



كؤنا نجم الدين كريم / مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية العدد 1 المجلد 1 الجزء 1 (2022) ص 25-38

Al-Muthanna Journal of Sport Education Sciences:
mjpe.sport@mu.edu.iq : ISSN 2226-6631

دراسة تحليلية للأصابة الرياضية في بداية الفصل الدراسي الأول لطالبات كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة لجامعة حلبجة

م.م كؤنا نجم الدين كريم

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

معلومات البحث

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على نسبة الإصابة في بداية الفصل الدراسي الأول والتعرف على نوع الإصابة وأكثرها تكرارا. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمتها الطبيعة المشكلة إذا أن المنهج المسحي هو أسلوب في البحث يتم من خلاله جميع

(٣٠%) اما اصابة التشنج العضلي فقد حصلت على نسبة متواضعة مقدارها (١٥%) في حين النسبة المئوية الاقل كان من نصيب اصابة الكسر بمقدار (٥%).

وتستنتج الباحثة على تتركز الاصابة في الاسبوع الاولى من الفصل الدراسي الاول. و تتكرر الاصابة بشكل ملحوظ في الاسبوع العاشر. المفاصل هي الأكثر عرضة للاصابة، ويأتي بعدها العضلات. وتتوصى الباحثة على ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة خلال العطلة الصيفية. التقليل من الشدة المستخدمة في المحاضرات وخاصة في الاسبوع الاولى من الفصل الدراسي الاول. مراعات عدد الحصص العملية في اليوم الواحد. اجراء دراسات مشابهة على الفصل الدراسي الثاني.

The research aims to identify the incidence of infection at the beginning of the first semester and to identify the type of injury and the most frequent.

المعلومات عن ظاهرة ما ويقصد التعرف عن هذه الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها وعينة البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة حلبة بعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) في ضوء البيانات المستخرجة النسب المئوية للإصابة اذ بلغت نسبة اصابة الاسبوع الاول (٣٠%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع الثاني (٢٢%) وبتكرار (٤٥%) وبلغت نسبة اصابة الاسبوع الثالث (١٢%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع الرابع (١٢%) وبتكرار (٦٦%) أيضا، كما وبلغت نسبة اصابة الاسبوع الثامن (٦%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع العاشر (٦%) وبتكرار (١٠٠%).

ان اصابة التواء المفصل حقق نسبة مئوية مقدارها (٥٠%) في حين بلغت النسبة المئوية لإصابة التمزق العضلي



percentage of infection in the eighth week was (6%) and with a frequency of (66%), while the percentage of infection in the tenth week was (6%) and with a frequency of (100%).

The joint sprain injury achieved a percentage of (50%), while the percentage of the muscle tear injury was (30%). 5%).

The researcher concluded that the infection is concentrated in the first weeks of the first semester. The infection recurs significantly in the tenth week.

The joints are the most susceptible to injury, followed by the muscles. The researcher recommends the importance of exercising during the summer vacation. Reducing the intensity used in lectures, especially in the first weeks of the semester the first . Take into account the

The researcher used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the problem, as the survey method is a method of research through which all information about a phenomenon is obtained and with the intention of identifying this phenomenon and determining its current status and research sample. In the academic year (2020-2021) in light of the extracted data, the percentage of infection, as the percentage of infection in the first week was (30%) and recurrence (66%), while the percentage of infection in the second week was (22%) and recurrence (45%), and the percentage of infection was Third week (12%) and recurrence (66%) Also, the

من الإصابات في حالة عدم الحفاظ على
هذا التوازن.(٥:١١)

وان هذه الدراسات تركز على ضرورة
الاهتمام بالطالبة في بداية أي فصل
دراسي التلافي حدوث الإصابات والتقليل
قدر الإمكان من التعرض إلى الإصابة.

وتكون أهمية البحث في التعرف على
نسب الإصابات خلال الفصل الدراسي
الأول أنواع الإصابات هي الأكثر وفي أي
جزء من أجزاء الجسم عرضة للإصابة

١-١- مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة كثرة الإصابات وخاصة
خلال الفصل الدراسي الأول وتعتقد
سبب كثرة الإصابات في بداية الفصل
الدراسي الأول وذلك بسبب ترك التمرين
خلال العطلة والرجوع لأداء
المحاضرات العملية التي تصل إلى
ثلاث محاضرات في اليوم وبشدة عالية
مما تعترض الطالبات للإصابة.

هدف البحث:

number of practical lessons per
day. Conducting similar studies
in the second semester.

١- التعرف البحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يتعرض العديد من الرياضيين في مختلف
الألعاب الرياضية لإصابات التي تقف
حائلا بينهم وممارسة أو العودة للرياضة
لأداء نشاطهم بصورة طبيعية واغلب
الأحيان التي تحدث للطلبة في بداية
الفصل الدراسي الأول من الدراسة وعلم
الإصابات الرياضية في دراسة الحركات
الرياضية في مختلف الأوقات والظروف
والأوضاع الثابتة والمتحركة ولل فرد
والجماعة للوصول إلى القدرة على توقع
الإصابة قبل حدوثها فضلا عن معرفة
نوع الإصابة لأجراء العلاج اللازم لها.

آذ يحتاج جسم الإنسان إلى توازن و
توافق ما بين جميع أجهزته المختلفة لما
لذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمائته

2-1 - مفهوم الإصابات الرياضية:

مما لا شك فيه أن إصابات الملاعب تعد من الأجزاء المهمة لموضوع الطب الرياضي وهي مكملة لباقي الأجزاء وقد تطور علم الإصابات الرياضية بتطور التشخيص السريع وهي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج المؤثر الخارجي مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات. (7:87)

المؤثر الذاتي هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الإحماء المؤثر الداخلي مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو التعب الشديد والإجهاد وفقدان الماء والأملاح .

2-2 - أسباب الإصابات: (7 : 80-81)

تختلف نوع الإصابة باختلاف نوع الرياضة فإصابات الألعاب الفردية تختلف عن الإصابات الألعاب الجماعية كما تختلف في الرجال عنما في النساء وكذلك

- التعرف على نسبة الإصابة في بداية الفصل الدراسي الأول .
- التعرف على نوع الإصابة وأكثرها تكرارا .

1-3 فروض البحث: -

- 2- أن نسبة الإصابة في الاسبوع الأول والثاني هي الأكبر من بين الاسبوع
- 3- اصابات المفاصل أكثر حدوثا في الفصل الدراسي الأول .

1-4 مجالات البحث

- المجال البشري : الطالبات المصابات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
- المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة حلبجة
- المجال الزمني من 2020/11/4 الى 2021/4/1

2 - الدراسات النظرية :

توجد ثلاث أسباب رئيسية لإصابات الملابس وهي مرتبة حسب أهميتها كالتالي:

١- أن يكون اللاعب غير واع بأنه يؤدي حركة خطيرة وقد تسبب الإصابة .

٢- أن يكون اللاعب واعيا بأنه يقوم بحركة خطيرة ولكنه لا يعرف كيفية تفادي الإصابة

٣ - لا يكون اللاعب واعيا بأنه يقوم بحركة خطيرة ويعرف كيف تفادي الإصابة التي يمكن أن تسببها ولكنه يفشل في تنفيذ خطواتها .

وذلك وجب على المدرب تأكد من معرفة كل لاعب للحركات الرياضية الحرة في لعبته وان يعرف أيضا كيفية تفاديها أو الحد من خطورتها فإذا لم يكن اللاعب ملما بذلك فهو بعيد عن الأمان في اللعب .

وللوقاية من الإصابات الرياضية وتوجد

بعض التعليمات الأساسية :

في الألعاب ذات الاحتكاك المباشر عنما في الألعاب التي ليس فيها مثل هذا الاحتكاك كما تختلف الإصابات باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلا إصابات الطرف السفلي في كرة القدم أكثر من إصابات الطرف العلوي وهكذا كلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الإصابة فإصابات البطولات الدولية اشد من إصابات الناشئين كما تختلف نوع الإصابة باختلاف كفاءة اللاعب البدنية .

وتعرف على أنها تغيير تشريحي أو فسيولوجي يحدث في بعض أنسجة الجسم أو أعضائه. (٣-١٥٢)

وعرف على انه " تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات و عوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغييرات تشريحية و فسيولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل وقتي أو دائمي وفقا لشدة الإصابة (٦:١١)

٢-٣- طرق الوقاية من الإصابات : (٦)

أهل علاجه كذلك وجود التشوهات الخلقية في الجسم والتي يظهر أثرها عند القيام بمجهود رياضي عنيف حيث تسبب تشنجات في العضلات والآلام فمثلا وجود الزوائد العظمية في القدم تسبب ألم في عضلة الساق التوامية وتسطح القدم يسبب ألم الظهر والتعب السريع ... الخ

فضلا عما ذكرناه من أنواع الإصابات هناك بعض الحالات التي لا تمثل إصابة معينة ولكنها تظهر في الملعب أثناء المجهود اليومي العالي وغالبا ما تكون بسبب تشوه خلقي.

٢-٥- أنواع الإصابات وفق للأنسجة المصابة :

٢-٥-١ إصابات المفاصل: (٦:٦٩)

تعد إصابات للمفاصل المفصالية الأكثر شيوعا في المجال الرياضي وذلك بسبب للحركة التي تقوم بها والإصابات

١- أن يتبع اللاعب تعليمات في لياقة بدنية ونفسية كامل للعبة .

٢- أن يكون اللاعب في لياقة بدنية ونفسية كامل للعبة

٣- أن يرتدي الملابس المناسبة التي تكفل له للحماية

٤- أن يستخدم اللاعب الحكمة والتفكير قبل أداء الحركات .

٢-٤ أنواع الإصابات الرياضية: (١:١١)

يمكن تقسيم أنواع الإصابات إلى : -

١- إصابات أولية مباشرة: تحدث نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.

٢- إصابات ثانوية: تحدث نتيجة

إصابة أولية أو بسبب علاج خاطئ

لإصابة أولية أو نتيجة عدم اكتمال

العلاج الإصابة الأولى وتحدث في

مكان آخر في مكان الإصابة

وغالبا ما تكون حركة فقد لوحظ

الأم الركبة بدون إصابتها

المباشرة عند إصابة مفصل القدم

في الطرف الغير مصاب والتي

تعد الإصابات العضلية بأنواعها من الإصابات كثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين وان ٩٠% من الإصابات الرياضية عضلية وذلك لان العضلات هي الأداء الرئيسي المنفذة للمتطلبات الأداء اليومي ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان وتشكل الإصابات الحادة للعضلات والأوتار ٥٠% من مجموع الإصابات بين الرياضيين وتشمل تمزق العضلات والأوتار الذي يحدث كثيرا عند الرياضيين بسبب انقباض العضلة بقوة وهي في وضع مشدود والإصابات العضلية الشائعة في كافة الملاعب التنافسية والترويحية وفي كافة النشاطات وتحدث أيضا في التدريب .

أسباب الإصابات العضلية

تحدث الإصابات العضلية نتيجة التعرض لقوى خارجية التي تسبب الكدمات الدموي والتمزق العضلي وبسبب القوى داخل النسيج العضلي نتيجة أداء الحركات بشكل خاطئ كما في إصابات الشد والتمزق

المفصلية شائعة للحدوث في الألعاب الجماعية من صد كرة القدم وكرة السلة والطائرة واليد وكذلك في المبارزة والملاكمة والمصارعة وتحدث أيضا الألعاب الفردية الجمناستيك والتنس والسكواش وفي الرياضات الترويحية ، مثل الهرولة والمشي . والمفصل التقاء عظميين او مجموعة عظام وعادة تعلق رؤوس العظام المنفصلة أسطح غضروفية لامتصاص الصدمات ويبطن المفصل محفظة زلالية تحويل سائل أصفر المفصل ويسهل حركته .

ويغلف المفصل من الخارج محفظة ليفية تتكون من اوتار العضلات العامة على المفصل والمارة عليه .

أنواع الإصابات المفصلية:

- ١- شد وتمزق الأربطة .
- ٢- خلع المفصل .
- ٣- الأجزاء العظمية السائبة في المفصل .
- ٤- المرونة المفصلية الزائدة .

٢-٥-٢- إصابات العضلات: (٦: ١٢٣)

- 1- العضلة الفخذية ذات الرؤوس الأربعة .
- 2- العضلة الخياطية .
- 3- عضلة الساق الخلفية .
- 4- العضلة التوأمية .
- 5- عضلة الساق الرئيسية .
- 6- العضلة الصدرية .
- 7- العضلة البطنية .

2-5-3 إصابة العظام : (7: 116-118)

تحدث بسبب عنف مباشر والخشونة المتعمدة أو نتيجة سقوط في أنواع الرياضات مما يسبب ضغط وانكسار العظام .

الكسور:

فقدان انكسار العظم أو هي انفصال العظم إلى جزئي ناو أكثر وتحدث الكسور نتيجة شدة خارجية تؤدي إلى شرخ أو انفصال أجزاء العظم وتكون على أشكال مختلفة وان طريقة حدوث الكسر تحدد شكله (بسيط ، ملتف ، متفتت ، دوراني) وتعد الكسور من الإصابات الشائعة في أنواع الرياضة .

- للإحماء الغير مناسب والغير كافي حيث تكون العضلة غير مستعدة لتحمل الجهد المبذول الذي لا يناسب مع أعدادها ومطاطتها أو عدم التسخين الجيد.
- التعب والإرهاق وعدم أعداد العضلات بالشكل الذي يلائم الجهد اليومي المفاجئ.
- وجود إصابة سابقة مهمة أو العودة إلى النشاط الرياضي بعد إصابة خطيرة لا تكون كافية لإعادة تأهيل العضلة .
- انقباض القوة العضلية خاصة في العضلات غير المدربة بشكل يلائم نوع النشاط الممارس عند اللاعبين الجدد حيث تكون الألياف العضلية لديهم ليست بالحاجة المطلوبة علما أن تدريبات القوة تزيد من حجم الألياف العضلية وتجعلها أقل عرضة للإصابات وغالبا ما تتعرض العضلات الآتية للإصابة

الكسور الشائعة:

تختلف الكسور في الرياضة عن الكسور غير الرياضية من الناحية الفنية الخاصة في أسباب وميكانيكية الإصابة وتكون إما مغلقة أو مفتوحة

1- كسور الأطراف السفلى وتزداد في كرة القدم والسلة والعب القوي الجري الوثب والرمي وفي التزحلق على الجليد .

1- الكسور البسيطة المغلقة: هو كسر غير مصحوب بجرح .

2- كسور اليدين والساعد تزداد في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم واليد والسلة وفي الملاكمة والمصارعة والمبارزة والتزحلق على الجليد والفروسية والجمناستيك .

2- الكسور المضاعفة والمفتوحة: وهو كسر مصحوب بجروح وتمزق بالأنسجة يصاحبه بروز العظم من الجلد .

3- كسور العمود الفقري تزداد في المصارعة والقفز والفروسية والجمناستيك عند استخدام الترامبولين .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمتها الطبيعة المشكلة أذا أن المنهج المسحي هو أسلوب في البحث يتم من خلاله جميع المعلومات عن ظاهرة ما ويقصد التعرف عن هذه الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على

4- كسور الأضلاع وعظام الساعد تزداد في الملاكمة والمصارعة والفروسية والهوكي والدراجات النارية .

5- كسور الحوض تزداد بالفروسية وسباق السيارات والدراجات .

أنواع الكسور:

جوانب القوة والضعف فيها من اجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لأحداث تغييرات الجزئية أو أساسية متينة (4:197)

3-4 إجراءات البحث :

3-2- عينه البحث:

3-4-1 أدوات جمع البيانات .

تمثلت أدوات جمع البيانات لهذه الدراسة في المراجع العلمية (عربية ، أجنبية) والأبحاث المشابهة والمقالات العلمية والمقابلة واستمارة الاستبيان .

هي النموذج الذي تجري عليها الباحثة مجمل عمله عليه (9:112) تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة حلبجة مثل هذه الحالة بقدر حاجته إلى المعلومات ويختار عينه بما يحقق له غرضه (4:111)

3-4-2 المقابلة

تعتبر المقابلة استبيان شفوي تقوم من خلاله الباحثة بتجمع المعلومات والبيانات شفوية من المفحوص وتحصل بها الباحثة على معلومات هامة تفوق أدوات البحث الأخرى الملاحظة والاستبيان) لأنها تمكن الباحثة من دراسة وفهم التعبيرات النفسية للمفحوص كما أنها تمكن الباحثة منه إقامة علاقة ثقة ومودة مع المفحوص ويمكن من خلالها أن تختبر الباحثة مدى صدق المفحوص ومدى دقة الإجابة .

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

❖ كادر عمل مساعد¹ .

❖ المقابلة

❖ استمارة استبيان²

❖ جهاز حاسوب (لابتوب) نوع

(DELL)

❖ حاسبة الكترونية .

3-4-4 إجراءات التمهيدية:

قبل البدء بالإجراءات الرئيسية من الأهمية تحديد مجموعة الأسئلة التي

¹ - راجع الملحق (1)

² - راجع ملحق (2)

٣-٥ الوسائل الاحصائية :

- ❖ الوسط الحسابي
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ النسبة المئوية

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج :

آن مهمة النتائج الأساسية هي الرد على فروض وتساؤلات البحث اذ يتضمن هذا الفصل عرض كامل ومفصل عن بيانات البحث لكون هذا الجزء هو المهم في الدراسة حيث يمثل الدليل والبرهان على صحة ما توصل اليها الباحثة (٧ : ٤٦) ، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول غير غامضة ليتسنى للقارئ متابعتها و لأنها أداة توضيح للبحث.

جدول (١)

يبين نسبة و

ترتبط بطبيعة الدراسة وتحقيق فروض وأهداف البحث وجراء المقابلات الشخصية مع اللاعبين لشرح كيفية الإصابة مع الاستبيان وتوضيح الأهداف من هذه الدراسة .

٣-٤-٤ محتوى الاستبيان:

أن من أهم الخطوات التي ستقوم بها الباحثة هي تحديد واختيار محتوى الاستبيان عن طريق المصادر والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وأجراء المقابلات مع الأساتذة المتخصصين للاستفادة برأيهم في صياغة مفردات الاستبيان وترى الباحثة أن تشمل استمارة الاستبيان على المفردات الآتية:

- ١- بيانات أولية .
- ٢- بيانات عن الإصابة .
- ٣- بيانات عن فترة وقوع الإصابة .
- ٤- بيانات عن مكان وقوع الإصابة .
- ٥- بيانات عن طرق العلاج المستخدمة في تأهيل الإصابة .
- ٦- بيانات عن أسباب الإصابة .

زمن وتكرار الاصابة

ت	نسبة الاصابة	زمن الاصابة	تكرار الاصابة
١	٣٠%	الاسبوع الاول	٦٦%



٢	٢٢%	الاسبوع الثاني	٤٥%
٣	١٢%	الاسبوع الثالث	٦٦%
٤	١٢%	الاسبوع الرابع	٦٦%
٥	٦%	الاسبوع الثامن	٦٦%
٦	٦%	الاسبوع العاشر	١٠٠%

جدول (٢)

يبين نوع الإصابة ونسبها المئوية

ت	نوع الإصابة	النسبة المئوية للإصابة
١	التواء المفاصل	٥٠%
٢	التمزق العضلي	٣٠%
٣	التشنج العضلي	١٥%
٤	الكسر	٥%

في ضوء البيانات المستخرجة بين الجدول (١) النسب المئوية للإصابة إذ بلغت نسبة إصابة الاسبوع الاول (٣٠%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع الثاني (٢٢%) وبتكرار (٤٥%) وبلغت نسبة إصابة الاسبوع الثالث (١٢%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع الرابع (١٢%) وبتكرار (٦٦%) أيضا ، كما وبلغت نسبة إصابة الاسبوع الثامن (٦%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع العاشر (٦%) وبتكرار (١٠٠%) .

العضلي بسرعة اذا توقف عن نشاطه علما انه يأخذ وقت طويل في استعادة ذلك التوازن مرة اخرى ولذلك ينبغي على الرياضي أن لا يتوقف عن النشاط حتى وان لم تكن هناك منافسة او حتى اذا تعرض الى اصابة وعليه اتخاذ كل الطرق الممكنة لتنشيط عضلاته . وذكر (١ :٢٤) تحدث الاصابة عادت في اول كل موسم لعدم كفاية اعداد اللاعبين بالإضافة الى عدم تهيأت العضلات الأمر الذي يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابات في هذه الفترة .

اما عودة ارتفاع الاصابات في الاسبوع الثامن والعاشر فيعود السبب في ذلك الى عدم قدرة الطالبات على مطاولة الشدة المطلوبة في اداء المحاضرات وهذا ما ظهر جليا في نسبة تكرار الاصابة اذ بلغت أقصاها خلال الاسبوع العاشر وتنفق الباحثة مع ما ذكره (٢ :٤٨) ويعد الإفراط في التدريب من المشاكل الخطيرة بالنسبة للمبتدئين والهواة وحتى بالنسبة للرياضيين المحترفين ، اذ يتعرضون الى الاصابات والاجهاد مما يضطرهم لوقف

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا ان اصابة التواء المفصل حقق نسبة مئوية مقدارها (٥٠%) في حين بلغت النسبة المئوية لإصابة التمزق العضلي (٣٠%) اما اصابة التشنج العضلي فقد حصلت على نسبة متواضعة مقدارها (١٥%) في حين النسبة المئوية الاقل كان من نصيب اصابة الكسر بمقدار (٥%).

٢-٤ مناقشة النتائج :

بعد عرض نتائج نسبة الإصابة ونسب تكرارها ونوعها التي تم التوصل اليها من نتيجة اجابة الطالبات على الاستمارة اذ كانت الاسبوع الأربعة الأولى هي الاسبوع الأكثر نسب الإصابة بالأخص اول اسبوعين وتعتقد الباحثة أن سبب ذلك يعود الى ترك التمرين والعودة اليه بشكل مفاجئ فان الطالبة تفقد اللياقتها نتيجة التمتع بالعطلة الصيفية وان اغلب الطالبات لا يمارسن اي نشاط وان عدم ممارسة النشاط لمدة ثلاث او اربع اسابيع يفقد الفرد لياقته . وهذا ما أكده (٢ :٥٢) أن الرياضي يفقد توازنه

5. الاستنتاجات والتوصيات :

5,1 الاستنتاجات :

- 1- تتركز الاصابة في الاسبوع الأولى من الفصل الدراسي الأول .
- 2- تتكرر الاصابة بشكل ملحوظ في الاسبوع العاشر .
- 3- المفاصل هي الأكثر عرضة للاصابة ، ويأتي بعدها العضلات .

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة خلال العطلة الصيفية .
- 2- التقليل من الشدة المستخدمة في المحاضرات وخاصة في الاسبوع الأولى من الفصل الدراسي الاول .
- 3- مراعات عدد الحصص العملية في اليوم الواحد .
- 4- اجراء دراسات مشابهة على الفصل الدراسي الثاني .

برنامجهم بالمرّة وانهم غالباً ما يتعرضون الى الاصابة وبنسبة متكررة ودائمة.

وبعد حساب نوع الاصابات ويجاد نسبها المئوية فان المفاصل كان لها الحصة الأكبر من نسبة الاصابات بسبب ان الارتبطة التي تربط المفاصل هي انسجة ليفية غير مطاطية تعمل

على تثبيت المفصل هذا من جانب ومن جانب اخر فان ترك التمرين خلال العطلة الصيفية يضعف من قوة هذه الارتبطة وهذا ما أكده (8 : 68) ضرورة ممارسة الرياضة للمحافظة

على نشاط الفرد وقدراته واستعداداته للحصول على الحالة الصحية والابتعاد عن الاصابات.

اما المرتبة الثانية في نسبة الإصابة فكانت من نصيب العضلات لأنها الأداة الرئيسية المنفذة للواجب الحركي وتتفق الباحثة مع (6 : 123) أن العضلات الاداة المنفذة لمتطلبات الأداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان .



اربيل ، مطبعة جامعة صلاح الدين
، 2001 .

4- ذوقان عبيدات ، واخران :البحث
العلمي مفهومه ، اساليبه ، ادواته
، عمان ، دار الفكر للنشر
والتوزيع ، 1988 .

5- سميرة خليل : التربية الصحية
للرياضيين ، القاهرة ، شركة ناس
للطباعة ، 2006 .

6- سميرة خليل محمد : اصابات
الرياضيين ووسائل العلاج
والتأهيل ، القاهرة ، شركة ناس
للطباعة ، 2008 .

7- عبد الله حسين اللامي : هيكلية
الرسائل والأطاريح في كليات
التربية الرياضية ، الديوانية .
، 2007 .

8- عمار عبد الرحمن قبع : الطب
الرياضي ، ط2 ، الموصل ، دار
الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

9- محمد الحمامي: الرياضة للجميع
الفلسفة والتطبيق ، القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر ، 2000 .

المصادر :

- 1- اسامة رياض، امام حسن محمد :
الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ،
ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب
للنشر ، 1999 .
- 2- جاب ميركن ، مارشال هوفمان
(ترجمة محمد قدوري، ثريا نافع
): دليلك الى الطب الرياضي، ط 1
، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،
1999 .
- 3- حمة نجم الجاف ، صفاء الدين
طه : الطب الرياضي والتدريب ،



على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (✓) أمام الإجابة .
مع خالص الشكر والامتنان

10- وجيه محجوب : البحث
العلمي ومناهجه ، بغداد، دار
الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .

الملحق (2)

استمارة الاستبيان

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تساهم في أجبار اللاعب على الابتعاد من المنافسات وذلك فمعرفة الأسباب والعوامل التي تهبأ لحدوث الإصابة وأيضا طرق الوقاية كل ذلك له تأثير مباشر في المحافظة على استمرار اللاعب لمزاولة النشاط الرياضي . . وهذا ما دفعت الباحثة لاختيار موضوع (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في بداية الفصل الدراسي الأول لطلاب كلية التربية الرياضية فالرجاء التفضل في الإجابة

بيانات أولية

الاسم :

الطول :

الوزن :

العمر

النشاط الممارس :

الالعاب التي تمارسها الى جانب النشاط :

