

دراسة ابرز الاصابات التي يتعرض لها طلاب التربية الرياضية اثناء المحاضرات العملية

م.م حيدر حسين عباس

Hh8866845@utq.edu.iq

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2025/12 /25

تاريخ استلام البحث 2025/10/19

الملخص

ان مدى الارتباط بين درس التربية الرياضية والاصابات الرياضية التي من الممكن ان يتعرض لها الطالب اثناء ممارسته للدروس العملية وكذلك على اهمية معرفة الطالب بالاصابات التي من الممكن ان يتعرض لها وكيفية التعامل معها .

اما مشكلة البحث فهي تكمن في عدم الالتزام الطالب بالاحماء الجيد وكذلك سوء استخدام التجهيزات الرياضية والاجهزة المستخدمة للاداء الرياضي مع قلة المعرفة بالنسبة للطالب والالمام بالاصابات الرياضية . اما هدف البحث فهو التعرف على اهم الاصابات الرياضية واكثر اماكن الجسم عرضة للاصابة في دروس التربية الرياضية .

وقد اجري البحث على عينة من طلاب المستوى الرابع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار وبلغ عددهم 138 وتم اختيار 53 منهم ممن تعرضوا للاصابة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية للمدة 12/1/2025 ولغاية 12/3/2025 وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتطرق الى اهم انواع الاصابات التي تحدث بسبب الدروس الرياضية .

واستنتج الباحث ان الاراضيات الغير مناسبة وعدم معرفة الطالب بالاصابات الرياضية ادى الى حدوث اغلب الاصابات عند الطلاب اما عن اكثر الاماكن عرضة للاصابة فكانت في منطقة الركبة . وكذلك اوصى الباحث بضرورة فهم الطالب للاصابات الرياضية لكي يتجنبها وكذلك يجب اشراف وتوجيه من قبل التدريسي والالتزام قدر الامكان بالملابس الجيدة وحسن استخدام الاجهزة والادوات الرياضية .

الكلمات المفتاحية : ابرز الاصابات الرياضية , طلاب التربية الرياضية , المحاضرات العملية

A Study of the Most Common Injuries Among Physical Education Students During Practical Lessons

Haider Hussein Abbas

Hh8866845@utq.edu.iq

University of Thi-Qar / College of Physical Education and Sports Sciences

Date the research was received: 19/10/2025 Date the research was published: 25/12/2025

Abstract

This study examines the correlation between physical education lessons and the sports injuries students may experience during practical sessions, as well as the importance of students' awareness of potential injuries and how to manage them.

The research problem lies in students' failure to adhere to proper warm-up routines, their misuse of sports equipment and devices, and their limited knowledge and understanding of sports injuries. The aim of this research is to identify the most common sports injuries and the most vulnerable areas of the body during physical education lessons. The research was conducted on a sample of 138 fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Thi-Qar. Fifty-three of these students, who had experienced injuries, were selected purposively between January 12, 2025, and March 12, 2025. The researcher used a descriptive methodology and addressed the most common types of injuries resulting from physical education classes.

The researcher concluded that unsuitable playing surfaces and students' lack of awareness about sports injuries led to the majority of injuries. The knee was identified as the most frequently injured area. The researcher recommended that students understand sports injuries to avoid them, and that they receive supervision and guidance from instructors. Students should also wear appropriate clothing and use sports equipment correctly.

Keywords: Common sports injuries, physical education students, practical lectures

1- التعريف بالبحث :

2-1 المقدمة واهمية البحث :

يشهد عصرنا الحديث تطور كبير في جميع المجالات لاسيما المجال الرياضي فقد ظهرت الاجهزة والادوات المستخدمة في المجال الرياضي بشكل لم يشهد له نظير من قبل والطب الرياضي واحد من اهم تلك العلوم التي شهدتها التطور حيث دخلت فيه اهم البرامج العلاجية والاجهزة المستخدمة لتاهيل الاصابات الرياضية , اذ ان علم الاصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركة للفرد في مختلف الظروف الثابتة والمتحركة من خلال تجنب الاصابة وتفايدها لذا على التدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان يكون ملما في تفاصيل الحركة من خلال معرفة الاسس العلمية التي يبني عليها حيث ان معظم طلاب التربية البدنية يكون لديهم نقص في فهم الحركات الرياضية وتجنب الاصابة قبل حدوثا مما يزيد من المسؤولية الملقاة على عاتق التدريسي , وان درس التربية الرياضية له اهمية بالغة من خلال اعداد الطلاب بدنيا ومهاريا ونفسيا لذا تناولت هذه الدراسة هذا الموضوع على وجه الخصوص سيما وان درس التربية الرياضية في العراق لم يعطى الى الان الاهمية البالغة من حيث تجهيز الملاعب والادوات والتغذية التي من شأنها ان تحد من نسبة الاصابات الرياضية داخل دروس التربية الرياضية . مما جعل الباحث يخوض في هذا الموضوع من خلال معرفة اهم الاصابات الرياضية وكيفية تفايدها قبل وقوعها وكيفية علاجها بعد وقوعها ومعرفة احتياجات الطلبة من التجهيز الرياضي وتوفير الملاعب المناسبة للحد من الاصابات التي تحدث للطلاب اثناء الدروس العملية ومن هنا تكمن اهمية البحث في فهم التدريسي والطلاب للاصابات الرياضية والعمل على تجنبها .

مشكلة البحث :

يعد درس التربية الرياضية جزء مهم من النظام التربوي الذي يعمل على اعداد الطالب بدنيا ونفسيا حيث ان تاثير ممارسة الرياضة لها علاقة قوية في صحة الانسان , لذا فان درس التربية الرياضية يساهم في بناء وصحة الانسان كما ان الانسان عليه ان يحافظ على هذا الجسم من خلال الوقاية والالتزام التام سواء كان بالتجهيزات الرياضية او استخدام الادوات الرياضية او حتى في فهم الاصابات الرياضية وكيفية تفايدها . خاصة وان الطالب اثناء الدرس معرض بشكل كبير للاصابة على اختلاف درجاتها وشدتها لاي سبب من الاسباب انفة الذكر

لذلك فان النظام الجيد للاستاذ واستخدام الاجهزة بشكل جيد والاهتمام بالتسخين الجيد قبل ممارسة النشاط الرياضي, والفهم الجيد من قبل الطالب قد يجنب الطالب من الاصابات .

وتكمن مشكلة البحث في عدم التزام الطالب بالدروس وكذلك التسخين والارضية الغير مناسبة للنشاط الرياضي مع عدم فهم الاصابات الرياضية من قبل الطالب مما يجعل من الطالب عرضة للاصابة .

3-1 اهداف البحث :

- 1- التعرف على اهم الاصابات الرياضية التي يتعرض لها الطالب اثناء درس التربية الرياضية .
- 2- التعرف على الاسباب التي من الممكن ان تزيد احتمالية وقوع الاصابة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

4-1 فروض البحث :

- 1- توجد علاقة بين فهم الطالب لطبيعة الاصابات الرياضية مع نسبة الاصابات .
- 2- توجد علاقة بين سوء التسخين وعدم صلاحية الاجهزة والادوات مع نسبة الاصابات لدى الطلاب .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار .
- 2- المجال الزمني : من 10/1/2025 لغاية 10/4/2025 .
- 3- المجال البشري : طلاب المستوى الرابع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار البالغ عددهم 138 .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

عادة ما تحدد مشكلة البحث المنهج المناسب لتلك المشكلة لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي والذي يعد ملائم لطبيعة تلك المشكلة اذ يهدف لدراسة العلاقات بين الضواهر المختلفة , اذ ان الملاحظة العلمية تعتبر من اهم الامور للحصول على المعلومات في البحوث الوصفية (العبادي، 2015) للوقوف على اهم الاسباب التي تؤدي الى اصابة الطالب والعمل على امكانية الحد من تلك الاصابات او تجنبها قبل وقوعها .

2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على المجتمع الاصلي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار والبالغ عددهم (225) طالب يشاركون في المحاضرات العملية للتربية الرياضية ومن خلال توزيع الاستمارة وجمع النتائج ل (138) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن خلال الامكانات المتوفرة للباحث قام بتوزيع الاستبانة ل (138) طالب من اصل (225) من طلاب المستوى الرابع في حين احتوت الاستمارة على 8 فقرات تخص الطلاب , وقد توصل الباحث من خلال جمع البيانات ان عدد المصابين من الطلاب هم (50) من اصل (138) طالب وكانت اغلب الاصابات هي الشد العضلي واصابات الركبة , وقد وزعت الاستمارة في 12/1/2025 وقد تم استلامها في 18/1/2025 وبالطريقة العشوائية ومن خلال جهد الباحث لمعرفة اهم اسباب الاصابات الرياضية واكثرها عرضة للطلاب ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة للتقليل والحد من الاصابات الرياضية .

4-3 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

ان طبيعة كل مشكلة في البحث العلمي وفروضه قد تفرض على الباحث اختيار الاجهزة والادوات المستخدمة للبحث لذا اعتمد الباحث في الاستخدام على تحليل المراجع العلمية والخوض في الدراسات السابقة لمعرفة اهم الاصابات الرياضية واسبابها والوقاية منها وكذلك استمارة خاصة بالطلاب وزعت على 138 ومتكونه من 8 فقرات وكذلك استخدم الباحث جهاز لابتوب وحاسبة يدوية واستعان الباحث بفريق العمل المساعد.

5-3 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج :

جدول رقم (1)

السؤال	سبب الإصابة	مجموع التكرارات	النسبة المئوية
ماهي اسباب الإصابة	قصر الاحماء	50	36,231
	ارضية الملعب	46	33,323
	الناحية النفسية	4	2,246
	الملابس الرياضية	1	0,772
	اخطاء الاداء	10	7,246
	عدم الشفاء من الإصابات	3	2,347

جدول رقم (2)

السؤال	الاجابة	مجموع التكرارات	النسبة
هل تمارس حصة التربية الرياضية في مكان اخر	دائما	16	12,312
	احيانا	46	33,078
	نادرا	75	54,623

جدول رقم (3)

السؤال	نعم - كلا	مجموع التكرارات	النسبة المئوية
هل سبق وان حدثت لك إصابة رياضية اثناء درس التربية الرياضية	نعم	50	39,150
	كلا	87	60,592

جدول رقم (4)

السؤال	الاجابة	مجموع التكرارات	النسبة المئوية
هل يقوم الاستاذ بتقديم الارشادات لتفادي الإصابات الرياضية	دائما	17	12,318
	احيانا	49	35,079
	نادرا	73	52,751

جدول رقم (5)

السؤال	نوع المهارة	مجموع التكرارات	النسبة المئوية
ماهي اصعب المهارات في التربية الرياضية	العاب القوى	79	57,246
	كرة السلة	22	15,943
	الجمناستك	16	15,592
	المصارعة	21	11,216

جدول رقم (6)

السؤال	الاجابة	مجموع التكرارات	النسبة المئوية
هل تعطي اهمية للاحماء في الدرس	نعم	115	83,231
	كلا	23	16,556

جدول رقم (7)

السؤال	سبب الاصابة	مجموع التكرارات	النسبة المئوية
ماهي اكثر مناطق الجسم عرضة للاصابة	الركبة	19	34,555
	القدم	9	17,922
	الكاحل	8	16,009
	الفخذ	7	12,322
	الرسغ	6	10,433
	الاصابع	5	8,543
	اليدين	3	6,660

جدول (8)

السؤال	نوع الاصابة	مجموع التكرارات	النسبة المئوية
ماهي اغلب الاصابات التي يتعرض لها الطالب في الحاضرات العملية	التشنجات	57	41,333
	تمزق	33	23,899
	كدم	18	12,986
	التواء	14	10,143
	كسر	8	5,698
	رضوض	6	4,011
	خلع	2	1,366

2-4 مناقشة النتائج :

ان النتائج التي توصل لها الباحث من خلال جمع المعلومات والمقابلات الشخصية مع طلاب المستوى الرابع اكدت ان اكثر اماكن الجسم عرضة للاصابة هو منطقة مفصل الركبة حيث بلغت نسبة اصابات الطلاب في مفصل الركبة الى 34,555 ويعزو الباحث هذه النسبة الى طبيعة التركيب التشريحي لهذا المفصل بالاضافة الى كون مفصل الركبة يكون مساهما مباشر باغلب الحركات الرياضية ويكون المستند الاساسي لحمل وزن الجسم وادارة حركته فلا بد من العمل على تقوية مفصل الركبة بشكل صحيح لتجنب الطلاب للاصابة وبهذا لا بد من تنمية عنصر المرونة للمفاصل وكذلك تطوير القوة وتحمل القوة وهذا ما اكده (قاسم حسن حسين) في ان استرجاع العضلة لقوتها وشكلها الطبيعي يساعد على زيادة تمددها وقد اكد (انديرسون 1989) ان فوائد المرونة لها الاثر الواضح في زيادة حركة المفصل وتجنبه للاصابة , ومن ثم تاتي بعدها اصابة القدم بنسبة 17,922 وذلك بسبب ارتكاز الجسم على القدم من خلال تحمل وزن الجسم مما قد يعرض الطالب الى الاصابة وقد يحدث في بعض الاحيان اثناء حركة قوية للداخل او الخارج وقد يحدث تصادم مع المنافس او قد يعثر الطالب اثناء عملية الجري كما اشار (Cach) (Cach, 1977, p. 32) اما عن اسباب الاصابة فيعود السبب الاول حسب نسبة اجابة الطلاب الى قصر الاحماء قبل البداية بالنشاط الرياضي مما يجعل من اللاعب عرضة للاصابة وقد اكد (dorman, 1980, p. 34) (محمد حسن علاوي) ان عدم اهتمام اللاعب والمدرّب بالاحماء في فترة الاعداد قد يؤدي الى الاصابة , وكذلك ان من اسباب الاصابات هي ممارسة الطلاب للرياضة في المؤسسات الاخرى حيث عادة ما تكون الرياضة في اماكن بدون كادر تدريب ملما بأمور الاصابات والتأهيل تعرض اللاعب للاصابة اذ لا بد من توخي الحذر في مزاوله اللاعب الرياضية بدون كادر تدريبي متخصص , وقد وجد من اجابات الطلاب ان اكثر الالعاب الرياضية صعوبة هي العاب القوى حيث جاءت بنسبة (57,246) وذلك بسبب تعدد مهاراتها وصعوبة ادائها حيث ان اغلب فعاليات العاب القوى تتطلب تركيز وجهد عضلي عصبي عالي كما ان التشنجات والشد العضلي دائما ما يصيب الطلاب الممارسون لالعاب القوى لان اغلب فعاليتها تعتمد على السرعة القصوى والتحمل البدني العالي فلا بد من اعداد اجهزة الجسم اعدادا جيدا وخاصة في المنافسات والتاكيد على العضلات والجهازين الدوري والتنفسي وتهيئة القلب والمرتئين للعمل الشاق المتوقع حدوثه, كما اكد الطلاب ان لعبة كرة السلة هي من اكثر الالعاب التي يتعرض فيها الطلاب للاصابة بسبب صغر ملعب كرة السلة وقوة الاحتكاك والتلاحم الذي يحدث بين الطلاب اثناء اللعب بسبب اثاره وسرعة اللعبة مما يجعل من الطلاب

عرضة للإصابات الرياضية خاصة وان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة القليل منهم من يعرف قوانين لعبة كرة السلة او سبق وان مارسها قبل الدراسة اذ لابد من العمل على تطوير العضلات للطلاب قبل البدء بممارسة النشاط وهذا ما اكده (Levy, 1988, p. 54) من ان اجراء التمرينات التنظيمية للقوة يسبب بناء عدد اكثر من اللويقات العضلية مما يحدث تضخم في الخلايا العضلية العاملة , ويحدث الضغط المتزايد نتيجة نمو الاربطة والاورتار والعظام . وقد تبين من خلال جمع المعلومات ان اكثر الاصابات التي يتعرض لها الطلاب هي اصابات الشد العضلي اذ بلغت نسبة (41,333) ويرى الباحث ان السبب الرئيسي في ذلك هو بسبب اعطاء احمال اكثر من قابلية الطالب من قبل اكثر التدريسيين اذ ان المجهود يكون اكبر من قدرات الطلاب ويرى ((الحميد، 1984، صفحة 197)) ان اصابات الشد العضلي تعود الى الزيادة في جرعات التدريب في حدودها القصوى او الى النقص في الاعداد البدني . فيما جاءت اصابة التمزق في المرتبة الثانية بنسبة (23,899) ويرى الباحث ان اصابة التمزق العضلي عادة ماتحدث للرياضي في الالعاب السريعة والتي يتطلب فيها جهد بدني عالي وان كثرة اصابات التمزق تكون بسبب قلة الاحماء والتسخين حيث تكون العضلة غير مهينة للجهد البدني وهذا مايتفق مع ((عطية، 2013)) ان الاحماء يعمل على رفع درجة حرارة الجسم ويزيد من مرونة الاربطة مما يقلل من اصابات التمزق , ويرى الباحث ان من واجبات المدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان يتعمق في مواضيع الطب الرياضي والاصابات والتاهيل وايجاد برنامج تعريفى متكامل يمكن الطالب من فهم ومعرفة الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها والوقاية منها قبل حدوثها والحد منها من جانب وكيفية علاجها بعد وقوعها من جانب اخر . "كما يجب ان يلم المدرب بالاسعافات الاولى في حال حدوث اصابة لكي يحسن التعامل معها في اثناء وقوعها" (توفيق، 2001)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- استنتج الباحث ان عدم صلاحية الملاعب والارضيات للاداء الرياضي من اهم اسباب الاصابات الرياضية .
- 2- تبين ان اهم الاصابات التي من الممكن التعرض لها من قبل الرياضي هي في منطقة الركبة والفخذ والكاحل وكذلك الشد العضلي .
- 3- تبين ان اسباب الاصابات الرياضية عادة ما تكون بسبب قلة التسخين قبل البدء بالجهد البدني .

2-5 التوصيات :

- 1- يجب على الطلاب الفهم الكافي للاصابات الرياضية وكذلك معرفة حدود قدراتهم البدنية لتجنبهم للاصابة .
- 2- يجب ان تكون الملابس مناسبة للاداء الرياضي وغير ضيقة للوقاية من الاصابات الرياضية .
- 3- يوصي الباحث تدريسيي التربية الرياضية لبذل ما بوسعهم من فهم اسباب الاصابات الرياضية وشرحها بشكل مفصل للطلاب لتفاديها مستقبلا .

المصادر

1. سميرة خليل : اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل , جامعة بغداد , 2008 .
2. أبو العلا عبد الفتاح: الإستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999
3. اسامة رياض: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، الطبعة الثانية ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، دار الهلال ، الرياض 1990م.
4. حمد السيد شطا : اصابات الرياضة والعلاج الطبيعي ، دار المعارف بمصر ، القاهرة 1976م.
5. مها حنفى قطب وإخرون:الإصابات الرياضية والعلاج الحركي ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،القاهرة 2008.
6. مدحت قاسم:الإصابات والإسعافات الأولية ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ،المنصورة 2006.

استمارة استبيان موجهة للطلاب

نرجو منكم الاجابة على هذه الاسئلة بوضع علامة (✓) في الحقل المناسب وذكر المطلوب منكم علما ان هذه الاستمارة هي للفائدة العلمية مع التقدير

السؤال الاول : هل سبق وان حثت لك اصابة اثناء دروس التربية الرياضية ؟

 كلا

 نعم

السؤال الثاني: ماهي اسباب الصابة ؟

- | | |
|--|---|
| <input type="text"/> 1- قصر الاحماء | <input type="text"/> 5- ارضية الملعب الغير مناسبة |
| <input type="text"/> 2- الناحية النفسية | <input type="text"/> 6- اخطاء في الاداء |
| <input type="text"/> 3- الملابس الرياضية | <input type="text"/> 7- عدم الشفاء من الاصابة السابقة |
| <input type="text"/> 4- التعب | <input type="text"/> 8- اسباب اخرى |

السؤال الثالث : هل تمارس الرياضة في مؤسسة اخرى؟

 نادرا

 احيانا

 دائما

السؤال الرابع: هل يقدم لكم اساتذة التربية الرياضية نصائح وارشادات لتفادي الاصابات في المستقبل؟

 نادرا

 احيانا

 دائما

السؤال الخامس: ماهو موضع الالم او مكان الاصابة؟

السؤال السادس : ماهي اصعب الالعاب الرياضية .

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="text"/> 1- العاب القوى | <input type="text"/> 2- كرة السلة |
| <input type="text"/> 3- الجمناستيك | <input type="text"/> 4- المصارعة |

السؤال السادس: هل تعطي اهمية للاحماء في دروس التربية الرياضية ؟

 كلا

 نعم

السؤال الثمن : ماهي اكثر الاصابات التي تتعرض لها اثناء درس التربية الرياضية ؟

<input type="text"/>	2- كسر	<input type="text"/>	1 كدم
<input type="text"/>	4 التواء	<input type="text"/>	3 تكلس
<input type="text"/>	6 تمزقات	<input type="text"/>	5 تشنجات
<input type="text"/>	8 رضوض	<input type="text"/>	7 خلع