

اهم الإصابات الرياضية الشائعة في مسابقات الجمباز لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا

الباحثة: د ثروت صايل مفلح الخالدي¹

جامعة جدارا/كلية العلوم التربوية قسم التربية الرياضية

leen.dareen@yahoo.com

2023م

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى اهم الإصابات الرياضية الشائعة في مسابقات الجمباز لطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا، والتعرف على أنواع وأسباب ومواقع الإصابات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمعرفة أسباب ومواقع وأنواع الإصابات الرياضية عن طريق الاستبانة وتكونت العينة من (34) طالبة من الطالبات المسجلات في مادة الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا واستخدمت الباحثة التكرارات والنسب المئوية واختبار (t) كوسائل إحصائية لتحليل البيانات.

حيث أشارت نتائج الدراسة إلى ان أكثر أسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية هي الإحماء الغير مناسب وأكثر مواقع الجسم تعرضا للإصابات كانت مفصل الرسغ وأكثر أنواع الإصابات انتشارا هي تمزق العضلات، وتوصي الباحثة بعمل دراسات تحتوي على برنامج تدريبي يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية للحد من حدوث الإصابات الرياضية.

الكلمات المفتاحية : الإصابات الرياضية , الجمباز , الطالبات

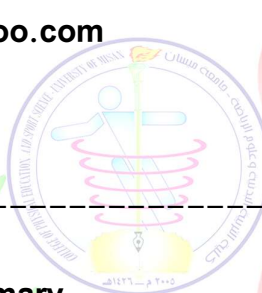
The most common sports injuries in gymnastics courses for female students in the Department of Physical Education at Jadara University

Researcher: Dr. Tharwat Sayel Mufleh Al-Khalidi 1

Jadara University/Faculty of Educational Sciences, Department of Physical Education

leen.dareen@yahoo.com

AD 2023



Research Summary

This study aimed to identify the most important common sports injuries in gymnastics courses for female students in the Department of Physical Education at Jadara University, and to identify the types, causes, and locations of injuries. The researcher used the descriptive approach to find out the causes, locations, and types of sports injuries through a questionnaire. The sample consisted of (34) registered female students. In the gymnastics subject in the Department of Physical Education at Gadara University, the researcher used frequencies, percentages, and the t-test as statistical methods to analyze the data.

The results of the study indicated that the most common cause of sports injuries is inappropriate warm-up, and the most common site of the body exposed to injuries was the wrist joint, and the most common type of injury is muscle tear. The researcher

recommends conducting studies that contain a training program that works to develop the elements of physical fitness to reduce the incidence of injuries. Sports.

الكلمات المفتاحية

(الإصابات الرياضية، الجمباز)

مقدمة البحث

لقد شهد المجال الرياضي تطوراً كبيراً حاله حال المجالات الأخرى وأدى ذلك إلى فتح أبواب جديدة أمام التطور التكنولوجي الذي عمل على تقدم الرياضيين وعمل على الوصول بهم إلى أعلى المستويات وفي جميع الألعاب، إلا أن طبيعة ممارسة الرياضة لا تخلو من حدوث الإصابات الرياضية والتي تعد من أخطر المعوقات التي تواجه الرياضيين إذ قد تتسبب في ابتعادهم عن الملاعب وهم في قمة عطائهم الرياضي، ولأن الرياضيين ذوي المستويات العليا يعدون ثروة قومية لبلدانهم لذا فإن المحافظة عليهم من الإصابات تعد من الضروريات التي لا بد منها.

إن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها بين الرياضيين يشكل عائقاً رئيسياً للانتظام في العمليات التدريبية والمشاركة في المنافسات وتطوير مستوى الرياضيين وتحسين انجازاتهم، كذلك تعتبر الإصابة الرياضية مخالفة للهدف الأساسي من ممارسة الأنشطة البدنية ألا وهو المحافظة على الصحة والارتقاء بها. (مجلي وأديب، 2004)

وهناك أسباب عديدة لهذه الإصابات منها الشخصية الخاصة باللاعب نفسه عن طريق الاهتمام بالإحماء أو التدريب الخاطئ غير المدروس وسوء الحالة النفسية والخلقية للاعبين وابتعادهم عن الروح الرياضية

عن طريق مخالفة القوانين الرياضية او استخدام المنشطات أو عدم الراحة الكافية أو نتيجة العوامل الخارجية ومنها الظروف الجوية وأرضيات اللعب.

ويؤكد أبو النجا (2018) أنه إذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية والتي سبق الإشارة إليها، فإن دوره في الحد والوقاية من الإصابات يكون أمراً ميسوراً. وذلك لأن معرفة سبب الإصابة تجعله يتخذ الإجراءات لتجنبها، وفي هذا تطبيق للمبدأ القائل بأن " الوقاية خير من العلاج".

تأتي أهمية الدراسة في أنها تركز على الإصابات التي قد تصيب الإناث إذ إن حدوث الإصابات الرياضية بين الإناث قد يكون أكثر خطورة من تعرض الذكور لها وذلك بسبب الفروق التشريحية والوظيفية بين الذكور والإناث، ويشير العديد من الباحثين إلى أن حدوث الإصابات لدى الإناث قد يعرضهن للإصابة بأمراض المفاصل والالتهابات المفصالية بالمستقبل مثل مرض التهاب المفاصل. (رشدي، 2003) وفي هذه الدراسة سوف نسلط الضوء على الإصابات الرياضية في لعبة الجمباز إذ تعد من أكثر الألعاب التي تسجل رقما قياسيا بالنسبة للإصابات الرياضية وذلك لطبيعة اللعبة وأيضاً لإحتوائها على عدد من الأجهزة التي قد تكون سببا رئيسيا للإصابات في حال عدم استخدامها بالشكل الصحيح والمناسب لها ولعبة الجمباز تتطلب من اللاعب أن يكون ذو قدرات بدنية عالية جداً إذ يتميز لاعب الجمباز بحتوائها على عدد كبير من عناصر اللياقة البدنية ومن أهمها عنصر القوة والمرونة والتوازن والسرعة.

مشكلة الدراسة: فقرة صغيرة

تعتبر الإصابات الرياضية أحد أهم المشكلات التي تواجه العاملين في مجال التدريب الرياضي سواء كان ذلك تنافسياً أو من خلال ممارسة الأنشطة البدنية كوسيلة صحية، وفي كلتا الحالتين فإن حدوث الإصابات الرياضية تعتبر بمثابة مخالفة للهدف الرئيس والأول من ممارسة النشاط الرياضي بغض النظر عن الهدف ألا وهو المحافظة على الصحة والإرتقاء بها.

ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات التي أجريت في مجال الإصابات الرياضية وعلى طلبة كليات التربية الرياضية في الأردن ومن خلال عملها كمدرسة في جامعة جدارا فقد لاحظت تصدر مادة الجمباز بين المواد الأخرى وتعرض الطلبة وخاصة الطالبات منهم للإصابات ليس فقط البسيطة والمتوسطة بل الإصابات الشديدة منها، والتي استدعت ابتعاد بعض الطالبات كلياً عن الاستمرارية في الدراسة في كليات التربية الرياضية، وإضافة لما سبق فقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا محاولة الطالبات الابتعاد عن دراسة مادة الجمباز وأخذ المواد البديلة عنها وذلك لخوفهم من التعرض للإصابات أثناء ممارسة مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة.

وتعد مساقات الجمباز من المساقات العملية الإجبارية التي تدرس في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا والتي يدرسها الطلبة في مرحلة عمرية لا تتلاءم وطبيعة الأداء المهاري والحركي، كذلك فإن عدم إعداد الطالبات إعداداً جيداً من الناحية البدنية لما تتطلبه رياضة الجمباز من عناصر لياقة بدنية خاصة فقد يعرض الطالبة للإصابة.

أهداف الدراسة هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1- أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى الطالبات المسجلات في مادة الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا.

2- أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى الطالبات المسجلات في مادة

الجمباز في قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا.

3- أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى الطالبات المسجلات في مادة الجمباز في

قسم التربية الرياضية في جامعة جدارا.

تساؤلات الدراسة: تهدف الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

1- ما هي أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمباز؟

2- ما هي أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابة الرياضية والأكثر شيوعاً لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمباز؟

3- ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمباز؟

منهج الدراسة:

- المنهج الوصفي المسحي لمعرفة أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً ومواقعها وأسبابها

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (101) طالبة مسجلة رسمياً لدى دائره القبول والتسجيل في جامعة جدارا قسم التربية الرياضية للفصل الدراسي الاول 2023م.

عينة الدراسة: قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية من مساق جمباز (1) + (2) والبالغ عددهن 34 طالبة.

تكاثر المجموعات بالنسبة لمجموع الإصابات الرياضية

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستبانة في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعا لمتغير المجموعة على الاستبانة في القياس

القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
تجريبية	17	9.88	2.667	-0.984	32	0.332
ضابطة	17	11.82	7.683			

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى الى المجموعة، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

أداة الدراسة: الاستبانة:

استخدمت الباحثة استمارة مخصصة لجمع البيانات الخاصة بالإصابات الرياضية الأكثر شيوعا وأسبابها ومكانها لدى عينة الدراسة. وحيث تم استخدام هذا الاستمارة من قبل العديد من الباحثين وقد حصلت على درجات عالية من التحكيم في أكثر من دراسة منها: مجلي وعطيات (2004) ومجلي واديب (2003) وخليف (2007)، العزاوي (2018).

قامت الباحثة بشرح تفاصيل الاستبانة للعينة لتوضيح هدف الدراسة والاجراءات المطلوبة من العينة للمشاركة في الدراسة

تم توضيح الاستبانة للعينة الدراسة من الطالبات من قبل الباحثة وقبل الاجابة عليها وتم توضيح المطلوب من الطالبات

- إذا تم توزيع الاستبانة قبل تطبيق البرنامج الوقائي وبعد تطبيق البرنامج وذلك لمعرفة التغير في مجموع ونوع ومكان الاصابات.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) في جمع البيانات وتوثيقها ومعالجتها للإجابة عن تساؤلات الدراسة على النحو الآتي: -

1- التكرارات والنسب المئوية.

2- واختبار - ت.

النتائج

السؤال الأول: ما هي أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز؟

للإجابة عن هذا السؤال حسب التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الرياضية لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز مرتبة تنازلياً

الرتبة	النوع	التكرار	النسبة
1	تمزق عضلات	13	27.1
2	رضوض عضلات	9	18.8
3	التواءات	8	16.7
4	تمزق أربطة	7	14.6
5	تمزق أوتار	4	8.3
6	رضوض عظم	3	6.3

7	كسور	2	4.2
8	ملخ	1	2.1
9	تقلصات	1	2.1
10	خلع	0	0.0
10	رضوض أعصاب	0	0.0
10	جروح	0	0.0
10	سحجات والتهابات	0	0.0
	المجموع	48	100.0

يبين الجدول (2) ان تمزق العضلات جاء في المرتبة الأولى بتكرار بلغ (13) وبنسبة مئوية بلغت (27.1%) ، تلاها رضوض عضلات بتكرار بلغ (9) وبنسبة مئوية بلغت (18.8) ثم التواءات بتكرار (8) وبنسبة مئوية بلغت (16.7) بينما جاء كل من خلع، ورضوض اعصاب ، وجروح، وسحجات والتهابات في المرتبة الأخيرة بتكرار بلغ (0) وبنسبة مئوية بلغت (0.0%).

السؤال الثاني: أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابة الرياضية والأكثر شيوعاً لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز.

للإجابة عن هذا السؤال حسبت التكرارات والنسب المئوية لأكثر مواقع الجسم عرضة للإصابة الرياضية لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

التكرارات والنسب المئوية لأكثر مواقع الجسم عرضة للإصابة الرياضية والأكثر شيوعاً لدى طالبات

كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز مرتبة تنازلياً

الرتبة	الموقع	التكرار	النسبة
--------	--------	---------	--------

مجلد ميسان لعلوم التربية البدنية
المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم الرياضة



20.0	12	مفصل الرسغ	1
16.7	10	الكاحل	2
10.0	6	الرقبة	3
10.0	6	الكتف	4
6.7	4	مفصل الكتف	5
5.0	3	مفصل الركبة	6
3.3	2	العضد	7
3.3	2	مفصل الكوع	7
3.3	2	الساعد	7
3.3	2	رباط صليبي أمامي	7
3.3	2	الساق	7
1.7	1	الرأس	12
1.7	1	الترقوة	12
1.7	1	البطن	12
1.7	1	الفقرات الصدرية	12
1.7	1	فقرات قطنية	12
1.7	1	العصصية	12
1.7	1	مفصل الورك	12
1.7	1	رباط جانبي وحشي	12
1.7	1	سلاميات القدم	12
0.0	0	أمشاط الكف	21
0.0	0	سلاميات الكف	21
0.0	0	عظمة القص	21
0.0	0	الأضلاع	21

21	فقرات عجزية	0	0.0
21	الحوض	0	0.0
21	الفخذ	0	0.0
21	رباط صليبي خلفي	0	0.0
21	رباط جانبي أنسي	0	0.0
21	رباط جانبي وحشي	0	0.0
21	الغضروف	0	0.0
21	رباط جانبي أنسي	0	0.0
21	أمشاط القدم	0	0.0
		60	100.0

يبين الجدول (3) أن مفصل الرسغ جاء في المرتبة الأولى بتكرار بلغ (12) وبنسبة مئوية بلغت (20%)، ثم الكاحل بتكرار (10) وبنسبة مئوية (16.7). بينما جاء كل من أمشاط الكف، وسلاميات الكف، وعظمة القص، والأضلاع، وفقرات عجزية، والحوض، والفخذ، ورباط صليبي خلفي، ورباط جانبي أنسي، ورباط جانبي وحشي، والغضروف، ورباط جانبي أنسي، وأمشاط القدم في المرتبة الأخيرة بتكرار بلغ (0) وبنسبة مئوية بلغت (0.000%).

السؤال الثالث: أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز. للإجابة عن هذا السؤال حسبت التكرارات والنسب المئوية لأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمباز والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

التكرارات والنسب المئوية لأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طالبات كليات التربية

الرياضة في مادة الجمباز مرتبة تنازلياً

	النسبة	التكرار	
1	28.6	32	الإحماء الغير مناسب
2	7.1	8	السلوك الغير مناسب (تسرع , عدم الانتباه)
3	6.3	7	التدريب الزائد
3	6.3	7	عدم إعطاء فترات راحة بين التمرينات
3	6.3	7	العودة الى التمرين دون الحصول على الشفاء التام بعد الإصابة
3	6.3	7	مخالفة قوانين اللعبة
7	5.4	6	سوء الحالة النفسية
7	5.4	6	الارهاق والتعب نتيجة ممارسة النشاط الرياضي بدون فترات راحة
9	4.5	5	الاستمرارية في التدريب عند حدوث إصابة
9	4.5	5	عدم معرفة اللعب بقدرته على اداء بعض التمارين
11	3.6	4	عدم اتباع برنامج غذائي مناسب
12	2.7	3	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (التدليك, الساونا)
12	2.7	3	المشاركة في اكثر من لعبة
14	1.8	2	عدم وجود المدرب لتوجيه اللاعبين
14	1.8	2	حالات مرضية معينة
14	1.8	2	اسباب تتعلق بالارضية الغير مناسبة
14	1.8	2	عدم المعرفة بالاصابات الرياضية وانواعها واسبابها والوقاية منها
18	0.9	1	الاجهزة الرياضية غير صالحة

18	تمارين غير مناسبة للمجموعات العضلية التي تتطلبها لعبة الجمباز.	1	0.9
18	البرنامج التدريبي غير واضح	1	0.9
18	عدم مراعاة الفروق الفردية	1	0.9
22	أحوال جوية غير مناسبة داخل القاعة (رطوبة، حرارة، أضاءه)	0	0.0
22	اللبسة الغير مناسبة	0	0.0
22	الوقت الغير مناسب للمباريات والتدريبات	0	0.0
22	تناول الادوية	0	0.0
22	استخدام بعض المساعدات مثل الأحزمة أو الأربطة الطبية	0	0.0
	المجموع	112	100.0

يبين الجدول (4) أن الإحماء الغير مناسب جاء في المرتبة الأولى بتكرار بلغ (32) وبنسبة مئوية بلغت (28.6%)، بينما جاء كل من أحوال جوية غير مناسبة داخل القاعة (رطوبة، حرارة، أضاءه) والألبسة الغير مناسبة، والوقت الغير مناسب للمباريات والتدريبات، وتناول الأدوية، واستخدام بعض المساعدات مثل الأحزمة أو الأربطة الطبية في المرتبة الأخيرة بتكرار بلغ (0) وبنسبة مئوية بلغت (0.000%).

مناقشة النتائج

مناقشة التساؤل الأول

ما هي أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمباز؟
يتضح من خلال عرض بيانات جدول رقم (2) أن أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمباز هي تمزق عضلات ومن ثم رضوض العضلات والإلتواءات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أن سبب كثرة الإصابة بتمزق العضلات إلى أن معظم مهارات حركات الجمباز تحدث فيها ضغوط قوية على عضلات الجسم المشاركة بالأداء، كذلك فإن معظم حركات الجمباز تحتاج إلى توافق عصبي عضلي وعندما يكون هذا المتطلب ضعيف لدى لاعبة الجمباز فإنها قد تتعرض لاحتمالية حدوث الإصابة خاصة إذا كان هناك ضعف في هذه العضلة.

وتعزو الباحثة كذلك سبب زيادة تكرار حدوث الإصابة برضوض العضلات إلى طبيعة الأداء في رياضة الجمباز، والتي تتكون من مهارات وحركات متنوعة ومتراصة خاصة أثناء الأداء، فمهارات رياضة الجمباز تؤدي باستخدام الأجهزة من أوضاع واتجاهات مختلفة سواء على الأرض أو في الهواء، لذلك فقد يكون تنوع أداء المهارات على مختلف الأجهزة ممكن أن يؤدي إلى حدوث الإحتكاك المتكررين للاعبة والجهاز أو بين اللاعب مع الأرض، كذلك فإن ضعف الأداء المهاري لل طالبة قد يؤدي إلى عدم السيطرة على الحركات مما قد يعرض الطالبة لاحتمالية حدوث الإصابة.

وكذلك فإن مهارات الجمباز تركز أساساً على حركات الثني والمد والتدوير وتغيير الاتجاهات فقد يكن هذا أيضاً من الأسباب التي تؤدي لحدوث الالتواءات المتكررة لدى الطالبات. وكذلك فإن انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات بشكل عام يؤدي إلى كثرة الأخطاء في أداء الحركات المطلوبة والهبوط الخاطئ كالهبوط على قدم واحدة مثلاً، كل هذه تعتبر مسببات لحدوث الالتواءات عند الطالبات.

وهذه النتيجة تتفق مع ودراسة (Marshal et al, 2007). والتي أظهرت نتائجها أيضاً أن أكثر أنواع الإصابات لدى لاعبي الجمباز هي الالتواءات وتحدث في معظم الأحيان خلال مرحلة الهبوط على الأرض عند الإنتهاء من الأداء خاصة عند الإناث. وتتفق أيضاً مع دراسة (مجلي والغزاوي، 2008) كما وتتفق نتيجة هذه الدراسة أيضاً مع دراسة الغزاوي وآخرون (2018)، التي أشارت إلى أن أكثر أنواع الإصابات لدى لاعبات الجمباز هي الالتواءات ورضوض العظام وتمزق الأربطة .

مناقشة التساؤل الثاني :

ما هي أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابة الرياضية والأكثر شيوعاً لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمباز.

يتضح من خلال عرض بيانات جدول رقم (3) أن أكثر مواقع الإصابات شيوعاً لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمباز هو مفصل الرسغ ومفصل الكاحل .

وتعزو الباحثة سبب إصابة مفصل الكاحل هو كثرة استخدام هذا المفصل أثناء أداء المهارات، كما أن آخر مراحل الأداء والثبات على الأرض في نهاية الحركات تعتمد على مفصل الكاحل بدرجة أساسية، ومفصل الكاحل يعتمد عليه في حركات القفز والارتقاء إلى الأعلى أثناء تأدية مهارات الجمباز، وهذا يؤدي إلى حدوث حملاً كبيراً على مفصل الكاحل وقد يكون هناك ضعف في أحد مكونات المفصل مثل الأربطة، خاصة إذا لم يكن على درجة كافية والمناسبة من الإحماء المطلوب، كذلك فإن الهبوط غير الصحيح للاعب في مراحل الحركة الأخيرة مثل الهبوط المائل وعلى زاوية خاطئة، فإنه قد يسبب التواء في هذا المفصل وبالتالي تحدث الإصابة وهذا ما أكدته دراسة (Marshal et al, 2007) حيث أشارتا إلى أن أكثر الإصابات ناتجة من الهبوط الأرضي.

حيث تؤكد دراسة (Goulart, etal. 2016) ودراسة (Caine,Maffullin,2006) ودراسة (Price 2013), ودراسة (Hootmma,2007) ودراسة (Caine,2013) ودراسة (مجلي والغزاوي، 2008) ودراسة (الباقي وآخرون، 2010) ودراسة (Harring,M.L etal,2007) ودراسة (Marshal et 2007 al, وكذلك دراسة (مجلي والغزاوي، 2018) ودراسة (الوديان وآخرون، 2019) أن مفصل الكاحل والركبة هي أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابة بالنسبة للاعبي ولاعبات الجمباز. ويشير عبد المقصود (2013)، أن إصابة التواء الكاحل تعتبر من أكثر الإصابات حدوثاً بين الرياضيين.

وتشير نتائج دراسة (Harring,M.L etal,2007) أن أكثر الإصابات كانت في الجزء السفلي من الجسم وتحديدًا في مفصل الكاحل .

وبالنسبة لمفصل الرسغ فيمكن القول أن أكثر مهارات الجمناز تحتاج إلى تركيز عالي بالأداء، لذلك فإن استخدام هذا المفصل بشكل متكرر في معظم الحركات سواء للإرتكاز أو التعلق قد يعرض اللاعب للاحتمالية حدوث الإصابة، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات عن لاعبات الجمناز على أن أكثر ما يتعرضن له هو إصابة مفصل الرسغ نتيجة للضغط والأحمال الزائدة على هذا المفصل. كدراسة (Guerra, et al, 2016) ودراسة وتتفق هذه الدراسة مع معظم الدراسات التي أشارت إلى أن هذا المفصل من أكثر المفاصل عرضة للإصابة لدى لاعبي ولاعبات الجمناز مثل دراسة (Goulart, et al. 2016) وتؤكد دراسة (Guerra, et al, 2016) أن (65%) من لاعبي ولاعبات الجمناز لديهم إصابة في مفصل الرسغ.

كما وتتفق هذه الدراسة أيضاً مع دراسة (الوديان وآخرون، 2019) ودراسة (الغزوي وآخرون، 2018) ودراسة (Caine,Maffullin,2006) والتي أشارت إلى أن أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة لدى لاعبات الجمناز هي مفصل الكاحل ومفصل الرسغ ومفصل الكتف.

مناقشة التساؤل الثالث:

ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طالبات قسم التربية الرياضية في مادة الجمناز.

يتضح من خلال عرض بيانات جدول رقم (4) أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طالبات كليات التربية الرياضية في مادة الجمناز هو الإحماء غير الكافي والمناسب لدى الطالبات . وبالنسبة للسبب رقم (1) وهو عدم الإحماء الجيد فقد احتل المرتبة الأولى وكان بتكرار (32) وتعزو الباحثة هذا السبب إلى إهمال الطالبات في قسم التربية الرياضية لموضوع الإحماء والتهيئة الجيدة لكافة مفاصل وعضلات الجسم من حيث ليونة العضلات ومرونة كافة المفاصل قبل البدء بالتدريب على مهارات الجمناز

والتي تتطلب التهيئة الجيدة والإحماء الجيد ، ويعتبر هذا السبب من أهم الأسباب لكافة إصابات الألعاب الرياضية وإصابات لاعبي ولاعبات الجمباز بشكل خاص، إضافة لذلك فإن الطالبة إذا لم تكن مهينة بدنياً ونفسياً قبل البدء بالتدريب فإنها ستكون ذات مزاج سيء، وعدم شعورها بالثقة، وينتابها التوتر والخوف، مما قد يعرضها إلى احتمالية وقوع الإصابة، وهذا ما أكدته دراسة (Harringe,2007). كما وتتفق نتيجة هذه الدراسة أيضاً ودراسة (حمزه، 2015)

ودراسة (الوديان وآخرون، 2019) ودراسة (الغزوي وآخرون، 2018) ودراسة (السعيد، 2016) والتي أشارت إلى أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية هو الإحماء غير الجيد.

الاستنتاجات:

في ضوء إجراءات ونتائج الدراسة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- أكثر الإصابات الرياضية حدوث عند طالبات الجمباز هي تمزق العضلات ورضوض العضلات.
- أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الأصابات عند طالبات الجمباز هي الاحماء الغير مناسب.
- أكثر مواقع الأصابات حدوث عند طالبات الجمباز هي مفصل الرسغ والكاحل.

لعلوم التربية البدنية

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة التركيز على مسابقات الجمباز والعمل على ارتقاء بها واعداد دراسات وابحات تركز على الإصابات الرياضية عند الطالبات.
- اعطاء الوقت الكافي للاحماء العام والخاص وتطبيق التمرينات بشكل مناسب
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة في صالات الجمباز من ناحية صلاحية الاجهزة والادوات.

- عمل صيانة دورة للأجهزة والادوات الرياضية في صالات الجمناز

- إجراء دراسات اخرى مشابهة على عينات وفئات عمرية مختلفة تختص بالبرامج الوقائية.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية :

- الدرمللي، تيسير عبد السلام (2015)، المهارات الفنية للجمناز، قسم التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية: دار الوفاء لنشر الطباعة.
- رشدي، محمد عادل (2003)، البحث العلمي وفسولوجيا إصابات الرياضيين، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- حمزه، سكينه كامل (2015)، دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية. مجلة علوم التربية الرياضية . مجلد رقم (8) العدد (2) ، جامعة بابل، العراق
- الوديان، محمود والعتوم، نبيل. (2019) الإصابات الرياضية الشائعة للطرف العلوي في مسابقات الجمناز بقسم التربية البدنية جامعة الملك. مجلة دراسات- العلوم التربوية جامعة جدارا، المجلد 46، العدد 1.
- الوديان، محمود والعتوم، نبيل، الخطاطبة، معتصم. (2019) الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى ناشئي مجلي، ماجد واديب، سهى. (2004) دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى السباحين والسباحات في الاردن، مجلة الدراسات، مجلد وقائع مؤتمر التربية الرياضية نموذج للحياه المعاصرة، قسم التربية الرياضية، جامعة جدارا، الاردن.

المراجع الأجنبية:

- Henke T ,Luig P ,& Schulz D (2014), Injuries in German club sports 1987 to 2012 , British Journal of sports medicine , Apr ; 48 (7): 607.
- Harring, W.A. BShultz, A. Newman (2007), Woman's gymnastics injuries: A5-Year study, Am, J Sports Med. 21, 2: 271-276.

- FosterJordanaBieze,M.Hasper,C.Zeichen,J.Krettek,C.(2007), Gymnastic school sport injuries– aspects of preventive measures,Sportverletz Sportschaden.Jun,20 (2):81–

5.Thieme, connect, Links, Unfallchirurgischen Klinik Medizinische Hochschule Hannover.

- GOULART, N. B. A. LUNARDI, M. WALTRICK, J. F. LINK, A. GARCAS, L. MELO, M. D. O. and VAZ, M. A. (2016), Injuries prevalence in elite male artistic gymnasts, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 30(1), 79–85.

- Mujalli ,Majed ,at all(2016).common sport injuries among physical activities at the physical fitness centers in Jordan (comparative study).Asian Social Science, Canadian center of science and education.

المواقع الالكترونية:

Smita,p 2013. Mylgia and Myositis. <http://www.buzzle.com/articles/myalgia-and-mysitis.html>

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم الرياضة