

الإصابات التي تتعرض اليها
طالبات كلية التربية الرياضية الأساسية - جامعة حلبجة

م.م احسان قاسم خليل
كلية التربية الرياضية
جامعة حلبجة

الملخص العربي:

يهدف الطب الرياضي الى ايجاد حلول عملية وعلمية لمصلحة الرياضي بصورة عامة وكذلك للشخص الغير رياضي من هم الذين يزاولون الرياضة مثل (طالبات كليات التربية الرياضية) .
وتقويم الفحوصات والعلاج وكذلك العمليات التأهيلية بعد الاصابة .
حيث ان هدف البحث هو :

- ١- التعرف على الاصابات لدى طالبات التربية الرياضية الأساسية / جامعة حلبجة.
 - ٢- التعرف على الاجزاء الاكثر عرضة للإصابة في الجسم .
 - ٣- الدروس العملية ووقت الدرس التي تكثر فيه الاصابات.
 - ٤- التعرف على الاصابات الاكثر شيوعا لدى الطالبات .
- حيث يتم استخدام المنهج الوصفي للحالة الملائمة لطبيعة المشكلة.
حيث بلغ عينة البحث (٤٠) طالبة مصابة وان النسبة المئوية ٣٣% من اصل المجموعة الكلية.
واستخدمت فيه قوانين النسبة المئوية للوصول الى نتائج البحث.
توصلت الباحثة الى استنتاجات الآتية :

- ١- محاولة ترتيب الجدول الدراسي بما يضمن سلامة الطالبات من الاصابات وخاصة في الدروس العملية
- ٢- ضرورة التأكيد على اجراء الاحماء الجيد المناسب لطبيعة المنطقة قبل بدء الدرس.
- ١- ضرورة التدرج بالشدة قبل اداء المهارات.
- ٢- من المهم ان يتابع المدرسين الدروس العملية على نتائج البحث لمنع حدوث اي اصابة.

Injuries that are exposed to it
College students sports Basic Education – University of Halabja

MM Ahsan Khalil Qasim
Faculty of Physical Education
Halabja University

Sports Medicine aims to find practical and scientific solutions for the benefit of sports in general as well as for non-athletic people who are engaged in sports such as (students of Physical Education colleges.)

And evaluation of the tests, treatment and rehabilitation as well as the operations after the injury.

Since the aim of the research is:

١. identify the injuries to the students the basic / Halabja University of Physical Education.
٢. to identify the parts most prone to injury in the body.
٣. practical lessons and lesson time in which injuries abound.
٤. Identify the most common injuries among female students.

Where it is used descriptive approach appropriate to the situation of the nature of the problem.

Reaching research sample (40) student infected and the percentage of 33% out of the total group.

And it used the percentage of laws arrived in the search results.

Researcher reached to the following conclusions:

١. attempt school table arrangement to ensure the safety of the students of injuries, especially in the practical lessons
٢. necessary emphasis on a good warm-up appropriate to the nature of the area before the disease lesson.
٤. necessary intensity gradient before performing skills.
٥. It is important that teachers follow the practical lessons on research to prevent the occurrence of any injury results.

الباب الاول

١- المقدمة واهمية البحث :

لايخلو اي مجال من المجالات النشاط الرياضي من احتمالية حدوث الاصابات والتي تختلف انواعها على وقت شدة التدريب والتحميل العالي الذي تتعرض له الطالبات خلال مرحلة الاعداد وهو الامر الذي يعيق حدوث التطوير خلال استمرار الاصابة كون الاصابة تشكل عائقا جسيما ونفسيا في عملية التطور والوصول الى المستويات العليا ولقد ذكر (وليمزوسبيرت)

((ان كل رياضة لها درجة من المخاطرة وان اختلاف الإصابة في كل اشكالها يكون تبعا لنوع النشاط الممارس))^(١) ان الاصابات في الرياضة تزداد عن طريق التدريبات ذات الشد العالية مما يؤدي الى تناقص في قوة الانجاز.

فضلا عن زيادة اعراضها (كالألم) الاحمرار (تمزق) تورم (كسور) شد عضلي (خلع) كما ان اسباب حدوث الاصابات قد تكون داخلية متعلقة بالطالبة ذاتها مثل:

(التعب الاداء الخاطئ) او خارجي مثل (ارضية الملعب) الانواء الجوية) التجهيزات الرياضية) الاحماء) كما ذكره (فؤاد السامرائي وهشام ابراهيم سنة ١٩٨٨ م)

(ان من اسباب الاصابات هو الاستعداد الغير كافي للرياضي) اذ تكون بنسبة (٦٢%) ونسبة الجهاد (١٧%) والشفاء الغير تام بنسبة (٨%) والاحماء الغير كافي بنسبة (٥%)^(٢) كما ذكرت (سمية خليل)

(ان الاصابات الرياضية تقسم وقف شدتها فمنها الاصابات التي تحتاج الى اسلوب خاص بالتعامل معها من حيث العلاج واداء برنامج من اجل علاجها .^(٣)

وان كثرة من الطالبات وخاصة المرحلة الاولى والثانية يكون عندهم قلة في المعلومات وعدم الاهتمام بالأحماء قبل الدرس واهمال في ناحية ارتداء الملابس الخاصة في كل فعالية.

ان فترة عطلة الكلية وهي مدة (٣ اشهر) لم تمارس الطالبة اي نشاط رياضي خلالها حيث تكون الطالبة في حالة استرخاء عضلي حيث يشكل هبوط نسبي في اللياقة البدنية مما ينتج عنها سهولة حدوث الاصابة في عدد من مناطق الجسم . لذلك ارتأت الباحثة الى دراسة هذا الموضوع من الاصابات الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية الاساسية / حلبجة / والتعرف على اسباب ومناطق حدوث الاصابة في الحسم من اجل ايجاد الحلول العلمية والعملية السليمة لرفع من هذه الاصابات التي تعاني منها طالبات قسم التربية الرياضية الاساسية / حلبجة.

١-٢ مشكلة البحث

١ سيد الدين ابو الفتح الشر نوبي الاصابات الرياضية للاعبين الوثب العالي المؤتمر العلمي الرياضي الاول لكلية التربية الرياضية العراق جامعة بغداد ١٩٨٥ ص ٣٠

٢ فؤاد السامرائي هشام ابراهيم (الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ط١) الاردن (عمان) ١٩٨٨م (ص ١٠

٣ سمية محمد / الاصابات الرياضيةQ١ط/العراقQبغداد / جامعة بغداد/ ٢٠٠٥/ ص٢٧_٢٨

تعاني الطالبات من الاصابات الرياضية والتي تحدث اثناء الدروس العملية مما يسبب الاهدار في وقت الدرس. كما ان له معانات جسمية ونفسية على الطالبات المصابات .وان كثرة الاصابات دفع بالباحثة الى دراسة هذه المشكلة والتعرف على اسبابها وكذلك نوع ووقت حدوث الاصابة في الدرس ومعالجتها.

٣-١ اهداف البحث

- ١- سبب الاصابة لدى طالبات كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية/ جامعة حلبجة
- ٢- ماهية الاجزاء الاكثر عرضة للاصابة في الجسم
- ٣- ماهية الاصابة الاكثر شيوعا لدى الطالبات في قسم التربية الرياضية.

١-٤ مجالات البحث

المجال البشري: طالبات قسم التربية الرياضية الاساسية / جامعة حلبجة
المجال الزمني: ٢٠١٣/٣/٢٨ ولغاية ٢٠١٣/٥/٢٨
المجال الكاني : ملاعب وقاعات قسم التربية الرياضية حلبجة / جامعة حلبجة

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

١-٢ الاصابة :

كثرت التعاريف بمعنى الاصابة حيث عرفة الاصابة (حسن الناصرة) بأنها حادثة مفاجأة متوجهة الى احد اجزاء الجسم مما ينتج عنه تغير في الصفات التشريحية والوظيفية. (١)
كما عرفها (عمار قبع) بأنها عبارة عن تلف نسيجي او مجموعة من الانسجة تتاثر بمؤثرات خارجية او داخلية مما يؤدي الى تلف ذلك النسيج او العضوالمصاب . (٢)

٢-١-٢ العوامل المسببة للإصابات الرياضية:

ان من اهم الاسباب الرئيسية للإصابات الرياضية بمختلف انواعها تحدث من ممارسة بعض الالعاب الرياضية (كرة القدم) كرة السلة) الجمناستك(كرة اليد وغيرها).
اذ يتعرض اللاعب لعدد من المؤثرات الخارجية وكذلك الاحتكاك بين اللاعبين الى ما تقدم عدد اخر من الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية (٣) وهي كل الاتي :

- ١- التدريب الخاطئ: تحمل اللاعب جهد كبيرا من طاقته او عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية وعدم التنسيق بالعمل : وعدم توازن المجموعات العضلية المؤدية الى جهد بدني وعدم كفاية الاحماء.
- ٢- اهمال الجانب الصحي: عدم اخضاع الرياضي للفحوصات الدورية واهمال متطلبات الصحية من الغذاء.

١ حسن الناصرة اصابات التمرق من اريطة الكاحل وعلاقته ببعض القياسات الجسمية والتشريحية للقدم المؤتمر العلمي الخامس للدراسات والبحوث التربية الرياضية ١٩٨٤ ص ٤٥

٢ عمار قبع الطب الرياضي الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٩ ص ١٨٣

٣ سمية خليل محمد الاصابات الرياضية ط١ العراق بغداد جامعة بغداد ٢٠٠٥ ص ٢٨

٣- الخشونة في اللعب.

٤- سوء المستلزمات الرياضية: المتمثلة (بأرضية الملاعب) الملابس (الاحذية الغير ملائمة)

٥- عدم مراعاة العوامل والاحوال الجوية وممارسة الالعاب الرياضية المتمثلة

(بالحرارة / البرودة / الامطار / الاماكن المرتفعة / وعدم الالتزام بالتدابير الوقائية)

٦- سوء الحالة النفسية .

٢-٢ الدراسة المشابهة :

٢-٢-١ دراسة ماجد فايز وقاسم خولية (١٩٩٧)

دراسة تحليل لاسباب الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى في الاردن .

هدفة الدراسة الى التعرف على اكثر الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي العاب القوى في الاردن واكثر الاصابات شيوعا في كافة الفعاليات واكثر مناطق الجسم تعرضا للاصابة واسباب هذه الاصابة وعينة البحث عددها (١٨٤) من لاعبي اندية الدرجة الاولى في الاردن وتوصل الباحثان ان اكثر اجزاء الجسم تعرضا للاصابة هما الكتفان وان الاحماء الغير كافي من اسباب حدوث الاصابة يليها الافراط في التدريب الغير جيد عند الرياضيين .

٢-٢-٢ دراسة وديع ياسين ونشوان محمود الصفار (١٩٩٨)

الاصابات الرياضية التي يتعرض لهل طلاب التربية الرياضية في جامعة الموصل .

هدفة الدراسة الى تحديد لاصابات الاكثر شيوعا لدى طلاب كلية التربية الرياضية واسباب الاصابات واكثر اجزاء الجسم تعرضا للاصابة وفي اي الدروس واقسامها تحدث حيث كانت عينة البحث من طلاب السنة الرابعة كلية التربية جامعة الموصل للعام ١٩٩٧-١٩٩٨ وعددهم (١٣١) توصل الباحثان الى ان تمزق الاربطة اكثره الاصابات حدوثا وعدم الاحماء الغير الكافي وان معظم الاصابات تحدث في القسم الرئيسي من الدرس .

الباب الثالث

٣- أجرات البحث الميدانية .

٣-١ منهجية البحث .

ان دراسة المشكلة هي التي تحدد اختبار المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول الى حلول لمشكلة البحث.ربما ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث.

٣-٢ عينة ومجتمع البحث .

اجريت الدراسة على المجتمع من طالبات قسم التربية الرياضية جامعة حلبجة للعام الدراسي (٢٠١٢_٢٠١٣) من جمع طالبات المراحل والبالغ عددهن (١٢٠) طالبة حيث وزعة استمارات الاستبيان للطالبات اللواتي يعانون من الاصابة حيث تم جمع (٤٠) طالبة تشكو من الاصابة حيث بلغة النسبة المؤدية (٣٣%) من اصل المجموع الكلي .

٣-٣ ادوات جمع البيانات .

استخدمت الباحثة استمارات استبيان لجمع المعلومات حيث استبانة الباحثة باستمارة الاستبيان التي اعدتها .وتم عرض الاستمارات على عدد من الخبراء* لبيان صلاحيتها على الطالبات قسم تربية الرياضية جامعة حلبجة .

٣-٤ اجراءات الاختبارات .

تم توزيع الاستمارة الى عينة البحث بتاريخ ٢٠١٣/٣/٢٨ لغاية ٢٠١٣/٤/١ وعلى الطالبات المصابات .

٣-٥ الوسائل الاحصائية المستخدمة .

حيث استخدمت الباحثة قانون النسب المئوية للوصول الى النتائج البحث .

الباب الرابع

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نوع الاصابة ونسبتها المئوية .

• الخبراء

- د. مظفر عبدالله شقيق / طب رياضي / كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
- أ.د. عقلة سلمان / تدريب رياضي / كلية تربية الاساسية / جامعة الموصل
- أ.د. عمار مؤيد عمر / فسلجه تدريب / كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل

جدول (١)

يوضح نوع الاصابة التي تعرضت اليها طالبات قسم التربية الرياضية في التربية الاساسية / جامعة حلبجة وعددها ونسبتها المئوية .

ت	نوع الاصابة	عددها	النسبة المئوية
١	الكسر	١	٢.٥%
٢	الخلع	١	٢.٥%
٣	تمزق الاوتار	٣	٧.٥%
٤	التشنج العضلي	١٠	٢٥%
٥	الالتواءات	٢	٥%
٦	تمزق الاربطة	١٠	٢٥%
٧	الجروح	٢	٥%
٨	سجات والتهابات	٤	١٠%
٩	تمزق العضلات	٤	١٠%
١٠	اصابات اخرى	٣	٧.٥%
	المجموع الاصابات	٤٠	١٠٠%

يبين الجدول رقم (١) ان اصابة الكسر وعدد المصابات (١) وان النسبة المئوية هي (٢.٥%) اما الخلع وعدد المصابات (١) ونسبة المئوية هي (٢.٥%) اما اصابة تمزق الاوتار وعدد المصابات (٣) طالبات ونسبة المئوية (٧.٥%) واصابة التشنج العضلي عدد (١٠) مصابات والنسبة المئوية (٢٥%) وان سبب زيادة هذه الاصابة يرجع الى قلة الاحماء الجيد وضعف الاحماء .

الثانية والثالثة للعبة الدروس العملية ومن اسباب التشنج العضلي هو اجهاد العضلة اكثر من قابليتها لفترة طويلة والاستمرار بالتمارين^(١٢)

اما اصابة الالتواء فكانت (٢) مصابة والنسبة المئوية (٥%) اما تمزق الاربطة فكانت عدد الاصابات (١٠) طالبات والنسبة المئوية (٢٥%) ان هناك سببا وهو عدم التدرج بالاحماء حيث تكون العضلات قد ادت تقلصات عضلية شديدة وهي غير مستعدة لذلك او هناك سبب اخر هو قلة وقت الاحماء او عدم انتظام التدريب بين فترة الشد والراحة.

اما اصابة الجروح عدد المصابات (٢) والنسبة المئوية (٥%) اما اصابة المساجات عددها (٤) اصابات ونسبة المئوية (١٥%) وتمزق العضلات عدد الطالبات المصابات (٤) اصابات والنسبة المئوية (١٥%) اما الاصابات الاخرى حيث بلغت (٣) طالبات بنسبة مئوية (٧.٥%).

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج واسباب الاصابات الرياضية

جدول (٢)

يوضح اسباب الاصابات الرياضية ونسبها المئوية لطالبات قسم التربية الرياضية

كلية التربية الاساسية / جامعة حلبجة

ت	اسباب الاصابة	عددها	النسبة المئوية
١	عدم الاحماء الجيد	٨	٢٠%
٢	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين	٢	٥%
٣	عدم التقيد بقواعد الامن والسلامة	١	٢.٥%
٤	عدم صلاحية الاجهزة المستخدمة	٤	١٥%
٥	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	١	٢.٥%
٦	عدم صلاحية الالبسة الرياضية	٢	٥%
٧	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات	٤	١٥%
٨	عدم التدرج في شدة التمرين	٩	٢٢.٥%
٩	غياب توجيه المدرب للطالبات	١	٢.٥%
١٠	سوء اختيار التمارين للمجموعة العضلية	٢	٥%
١١	سوء الاحوال الجوية	٢	٥%
١٢	سوء الاعداد النفسي	١	٢.٥%
١٣	الزيادة في التدريب	١	٢.٥%
١٤	التوقيت الغير سليم للتدريب	١	٢.٥%
١٥	السلوك الغير جيد (عدم الانتباه) (تسرع)	١	٢.٥%
	المجموع الكلي	٤٠	١٠٠%

يبين الجدول رقم (٢) ان عدم انعدام الاحماء المتدرج والمتسلسل من السهولة الى الصعوبة او عدم الانتقال من العام الى الخاص في التمرينات ادى الى هذه النسبة وهي (٢٠%) حيث كانت عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمرينات بنسبة قليلة وهي (٥%) وكذلك سوء اختيار التمارين للمجموعة وسوء الاحوال الجوية) وكانت عدم التقيد بقواعد السلامة والامان وغياب توجيهات المدرب وسوء الاعداد النفسي والزيادة في التدريب وكذلك التوقيت الغير سليم للتدريب والسلوك الغير جيد ونسبة كل واحدة منهم هي (٢.٥%) اما عدم صلاحية ومناسبة الاجهزة المستخدمة والانعدام والتزويد الكافي بالادوات والمعدات كانت نسبة كل واحدة منهم (١٥%) اما انعدام التدرج في زيادة الشدة اثناء اداء التمرين كانت النسبة (٢٢,٥%) ان شدة التمرين وهي الجهد البدني والنفسي المبذول في الوحدة التدريبية او خلال السباق وعدم التدرج في الشدة ينتج من خلالهما تغيرات في

المستوى البدني والوظيفي والتكتيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحل المستخدم حدا معيناً يختلف من طالبة الى طالبة اخرى^(١)

جدول (٣)

يوضح عدد الاصابات في اجزاء الجسم ونسبها المئوية

ت	اجزاء الجسم المصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية
١	الاطراف العليا	٥	%١٢.٥
٢	الكتف	١	%٢.٥
٣	البطن	١	%٢.٥
٤	الفخذ	٥	%١٢.٥
٥	الساق	٥	%١٢.٥
٦	الركبة	٥	%١٢.٥
٧	الكاحل	١٨	%٤٥
	المجموع الكلي	٤٠	%١٠٠

اما بالدرجة الثانية وهي اصابات الساق والركبة والفخذ وكذلك الاطراف العليا حيث كانت النسبة المئوية هي (%١٢.٥) واصابة الكتف والبطن بالدرجة الثالثة حيث تقدر بنسبة مئوية وهي (%٢.٥) .

يبين الجدول رقم (٣) ان اصابة مفصل الكاحل وهي اكثر نسبة مئوية وتبلغ (%٤٥) وذلك دليل على التمارين والاحماء الضعيف حاصل الدرس او المحاضرة.

يكون نتيجة طبيعة الارضية الخارجية للملاعب وارضية القاعات الداخلية^(٢)

وصلابة الارض فضلا عن استخدام تمارين وحركات مفاجئة كل هذه الاسباب قد ادى الى زيادة بهذه النوع من الإصابة.

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات والتوصيات
- من خلال ما اظهره نتائج البحث نستنتج ما يلي :
- ١- الاعتماد على وسائل الوقائية السليمة في الدروس العملية

(١) عبدالله حسين الاسس العلمية للتدريب الرياضي ط١ (القادسية) ا(٢٠٠٤) ص(٢١)

(٢) وديع ياسين نشوان الصفار الاصابات الرياضية التي تعرض لها الطالب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل مجلة الراقدين للعلوم الرياضية المجلد الرابع. العدد

- ٢- التأكيد على اجراء الاحماء الجيد والسليم وفق القواعد العلمية
٣- التدرج بالشدة من الخفيفة الى الشديدة ومراعات فترات الراحة الايجابية بين الشد.
٤- ضرورة اطلاع مدرس الدروس العملية على النتائج من اجل الارتقاء بالمستوى العملي.

التوصيات

- ١- اتباع وسائل السلامة والامان والوقائية في جميع الدروس العملية
٢- التاكيد على اجراء الاحماء العام والخاص وفق الانظمة العلمية الصحيحة والتدرج بالإحماء.
٣- يجب التدرج بالشدة مع مراعات فترات العطل للطالبات وما بعدها من قبل المدرسين للمواد العملية.
٤- محاولة ترتيب جداول الدروس العملية تسبب كثرة الدروس العملية المتزامنة الى تكرار الاصابات لدى الطالبات.

المصادر العربية والاجنبية

- ١- حسن النواصره^h اصابات التمزق من اربطة الكاحل^h وعلاقته ببعض القياسات الجسمية والتشريحية للقدم^h المؤتمر العلمي الخامس للدراسات والبحوث التربوية الرياضية ١٩٨٤^h ص ٤٥
٢- سيد الدين ابو الفتق الشر نوبي الاصابات الرياضية للاعبين الوثب العالي المؤتمر العلمي الرياضي الاول لكلية التربية الرياضية العراق جامعة بغداد ١٩٨٥ ص ٣٠
٣- سمية محمد^Q الاصابات الرياضية^Q ط^Q العراق بغداد جامعة بغداد ٢٠٠٥ ص ٢٧-٢٨
٤- عبد الله حسين الاسس العلمية للتدريب الرياضي ط^١ (القادسية .ب ط ٢٠٠٤ ص ٢١)
٥- عمار فيع (الطب الرياضي) الموصل) دار الكتب للطباعة والنشر (١٩٨٩) ص ١٨٣ .
٦- فؤاد السامرائي هاشم ابراهيم (الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ط^١) الاردن (عمان) ١٩٨٨م (ص ١٠)
٧- وديع ياسين (نشوان الصفار) الاصابات الرياضية التي تعرض لها الطالب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد الرابع. العدد ١٠ سنة ١٩٩٨
8- Moffat D.B. Lecture Notes on Anatomy Indition 1989, 76

اصابات طالبات كلية التربية الاساسية / جامعة حلبجة

غرض الوصول للإصابات الناتجة عن الدروس العملية لذى يرجى بيان عدد الاصابات الرياضية التي تعرضت لها مع نوعها مستعينا بالملحق (١) ومكان حدوثها في الجسم او اي جزء من تلك الدروس فضلا عن سبب حدوثها مستعينا بالملحق (٢) اتمنى منكم الدقة في الاجابة وشاكرة لتعاونكم

سبب الإصابة من الملحق (٢)	اقسام الدروس			مكان حدوث الإصابة في الجسم	نوع الإصابة من الملحق (١)	رقم الإصابة
	الختامي	الرئيسي	الاحماء			

ملحق (١)

نوع الاجابة :

- ١- تمزق العضلات
- ٢- تمزق الاربطة
- ٣- رضوض العضلات
- ٤- تمزق الاوتار
- ٥- الجروح
- ٦- الالتواءات
- ٧- رضوض الاعصاب
- ٨- الخلع
- ٩- سمجات والتهابات
- ١٠- الكسر
- ١- اصابة اخرى

ملحق (٢)

السبب	الرقم
-------	-------

عدم الاحماء الجيد	١
التدريب الزائد	٢
عدم التدرج في زيادة التمرين	٣
سوء الاعداد المهاري	٤
عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم التركيز التسرع)	٥
عدم صلاحية الالبسة الرياضية	٦
عدم وضوح البرامج التجريبية	٧
عدم صلاحية الاجهزة المستخدمة	٨
غياب توجيه المدرب للطالبة	٩
عدم التقيد بقواعد السلامة والامان	١٠
سوء الاحوال الجوية	١١
سوء طريقة اختيار التمارين	١٢
عدم ملاحظة المدرس للطالبات	١٣
عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين	١٤
عدم الاسترخاء الجيد بعد التمارين	١٥
السماح للطالبة المصابة للعودة للدرس قبل اتمام الشفاء	١٦
عدم استخدام وسائل التأهيل (الساونا) التدليك)	١٧
التوقيت غير صحيح للتمرين	١٨
عدم مراعاة الفروق الفردية	١٩
سوء الاعداد النفسي	٢٠
عدم معرفة بعلم الاصابات	٢١
عدم الدقة والتفصيل في اختيار الرياضة المناسبة	٢٢
اسباب اخرى	