

الإصابات الرياضية التي تتعرض اليها طالبات كلية التربية الرياضية

م.م اواز حمة نوري
جامعة صلاح الدين - كلية التربية الرياضية

ملخص البحث :

- تناول البحث دور الطب الرياضي وفروعه المختلفة في كيفية خدمة الرياضيين في الوقاية من الاصابة وتقديم الفحوصات الطبية والخدمات العلاجية وعملية التأهيل بعد وقوع الاصابة الرياضية ، وقد هدف البحث إلى التعرف على :
1. الاصابات الاكثر شيوعا لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
 2. سبب الاصابة لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
 3. الجزء الاكثر تعرضا للاصابة في الجسم .
 4. الدرس العملي الذي تحدث فيه الاصابة ووقت حدوث الاصابة من الدرس .
- تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة ، وقد بلغ حجم عينة البحث (48) طالبة شكلوا نسبة مقدارها (40%) من اصل المجموع الكلي للعينة .
- وبعد استخدام قانون النسبة المئوية في الوصول إلى نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :
1. التأكيد على اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بالتدريب أو الدرس .
 2. التدرج بالشدة قبل اعطاء التمارين الشديدة الرياضية للطالبات .
 3. اتباع وسائل السلامة الوقائية في كل درس من الدروس العملية .
 4. محاولة ترتيب الجدول الدراسي بما يضمن سلامة الطالبات في الدروس العملية .
- من الضروري أن يتطلع مدرسي الدروس العملية على نتائج هذه الدراسة حفاظا ومنعا من حدوث الاصابة .

FEMALE STUDENTS' SPORT INJURIES AT THE COLLEGE OF SPORT EDUCATION

Awwas Hama Nori

University of Salah Al-Den\ College Physical Education

Abstract:

This study deals with the role of the sport medicine and its various branches in protecting the athletes from injuries, in addition to providing medical examinations and rehabilitation after injury. The study aims at identifying:

1. The most common injuries for female students at the College of Sport Education/Salahaldeen University.
2. The cause of injury for female students at the College of Sport Education/Salahaldeen University.
3. The most common part of the body affected by the injury.
4. The practical lesson where injury takes place and time.

Descriptive approach is used for its appropriateness with the study. The study sample consists of (48) female students formed about (40%) of the total sample.

After using percent in stating the study results, the researcher concludes the following:

1. Emphasizing the importance of good warm-up before starting training or lesson.
2. Gradual severity of delivering exercises.
3. Following protective means in each of the practical lessons.
4. Arranging the timetable to ensure the safety of the students at the practical lessons.
5. The necessity of informing the teachers about the results of this study.

1. المقدمة واهمية البحث :

يحاول الطب الرياضي الحديث وهو احد فروع الطب المحافظة على رياضيي المستويات العالية والمستويات المحلية من خلال فروعه العلاج الطبيعي ، الطب الوقائي تحاشي الاصابة في الملاعب الرياضية بالعديد من الطرق سواء أكانت وقائية كالفحوصات الطبية العامة والخاصة أو من خلال مراقبة اثر الجهد البدني الواقع على كاهل الرياضي أو حتى الاشراف على الناحية العلاجية للرياضي من تغذية صحية وارشاد الفرق وتحليل خصائص الجسم الرياضي وبيان اختلاف فسلجة جسم الرياضي من فعالية إلى أخرى⁽¹⁾ ومع كل هذه الخدمات التي يقدمها الطب الرياضي الحديث ، الا أن الاصابة الرياضية لا بد لها ان تحدث وما زال رياضيون يعانون من حدوثها بسبب تعدد الاسباب التي تساهم في حدوث الاصابة الرياضية واهمها هو نقص الوعي الصحي الرياضي والذي لا ينتبه اليه الرياضي في طريقة تهيئة الجسم للممارسة الرياضية من ناحية ارتداء الملابس الخاصة في كل فعالية وطريقة ممارسة كل فعالية رياضية ومكان ممارسة هذه الفعالية من ناحية الارضية والملعب وطبيعة الجو وزمن الاداء وكما نعلم أن كلية التربية الرياضية ومنهجها المتعدد بالفعاليات الرياضية واختلاف اداء الفعالية عن الاخرى وطبيعة قانونها وارضية ملعبها وتعدد واختلاف ساعات اداء الطالبة لهذه الدروس مما يجعلها تتعرض للعديد من المخاطر وخصوصا في بداية الموسم الدراسي اذ تشير بعض الدراسات بأن متوسط نسبة الاصابات تزداد اثناء فترة التدريب لتصل إلى (1-2) لكل 1000 لاعب ويمكن أن تزداد هذه النسبة في بداية الموسم نتيجة لسوء توزيع فترات الراحة⁽²⁾ ومع بداية العام الدراسي يعود جميع الطلبة من عطلة مضى عليها (3) أشهر لم يمارس فيها الطالب أو الطالبة التدريب لذا يكون في حالة استرخاء وضعف عضلي نسبي مع قلة المرونة للمفاصل والاربطة وهبوط نسبي في اللياقة البدنية لذا من السهل أن تحدث الاصابة وفي المناطق المختلفة من الجسم . من هنا برزت اهمية بحثنا مع تزايد عدد الاصابات وتكرار حدوثها وما تسببه من الم وإبتعاد عن المادة الدراسية وضياح وهدر للوقت بالتعرف على نوع الاصابات الرياضية التي تتعرض لها الطالبات ونسبها المئوية وفي أي اجزاء من الجسم تحدث واسبابها .

لذا ارتأت الباحثة دراسة موضوع الاصابات الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية للتعرف على اسبابها ومناطق حدوثها في الجسم عسى أن تساهم في حل جزء من معاناة طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين .

(1) عمار عبد الرحمن قبيع : الطب الرياضي ، مدير دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1986 ص

(2) مختار سالم : اصابات الملاعب ، ط1 ، مؤسسة دار الميرخ للنشر الرياضي ، 1987 ص 143 .

1-2 مشكلة البحث :

تعاني طالبات كلية التربية الرياضية من ضياع في الوقت بالنسبة للدروس العملية بسبب معاناتهن من كثرة الاصابات الرياضية التي تحدث أثناء الدروس العملية وهذا يسبب جزءا من معاناة نفسية وجسمانية بالنسبة للطالبة المصابة وهدرًا للوقت وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الجمناستيك في كلية التربية الرياضية للطالبات إلى كثرة حدوث الاصابات ومعاناة الطالبة مما دفعها إلى دراسة هذا الموضوع للتعرف على اسباب حدوث الاصابات واهم الاصابات واكثرها حدوثًا وفي أي درس من الدروس وكذلك وقت حدوث الاصابة في الدرس ، محاولة منها للحد من استمرار وقوع الاصابات ومعالجة اسبابها .

1-3 اهداف البحث :

التعرف على :

1. الاصابة الاكثر شيوعا لدى طالبات كلية التربية الرياضية .
2. سبب الاصابة لدى طالبات كلية التربية الرياضية .
3. الجزء الاكثر الذي تعرضاً للاصابة من الجسم .

1-4 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين .
- المجال الزمني : المدة من 1 / 4 / 2004 ولغاية 1 / 6 / 2004 .
- المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .

2. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الاصابة :

تختلف الألعاب الرياضية فيما بينها شكلا ومضمونا في طريقة ممارستها وقانونها ولكن تتشابه في كون كلا الفريقين يهدف إلى احراز النصر أو الفوز من خلال ممارستها ، عليه يتعرض اعضاء الفريقين لخطر السقوط والاصطدام أو حالات الضرب والتي ينتج عنها حدوث الاصابة الرياضية والتي مما لا شك فيه فإنها سوف تحول دون ممارسة التدريب أو اللعب .

تعرف الاصابة الرياضية (Litton, 1979) بأنها تغيير تشريحي أو فسيولوجي يحدث في بعض انسجة الجسم أو اعضاءه⁽³⁾ .

(3) حمة نجم الجاف ، صفاء الدين طه : الطب الرياضي والتدريب ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، اربيل ، 2002 ص 125 .

كما عرفت بأنها تلفاً أو إعاقة بسبب مؤثر خارجي وقد يكون التلف مصاحباً لتهتك الأنسجة وغالباً ما يكون المؤثر الخارجي شديداً⁽⁴⁾ .

وأسباب الإصابات الرياضية متعددة وكثيرة ولكنها تختلف باختلاف المستوى الرياضي بنسبها فإصابات رياضي المستوى العالي تكون أقل بكثير من تلك التي يتعرض إليها الناشئين والشباب حيث يدخل هنا عامل الخبرة في طريقة ممارسة الفعالية وحماية الجسم من الوقوع في خطر الإصابة ، إضافة إلى ذلك فإنها تختلف حسب أجزاء الجسم التي تمارس فيها إصابات لاعب الجمباز تختلف عن لاعب كرة القدم في كون الأخيرة تمارس بالارجل لذا تكون الإصابات فيها في الكاحل والركبة أما الجمباز في الجزء العلوي من الجسم ، أضف إلى ذلك هنالك إصابات موسمية حيث تشير المصادر أن خطر الإصابات تزداد نسبته أثناء المسابقات والمباريات الرسمية وتصل نسبتها إلى أكثر من 8% فيما تصل خلال المسابقات التجريبية ، بالإضافة إلى إهمال الإصابات البسيطة أو إهمال عملية الاحماء وخاصة في الأجواء الباردة⁽⁵⁾ ، وهذا مما يؤدي إلى زيادة في نسبة الإصابة .

ومن أسباب الإصابة الرياضية :

1. الأداء الخاطئ :

إن الأداء غير الصحيح لأي مهارة أو حركة رياضية يعرض العضلات إلى خطر الإصابة ، وأحياناً تحدث الإصابة بسبب سوء التخطيط للمنهج التدريبي مما يعرض بعض العضلات إلى الجهد العالي وبالتالي حدوث الإصابة⁽⁶⁾ .

2. أرضية الملعب :

إن ممارسة اللعب فوق الأرضية الصالحة يقلل من خطر الإصابة فالأرضية الشديدة الصلابة (كالأسمنت) تعرض اللاعب للإصابة أكثر من تلك الملاعب ذات المرونة والمطاطية حيث يشير (Andrea-1984) تعد أرضية الملعب عامل من العوامل الرئيسية في حدوث الإصابة الرياضية فالأرضية شديدة الصلابة يزداد بها خطر الإصابة⁽⁷⁾ .

3. الإرهاق :

إن ظاهرة الإرهاق هي كلمة قريبة جداً من كلمة التعب ولكنها في الحقيقة أن الإرهاق هو امتداد للتعب حيث يظهر على اللاعب المرهق أعراض تضيق الحذقتين وهبوط في حاسة

(4) زينب عبد الحميد العاني : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ط1 . مصر ، دار الفكر العربي 1983 ص 91 .

(5) مختار سالم : إصابات الملاعب ط1 ، دار المزنح ، الرياض ، 1987 ص 144 .

(6) عمار عبد الرحمن قبع : الطب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، 1989 ص 185 .

(7) حمة نجم الحافي صفاء الدين طه : الطب الرياضي والتدريب ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، أربيل ، 2002 ص 126 .

السمع وبرودة الجسم وشحوب لون البشرة والتقيؤ والاعياء والاعماء وهذه الحالة تحدث غالبا في حالة ممارسة الناشئين والمبتدئين تدريبات عالية وشديدة⁽⁸⁾ .

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة وديع ياسين ونشوان محمود الصفار (1998) :

(الاصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل)

هدفت الدراسة إلى تحديد الاصابات الاكثر شيوعا لدى طلاب كلية التربية الرياضية واسباب الاصابات واكثر اجزاء الجسم تعرضا للاصابة وفي أي الدروس واقسامها تحدث الاصابة وتكونت عينة البحث من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية جامعة الموصل للعام 997-998 البالغ عددهم (131) وتوصل الباحثان إلى أن تمزق الاربطة اكثر الاصابات حدوثا وعدم الاحماء الجيد من اهم اسباب الاصابة ، وان مفصل الكاحل اكثر الاجزاء تعرضا للاصابة وأن محاضرات العملية هي اكثر الدروس حصولا للاصابة ، وأن معظم الاصابات تحدث في القسم الرئيسي من الدرس⁽⁹⁾ .

2-2-2 دراسة ماجد فايز وقاسم خويلة (1997) :

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

هدفت الدراسة إلى التعرف على اكثر الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي العاب القوى في الاردن واكثر الاصابات شيوعا في كل فعالية واكثر مناطق الجسم تعرضا للاصابة واسباب هذه الاصابة ، عينة البحث عددها 148 من لاعب اندية الدرجة الاولى في الاردن عام 1992 وتوصل الباحثان أن اكثر اجزاء الجسم تعرضا للاصابة هما الكتفان ، وأن الاحماء الغير كافي من اسباب حدوث الاصابة يليها الافراط في التدريب ثم السلوك الغير جيد عند الرياضيين⁽¹⁰⁾ .

3. اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لبحثها .

(8) عبدة السيد ابو العلا : دور المدرب واللاعب في اصابات الرياضة ، الاسكندرية ، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر . 1984 ، ص 41-45 .

(9) وديع ياسين ، نشوان الصفار : الاصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل . مجلة الراافدين للعلوم الرياضية المجلد الرابع ، العدد (10) 1998 .

(10) ماجد فايز ، قاسم خويلة : دراسة تحليلية لاسباب الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعب العاب القوى في الاردن ، مجلة دراسات ، العلوم الانسانية ، المجلد 24 ، العدد 2 ، الاردن ، 1997 ص 283 .

2-3 عينة ومجتمع البحث :

اجريت الدراسة على مجتمع كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين للعام الدراسي (2003-2004) من جميع طالبات المراحل الاربعة والبالغ عددهن (120) طالبة وقد وزعت استمارة الاستبيان على جميع الطالبات وكان عدد المصابات فقط (48) طالبة وبذلك بلغت نسبة المصابات (40%) من اصل جميع الطالبات .

3-3 ادوات جمع البيانات :

تعد الادوات التي يستخدمها الباحث عنصرا اساسيا يستعين بها الباحث لحل مشكلته ، وقد استخدمت الباحثة استمارة استبيان لجمع المعلومات (وهي احدى الوسائل لجمع المعلومات عن مشكلة البحث ويكون الاستبيان على شكل اسئلة مختارة لتجيب عليها العينات المختارة⁽¹¹⁾) وقد استعانت الباحثة باستمارة الاستبيان التي اعدتها (وديع ياسين ، ونشوان محمود الصفار) ، والتي استخدمت على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل الملحق (1 ، 2) وتم عرضها على عدد من الخبراء^(*) لبيان مدى صلاحية استخدامها لطالبات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين وقد ابدى الخبراء تأييدهم لاستخدامها على طالبات الكلية .

4-3 المعالجات الاحصائية :

استخدمت الباحثة النسب المئوية للوصول إلى نتائج البحث .

(11) وجيه محبوب : البحث العلمي ومناهجه ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2002 ، ص 171.

(*) الخبراء

1. أ . د حسين علي / فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
2. أ . م . د . صفاء الدين طه / تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين
3. أ . م . د . اياد محمد عبد الله / فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نوع الاصابة ونسبتها المئوية :

جدول (1)

يوضح نوع الاصابة الرياضية التي تعرضت اليها طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين وعددها ونسبتها المئوية

ت	نوع الاصابة	عددها	النسبة المئوية
1	التقلصات العضلية (التشنج العضلي)	12	25%
2	الالتواءات	6	12.5%
3	تمزق العضلات	5	10.41%
4	الجروح	5	10.41%
5	الخلع	5	10.41%
6	تمزق الاوتار	4	8.33%
7	سحجات والتهابات	4	8.33%
8	تمزق الاربطة	3	6.25%
9	اصابات أخرى	3	6.25%
10	الكسر	1	2.08%
	مجموع الاصابات	48	100%

الجدول (1) يبين أن اصابة التقلصات العضلية اخذت التسلسل (1) في قائمة الاصابات بعدد (12) اصابة ونسبة مئوية قدرها 25% أما الالتواءات كانت في التسلسل الثاني بعدد (6) اصابات ونسبة مئوية قدرها (25%) وجاءت الاصابات (تمزق العضلات، والجروح ، والخلع) بالمركز الثالث في تسلسل الاصابات بعدد (5) اصابات لكل منهم ونسبة مئوية مقدارها (10.41%) في حين أن (تمزق الاوتار والسحجات والتهابات) كانت بعدد (4) لكل منهم ونسبة (8.33%) أما تمزق (الاربطة والاصابات الاخرى) كانت بعدد (3) لكل منهم ونسبة مئوية (2.5%) لكل منهم ايضا واخيرا احتلت (اصابة الكسر) المرتبة الاخيرة في تسلسل الاصابات بعدد (1) ونسبة مئوية مقدارها (2.08%) وقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (ماجد فايز وقاسم خويلة ، 1997) (ودراسة وديع ياسين 1985) (وديع ياسين ونشوان الصفار : 49-50) في كون نتائج الدراسة الاولى كان نوع الاصابة فيها هو التقلصات العضلية وسبب الاصابة هو قلة الاحماء الجيد أو ضعف الاحماء في الدراسة الثانية والثالثة والذي جاء

الثاني في هذه الدراسة ، وترى الباحثة هناك ارتباط وثيق بين دراستها وبين الدراسات المشابهة بأن عدم التدرج له علاقة وثيقة بضعف الاحماء او قلة الاحماء في كون العضلات قد ادت تقلصات عضلية شديدة وهي غير مستعدة لهذه التقلصات وهذا قد يكون بسبب قلة الوقت المخصص للاحماء في الدرس او قلة الراحة بين التكرارات وهذا ما يتضح لنا من نتائج الجدول (2) حسب تسلسل اسباب الاصابة .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اسباب الاصابات الرياضية :

جدول (2)

يوضح اسباب الاصابات الرياضية ونسبها المئوية لطالبات

كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين

ت	اسباب الاصابة	عدد الاسباب	النسبة المئوية
1	عدم التدرج في زيادة التمرين	9	18.75%
2	عدم الاحماء الجيد	8	16.66%
3	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	5	10.41%
4	السلوك الغير الجيد للرياضيين (عدم الانتباه ، التسرع ، مخالفة لقوانين اللعبة)	3	6.25%
5	الافراط في التدريب (التدريب الزائد)	3	6.25%
6	عدم التقيد بقواعد الامن والسلامة	3	6.25%
7	سوء اختيار التمارين للمجموعة العضلية	3	6.25%
8	اسباب اخرى تذكر أمام الاصابة	3	6.25%
9	عدم صلاحية الاجهزة المستخدمة	2	4.16%
10	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	2	4.16%
11	عدم صلاحية الالبسة الرياضية	1	2.083%
12	غياب توجيه المدرب للطالبة وتوعيتها	1	2.083%
13	التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات	1	2.083%
14	سوء الاعداد النفسي	1	2.083%
15	عدم التزويد الكافي بالادوات والمعدات للتدريب والمباريات	1	2.083%
16	سوء الاحوال الجوية	1	2.083%
	المجموع	48	100%

يبين الجدول (2) أن عدم التدرج في زيادة التمرين كان السبب الاول في قائمة الاسباب المؤدية للاصابة الرياضية بنسبة قدرها (18.75%) بينما احتل المرتبة الثانية لاسباب الاصابة عدم الاحماء الجيد بنسبة قدرها (16.66%) أما (عدم اعطاء الراحة الكافية) فقد كان بنسبة قدرها (10.41%) فيما جاءت اسباب اخرى متعددة مثل (عدم السلوك الجيد ، وصولا إلى اسباب اخرى) بنسبة مئوية مقدارها (6.25%) في حين جاء (عدم صلاحية الاجهزة ، عدم الاسترخاء الجيد) بنسبة مئوية قدرها (4.16%) واخيرا احتلت الاسباب (عدم صلاحية اللبسة الرياضية وصولا إلى سوء الاحوال الجوية) نسبة مئوية مقدارها (2.083%) وهذا يتفق مع دراسة كارولين ماكرا (Macra - 1992) في كون سبب الاصابة التغيرات المفاجئة في نمط التدريب والذي يعني عدم التدرج في زيادة التمرين⁽¹²⁾ .

جدول (3)

يوضح عدد الاصابات في اجزاء الجسم موزعة وفق نسبتها المئوية

ت	اجزاء الجسم المصابة	عدد الاصابات	نسبتها المئوية
1	الكاحل	21	43.75
2	الساق	10	20.83
3	الركبة	7	14.058
4	الاطراف العليا ؟	6	12.5
5	الفخذ	2	4.16
6	البطن	1	2.083
7	الكتف	1	2.083

يظهر من الجدول (3) أن مفصل الكاحل جاء بالمرتبة المتقدمة في عدد الاصابات بنسبة مئوية قدرها (43.75%) وهي نسبة مرتفعة قياسا بالعدد الكلي الذي اصابته به الطالبات وحل الساق ثانيا بعدد اصابات قدرها (10) ونسبة مئوية قدرها (20.83%) أما الركبة فقد جاءت بعدد اصابات قدرها (7) ونسبة مئوية مقدارها (14.058%) ، الاطراف العليا فقد جاءت بعدد (6) اصابات ونسبة مقدارها (12.5%) وحل الفخذ بعدها بعدد اصابات مقداره (2) اصابة ونسبة مئوية قدرها (4.16%) ونلاحظ أن الطرف السفلي قد احتل قائمة الاصابات قياسا بالطرف العلوي من الجسم واخيرا جاءت اصابات البطن والكتف بعدد اصابة واحدة (1) ونسبة مئوية

(12) Macra Carloine A.: Lower Extremity Injury Runners Advances in Production Sport Medicine, 1992, p. 51.

مقدارها (2.083%) وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة وديع ياسين ونشوان الصفار⁽¹³⁾ في كون أن مفصل الكاحل قد احتل قائمة أكثر اجزاء الجسم اصابة أو تعرضا للاصابة ، وترى الباحثة ان طبيعة ارضية القاعات الداخلية للمساء وصلابة الارضية وكثرة استخدام الحركات المفاجئة فضلا عن الاسباب الرئيسة لنتائج الجدول (2) تساعد في حدوث الاصابة لمفصل الكاحل والساق والركبة وهذا ما تشير اليه اغلب الدراسات النظرية في هذا المجال .

5. الاستنتاجات والتوصيات :

اظهرت نتائج الدراسة النتائج التالية :

1. التقلصات العضلية هي اكثر الاصابات التي تعرضت اليها طالبات كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين
2. وإن سبب عدم التدرج في زيادة التمرين ، وقلة الاحماء الجيد من اهم الاسباب لحدوث هذه الاصابات .
3. وأن مفصل الكاحل أكثر اجزاء الجسم تعرضا للاصابة .
4. أن الطرف السفلي قد احتل اعلى النسب المئوية قياسا بالطرف العلوي .

5-2 التوصيات :

اوصت الباحثة بما اظهرته نتائج الدراسة ما يأتي :

1. التأكيد على اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بالتدريب أو الدرس .
2. التدرج بالشدة في اعطاء التمارين الرياضية للطالبات .
3. اتباع وسائل السلامة الوقائية في كل درس من دروس العملية .
4. محاولة ترتيب الجدول الرئيسي بما يضمن سلامة الطالبات من ناحية الدروس العملية .
5. ضرورة اطلاع مدرسي الدروس العملية على نتائج هذه الدراسة حفاظا على سلامة وأمن الطالبات .

(13) وديع ياسين ، نشوان الصفار ، مصدر سبق ذكره ، 1998 .

المصادر العربية والاجنبية:

1. عمار عبد الرحمن قبع : الطب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل 1968 .
2. مختار سالم : اصابات الملاعب ط1 مؤسسة دار المريح للنشر الرياضي ، 1987 .
3. حمة نجمة الجاف ، صفاء الدين طه : الطب الرياضي والتدريب ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، اربيل ، 2002 .
4. زينب عبد الحميد العاني : التدليك الرياضي واصابات الملاعب ، ط1 . مصر ، دار الفكر العربي ، 1983 .
5. عبدة السيد ابو العلا : دور المدرب واللاعب في الاصابات الرياضية ، الاسكندرية ، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر 1984 .
6. وديع ياسين ، نشوان الصفار : الاصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب طلية التربية الرياضية في جامعة الموصل ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، مجلة (4) عدد (1) 1998 .
7. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2002 .
8. ماجد فايز وقاسم خويلة : دراسة تحليلية لأسباب الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى في الاردن ، مجلة دراسات ، العلوم الانسانية ، مجلد (24) عدد (2) الاردن 1997 .
9. Macra Caroline A: Lower Extremity Injury Runners Advances in Prodiction Sport. Medicine. 1992.

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان

اصابات طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

بغرض الوصول للاصابات الناتجة عن الدروس العلمية يرجى بيان عدد الاصابات الرياضية التي تعرضت لها مع ذكر نوعها مستعيناً بالملحق (1) ومكان حدوثها في الجسم واي جزء من تلك الدرس فضلاً عن سبب حدوث تلك الاصابة مستعيناً بالملحق (2) راجية منكم الدقة بالاجابات ... وشكراً لتعاونكم .

سبب تلك الاصابة اكتب رقم السبب في الملحق (2)	اقسام الدرس			الدرس العملي	مكان حدوثها في الجسم	نوع الاصابة اكتب رقم الاصابة من الملحق رقم (1) المرفق	رقم الاصابة
	الختامي	الرئيسي	الإحماء				

ملحق (1)

نوع الاصابة :

1. التقلصات العضلية
2. الالتواءات
3. تمزق العضلات
4. تمزق الاربطة
5. رضوض العظام
6. رضوض العضلات
7. تمزق الاوتار
8. الجروح
9. الكسر
10. رضوض الاعصاب
11. الملخ
12. الخلع
13. سحجات والتهابات
14. اصابة اخرى

ملحق (2)

الرقم	السبب
1	عدم الاحماء الجيد
2	الافراط في التدريب (التدريب الزائد)
3	عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم الانتباه ، التسرع ، مخالفة قوانين اللعبة)
4	عدم التدرج في زيادة التمرين
5	سوء الاعداد المهاري (التكنيك)
6	الاستمرارية في الدرس عند حدوث الاصابة
7	عدم صلاحية الالبسة الرياضية
8	عدم التقيد ببرنامج تجريبي واضح
9	عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة
10	غياب توجيه المدرب للطالب وتوعيته
11	عدم التقيد بقواعد الامن والسلام
12	سوء الاحوال الجوية
13	سوء اختبار التمارين للمجموعة العضلية
14	عدم ملاحظة المدرس للطالب ومتابعته في اثناء الدرس (المظاهر الفسيولوجية)
15	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها
16	السماح للطالب بالعودة الى الدرس قبل الشفاء التام
17	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين
18	عدم التزويد الكافي بالادوات والمعدات للتدريب والمباريات
19	عدم استخدام وسائل التاهيل الرياضي (التدليك ، ساونا)
20	التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات
21	عدم القيام بالفحوصات الطبية والدورية
22	عدم التقيد بالبرنامج الغذائي
23	عدم مراعاة الفروق الفردية
24	سوء الاعداد النفسي
25	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الاصابات
26	عدم الدقة والتفصيل في اختيار الرياضة المناسبة
27	اسباب اخرى