

## الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها

م.م دعاء مشتاق جواد

### الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لجمع البيانات حول طبيعة الإصابات، شدتها، أماكن حدوثها، وعدد مرات تكرارها، بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية المتبعة. تألف مجتمع البحث من الرياضيين العاملين في الأندية والمؤسسات الرياضية في العراق، وشملت عينة البحث 621 رياضيًا من خمس محافظات، مع مراعاة التوزيع حسب الجنس، نوع الرياضة، والمستوى الرياضي. أظهرت النتائج أن أكثر الإصابات شيوعًا هي إصابات العضلات والمفاصل مثل الشد العضلي وتمزق الأربطة، وتحدث غالبًا أثناء المباريات أو التدريبات المكثفة. كما بينت الدراسة أن الرياضيين الذين يطبقون برامج الإحماء والتمارين الوقائية بعد التمرين يواجهون معدلات أقل من الإصابات، وأكدت أهمية التغذية السليمة والترطيب. توصي الباحثة بالالتزام بالتمارين الوقائية والإطالة، الفحص الطبي الدوري، زيادة الوعي بالتغذية والترطيب، وتطوير برامج تدريبية للمفاصل الحيوية مع استخدام التقنيات الحديثة لمراقبة الحركات.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية - الوقاية - الرياضيين

## Common Sports Injuries Among Athletes and Methods of Their Prevention

By

Assistant Lecturer Doaa Mushtaq Jawad

### Abstract

This study aimed to identify the most common sports injuries among athletes and explore effective methods for their prevention. The researcher employed the descriptive approach (survey studies) to collect data regarding the nature of injuries, their severity, locations of occurrence, frequency, and the preventive measures adopted by athletes.

The research population consisted of athletes participating in sports clubs and institutions across Iraq. The study sample included 621 athletes from five Iraqi governorates, with consideration given to gender, type of sport, and athletic level. The findings revealed that muscle and joint injuries, particularly muscle strains and ligament tears, were the most common injuries among athletes. These injuries occurred most frequently during competitions and intensive training sessions.

The results also indicated that athletes who regularly implemented warm-up routines and post-exercise preventive programs experienced lower injury rates. Furthermore, the study highlighted the important role of proper nutrition and adequate hydration in reducing the risk of sports injuries.

The researcher recommends adherence to preventive exercises and stretching programs, regular medical examinations, increased awareness of nutrition and hydration practices, and the development of specialized training programs targeting vital joints. The study also emphasizes the use of modern technologies for movement monitoring and injury prevention.

**Keywords:** Sports Injuries; Prevention; Athletes.

## 1- التعريف بالبحث

### مقدمة البحث وأهميته :

تُعد الإصابات الرياضية من أبرز التحديات التي تواجه الرياضيين، لما لها من تأثير مباشر على قدرتهم في الوصول إلى المستويات العليا من الأداء. وقد أدى ذلك إلى اهتمام الباحثين بتطوير أنظمة متكاملة لإدارة الإصابات، تشمل الجوانب الوقائية والعلاجية والتأهيلية، بما يضمن معالجة المشكلات على المستويين التشريحي والوظيفي. وتختلف الإصابات من حيث النوع والشدة تبعاً لطبيعة النشاط الرياضي ومتطلبات الأداء، مما يستدعي فهماً دقيقاً للعوامل المؤثرة ووضع استراتيجيات مناسبة للوقاية والعلاج (مصطفى إبراهيم أحمد، 2009، ص. 6).

ورغم التقدم العلمي في المجال الرياضي وتطور وسائل الوقاية، لا تزال معدلات الإصابات مرتفعة في العديد من الأنشطة، الأمر الذي يؤكد الحاجة إلى مزيد من الدراسات للتعرف على خصائص الإصابات وأسبابها وطرق الحد منها، خاصة أن احتمالية حدوث الإصابة تختلف من رياضة لأخرى وفقاً لمدى تطبيق الإجراءات الوقائية أثناء التدريب (سميعة خليل محمد، 2008، ص. 15).

وتتبع أهمية هذا البحث من كونه يساهم في تعزيز الجانب المعرفي المرتبط بالإصابات الرياضية، وتوفير إطار علمي يساعد على فهم طبيعتها وأسبابها، إلى جانب دعم الدراسات السابقة ببيانات حديثة يمكن الاعتماد عليها في إعداد برامج وقائية. كما تبرز أهميته التطبيقية في مساعدة المدربين على تجنب الإصابات الشائعة، ورفع وعي الرياضيين بأساليب الوقاية، وتحسين بيئة التدريب داخل الأندية والمؤسسات الرياضية، بما يساهم في تقليل معدلات الإصابة والخسائر الناتجة عنها.

#### مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الكبير في أساليب التدريب الرياضي وتوافر وسائل وقاية حديثة، لا تزال الإصابات الرياضية تمثل تحدياً رئيسياً يواجه الرياضيين، يؤثر مباشرة على أدائهم واستمراريتهم في المنافسات. وتتبع هذه المشكلة من تعدد أسباب الإصابات واختلاف طبيعتها بين الرياضات المختلفة، فبعض الإصابات قد تكون نتيجة العوامل الميكانيكية أو الحركية، بينما قد ترتبط أخرى بالإرهاق العضلي أو ضعف اللياقة البدنية، أو نقص الوعي بأساليب الوقاية، أو ضعف الالتزام بالإرشادات التدريبية والتأهيلية، كما أن تكرار الإصابات وعدم معالجتها بالشكل الصحيح يؤدي إلى تدني مستوى الأداء الرياضي، وزيادة مدة الغياب عن التدريب والمنافسات، مما يشكل عبئاً على الأندية والمؤسسات الرياضية. ومن هنا تبرز الحاجة لدراسة شاملة لمعرفة طبيعة الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً، وتحديد العوامل المؤثرة فيها، وقياس مدى التزام الرياضيين بأساليب الوقاية، وتقييم مستوى وعيهم بها، فضلاً عن التعرف على أهم الأساليب الوقائية المطبقة حالياً، بهدف تقليل معدلات الإصابات وتحسين بيئة التدريب

بما يضمن أداءً رياضياً آمناً وفعالاً، وبناءً عليه، يطرح البحث التساؤلات التالية :

ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين؟

ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟

ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟

ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

#### أهداف البحث:

التعرف علي أكثر الإصابات الرياضية شيوعا لدى الرياضيين.

التعرف علي الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.

دراسة مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية.

دراسة مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية.

أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.

**مجالات البحث:**

#### 1-4-1. المجال البشري

يشمل البحث عينة من الرياضيين على مستوى العراق.

#### 1-4-2 المجال الزمني:

تم تطبيق البحث خلال الفترة من (2026/2/22) إلى (2026/3/29).

#### 1-4-3 المجال المكاني:

تم تنفيذ البحث باستخدام استمارة إلكترونية، مما أتاح جمع البيانات من المشاركين في مختلف مناطق العراق بسهولة ودقة، مع

ضمان الوصول إلى أفراد العينة المستهدفة.

#### 2. منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

##### 1-2. منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، وبتصميم إستمارة الاستبيان .

##### 2-2. مجتمع البحث وعينته :

يتألف مجتمع البحث من جميع الرياضيين العاملين في الأندية والمؤسسات الرياضية في العراق، بمختلف الألعاب الرياضية

الجماعية والفردية، وعلى اختلاف المراحل العمرية ومستويات الأداء، حيث يُعد هذا المجتمع الأساس في جمع البيانات المتعلقة

بالإصابات الرياضية وطرق الوقاية منها. وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية طبقية من خمس محافظات عراقية، وبلغ

عددها (621) رياضياً، مع مراعاة التوزيع وفق الجنس (ذكور/إناث)، ونوع الرياضة (فردية/جماعية)، والمستوى الرياضي، بما

يضمن تمثيلاً دقيقاً لمجتمع البحث ويسهم في تحقيق نتائج أكثر موضوعية.

**وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة**

لجمع البيانات، استخدم الباحث استمارة إلكترونية تم إعدادها خصيصاً لهذا الغرض، حيث ضمت أسئلة تهدف إلى قياس الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها، وتم توزيع الاستمارة على المشاركين عبر البريد الإلكتروني وروابط إلكترونية مخصصة، لضمان سهولة الوصول واستكمال الاستمارة بدقة وفعالية.

تجانس مجموعتي البحث:

### الجدول (1)

#### توصيف عينة البحث

م	المحافظة	رياضات جماعية (ذكور)	رياضات جماعية (إناث)	رياضات فردية (ذكور)	رياضات فردية (إناث)	الإجمالي
1	بغداد	60	30	25	17	132
2	البصرة	50	25	20	12	107
3	أربيل	45	20	15	12	92
4	النجف	40	20	10	10	80
5	نينوى	70	25	35	22	152
	الإجمالي	265	120	105	73	621

#### 2-4-1. صدق المحكمين

قامت الباحثة بعرض المحاور التي تم التوصل إليها على 7 خبراء من الحاصلين على درجة دكتوراه في أحد التخصصات التالية: علوم الصحة الرياضية، الفسيولوجيا الرياضية، التدريب والتغذية الرياضية، التدريب الرياضي، ولا تقل خبراتهم في المجال عن 10 سنوات، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها وكفائتها لبناء الاستبيان.

وبناءً على آراء الخبراء، تم قبول جميع المحاور، كما يظهر في الجدول (2)

### الجدول (2)

(ن=7)

الصورة الأولية لمحاور الاستبيان

م	محاور الاستبيان	رأي الخبراء		
		موافق	غير موافق	النسبة
1	ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين؟	6	1	86%
2	ما الأسباب العلمية الأساسية للإصابات الرياضية؟	3	4	43%
3	ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟	6	1	86%
4	ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	7	0	100%
5	ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	7	0	100%
6	ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟	6	1	86%

بناء على آراء الخبراء تم قبول جميع المحاور الحاصلة على نسبة موافقة (80%)، ثم قامت الباحثة بصياغة العبارات الفرعية المدرجة تحت كل محور من المحاور التي تم تحديدها لبناء الاستبيان، حيث بلغ عددها (65) عبارة في الصورة الأولى، وتم التوصل إليها من خلال المعلومات المستقاة من الاطلاع على الدراسات والمراجع المتخصصة.

تم عرض هذه العبارات على 7 خبراء، من الحاصلين على درجة دكتوراه في التربية الرياضية، ولا تقل خبراتهم في المجال عن 10 سنوات، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها وكفايتها لبناء الاستبيان، وذلك خلال الفترة من 25 فبراير 2026 إلى 2 مارس 2026. وبناء على آراء الخبراء، تم قبول جميع العبارات التي تم الاتفاق عليها والتي بلغت نسبتها 80% فأكثر، كما تم إعادة صياغة عدد من العبارات في بعض المحاور وفقاً لرأي الخبراء، كما هو موضح في الجدول 3.

### الجدول (3)

محاور الاستبيان وعدد عبارات كل محور في صورته الأولى (ن = 7)

م	محاور الاستبيان	عدد العبارات قبل العرض على الخبراء	عدد العبارات المستبعدة	عدد العبارات محور العرض على الخبراء
1	ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين؟	18	2	16

14	1	15	2 ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟
9	2	11	3 ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟
10	1	11	4 ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟
9	1	10	5 ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟
58	7	65	إجمالي عدد العبارات

وقد استخدم الباحثة ميزان التقدير الثلاثي (نعم، إلي حد ما، لا)، للاستجابة علي المفردات وفقاً للتالي: ( نعم: تقدر بثلاث درجات- إلي حد ما: تقدر بدرجتين - لا: تقدر بدرجة واحدة)

2-4-2. المعاملات العلمية لاستبيان فسيولوجيا التمرين الجزئية كمدخل لتطبيقات علوم الرياضة الدقيقة في تحسين الأداء الرياضي :

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بمعامل ارتباط بيرسون، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة الجدول (4).

#### الجدول(4)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة

(ن = 30)

الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		تابع المحور الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.408	1	0.882	1	0.642	6	0.298

تابع المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
0.502	7	0.574	2	0.879	2	0.591	2
0.561	8	0.539	3	0.784	3	0.301	3
0.498	9	0.615	4	0.549	4	0.720	4
0.679	10	0.436	5	0.871	5	0.374	5
المحور الخامس	-	0.662	6	0.864	6	0.621	6
معامل الارتباط	م	0.523	7	0.778	7	0.579	7
0.793	1	0.568	8	0.853	8	0.745	8
0.640	2	0.532	9	0.615	9	0.825	9
0.706	3	المحور الرابع	-	0.592	10	0.455	10
0.862	4	معامل الارتباط	م	0.819	11	0.456	11
0.722	5	0.320	1	0.842	12	0.350	12
0.529	6	0.595	2	0.264	13	0.601	13
0.818	7	0.485	3	0.342	14	0.503	14
0.835	8	0.308	4			0.553	15
0.742	9	0.392	5			0.493	16

\* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.361)

بدراسة جدول (4) يتضح: بناءً على نتائج صدق عبارات الاستبيان تم حذف مجموعة من العبارات الغير دالة إحصائياً حيث

أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) جدول (5).

#### الجدول (5)

العبارات المحذوفة الخاصة بمحاور استبيان

## فسيولوجيا التمرين الجزئية كمدخل لتطبيقات علوم الرياضة الدقيقة في تحسين الأداء الرياضي

م	محاو الاستبيان	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات بعد الحذف
1	ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين؟	(3، 12)	14
2	ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟	(13، 14)	12
3	ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	-	9
4	ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	(1، 4، 6)	7
5	ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟	-	9
	إجمالي عدد العبارات	7	51

بدراسة جدول (5) يتضح أن: إجمالي عدد عبارات الاستبيان بعد التعديل (51) عبارة، مرفق (هـ)، كما استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق الاستبيان، من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان، جدول (6).

جدول (6): قيم معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان

الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها (ن=30)

م	محاو الاستبيان	قيمة ر
1	ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين؟	*0.788
2	ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟	*0.657
3	ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	*0.547
4	ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	*0.611

\*0.637

5 ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

\* قيمة ر الجدولية عند معنوية(0.05) = (0.361)

بدراسة جدول(6) يتضح: أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح ما بين(0.547)، (0.788)، مما يشير إلى إرتفاع معامل صدق محاور الاستبيان.

معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ والمحاور والدرجة الكلية للاستبيان، وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات الاستبيان المستخدم، جدول(7).

الجدول(7) قيم معامل ألفا Alpha لثبات محاور ثبات استبيان

الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها (ن=30)

م	مسمى العامل	معامل الارتباط	حساب معاملات الثبات		
			سبيرمان براون	جتمان	ألفا كرونباخ
1	ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين؟	0.559	0.529	0.523	0.562
2	ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟	0.652	0.675	0.587	0.735
3	ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	0.598	0.748	0.740	0.356
4	ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟	0.633	0.690	0.594	0.589
5	ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟	0.607	0.579	0.537	0.770
	ثبات الاستبيان ككل	0.620	0.694	0.836	0.672

\* قيمة ر الجدولية عند معنوية(0.05) = (0.361)

بدراسة جدول (7) يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (0.05)، كما تبين ثبات الاستبيان ومحاورة؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (0.694)، وبلغ بطريقة جتمان (0.836)، كما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (0.672)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات استبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها.

3. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج التساؤل الأول

الجدول (8)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>2</sup> لاستجابات عينة البحث

للمحور الأول (ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين) (ن=621)

م	العبارات	التكرارات						كا <sup>2</sup>	النسبة	الترتيب
		الترتيب	النسبة	كا	النسبة	الترتيب	النسبة			
1	أشعر بحدوث تمزق العضلات أثناء التدريبات أو المباريات.	44	72	10	17	72	12	86.74	1616	
2	أعاني من التواء المفاصل عند ممارسة الرياضات الجماعية.	44	71	96	15	84	14	85.83	1599	
3	أواجه مشاكل إجهاد أوتار الركبة بعد الحمل التدريبي المكثف.	45	73	87	14	82	13	86.53	1612	
4	ألاحظ كسور الإجهاد في العظام نتيجة الضغط المستمر.	42	68	10	17	90	14	84.65	1577	
5	أعاني من التهاب الأوتار بعد أداء الحركات الرياضية المتكررة.	45	73	10	17	62	10	87.65	1633	
6	أواجه تمزق الأربطة في الركبة أو الكتف أثناء المباريات.	46	75	98	16	60	10	88.30	1645	

434.91	87.33	1627	11	66	17	10	73	45	أعاني من شد عضلي عند أداء التمارين السريعة أو الانطلاقات المفاجئة.	7
328.78	83.90	1563	16	99	16	10	68	42	ألاحظ رضوض أو كدمات بسبب الاصطدامات أثناء اللعب.	8
399.57	87.39	1628	8	51	21	13	70	43	أشعر بآلام أسفل الظهر نتيجة التدريب المكثف أو الوضعيات الخاطئة.	9
152.15	77.51	1444	24	14	19	12	57	35	أعاني من التهاب المفاصل المزمن بسبب النشاط الرياضي المتكرر.	10
264.90	83.57	1557	13	79	24	14	63	39	أواجه تشنجات عضلية مفاجئة أثناء أداء التمارين أو المنافسات.	11
256.53	83.63	1558	12	72	26	16	62	38	ألاحظ إصابات الكتف المتكررة أثناء رفع الأوزان أو التصادمات.	12
490.33	87.98	1639	11	70	14	84	75	46	أعاني من إصابات القدم والكاحل نتيجة الحركة السريعة أو الهبوط الخاطئ.	13
222.88	81.70	1522	16	10	22	13	61	38	أشعر بظهور تورم أو التهاب موضعي بعد تعرضي لإصابة أثناء التدريب أو المباريات.	14

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند (0.05) = (5.99)

### الجدول (9)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>2</sup> لاستجابات عينة البحث للمحور الثاني

( ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟ ) (ن=621)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة	النسبة	كا <sup>2</sup>
		النسبة	لا	النسبة	إلى	النسبة	إلى			
1	أهمل الإحماء والتمارين التمهيدية قبل التدريب أو المباريات.	41	20	12	14	87	66	1532	82.23	307.49
2	أمارس تمارين عالية الشدة بدون فترات راحة كافية.	47	12	72	12	77	76	1642	88.14	508.94
3	أستخدم معدات رياضية غير مناسبة أو تالفة أثناء اللعب.	46	11	71	14	86	75	1635	87.76	479.16
4	أتجاوز الحد الأقصى للأحمال التدريبية مما يزيد من خطر الإصابة.	44	13	78	16	10	71	1606	86.21	401.46
5	أمارس الرياضة بأسلوب فني خاطئ يجهد العضلات والمفاصل.	37	25	15	15	95	60	1458	78.26	203.59
6	أهمل المرونة والتدريبات الإطالية للعضلات قبل وبعد التمرين.	41	11	70	21	13	67	1590	85.35	332.20
7	أشارك في منافسات متتالية بدون استعادة كافية للجسم.	39	14	85	23	14	63	1550	83.20	258.82
8	أتجاهل إشارات التعب أو الألم أثناء التدريب أو المباريات.	44	16	98	12	74	72	1593	85.51	425.77
9	أمارس الرياضة على أسطح غير مناسبة أو أرضيات صلبة.	46	9	55	17	10	74	1648	88.46	473.55

م	العبارات	التكرارات						الدرجة	النسبة	كا <sup>2</sup>
		لا	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة			
10	أفتقد الإشراف الفني أو الطبي أثناء أداء التمارين.	44	8	72	10	4	17	69	11	423.84
11	أعاني من سوء التغذية أو نقص السوائل الذي يؤثر على الأداء العضلي.	38	1	61	14	4	23	96	15	224.96
12	أستخدم حذاء أو معدات غير متوافقة مع نوع الرياضة.	42	0	68	13	0	21	71	11	337.17

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند (0.05) = (5.99)

#### الجدول (10)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>2</sup> لاستجابات عينة البحث

للمحور الثالث: مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية (ن=621)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة	النسبة	كا <sup>2</sup>
		لا	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة			
1	ألتزم بأداء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب أو المباريات.	28	4	46	15	1	24	18	6	45.92
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.	18	9	30	13	7	22	29	5	62.65
3	أرتدي معدات الحماية المناسبة أثناء أداء الرياضة.	25	4	41	15	8	25	20	9	22.29

م	العبارات	التكرارات						الدرجة	النسبة	كا <sup>2</sup>
		ب	ج	د	هـ	و	ز			
4	ألتزم بالراحة الكافية بين التدريبات لتجنب الإجهاد العضلي.	26	9	13	7	22	5	43	69.57	42.55
5	أمارس تقنيات الوقاية والتقوية للمفاصل والعضلات بانتظام.	14	8	22	2	36	1	24	61.14	27.26
6	ألتزم بتعليمات المدرب أو المختص الرياضي حول الوقاية من الإصابات.	25	0	13	1	21	0	40	67.20	42.10
7	أراقب وضعيتي أثناء التدريب والمباريات لتقليل مخاطر الإصابة.	20	8	16	9	27	4	33	64.73	13.59
8	أستخدم الأدوات المساندة مثل الدعامات أو الأربطة عند الحاجة.	31	3	96	50	15	2	34	72.09	113.92
9	ألتزم بالبرامج الوقائية الموصى بها لتقليل احتمالية الإصابات.	16	0	16	7	27	4	47	59.47	54.97

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند (0.05) = (5.99)

### الجدول (11)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>2</sup> لاستجابات عينة البحث

للمحور الرابع (ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟) (ن=621)

م	العبارات	التكرارات						الدرجة	النسبة	كا <sup>2</sup>
		ل	النسبة	ل	النسبة	ل	النسبة			
1	ألتزم بأداء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب أو المباريات.	39	64	10	17	11	19	81.8	264.47	
		8		8		5		6		
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.	48	79	66	11	67	11	89.2	572.18	
		8						6		
3	أرتدي معدات الحماية المناسبة أثناء أداء الرياضة.	48	78	63	10	72	12	88.8	564.26	
		6						9		
4	ألتزم بالراحة الكافية بين التدريبات لتجنب الإجهاد العضلي.	44	72	62	10	11	18	84.8	429.94	
		9				0		6		
5	أمارس تقنيات الوقاية والتقوية للمفاصل والعضلات بانتظام.	41	67	13	21	73	12	85.0	322.20	
		5		3				2		
6	ألتزم بتعليمات المدرب أو المختص الرياضي حول الوقاية من الإصابات.	46	75	48	8	10	17	85.8	491.04	
		5				8		3		
7	أراقب وضعيتي أثناء التدريب والمباريات لتقليل مخاطر الإصابة.	37	60	13	22	10	18	80.8	201.86	
		3		9		9		4		

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند (0.05) = (5.99)

### الجدول (12)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا<sup>2</sup> لاستجابات عينة البحث

للمحور الخامس (ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟) (ن=621)

م	العبارات	التكرارات						الترجمة	النسبة	كا <sup>2</sup>
		النسبة	لا	النسبة	الترجمة	النسبة	م			
1	أؤدي تمارين الإحماء قبل بداية أي نشاط رياضي.	59	5	96	26	4	-	-	521.35	
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.	46	6	75	65	10	14	90	487.60	
3	أرتدي معدات الحماية الشخصية مثل واقيات الركبة أو الكوع عند الحاجة.	57	1	92	32	5	3	18	960.59	
4	ألتزم ب الراحة الكافية بين التدريبات والمباريات لتجنب الإجهاد العضلي.	55	0	89	67	11	1	4	862.12	
5	أمارس تمارين تقوية العضلات والمفاصل بانتظام.	55	5	89	26	4	6	40	878.04	
6	ألتزم بإرشادات المدرب أو المختص الرياضي أثناء التدريب.	53	6	86	36	6	8	49	784.76	
7	أراقب وضعية جسمي وحركاتي أثناء أداء التدريبات والمباريات.	50	7	82	33	5	13	81	657.74	
8	أستخدم الأدوات المساندة مثل الأريطة والدعامات عند الحاجة.	51	2	82	58	9	8	51	674.21	
9	ألتزم بالبرامج الوقائية الموصى بها لتقليل احتمالية الإصابات الرياضية.	50	2	81	66	11	9	53	631.02	

2-3 مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج جدول (8) الخاص بالمحور الأول أن الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين الرياضيين تتعلق بالأربطة، الأوتار، العضلات والمفاصل، حيث احتلت عبارة "أواجه تمزق الأربطة في الركبة أو الكتف أثناء المباريات" النسبة الأعلى (88.30%)، تليها عبارة "أعاني من التهاب الأوتار بعد أداء الحركات الرياضية المتكررة" بنسبة (87.65%). وتعكس هذه النتائج شيوع الإصابات في المفاصل الحيوية وضرورة التركيز على برامج الوقاية والتدريب السليم، بما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة (خليل، 2002؛ عبد المعبود، 2000).

أما نتائج جدول (9) الخاص بالمحور الثاني، فتشير إلى أن العوامل البيئية وأساليب التدريب والتحصير البدني والصحي للرياضيين تمثل أهم مسببات الإصابات، حيث حصلت عبارة "أمارس الرياضة على أسطح غير مناسبة أو أرضيات صلبة" على النسبة الأعلى (88.46%)، بينما كانت عبارة "أعاني من سوء التغذية أو نقص السوائل الذي يؤثر على الأداء العضلي" الأقل (81.96%). وتعكس هذه النتائج أهمية تطوير برامج وقائية شاملة تأخذ بعين الاعتبار البيئة والصحة البدنية والتغذية للحد من الإصابات (بوكوفا، 2021؛ عبد السلام، 2015).

وبالنسبة للمحور الثالث، أظهرت نتائج جدول (10) أن مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية متفاوت، إذ حصلت عبارة "أستخدم الأدوات المساندة مثل الدعامات أو الأربطة عند الحاجة" على النسبة الأعلى (72.09%)، بينما "الالتزام بالبرامج الوقائية الموصى بها لتقليل احتمالية الإصابات" جاءت الأقل (59.47%). وتشير هذه النتائج إلى وجود وعي جزئي بأهمية الوقاية الفردية، لكنه يحتاج إلى تعزيز منهجي وبرامج تدريبية مستمرة.

أما نتائج جدول (11) للمحور الرابع، فتوضح أن مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية جيد نسبياً، حيث بلغت نسبة الموافقة على عبارة "أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين" (89.26%)، مما يعكس إدراك الرياضيين للفوائد البدنية لهذه التمارين في تقليل مخاطر الشد العضلي وتمزق الأوتار، بما يتفق مع الدراسات السابقة (خليل، 2002؛ عبد المعبود، 2000؛ إبراهيم أحمد، 2009).

وأخيراً، أظهرت نتائج جدول (12) الخاص بالمحور الخامس أن الرياضيين ملتزمون بأساليب الوقاية الأساسية، حيث حصلت عبارة "أؤدي تمارين الإحماء قبل بداية أي نشاط رياضي" على النسبة الأعلى (98.6%)، مما يعكس وعياً متقدماً لدى الرياضيين بأهمية الإحماء كخطوة أساسية للوقاية من الإصابات وتحسين الأداء، ويؤكد الدور الفعال للرياضة المنظمة والمدروسة في الحد من الإصابات.

#### 4. الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-4 الاستنتاجات:

الإصابات الرياضية شائعة بين الرياضيين، وأكثرها تأثيرًا تتعلق بـ تمزق الأربطة، التهاب الأوتار، الشد العضلي وإجهاد المفاصل، مما يؤكد الحاجة إلى برامج وقائية فعّالة .

العوامل المؤثرة في حدوث الإصابات متعددة وتشمل نوع الأرضية والبيئة التدريبية، أسلوب التدريب، التكرار والإجهاد العضلي، وأهمية التغذية والترطيب .

مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية متفاوت، حيث يُلاحظ وعي جزئي باستخدام الأدوات المساندة مثل الدعامات والأربطة، مع ضعف الالتزام بالبرامج الوقائية المنظمة .

وعى الرياضيين بأساليب الوقاية جيد نسبيًا، خاصة فيما يتعلق بـ تمارين الإطالة والمرونة بعد التدريب، وأهمية الإحماء قبل النشاط الرياضي، إلا أنه يحتاج إلى دعم مستمر وتدريب عملي .

التمارين الوقائية الأساسية مثل الإحماء قبل النشاط الرياضي يحظى بأعلى مستويات الالتزام، مما يعكس إدراك الرياضيين لأهمية التحضير البدني في الحد من الإصابات وتحسين الأداء .

#### 4-2 التوصيات:

تعزيز برامج الوقاية من الإصابات في جميع مراحل التدريب الرياضي، مع التركيز على تمارين الإحماء، الإطالات، وتقوية العضلات والمفاصل الحيوية .

تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للرياضيين حول الأساليب الوقائية، التغذية السليمة، الترطيب، وأهمية الالتزام بالبرامج الوقائية . متابعة الالتزام بالبرامج الوقائية بشكل دوري من قبل المدربين والإداريين لضمان تطبيقها بشكل فعال خلال التدريبات والمباريات .

#### المصادر والمراجع

محمد علي عبد المعبود. (2000). الإصابات الرياضية لدى ناشئ كرة اليد: أسبابها وطرق الوقاية منها (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر .

سميحة خليل محمد. (2008). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية. مجلة التربية الرياضية، 11(1). جامعة بغداد، العراق .

محمد عبد الهادي الشيخ. (2015). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر .

عبد السلام، سمير محمد صلاح. (2015). أهم الإصابات الرياضية للاعبين التجديف وطرق الوقاية منها. المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضية، 3(3)، 78-100. <https://doi.org/10.21608/jphalex.2015.82433>

المؤنزي، علاء الدين عبد الله طه. (2021). الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز لعام 2018-2019. جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. استرجع من <https://pessj.uodiyala.edu.iq/index.php/1/index>

بوكوف، محمد. (2021). الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي: دراسة مسحية على تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي ولاية الشلف (رسالة ماجستير). جامعة مستغانم - عبد الحميد ابن باديس، قسم التربية البدنية والرياضية، الجزائر .

Junge, A., et al. (2005). Injuries in team sports: Moments during the 2004 Olympic Games. Fédération Internationale de Football Association Medical Assessment and Research Centre, Zurich, Switzerland. American Journal of Sports Medicine .

#### الملاحق:

#### ملحق رقم (1)

#### أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	أحمد شعراوي محمد	أستاذ دكتور بكلية علوم الرياضة - جامعة دمياط - مصر
2	إسلام مسعد علي محمود	أستاذ دكتور بكلية علوم الرياضة - جامعة المنصورة - مصر
4	حسام الدين حسن شراره	أستاذ دكتور بكلية علوم الرياضة - جامعة العاصمة - مصر
5	سمير مسلط الهاشمي	أستاذ دكتور بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة دجلة - العراق
6	عبد الجبار سعيد	أستاذ دكتور بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة النور - العراق
8	محمد علي أبو شوارب	أستاذ دكتور بكلية علوم الرياضة - جامعة دمياط - مصر

ملحوظة " تم ترتيب أسماء الخبراء وفقا للترتيب الابجدي "

## ملحق رقم (2)

استمارة استطلاع رأى الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان

الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد ،،

تقوم الباحثة/ دعاء مشتاق جواد

، بإجراء بحث بعنوان:

" الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها"

يهدف البحث إلى التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين وطرق الوقاية منها، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات

التالية:

ما أكثر الإصابات الرياضية شيوعا لدى الرياضيين؟

ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟

ما مستوى وعي الرياضيين بأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟

ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم كخبراء في المجال للتفضل لمساعدة الباحث في :

أولا : مدى مناسبة وارتباط العبارات بكل محور .

ثانيا : مدى سلامة الصياغة للعبارات المقترحة .

ثالثا: اضافة أو حذف أو تعديل العبارات التي ترونها مناسبة

إن تعاونكم الكريم سيكون له بالغ الأثر في إثراء البحث العلمي، ويشرفني أن أتلقى آرائكم القيمة.

مع خالص الشكر والتقدير،

## الباحثة

## المحور الأول : أكثر الإصابات الرياضية شيوعا لدى الرياضيين

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	التعديل				
				صيغة	حذف	دمج	نقل	إضافة
1	أشعر بحدوث تمزق العضلات أثناء التدريبات أو المباريات.							
2	أعاني من التواء المفاصل عند ممارسة الرياضات الجماعية.							
3	أعاني من إصابات الرسغ أو اليدين نتيجة الإمساك الخاطئ بالمضرب أو الكرة.							
4	أواجه مشاكل إجهاد أوتار الركبة بعد الحمل التدريبي المكثف.							
5	ألاحظ كسور الإجهاد في العظام نتيجة الضغط المستمر.							
6	أعاني من التهاب الأوتار بعد أداء الحركات الرياضية المتكررة.							
7	أواجه تمزق الأربطة في الركبة أو الكتف أثناء المباريات.							

						أعاني من شد عضلي عند أداء التمارين السريعة أو الانطلاقات المفاجئة.	8
						ألاحظ رضوض أو كدمات بسبب الاصطدامات أثناء اللعب.	9
						أشعر بـ آلام أسفل الظهر نتيجة التدريب المكثف أو الوضعيات الخاطئة.	10
						أعاني من التهاب المفاصل المزمن بسبب النشاط الرياضي المتكرر.	11
						أعاني من إصابات الرسغ أو اليدين نتيجة الإمساك الخاطئ بالمضرب أو الكرة.	12
						أواجه تشنجات عضلية مفاجئة أثناء أداء التمارين أو المنافسات.	13
						ألاحظ إصابات الكتف المتكررة أثناء رفع الأوزان أو التصادمات.	14
						أعاني من إصابات القدم والكاحل نتيجة الحركة السريعة أو الهبوط الخاطئ.	15
						أشعر بظهور تورم أو التهاب موضعي بعد تعرضي لإصابة أثناء التدريب أو المباريات.	16

المحور الثاني : ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	التعديل				
				صياغة	حذف	دمج	نقل	إضافة
1	أهمل الإحماء والتمارين التمهيديّة قبل التدريب أو المباريات.							

						2	أمارس تمارين عالية الشدة بدون فترات راحة كافية.
						3	أستخدم معدات رياضية غير مناسبة أو تالفة أثناء اللعب.
						4	أتجاوز الحد الأقصى للأحمال التدريبية مما يزيد من خطر الإصابة.
						5	أمارس الرياضة بأسلوب فني خاطئ يجهد العضلات والمفاصل.
						6	أهمل المرونة والتدريبات الإطالية للعضلات قبل وبعد التمرين.
						7	أشارك في منافسات متتالية بدون استعادة كافية للجسم.
						8	أتجاهل إشارات التعب أو الألم أثناء التدريب أو المباريات.
						9	أمارس الرياضة على أسطح غير مناسبة أو أرضيات صلبة.
						10	أفتقد الإشراف الفني أو الطبي أثناء أداء التمارين.
						11	أعاني من سوء التغذية أو نقص السوائل الذي يؤثر على الأداء العضلي.
						12	أستخدم حذاء أو معدات غير متوافقة مع نوع الرياضة.

						أهمل الإحماء والتمارين التمهيدية قبل التدريب أو المباريات.	13
						أمارس تمارين عالية الشدة بدون فترات راحة كافية.	14

المحور الثالث: ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	التعديل				
				صياغة	حذف	دمج	نقل	إضافة
1	ألتزم بأداء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب أو المباريات.							
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.							
3	أرتدي معدات الحماية المناسبة أثناء أداء الرياضة.							
4	ألتزم بالراحة الكافية بين التدريبات لتجنب الإجهاد العضلي.							
5	أمارس تقنيات الوقاية والتقوية للمفاصل والعضلات بانتظام.							
6	ألتزم بتعليمات المدرب أو المختص الرياضي حول الوقاية من الإصابات.							
7	أراقب وضعيتي أثناء التدريب والمباريات لتقليل مخاطر الإصابة.							
8	أستخدم الأدوات المساندة مثل الدعامات أو الأربطة عند الحاجة.							

							9	ألتزم بالبرامج الوقائية الموصى بها لتقليل احتمالية الإصابات.
--	--	--	--	--	--	--	---	--

المحور الرابع: مستوى التزام الرياضيين بأساليب الوقاية.

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	التعديل				
				صيغة	حذف	دمج	نقل	إضافة
1	أراجع بانتظام برامج التدريب الخاصة بالوقاية من الإصابات لتطوير أدائي.							
2	ألتزم بأداء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب أو المباريات.							
3	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.							
4	أتابع الإرشادات الطبية والتغذوية التي تساعد في تقليل مخاطر الإصابات.							
5	أرتدي معدات الحماية المناسبة أثناء أداء الرياضة.							
6	ألتزم بالراحة الكافية بين التدريبات لتجنب الإجهاد العضلي.							
7	أشارك في ورش العمل أو الدورات التدريبية الخاصة بالوقاية من الإصابات الرياضية.							
8	عاني من التهاب الأوتار بعد أداء الحركات الرياضية المتكررة.							

							أواجه تمزق الأربطة في الركبة أو الكتف أثناء المباريات.	9
							أعاني من شد عضلي عند أداء التمارين السريعة أو الانطلاقات المفاجئة.	10

المحور الخامس: ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	التعديل				
				صيغة	حذف	دمج	نقل	إضافة
1	أؤدي تمارين الإحماء قبل بداية أي نشاط رياضي.							
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.							
3	أرتدي معدات الحماية الشخصية مثل واقيات الركبة أو الكوع عند الحاجة.							
4	ألتزم ب الراحة الكافية بين التدريبات والمباريات لتجنب الإجهاد العضلي.							
5	أمارس تمارين تقوية العضلات والمفاصل بانتظام.							
6	ألتزم بإرشادات المدرب أو المختص الرياضي أثناء التدريب.							
7	أراقب وضعية جسمي وحركاتي أثناء أداء التدريبات والمباريات.							

						8	أستخدم الأدوات المساندة مثل الأريطة والدعامات عند الحاجة.
						9	ألتزم بالبرامج الوقائية الموصى بها لتقليل احتمالية الإصابات الرياضية.

### مرفق رقم (3)

#### استمارة الاستبيان في صورتها النهائية

#### المحور الأول : أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الرياضيين

م	العبرة	موافق	إلي حد ما	غير موافق
1	أشعر بحدوث تمزق العضلات أثناء التدريبات أو المباريات.			
2	أعاني من التواء المفاصل عند ممارسة الرياضات الجماعية.			
3	أواجه مشاكل إجهاد أوتار الركبة بعد الحمل التدريبي المكثف.			
4	ألاحظ كسور الإجهاد في العظام نتيجة الضغط المستمر.			
5	أعاني من التهاب الأوتار بعد أداء الحركات الرياضية المتكررة.			
6	أواجه تمزق الأريطة في الركبة أو الكتف أثناء المباريات.			
7	أعاني من شد عضلي عند أداء التمارين السريعة أو الانطلاقات المفاجئة.			
8	ألاحظ رضوض أو كدمات بسبب الاصطدامات أثناء اللعب.			
9	أشعر بآلام أسفل الظهر نتيجة التدريب المكثف أو الوضعيات الخاطئة.			

			10 أعاني من التهاب المفاصل المزمن بسبب النشاط الرياضي المتكرر.
			11 أواجه تشنجات عضلية مفاجئة أثناء أداء التمارين أو المنافسات.
			12 ألاحظ إصابات الكتف المتكررة أثناء رفع الأوزان أو التصادمات.
			13 أعاني من إصابات القدم والكاحل نتيجة الحركة السريعة أو الهبوط الخاطئ.
			14 أشعر بظهور تورم أو التهاب موضعي بعد تعرضي لإصابة أثناء التدريب أو المباريات.

#### المحور الثاني : ما الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

م	العبرة	موافق	إلى حد ما	غير موافق
1	أهمل الإحماء والتمارين التمهيدية قبل التدريب أو المباريات.			
2	أمارس تمارين عالية الشدة بدون فترات راحة كافية.			
3	أستخدم معدات رياضية غير مناسبة أو تالفة أثناء اللعب.			
4	أتجاوز الحد الأقصى للأحمال التدريبية مما يزيد من خطر الإصابة.			
5	أمارس الرياضة بأسلوب فني خاطئ يجهد العضلات والمفاصل.			
6	أهمل المرونة والتدريبات الإطالية للعضلات قبل وبعد التمرين.			
7	أشارك في منافسات متتالية بدون استعادة كافية للجسم.			

8	أجاهل إشارات التعب أو الألم أثناء التدريب أو المباريات.		
9	أمارس الرياضة على أسطح غير مناسبة أو أرضيات صلبة.		
10	أفتقد الإشراف الفني أو الطبي أثناء أداء التمارين.		
11	أعاني من سوء التغذية أو نقص السوائل الذي يؤثر على الأداء العضلي.		
12	أستخدم حذاء أو معدات غير متوافقة مع نوع الرياضة.		

### المحور الثالث: ما مستوى التزام الرياضيين بتطبيق أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية؟

م	العارة	موافق	إلى حد ما	غير موافق
1	ألتزم بأداء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب أو المباريات.			
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.			
3	أرتدي معدات الحماية المناسبة أثناء أداء الرياضة.			
4	ألتزم بالراحة الكافية بين التدريبات لتجنب الإجهاد العضلي.			
5	أمارس تقنيات الوقاية والتقوية للمفاصل والعضلات بانتظام.			
6	ألتزم بتعليمات المدرب أو المختص الرياضي حول الوقاية من الإصابات.			
7	أراقب وضعيتي أثناء التدريب والمباريات لتقليل مخاطر الإصابة.			
8	أستخدم الأدوات المساندة مثل الدعائم أو الأربطة عند الحاجة.			
9	ألتزم بالبرامج الوقائية الموصى بها لتقليل احتمالية الإصابات.			

## المحور الرابع: مستوى التزام الرياضيين بأساليب الوقاية.

م	العبارة	موافق	إلي حد ما	غير موافق
1	ألتزم بأداء تمارين الإحماء قبل بداية التدريب أو المباريات.			
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.			
3	أرتدي معدات الحماية المناسبة أثناء أداء الرياضة.			
4	ألتزم بالراحة الكافية بين التدريبات لتجنب الإجهاد العضلي.			
5	أمارس تقنيات الوقاية والتقوية للمفاصل والعضلات بانتظام.			
6	ألتزم بتعليمات المدرب أو المختص الرياضي حول الوقاية من الإصابات.			
7	أراقب وضعيتي أثناء التدريب والمباريات لتقليل مخاطر الإصابة.			

## المحور الخامس: ما أهم أساليب الوقاية المستخدمة للحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

م	العبارة	موافق	إلي حد ما	غير موافق
1	أؤدي تمارين الإحماء قبل بداية أي نشاط رياضي.			
2	أطبق التمارين الإطالية والمرونة بعد الانتهاء من التمرين.			
3	أرتدي معدات الحماية الشخصية مثل واقيات الركبة أو الكوع عند الحاجة.			
4	ألتزم بالراحة الكافية بين التدريبات والمباريات لتجنب الإجهاد العضلي.			
5	أمارس تمارين تقوية العضلات والمفاصل بانتظام.			
6	ألتزم بإرشادات المدرب أو المختص الرياضي أثناء التدريب.			
7	أراقب وضعية جسمي وحركاتي أثناء أداء التدريبات والمباريات.			

			أستخدم الأدوات المساندة مثل الأربطة والدعامات عند الحاجة.	8
			ألتزم بالبرامج الوقائية الموصى بها لتقليل احتمالية الإصابات الرياضية.	9