

الاصابات الرياضية الشائعة واسبابها في الالعب الفرقية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة

واسط

أ.م.د. بشار بنوان حسن الزامل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط

[basharhasan@uowasit.edu.iq](mailto:basharhasan@uowasit.edu.iq)

م.د. واثق ابراهيم كاظم/ ثانوية كلية بغداد/ الاعظمية [aaawatheq@gmail.com](mailto:aaawatheq@gmail.com)

م.د. قاسم محمد علي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط [qasimali@uowasit.edu.iq](mailto:qasimali@uowasit.edu.iq)

### ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة واهم الاسباب المؤدية لها واكثر الفعاليات الفرقية التي تحدث بها الاصابات والفترة الزمنية التي تكثر فيها الاصابة اثناء السنة الدراسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.

وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة وكان عدد عينة الدراسة 66 طالب من طلبة المرحلة الثالثة اشتركوا في هذه الدراسة. وقد كانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحثون ان العدد الاكبر من الطلبة كانوا مصابين بالشد العضلي بنسبة 63.6% تلتها الكدمات العضلية بنسبة 45.5% والتمزق العضلي بنسبة 45.5% والكسور بنسبة 42.4% وتساوت نسبتا خلع مفصل الكتف ومفصل الرسغ بنسبة 34.8% وكانت نسبة اصابة مفصل الركبة 33.3%. بينما توصلت الدراسة الى ان اكثر الاسباب المؤدية لحدوث الاصابات هي سوء الحالة النفسية والسهر والعادات السيئة وسوء ارضية الملاعب في المرتبة الاولى بنسبة (90%) بينما احتلت طول فترة المحاضرة المرتبة الثانية بنسبة (88%) وبلغت نسبة عدم الاحماء الجيد و سلامة الادوات والاجهزة (86%) . وتوصلت الدراسة الى ان اكثر الفعاليات التي حدثت فيها اصابات الطلبة كانت كرة القدم بنسبة 63.6% تلتها كرة اليد بنسبة 39.4% ثم كرة الطائرة بنسبة 33.3% واخيرا كرة السلة بنسبة 28.8%. كما توصلت الدراسة الى ان العينة في بداية الموسم كانت الاكثر تعرضا الى الاصابة بنسبة 54.54% وفي منتصف الموسم 44% وكانت النسبة الاقل في نهاية الموسم 24.24%.

الكلمات المفتاحية: الاصابات الرياضية الشائعة، اسبابها، الالعاب الفرقية

## **Common sports injuries and their causes in team games for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Wasit University**

### **Abstract**

This aims of study identify the common sports injuries, the most important causes, the most teams activities in which injuries occur, and the time period during which the injury abounds during the school year for students of the College of Physical Education and Sports Sciences / Wasit University .The researchers used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the study. The research community consisted of third stage students, and the study sample numbered 66 third stage students who participated in this study . The most important findings of the researchers were that the largest number of students were suffering from muscle spasms by 63.6%, followed by muscle traumas by 45.5%, muscle tears by 45.5%, fractures by 42.4%, and the rates of shoulder and wrist joint dislocations were equal by 34.8%, and the percentage of knee joint injury 33.3% .The study found that the most common causes of injuries are poor mental state, staying up late, bad habits, and poor playing grounds in the first place with a percentage of (90%), while the length of the lecture period occupied the second place with a rate of (88%), and the percentage of insecure tools and devices was (86%). The study found that the most common activities in which students' injuries occurred was football with 63.6%, followed by handball with 39.4%, volleyball with 33.3%, and finally basketball with 28.8%. The study also found that the sample at the beginning of

the season was the most exposed to injury by 54.54% and in the middle of the season 44% and the lowest rate at the end of the season was 24.24.

**Keywords:** common sports injuries, their causes, team games

#### – المقدمة واهمية البحث

تهدف برامج كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة الى تنشئة دارسيها من خلال العملية التعليمية ليكونوا على كفاءة علمية عالية في مجال التربية البدنية والعمل في قطاعات مختلفة من الدولة، وذلك بعد انتقاء افضل العناصر اللائقة من المتقدمين للدراسة فيها من حيث الكفاءة البدنية، النفسية، والخبرة السابقة في مجال الممارسة الرياضية.

تحدث الاصابات الرياضية اثناء التمرين او المباراة او الدروس العملية وحتى عند ممارسة النشاط الترويحي الخفيف، وتختلف نسبة حدوث هذه الاصابات وانواعها واسبابها بحسب نوع النشاط الرياضي الممارس.

لذلك اصبحت الاصابات الرياضية احد اكبر المخاطر التي تواجه الطلبة مما دفع الباحثين في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي الى العمل على ايجاد البرامج العلمية الحديثة للحد من الاصابات الرياضية لما لها من تأثيرات سلبية عليهم وعلى مخرجات العملية التعليمية.

إن دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد التدريسي إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية الطالب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى، وتعد الإصابات الرياضية إحدى اصعب المعوقات التي تواجه الطلبة أثناء التطبيق العملي للمهارة والتي قد تمتد آثارها السلبية على التحصيل الدراسي العام، وعدم مسايرة البرنامج، وفقد الكفاءة العالية اللازمة لهم للاستمرار في الأداء المهاري بالصورة المطلوبة، حتى يصلوا في نهاية العام الدراسي إلى المستوى المرغوب فيه .

وتكمن اهمية الدراسة في محاولة الباحثين التعرف على الإصابات التي يتعرض لها الطلبة في المحاضرات العملية ومعرفة الاسباب المؤدية لها للعمل على ايجاد الحلول الملائمة للحد منها في المحاضرات العملية التي تحتاج إلى صفات بدنية خاصة عند تطبيق أي من مهاراتها في جميع الفعاليات قيد الدراسة .

**- مشكلة الدراسة:**

إن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من المشكلات المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلبة ، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية ، وكذلك من مشاركتهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية فضلا عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطلاب وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل .

لذلك وجب على المدرب واللاعب او الطالب الالمام بالأسباب التي تؤدي الى اصابات الملاعب الرياضية وتقاديبها من اجل الوصول الى المستوى المثالي والكفاءة البدنية العالية , وللتقليل قدر الامكان من حدوث الاصابات الرياضية.

**- اهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الى:

- التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.
- التعرف على الاسباب العامة للإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.
- التعرف على الفعالية التي تحدث فيها الاصابات بصورة اكبر.
- التعرف على الفترة الزمنية التي تحدث فيها الاصابة اثناء العام الدراسي.

**- تساؤلات الدراسة:**

- ماهي الاصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.
- ماهي الاسباب العامة للإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.
- ماهي الفعاليات الفرقية التي تحدث فيها الاصابات بصورة اكبر.
- ماهي الفترة الزمنية التي تحدث فيها الاصابات اثناء العام الدراسي .

**مجالات الدراسة:**

المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.

المجال الزمني: العام الدراسي 2021 / 2022

المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.

**- منهج البحث واجراءاته الميدانية:**

- **منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- **مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث الكلي من طلبة المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.

- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط، اذ تم اختيار عينة غير احتمالية بحجم 66 طالب وقد تم اتباع هذا الاسلوب من المعاينة بسبب التجانس العالي لمفردات مجتمع البحث من حيث خصائصهم الانثروبومترية وقدراتهم المهارية ومستواهم البدني من جهة وسهولة الحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة بسبب التواجد اليومي للباحثين في مكان تواجد العينة، وقد تم استبعاد البقية لإسباب متعددة منها عدم وجود الاصابة لديهم ولعدم انتظامهم في الدوام.

**خطوات اجراء الدراسة:**

قام الباحثون بالإجراءات البحثية الآتية:

- إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية والشبكة العنكبوتية (الانترنت).
- استطلاع آراء السادة الخبراء في مجال الاصابات الرياضية للاستئناس بأرائهم وخبراتهم العلمية والعملية.
- اعداد استمارة استبانة بصفتها اداة مهمة لجمع البيانات الاساسية والتخصصية التي يحتاج اليها البحث ويقع ضمن استبيان مفتوح مكون من اربعة محاور، المحور الاول اختص بأنواع الاصابات الرياضية الشائعة التي تعرضت لها عينة الدراسة وتكون من 13 فقرة، المحور الثاني اختص بالأسباب العامة التي

ادت لحدوث الاصابة لعينة الدراسة وتكون من 18 فقرة، والمحور الثالث فقد اختص بنوع اللعبة الفرقية التي حدثت فيها الاصابة وتكون من اربع فقرات (الالعاب الفرقية)، والمحور الثالث اختص ببيان الفعالية التي تحدث فيها اكبر نسبة من الاصابات، اما المحور الاخير فقد اختص بفترة حدوث الاصابة وتكون من ثلاثة فقرات (بداية الموسم، منتصف الموسم، نهاية الموسم).

• تم عرض الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين لتحديد مدى صلاحية المحاور والفقرات من خلال امكانية الاشارة الى حذف الفقرات الغير صالحة واقتراح او اضافة او تعديل بعض الفقرات التي يرونها غير مناسبة.

جدول (1) يبين نسبة موافقة الخبراء على الاصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها طلبة كلية التربية

#### البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط

ت	الاصابات الرياضية الشائعة	نسبة الموافقة	الملاحظات
1	الشد العضلي	%100	لا توجد
2	الكدمات العضلية	%100	لا توجد
3	التمزق العضلي	%100	لا توجد
4	تمزق احد اربطة الركبة	%96	لا توجد
5	تمزق غضاريف الركبة	%96	لا توجد
6	خلع مفصل الكتف	%92	لا توجد
7	خلع مفصل الكاحل	%94	لا توجد
8	خلع مفصل الرسغ	%90	لا توجد
9	بلع اللسان	%90	لا توجد
10	الاعماء (فقدان الوعي)	%90	لا توجد
11	الكسور	%92	لا توجد
12	العمود الفقري	%98	لا توجد
13	خلع الورك	%90	لا توجد

يتضح من الجدول اعلاه ان اقل نسبة تم الاخذ بها هي %92 صعودا الى %100 من اتفاق السادة الخبراء.

## جدول (2) يوضح الاصابات الرياضية والمعاملات الاحصائية

ت	الاصابات الرياضية الشائعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الشدة العضلي	2.78	.507	0.315
2	الكدمات العضلية	2.90	0.36	9.14
3	التمزق العضلي	2.82	0.484	0.766
4	تمزق احد اربطة الركبة	2.78	0.407	0.322
5	تمزق غضاريف الركبة	2.97	0.499	0.765
6	خلع مفصل الكتف	2.88	0.298	0.822
7	خلع مفصل الكاحل	2.69	0.322	0.542
8	خلع مفصل الرسغ	2.86	0.233	0.788
9	بلع اللسان	2	0.011	0.129
10	الاغماء (فقدان الوعي)	2.81	0.489	0.521
11	الكسور	2.34	0.320	0.342
12	العمود الفقري	2.19	0.233	0.711
13	خلع الورك	2.15	0.182	0.865

يتضح من الجدول رقم (2) اعلاه ان جميع قيم معامل الالتواء هي أصغر من (  $1\bar{7}$  ) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي و التي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور الإصابات الرياضية

جدول رقم (3) قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لاختبار مدى صلاحية الاستبانة للمبحوثين و معرفة

## صدق وثبات الاستبانة يوضح معاملات الارتباط

الاسم	الوسط	الانحراف	معامل الارتباط	الصدق
الاصابات الرياضية	2.72	0.342	0.90	0.95

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمحاور الاستبانة بلغ (2.72) وان الانحراف المعياري بلغ (0.342) وان معامل الثبات بلغ (0.90) وان الصدق بلغ (0.95) مما يمكن الباحث من استخدام الاستبانة.

جدول (4) يبين نسبة موافقة الخبراء على اسباب الاصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط

ت	الاصابات الرياضية الشائعة	نسبة الموافقة	الملاحظات
1	عدم وجود عوامل الامن والسلامة	100%	لا توجد
2	عدم القدرة على تلبية المتطلبات الفنية للأداء	98%	لا توجد
3	سوء ارضية الملاعب	98%	لا توجد
4	عدم صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة	100%	لا توجد
5	سوء الاحماء و عدم التهيئة الجيدة للمحاضرة	94%	لا توجد
6	عدم مطابقة الاحذية والمعدات لنوع اللعبة الممارسة	100%	لا توجد
7	سوء الحالة النفسية	90%	لا توجد
8	التغيرات المناخية المفاجئة	90%	لا توجد
9	التغذية غير الجيدة (عدم تناول الافطار مثلا)	94%	لا توجد
10	طول فترة المحاضرة	92%	لا توجد
11	السهر والعادات السيئة	98%	لا توجد
12	عدم وجود اسعافات اولية ومسعف متخصص	100%	لا توجد
13	الخشونة الزائدة بين الطلاب اثناء اللعب	94%	لا توجد
14	اجبار الطالب على الانخراط في اللعب قبل الشفاء التام من اصابة سابقة	90%	لا توجد
15	الاستمرار في الاداء رغم حدوث الاصابة	96%	لا توجد
16	الضعف العام في عناصر اللياقة البدنية	100%	لا توجد
17	عدم قيام الاستاذ بعرض المهارة للطالب	90%	لا توجد
18	الوزن الزائد او النحافة الواضحة	94%	لا توجد

يلاحظ من الجدول اعلاه ان اقل نسبة تم الاخذ بها هي 94% صعودا الى 100% من اتفاق السادة الخبراء .

## - الاساليب الاحصائية المستخدمة:

قام الباحث باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة .

## - عرض ومناقشة النتائج:

جدول (5) يبين نسب الاصابات الشائعة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ن = 66

ت	نوع الاصابة	مصاب	النسبة المئوية	غير مصاب	النسبة المئوية
1	الشد العضلي	42	63.6	24	36.4
2	الكدمات العضلية	29	45.5	37	54.5
3	التمزق العضلي	29	45.5	37	54.5
4	تمزق احد اربطة الركبة	22	33.3	44	66.7
5	تمزق غضاريف الركبة	20	30.3	46	69.7
6	خلع مفصل الكتف	23	34.8	43	65.2
7	خلع مفصل الكاحل	18	27.3	48	72.7
8	خلع مفصل الرسغ	23	34.8	43	65.2
9	بلع اللسان	10	15.2	56	84.8
10	الاغماء (فقدان الوعي)	10	15.2	56	84.8
11	الكسور	28	42.4	38	57.6
12	العمود الفقري	17	25.8	49	74.2
13	خلع الورك	17	25.8	49	74.2

الجدول اعلاه يوضح نتائج اجابات العينة وفق الاستمارة المقدمة لهم واي الفقرات اعلى قيمة بحيث تعتبر هي احد اكثر الاصابات شيوعاً.

يتضح من الجدول (5) ان العدد الاكبر من الطلبة كانوا مصابين بالشد العضلي بنسبة 63.6% تلتها الكدمات العضلية بنسبة 45.5% والتمزق العضلي بنسبة 45.5% والكسور بنسبة 42.4% وتساوت نسبتا خلع مفصل الكتف ومفصل الرسغ بنسبة 34.8% وكانت نسبة اصابة مفصل الركبة 33.3% وهكذا نزولا الى اقل نسبة تم الحصول عليها وهي اصابتي العمود الفقري و خلع الورك التي بلغت 25%.

ويشير بشار بنوان الزالملي الى ان الاصابات العضلية من الاصابات كثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين ، ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي مما يؤدي الى حدوث العديد من الاضرار في انسجتها مما يسبب الاصابة. (الزالملي، 2019، ص29)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (Elmagd, 2016) ودراسة (مجلي واخرون، 2010) ودراسة (هلال، 2008) ودراسة (سميعة خليل، 2008) ودراسة (عبد المعبود، 2000) ودراسة (رياض، 1998) ودراسة (السعيد ، 1996) ودراسة لبيجار (Lubglgaard,1998) ودراسة (Drix M, Bouter, 1992) وبهذا تتم الاجابة عن التساؤل الاول.

#### جدول (6) يبين اسباب الاصابات الرياضية الشائعة

ت	الاسباب	اوافق	النسبة المئوية	محايد	النسبة المئوية	لا اوافق	النسبة المئوية	كا
1	عدم وجود عوامل الامن والسلامة	41	%82.0	7	%14.0	2	4.0%	54.04*
2	عدم القدرة على تلبية المتطلبات الفنية للأداء	42	%84.	0	%0	8	16.0%	23.12*
3	سوء ارضية الملاعب	45	%90	0	%0	5	10.0%	32.00*
4	عدم صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة	43	%86.0	5	%10.0	2	4.0%	62.68*
5	سوء الاحماء و عدم التهيئة الجيدة للمحاضرة	40	%80.0	5	%10.	5	10.0%	49.00*

54.04*	%4.0	2	%14.0	7	%82.0	41	عدم مطابقة الاحذية والمعدات لنوع اللعبة الممارسة	6
32.00*	%10.0	5	%0	0	%90.0	45	سوء الحالة النفسية	7
53.56*	%6.0	3	%12.0	6	%82.0	41	التغيرات المناخية المفاجئة	8
49.12*	%8.0	4	%12.0	6	%80.0	40	التغذية غير الجيدة (عدم تناول الافطار مثلا)	9
28.88*	%12.0	6	%0	0	%88.0	44	طول فترة المحاضرة	10
32.00*	%10.0	5	0%	0	%90.0	45	السهر والعادات السيئة	11
62.68*	%4.0	2	%10.0	5	%86.0	43	عدم وجود اسعافات اولية ومسعف متخصص	12
54.04*	4.0%	2	14.0%	7	%82.0	41	الخشونة الزائدة بين الطلاب اثناء اللعب	13
*53.06	%90	%45	0%	0	%10.0	5	اجبار الطالب على الانخراط في اللعبة قبل الشفاء التام من اصابة سابقة	14
*49.5	%70	35	%10	5	%20	10	الاستمرار في الاداء رغم حدوث الاصابة	15
54.04*	4.0%	2	%14.0	7	%82.0	41	الضعف العام في عناصر اللياقة البدنية	16
49.00*	%10.0	5	%80.0	40	%10.0	5	عدم قيام الاستاذ بعرض المهارة للطالب	17
51.02	%60	30	%14	7	%26	13	الوزن الزائد او النحافة الواضحة	18

الجدول اعلاه يوضح نتائج اجابات العينة وفق الاستمارة المقدمة لهم واي الفقرات اعلى قيمة بحيث تعتبر هي احد اهم الاسباب للتعرض للإصابات .

يتضح من الجدول (6) ان سوء الحالة النفسية والسهر والعادات السيئة وسوء ارضية الملاعب جاءت في المرتبة الاولى من حيث العدد والنسبة اذ بلغ عددها (45) من مجموع (66) ونسبة (90%) بينما احتلت طول فترة المحاضرة المرتبة الثانية من حيث العدد والنسبة اذ بلغ عددها (44) ونسبة (88%) وبلغت نسبة عدم سلامة الادوات والاجهزة (86%) وعددها (43)، وبلغت عدم القدرة على تلبية المتطلبات الفنية للأداء نسبة (84%) وعددها (42) بينما كانت نسبة الخشونة الزائدة وعدم الاحماء الكافي وعدم مطابقة الاحذية لنوع اللعبة والضعف العام في عناصر اللياقة البدنية (82%) وعددها (41). وكانت نسبة التغذية غير الجيدة وسوء الاحماء (80%) وعددها (40) وتسبب الوزن الزائد او النحافة الواضحة بالإصابة بنسبة (26%) وعددها (13) حالة. بينما انخفضت النسب الاخرى المؤدية الى الاصابات الى اقل من 20% . وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (ابو شعير، 2017) ودراسة (سميعة خليل، 2008) ودراسة (حسين، 2013) التي اكدت ان اكثر الاسباب المؤدية للإصابة هي سوء الاحماء والحالة النفسية السيئة وسوء ارضية الملاعب والسهر والعادات السيئة، وقد اكد ذلك (ستيوارت، 2009) " انه يجب على الرياضي ان لا يمارس النشاط الرياضي التخصصي إلا وهو في احسن حالاته ولا يتدرب بدون احماء للوقاية من الاصابة"، كما تتفق ايضا مع (ريودي، 2000) اذ يذكر ان الاحماء له تأثير كبير بما يتناسب ونوع الواجب الحركي الذي على اللاعب ان يؤديه مما يسهم في الاقلال من حدوث الاصابة، ويرى الباحث ان الاصابات الرياضية تزداد وحسب النسبة المثبتة بالجدول (6) نتيجة لعدم اتقان الاداء الصحيح للمهارات الرياضية والتي يقوم بها اللاعبون في اثناء المباريات او في اثناء التدريب بمستوى عالي من الشد والقوة الامر الذي يجعل الجزء الذي يقوم بالحركة واقعاً تحت تأثير هذه القوة وهذا الشد.. ويتضاعف هذان العنصران عند اداء المهارات بصورة خاطئة الامر الذي يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة في الاجزاء المؤدية والمشاركة في تنفيذ المهارات وتحدد الاسباب من قبل الطبيب والمدرّب واللاعب. اذ تقل حدوث الاصابات الرياضية من خلال اتقان الاداء الصحيح للحركة الرياضية والتي غالباً ما تؤدي بالشدّة العليا مما يتسبب في حدوث الشد العالي على جزء معين من احد مفاصل الجسم الا ان الاداء الصحيح للحركات الرياضية يؤدي الى اقتصادية في بذل الجهد وبالتالي يقلل من حدوث الاصابة والشد العضلي .

وبهذا تتم الاجابة عن التساؤل الثاني.

## جدول (7) يبين نوع اللعبة التي حدثت فيها الاصابة

ت	نوع اللعبة	مصاب	غير مصاب	
1	كرة القدم	42	24	36.4
2	كرة اليد	26	40	60.6
3	كرة الطائرة	22	44	66.7
4	كرة السلة	19	47	71.2

يتضح من الجدول (7) ان لعبة كرة القدم كانت اعلى الالعب التي حدثت فيها الاصابات بنسبة (63%) تلتها لعبة كرة اليد بنسبة (39.4%) ثم لعبة كرة الطائرة بنسبة (33.3%) وجاءت بالمرتبة الاخيرة لعبة كرة السلة كأقل الالعب احداثا للإصابات بنسبة (28.8%).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل له (الشيخ، 2015) ان كرة القدم اكثر الانشطة الرياضية التي يتعرض فيها الطلاب والطالبات الى الاصابة.

وتتفق ايضا مع دراسة (عبد الرحمن وحسين، 2009) ان كرة اليد وكرة السلة من الانشطة التي يتعرض فيها الرياضيين الممارسين الى حدوث اصابات متنوعة .

كما تتفق مع دراسة (حسين، 2013) التي اكدت ان العديد من الرياضيين الذين يمارسون لعبة الكرة الطائرة يتعرضون لإصابات متنوعة تؤدي الى تعطيل مسيرتهم الرياضية.

وبهذا تتم الاجابة عن التساؤل الثالث.

## جدول (8) يبين الفترة التي تعرضت فيها عينة الدراسة للإصابة

ت	فترة الإصابة	مصاب	النسبة المئوية	غير مصاب	النسبة المئوية
1	اول العام الدراسي	36	54.54	30	45.46
2	منتصف العام الدراسي	29	44	37	56
3	نهاية العام الدراسي	16	24.24	50	75.76

يتضح من الجدول (8) ان بداية العام الدراسي كان الاكثر حدوثا للإصابات الرياضية بنسبة (54.54%) وفي منتصف الموسم كانت النسبة (44%) وفي نهاية الموسم وصلت النسبة الى (24.24%) . وهذا يتفق مع ما توصلت اليه دراسة (Stretch,1995) ولا سيما خلال الفترة المبكرة واللاحقة من الموسم بنسبة 29.8% من الإصابات وكانت إصابات متكررة من الموسم السابق، من إجمالي الإصابات التي لحقت بعينة الدراسة 36.8% تكرر خلال نفس الموسم. وبهذا تمت الاجابة عن التساؤل الرابع.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

من واقع ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة وفي ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومناقشة وتفسير النتائج استنتج الباحثون ما يأتي:

- اكثر الاصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط كانت اصابة التشنج العضلي والتكدم العضلي والتمزق العضلي واصابات الركبة .
- اكثر اسباب الاصابات الرياضية الشائعة لعينة الدراسة كانت سوء ارضية الملاعب وعدم صلاحية الاجهزة والادوات وسوء الاحماء وعدم التهيئة الجيدة للمحاضرة والخشونة الزائدة بين الطلاب وعدم وجود عوامل الامن والسلامة وعدم وجود اسعافات اولية ومسعف متخصص.
- اكثر الفعاليات الفرقية التي حدثت فيها الاصابات لعينة الدراسة كانت كرة القدم ، بينما اقل فعالية حدثت فيها الاصابة كانت كرة السلة.
- الفترة التي حدثت فيها الاصابة بالنسبة لعينة الدراسة كانت في بداية العام ثم في منتصف العام واقلها في نهاية العام الدراسي.

**التوصيات:**

يوصي الباحثون بما يلي:

- الاخذ في الاعتبار بالأسباب الرئيسية التي توصلت اليها الدراسة من قبل الطلاب واعضاء هيئة تدريسية للتقليل من حدوث الاصابات.
- يجب الاهتمام بعوامل الوقاية من الاصابة من خلال صيانة الاجهزة المستخدمة دوريا وتوفير اجهزة وادوات مساعدة وتوفير الاماكن المناسبة لنوع النشاط وضرورة صقل اعضاء هيئة التدريس بدورات في الاسعافات الاولية والاصابات الرياضية.
- الاستعانة والاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل باقي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية.

**المصادر:**

- بشار بنوان حسن: الاصابات الرياضية وتقنيات التأهيل الحديث، مطبعة الميزان، النجف الاشرف، 2019.
- ماجد مجلي ومحمد باكير ومحمد الهنداوي: دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الاردن، مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 24 (4)، الجامعة الاردنية، 2010.
- محمد ضيف السعيد هلال: علاقة مراكز اللاعبين ونوعية الملاعب بالاصابات الرياضية في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2008.
- سميرة محمد خليل: دراسة تحليلية للاصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، الجزء الحادي عشر، العدد الاول، جامعة بغداد، 2008.
- محمد علي عبد المعبود : الاصابات الرياضية لدى ناشئي كرة اليد واسبابها وطرق الوقاية منها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2000.
- اسامة رياض: الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

- امل الزغبى السعيد: الاصابات الرياضية لمراكز لاعبي كرة السلة واسباب حدوثها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1996.
- اسراء عطا المحمدي ابو شعير: الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان وطرق الوقاية منها، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 45، العدد 3، 2017.
- اسراء جميل حسين: دراسة تحليلية للاصابات الشائعة والمتكررة في الطرف العلوي والسفلي عند لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد، المجلد 27، العدد الرابع، 2013.
- محمد عبد الهادي الشيخ : دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة تشرين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 2015.
- عمار عبد الرحمن علي قبع وفاطمة حسين عويد: الاصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضيي محافظة نينوى، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 15، العدد 51، 2009.
- Lubglaard; "Injuries in young female players in European team handball", Denmark 1998.
- Dirx M, Bouter: "Causes of handball injuries" ; a case control study Consumer Safety Institute, Amsterdam, the Nether land, 1992.
- Mohammed Abou Elmagd: Common sports injuries, International Journal of Physical Education, Sports and Health ; 3(5): 142-148 , 2016.
- R.P Pope etal: arandomized trial of preexercis stretching for prevention of lower – limb injury , medicine and science of sports and exercise . new york 2000.
- Stretch, R. A. (1995). The seasonal incidence and nature of injuries in schoolboy cricketers. *South African Medical Journal*, 85(11).