

الإصابات الشائعة في لعبة الجمناستك الفني

م.د محمد خميس حميد

أ.م.د سناء خميس حميد

mohammed.k.hameed@alsalam.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على الاصابات الأكثر شيوعاً في لعبة الجمناستك الفني. استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من طالبات التربية الرياضية الذين تعرضوا الى اصابة في لعبة الجمناستك الفني والبالغ عددهم (15) طالبة والذين راجعوا مركز الطب الرياضي لأجراء الفحوصات لهم ومعالجتهم. استخدم الباحثان في جمع وسائل البيانات استمارة معلومات عن الاصابات الرياضية وتم خلالها مقابلة المصابين، و مراجعة المركز الطب الرياضي لأجراء الفحوصات الطبية لهم ومعالجتهم كل على انفراد، وقد تم التوصل الى هذه المعلومات بعد اجراء التجارب الاستطلاعية، وفي ضوء النتائج امكن التوصل الى اهم الاستنتاجات هي يعد الاحماء أحد أهم أسباب الاصابات الرياضية لدى الطلبة في حين كان السبب الأقل تأثيراً هو سوء الحالة النفسية. في ضوء التوصيات يوصي بها الباحثان هي التركيز على الإحماء الجيد قبل البدء بالتمارين الرياضية تجنباً لحدوث الإصابة الرياضية والتركيز على إحماء منطقة الكتف ومفصله حيث كان أكثر الإصابات تعرضاً .

Common Injuries in Artistic Gymnastics

By

Lecturer Dr. Mohammed Khamees Hameed

Assis. Prof. Sanaa Khamees Hameed

Abstract

The study aimed to identify the most common injuries in artistic gymnastics. The researchers employed the descriptive research method. The study was conducted on a purposive sample of 15 female physical education students who had sustained injuries while

practicing artistic gymnastics and who attended the Sports Medicine Center for medical examination and treatment.

To collect data, the researchers used a sports injury information form. Data were gathered through direct interviews with the injured participants and by reviewing their medical records at the Sports Medicine Center, where each case was examined and treated individually. The required information was obtained following the completion of the pilot studies.

The results indicated that inadequate warm-up was one of the most significant causes of sports injuries among the students, whereas poor psychological condition was the least influential factor. Based on these findings, the researchers concluded that proper warm-up plays a crucial role in injury prevention.

The study recommends emphasizing adequate warm-up before engaging in physical exercise to reduce the risk of sports injuries. Particular attention should be given to warming up the shoulder region and shoulder joint, as they were found to be the most frequently injured body parts among the participants.

1- المقدمة وأهمية البحث :

1-1 مقدمة البحث

ان لعبة الجمناستك من الالعب التي تتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية، ونظرا لطبيعة هذه اللعبة والاداء على الاجهزة التي تعتمد على الحركات المعقدة والصعبة فأن اداء الحركات يكون اكثر عرضة للاصابة وتعد الاصابة من المشكلات الاساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر ، ان قلة المام فئة بأسباب الاصابات وكيفية تجنب حدوثها يدفع الطلبة - احيانا كثيرة - الى الوقوع في اخطاء او قلة في تهيئة اجهزة الجسم الداخلية والخارجية وعدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عاتقهم ، وتحدث الاصابات في جميع المستويات وفي الدروس العملية وحتى في ممارسة النشاط الترويحي الخفيف ، وتختلف نسبة حدوث هذه الاصابات

وانواعها ويختلف ارتباطها مع نوع الفعالية الممارسة ، لذا ينبغي أن نضع في اعتبارنا دائماً مبدأ سلامة اولا ووضع كافة الامكانيات لمنع حدوث او تكرار الاصابات للحد من خطورتها وذلك عن طريق اتخاذ كافة التدابير اللازمة اثناء الدروس والاستعداد التام لتقديم الاسعافات الفورية عند حدوث الاصابة لأن اهمال وسائل الاسعاف الفوري وقت حدوث الاصابة البسيطة والتي تلعب دور حيوي وهاما تؤدي الى عواقب سيئة ويمكن تتضاعف خطورتها، ويتميز الجسم بكثرة تعرضه للإصابة وذلك بسبب الاستخدام المباشر والغير المباشر في ممارسة الانشطة الرياضية وخاصة بالجمناستك الفني، اذ تتعرض المفاصل الى ضغوط كثيرة مما يؤدي الى التمزق العضلي او قد تتعرض الى حوادث تؤدي الى الكسر ، وتكمن اهمية البحث للوقوف على انواع الاصابات التي تحدث لدى الطالبات والاصابات الاكثر تكراراً وكيفية حدوث الاصابات واسلوب المعالجة الفوري.

1-2 مشكلة البحث:

تشكل الاصابة حاجزاً جسيماً ونفسياً إذ يصبح عقبة للوصول الى تحقيق انجاز أمثل والوصول الى المستوى المطلوب ، وفي الواقع ان حدوث الاصابة عند ممارسة الانشطة الرياضية يعد ظاهرة لا تتفق مع الاهداف الصحية للتربية الرياضية .

ونظرا لكثرة تعرض الطالبات الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية في الجسم فقد اثار ذلك الموضوع اهتمام الباحثان في محاولة معرفة ماهي انواع تلك الاصابات وأسبابها ومناطق ومدى تأثيرها على الأداء في لعبة الجمناستك، وذلك من اجل الوصول الى الحلول المناسبة لمعالجة مثل هذه الاصابات الرياضية التي تؤدي الى صعوبة واعاقة في تعلم المهارات.

1-3 هدف البحث :

1-3-1 التعرف على الاصابات الأكثر شيوعا في لعبة الجمناستك الفني.

1-4 فرض البحث :

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية لنوع الاصابات الاكثر شيوعا في لعبة الجمناستك الفني.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات التربية الرياضية / جامعة الفراهيدي.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2023/10/22 ولغاية 2024/2/13 .

1-5-3 المجال المكاني : مركز الطب الرياضي في بغداد.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والذي يتلاءم مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات التربية الرياضية الذين تعرضوا الى اصابة في لعبة الجمناستيك الفني والبالغ عددهم (15) طالبة.

2-3 وسائل جمع البيانات :

قام الباحثان بتصميم استمارة معلومات عن الاصابات الرياضية وتم من خلالها مقابلة الطالبات المصابات وابلاغهم بضرورة مراجعة المركز الطب الرياضي لأجراء الفحوصات الطبية عليهم ومعالجتهم كل على انفراد لمليء الاستمارة الخاصة بالمعلومات وتتضمن ثلاثة محاور .

المحور الاول : يتضمن معلومات شخصية عن المصاب.

المحور الثاني : يتضمن معلومات عن الاصابة.

المحور الثالث : يتضمن معلومات عن فحص الاصابة كما مبين ادناه:

استمارة جمع المعلومات

المحور الأول : المعلومات الشخصية عن المصاب :

ت	اسم الطالبة	التاريخ	العمر	الوزن	الطول	نوع المهارة
1						
2						

المحور الثاني: معلومات عن الاصابة :

ت	تاريخ حدوث الاصابة	نوع الاصابة	منطقة الاصابة	سبب حدوث الاصابة
1				
2				

المحور الثالث: معلومات فحص الاصابة :

معاينة الاصابة	فحص الاصابة سريرياً	اجراء بعض الفحوصات للتأكد من نوع الاصابة	التشخيص النهائي	التوقيع

وعلى ضوء هذه الاستمارة تحال المصابة الى الطبيب المختص لفحصه سريرياً والتأكد من نوع الإصابة وموقعها لتشخيص النهائي من قبل الطبيب المختص في مركز الطب الرياضي.

وقد حصل الباحثان على نسبة اتفاق لآراء الخبراء قدرها 100%، وهذا يعني ان الاستمارة صادقة، إذ تم التحقق من صدق الاستمارة وصحة المعلومات التي يقدمها المصابون عن طريق الطبيب المختص الذي يحالون اليه والذي أكد صحة الإصابة ونوعها، ان الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه (علي، 2022)

2-4 التجارب الاستطلاعية :

تم أجراء التجربة استطلاعية على ثلاث مصابين، وعلى الاستمارة الخاصة بها، وإحالة المصاب فعلاً الى الطبيب المختص لمعرفة مدى امكانية توفر كل المعلومات المطلوبة في الاستمارة ومطابقة المعلومات التي يدلي بها المصاب مع الفحص السريري من قبل الطبيب المختص .

2-5 التطبيق النهائي للبحث :

1. تم تصميم استمارة معلومات عن الاصابات الرياضية التي تتعرض اليها الطالبات وذلك استنادا الى اراء السادة الخبراء والمختصين من الاطباء في مجال الطب الرياضي.
2. تم حصر حالات الإصابة في لعبة الجمناستك لدى افراد عينة البحث وتشخيص هذه الاصابات سريرياً من خلال الطبيب المختص ودونت المعلومات في الاستمارة المعدة لهذا الغرض .
3. بعد اجراء الكشف الطبي تم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائياً على وفق الأسس العلمية اللازمة وذلك من خلال تصنيف حالات الإصابة وموقعها.
4. من خلال النتائج الاحصائية التي حصل عليها الباحثان في الاجراءات السابقة تم التحقق من اهداف البحث ومناقشة النتائج في ضوء ذلك .

2-6 المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث.

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النسبة المئوية للإصابات في لعبة الجمناستك الفني ومناقشتها :

الجدول (1)

نوع الاصابة	شد عضلي	التواء	تمزق	خلع	كسر	كدمات	سحجات	نقاط	المجموع
العدد	5	4	1	1	0	2	1	1	15
النسبة	33.3	26.6	6.6	6.6	0	13.3	6.67	6.67	%100
%	3	7	7	7	0	3			

يبين نوع الاصابة وعددها ونسبتها المئوية

تبين اعلى عدد في الاصابات كانت في الشد العضلي والالتواء واقلها في الكسر يعزو الباحثان ذلك الى ان لعبة الجمناستك تحتاج دقة وتركيز في الاداء ومعرفة اجزاء الحركة ويجب ان يكون عند الطالبة تصور عن طريقة اداء الحركة لتجنب حدوث الاصابة لان حركات الجمناستك من الحركات الصعبة التي تحتاج الى الدقة بالأداء بالإضافة الى الاحماء الجيد و المرونة العالية في المفاصل والاربطة والعضلات وان نقص الاحماء سوف يؤدي الى حدوث هذه الاصابات وكذلك "ان العضلات تصاب بشد عنيف لمدغم العضلة ويحدث هذا من ثني المرفق ضد مقاومة كبيرة وعنفية مثل حركة ثني المرفقين والطالبة منبطحة على الارض وحمل ثقل الجسم بصفة اساسية على اليدين وجزء بسيط منه على القدمين وتكون العضلة اكثر عرضة للإصابة اثناء اداء المهارات على الحلق او المتوازي او اثناء تأديتهم للحركات الرياضية" (عبد الرزاق، 2023).

ان صفة المرونة تلعب دوراً مهماً في مستوى الاداء ويتوقف عليها اداء اغلب الحركات تقريباً وتشكل المرونة مع الصفات الاخرى الركيزة التي تؤدي الى اكتساب واتقان الاداء الصحيح للمسارات الحركية (عبد الرحمن ، 2020). وترتبط المرونة بدرجة الحركة فهي تحدد الدرجة التي يمكن ان ينثني او يدور بها الجسم او جزء من اجزائه وذلك عن طريق العضلات الكابة او الباسطة وتعتمد درجة الحركة هذه على مرونة وقابلية ابساط العضلات والاورتار المحيطة بالمفصل ذي العلاقة" (عبد الله، 2021).

تحتم استخدام اليدين بصورة مباشرة والاحتكاك المستمر مع الأداة والتي يمثلها المتوازي وعارضة العقلة في الجمناستك يؤدي الى الاصابة بالسحجات. ان هناك العديد من الاصابات التي تحدث للجلد ومنها الكدمات التي تتعرض لها الطالبات عند السقوط أو الانزلاق على سطح خشن وهناك ايضا جروح قد يصاب الجلد نتيجة تكرار الاحتكاك في منطقة الاصابة

(جاسم، 2020) وتنتج نقاط من احتكاك الجلد بقوة وباستمرار بسطح خشن ولمدة قصيرة ، مما يؤدي في بعض الاحيان إلى حدوث انفصال الطبقات العليا من الجلد عن الطبقات السفلى وظهور سائل بين هذه الطبقات لترشح من الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية (الكعبي، 2023) كما وأكد (الزيدي، 2022) هناك العديد من الاصابات التي قد تحدث للجلد ومنها السحجات وهي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد فقط نتيجة لتعرضها للاحتكاك الشديد بالسطح الخشن.

2-3 عرض وتحليل نتائج ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين الجدول نتائج مربع كاي .

كاي ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاي ² المحسوبة	الدلالة
12.59	6	0.05	16.84	معنوي

ويعزو الباحثان ذلك الى ان صعوبة اداء المهارات ونقص الاحماء يؤدي الى جعل اجهزة الجسم الخارجية والداخلية غير مستعدة استعداداً كافياً لتقبل الجهد الذي سيقع عليها اثناء التمرين وتحدث الاصابة عندما يحاول اللاعب تحميل الجسم جهداً غير مستعد في الاصل لتقبله فتصاب الاربطة والعضلات والعظام بإصابات تختلف ، ان عدم كفاية الاحماء يعد سبباً رئيساً في اغلب الاصابات الرياضية لما له من دور في زيادة كفاءة العضلات ومطاطية المفاصل وسرعة رد الفعل الانعكاسي العصبي (عبد المطلب، 2021). ويذكر ان غرض الاحماء هو تهيئة عضلات ومفاصل الجسم وذلك بايصال الدم الكافي للعضلات وزيادة مرونة مفاصل اللاعب وبذلك يتمكن من اداء الحركات والواجبات المطلوبة الصعبة دون اصابة (عبد المطلب، 2021) .

وتكثر الاصابات الرياضية نتيجة لعدم اتقان الاداء الصحيح للمهارات الرياضية الذي يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة في الاجزاء المؤدية والمشاركة في تنفيذ المهارات اذ تقل حدوث الاصابات الرياضية من خلال اتقان الاداء الصحيح للحركة الرياضية اذ يذكر (محمد، 2021) ان الأداء الصحيح دورا مهما في تنفيذ الواجبات الحركية التي تتطلبها اللعبة ويعرف بأنه احسن الحلول لواجب حركي معين "وعندما يتقنه اللاعب بدقة تصبح حركته اقتصادية وموجهة وعلى اثر ذلك تقل نسبة الاصابات" (الشمري، 2020) ويذكر (الشامي، 2021) "ان احد اسباب الاصابات الرياضية هو القصور في فن الاداء .

ويعزو الباحثان ايضا هذا السبب الى ان الاجهاد يؤدي الى الاصابة بعدة انواع من الاصابات ، اذ تبدأ الطالبة بالشعور بألم شديد نتيجة اداء العمل العضلي في اغلب الاحيان ويرتبط الاجهاد ايضاً بالنقص في بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تعتبر الاساس في تنفيذ المهام المهارية والرياضية ، وان عدم توفر الحدود المعقولة من اللياقة البدنية لتنفيذ المهارات يؤدي الى كثير من الاصابات، اذ يذكر ان قلة المطاولة العضلية والعصبية والاستمرار بأداء المجهود الذي يتطلب شدة عالية يؤدي الى الاصابة بالتمزق نتيجة ارهاق العضلة وعدم قدرتها على الاستجابة العصبية الموجهة لها (التكريتي و التكريتي، 2000).

ان الاداء الخاطئ يؤدي الى الاجهاد بسرعة وانخفاضاً في مستوى الاداء (قبع ، 1999).

ان احتمالات الاصابة تزداد بزيادة التفكير فيها وتوقع حدوثها او التخوف من حدوثها لان كثيراً ما تتحول الاصابة النفسية الى اصابة بدنية وتكرر هذه الاصابة مالم تخضع الطالبة المصابة الى برنامج شفائي نفسي يسترد فيه ثقته بنفسه وتعود قدراته الى ما كانت عليه (التكريتي و التكريتي، 2000).

"ان الاصابات الرياضية تختلف في درجة حدتها فمنها الخطيرة التي تؤدي الى الحرمان الى الابد من العودة الى اللعب ، وبعضها البسيط والذي يستدعي الالتزام بالعلاج وينظم تدريب معين طالت او قصرت مدته" (الزبيدي، 2022) كما ان الاصابات تظهر " في صورة آلام موضعية لعضو او اكثر من اعضاء العظمية او المفصالية او العضلية ويأتى الاختلاف باختلاف ما تفرضه طبيعة اداء كل لعبة من الألعاب من تركيز مباشر او غير مباشر على أي من تلك الاعضاء " (عبد المطلب، 2021) و "كلما زاد مستوى الشدة زاد احتمال حدوث الاصابة " (قبع ، 1999).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها استخلص الباحثان أهم الاستنتاجات :

1. اظهرت النتائج وجود اختلاف في نوع الاصابات وكذلك تفاوت في نسب تكرار الاصابات بين اجزاء الجسم المختلفة لدى لاعبات الجمناستك الفني.
2. تبين ان بعض مناطق الجسم اكثر عرضة للإصابة من غيرها نتيجة لطبيعة الهبوط والحركات المتكررة.
3. يعد الاحماء أحد أهم أسباب الاصابات الرياضية لدى الطالبات في حين كان السبب الأقل تأثيراً هو سوء الحالة النفسية.
4. احتلت اصابات الشد العضلي والالتواء واصابات الكدمات عالية في الجمناستك .

4-2 التوصيات:

في ضوء التوصيات التي يوصي بها الباحثان ما يأتي :

1. التركيز على الإحماء الجيد قبل البدء بالتمارين الرياضية تجنباً لحدوث الإصابة الرياضية والتركيز على إحماء منطقة الكتف ومفصله حيث كان أكثر الإصابات تعرضاً .
2. اعطاء محاضرات عن كيفية الوقاية من الاصابات الرياضية .
3. الاهتمام بالتجهيزات الرياضية والادوات .
4. الاهتمام بصحة الرياضي بصورة عامة .
5. الاهتمام بالعامل النفسي للرياضي .
6. اجراء بحوث مماثلة شاملة على مناطق الجسم كافة لمعرفة انواع الاصابات الاخرى وكيفية الوقاية منها .

المراجع

- احمد خالد عبد الله. (2021). اسس التعلم الحركي في الرياضة (المجلد 3). بيروت: دار النهضة.
- حسين الكعبي. (2023). الطب الرياضي والتغذية (المجلد 1). بيروت: دار الجيل.
- حنان جاسم. (2020). الوقاية من الاصابات الرياضية (المجلد 1). الجزائر: دار الحكمة.
- عبد العزيز محمد. (2021). التعلم الحركي وتطبيقاته في الرياضة (المجلد 1). بغداد: دار الكتب العلمية.
- علي عبد المطلب. (2021). التدريب الرياضي والاصابات (المجلد 3). القاهرة: دار البصائر.
- عمار عبد الرحمن قيع . (1999). الطب الرياضي. الموصل: دار الكتب.
- عمر الشامي. (2021). الطب الرياضي والتدخلات العلاجية (المجلد 3). القاهرة: دار الكتاب العربي.
- فاطمة عبد الرحمن . (2020). مبادئ الطب الرياضي (المجلد 2). الاسكندرية: دار العلم والايمان.
- ماجد الزبيدي. (2022). التأهيل الحركي بعد الاصابات الرياضية (المجلد 2). عمان: دار الرشاد.
- محمد الشمري. (2020). التعلم الحركي للأطفال في الرياضة (المجلد 1). الموصل: دار المعارف.
- محمد حسن علي. (2022). الاصابات الرياضية التشخيص والعلاج (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- وديع ياسين التكريتي، و محمد على التكريتي. (2000). الاعداد البدني للنساء. الموصل: دار الكتب.
- يوسف عبد الرزاق. (2023). العلاج الطبيعي للاصابات الرياضية (المجلد 1). عمان: دار العلوم الحديثة.