



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajsssr.v8i1.3918>

دراسة اهم الاصابات الرياضية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء

Study the most important sports injuries among students of physical education and sports science at Al Qasim Green University

Anwar Waheed Salmane ⁽¹⁾. Asad Kadhim Al Khafji ⁽²⁾

انور وحيد سلمان ⁽¹⁾ * جامعة القاسم الخضراء، (العراق).

اسعد كاظم الخفاجي ⁽²⁾ جامعة القاسم الخضراء، (العراق).

تاريخ الاستلام: 2024/02/25؛ تاريخ القبول: 2024/03/26؛ تاريخ النشر: 2024/06/30

ملخص:

هدفت الدراسة الى تحديد الاصابات الاكثر شيوعا لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء من خلال استخدام المنهج الوصفي، تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب تخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء والبالغ عددهم 300 طالب وطالبة شملت عينة الدراسة (25%) من مجتمع الدراسة الاصيلي. تم اعداد استبانة خاصة بالإصابات الرياضية، وكانت نتائج الدراسة ان أكثر الاصابات شيوعا (الشد العضلي والتمزقات والم الظهر)، اما اقل الاصابات شيوعاً (اصابات العين، الخلع، الجروح، الكسور، التواء او ملخ، خدوش وكدمات او رضوض)، من خلال النتائج تبين ان أكثر الاصابة شيوعا كانت الشد العضلي واقلها شيوعا اصابات العين.

الكلمات المفتاحية: الاصابات الرياضية، طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القاسم الخضراء.

Abstract:

The study aimed to identify the most common injuries among students of physical education and sports sciences at Al Qasim Green University through the use of the prescriptive curriculum. The study community is made up of all 300 students in physical education and sports science at Al Qasim Green University and included the study sample (25%) of the original study community. The results of the study were that the most common injuries

* المؤلف المرسل: انور وحيد سلمان ، البريد الالكتروني: anwar.e0462020@sport.uoqasim.edu.iq

(muscle tightening, lacerations and back), either the least common injuries (eye injuries, dislocation, wounds, fractures, sprains or bruises, bruises or bruises), were found to be the most common and most common injuries to the eye.

Keywords: Sports Injuries; Physical Education and Sports Science Students; University of Al Qasim Green..

1. التعريف بالبحث :

1.1 المقدمة

ان الاصابات الرياضية تعتبر جانباً جدياً مهم في مجال الطب الرياضي، وقد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج، علم الاصابات الرياضية اساساً في تطوير الرياضي ووقايته من الاصابات الرياضية وذلك عند معرفة اسباب حدوث الاصابة تجعل المدرب لديه معرفة كاملة بطرق تفاديها وتوفير الامن والسلامة خلال ممارسة النشاط البدني والوقاية الملائمة. (غزالي عبد القادر، مخطاري عبد الحميد، 2020)

من خلال الابحاث ان الاحصائيات في بعض الدول وجدت ارتفاع نسبة الاصابات اثناء النشاط الرياضي، ففي الولايات المتحدة الامريكية حيث بلغ عدد المصابين في ملاعب الاطفال (237,000) اصابة رياضية.

كما يوجد ثلاث ارباع مليون اصابة بدنية بين المشاركين في الانشطة الرياضية على مستوى المدارس الثانوية والجامعات الامريكية في كل عام، ويذكر ان نوعية الاصابات مختلفة باختلاف نوع الاصابة، حيث اصابات الالعاب الجماعية تختلف عن الاصابات في الالعاب الفردية، كما ان الالعاب ذات الاحتكاك المباشر (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، المصارعة والملاكمة) تزيد فيها الاصابات عن الالعاب ذات الاحتكاك الغير مباشر مثل التنس الارضي، وكرة الطاولة وغيرها.

ان معدل اصابات الملاعب قد تزداد بالرغم من وسائل الامان التي حسنت الموقف في اغلب الميادين الا ان اصابات الملاعب مازالت تهدد بصورة متزايدة للاعبين وان الانشطة الرياضية تعرض الذين يمارسون الرياضة درجات متفاوتة من الاصابات حيث توجد علاقة بين موقع الاصابة في الجسم وشدتها ونوع النشاط الممارس. اصبحت الاصابة واقعا ملموسا

وملازما للاعبين فلا يكاد يوجد من بينهم من لم يتعرض للإصابة مرات عدة، في هذا البحث تم معرفة نوع الاصابات الرياضية التي تعرض لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء من خلال تفسير و مناقشة نتائج الدراسة، من أجل النهوض بالرياضة على المستوى الوطني من الناحية العلمية تقديم بعض الفرضيات المستقبلية بالأسس الصحيحة بتنفيذ الاحماء بشكل عام، ضرورة اهتمام المدربين والاعبين، ضرورة مراعاة الاحمال التدريبية التي يتعرض لها اللاعبون في اثناء التدريب و الاهتمام بالفحص الطبي الشامل و الدوري للحفاظ على صحة اللاعبين. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997).

2.1 مشكلة البحث

ان معدل اصابات الملاعب قد تزداد بالرغم من وسائل الامان التي حسنت الموقف في اغلب الميادين الا ان اصابات الملاعب مازالت تهدد بصورة متزايدة للاعبين. وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته ومسيرة بحثه وكذلك من خلال الاطلاع على العديد من الابحاث والدراسات في هذا المجال الى ارتفاع نسبة الاصابة الرياضية لدى طلاب كليات التربية الرياضية خاصة في المراحل الدراسية الاولى مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة على طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء والتي تعد الدراسة الاولى في هذا المجال على حد علم الباحث. في ضوء ما سبق ظهرت مشكلة الدراسة يمكن ايجازها في الاجابة عن التساؤلات التالية ما نوع الاصابات الرياضية التي تعرض لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء؟

3.1 اهداف البحث

تحديد اكثر الاصابات شيوعا لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء.

4.1 مجالات البحث

المجال المكاني: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء.
المجال البشري: تم اجراء الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المجال الزمني: ما بين 2023/9/31 وحتى 2023/10/31.

2. الدراسات النظرية

1.2 الإصابة الرياضية

الإصابة هي مؤثر خارجي يتسلط على أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وقويا، مما يؤدي في الغالب الى تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة بالإضافة الى تغيرات لون الجلد و ايضا تغيرات تشريحية تعيق العمل الحركي للعضلة والمفصل. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997).

حيث عرافها فراج عبد الحميد توفيق " بأنها تعطيل أنسجة وأعضاء الجسم وأنها تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصحوبا أو غير مصحوب بتهتك في الأنسجة لأي سبب سواء تأثير خارجي وان كان هذا التأثير ميكانيكيا أو كيميائياً او عضوياً.(إقبال رسمي محمد، 2008).

2.2 اهم الاصابات الرياضية الشائعة

1.2.2 اصابات الجلد

ان إصابات الجلد كانت من بين أكثر الإصابات شيوعاً، الجلد يمثل الطبقة الخارجية التي تغطي الجسم وهي أول من يتأثر من اثر الإصابة الرياضية، قد تحدث الإصابة في هذه الطبقة على شكل (جروح أو كدمات أو حرق أو نزيف) في الغالب يكون الأثر على الجلد هو بسبب الاصابة ، تكون الإصابة الخارجية للجلد في بعض الحالات أقل مما هي عليه في داخل الجسم، وفي كل الحالات فإن الإصابة الخارجية هي العلامة على وجود الإصابة الرياضية، وفيما يلي أهم الإصابات التي تحدث إلى الجلد. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997).

2.2.2 اصابات العظام

الجهاز الهيكلي هو عضو أساسي حيوي وتعتمد عليه جميع أجهزة الجسم تستند عليه العضلات وانه مخزنا مهما للأملاح في الجسم و مصدرا من مصادر تكوين الدم المهمة و يعمل الجهاز الهيكلي على حماية بعض الأجهزة الحيوية في الجسم كالقلب والدماغ. يتألف العظم من جزأين : جزء صلد وجزء اسفنجي ، يغلف الجزء المصاب من الداخل والخارج

غشاء قوي جدا يحتوي على الأوعية الدموية يسمى (السمحاق) والذي يمثل ايصال أوتار العضلات والأربطة حيث يمكن تقسيم إصابات العظام إلى قسمين . (جمال صبري فرج 2008، ص 97)

3.2.2 إصابات الجهاز العضلي

تعتبر اصابات العضلات بكل انواعها من الإصابات الكثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين لأن العضلات هي الأداة الرئيسية التي تنفذ متطلبات الأداء البدني وايضا مكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان، وهناك العديد من الاصابات التي يمكن أن يتعرض لها الجهاز العضلي (معروف قادر كوران، سعيد صالح حمد امين، صابر محمد خالد، 2017).

4.2.2 إصابات الجهاز المفصلي

وهي الاصابات كثيرة الحدوث في المجال الرياضي وفي كافة الممارسات لمختلف الألعاب وخاصة في الألعاب الرياضية التنافسية. حيث إن الإصابة المباشرة في المفصل تؤدي إلى حدوث كدمة حول المفصل أو كدمة داخلية وان تمزق الأربطة والأنسجة الرخوة هو من الأمور الطبيعية والمعتادة في إصابات المفاصل قد تتمزق ألياف الكبسولة كلها أو الأربطة المتعلقة بها. عن طريق المفاصل حيث تلتقي العظام ببعضها البعض والتي تسمح بالحركة بينهما، تساعد على تثبيت هاتين العظمتين الغشاء الزلالي والأربطة والعضلات المحيطة بها ، تختلف كل منها طبقاً لوظيفتها وتنقسم هذه المفاصل إلى ثلاثة أنواع وهي(المفاصل الليفية، المفاصل الغضروفية و المفاصل السيفوية

3.2 الاسباب الاساسية للإصابات الرياضية

ان نوع الإصابة تختلف باختلاف نوع الرياضة فأن اصابات الألعاب الفردية تختلف عن إصابات الألعاب الجماعية، تختلف في الرجال كما في النساء وكذلك في الألعاب ذات الاحتكاك المباشر و الألعاب التي ليس فيها احتكاك و تختلف الإصابة باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلا إصابات الطرف العلوي في كرة القدم اقل من إصابات الطرف السفلي ، كلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الإصابة ، ان الإصابة تختلف حسب كفاءة اللاعب البدنية حيث كلما قلت الكفاءة زادت احتمالية إصابته وايضا تلعب الحالة النفسية والثقافية الرياضية دورا مهما في احتمالية الإصابة .حيث من أهم أسباب الإصابات الرياضية هي عدم التكامل في تدريبات عناصر اللياقة البدنية و المجموعات العضلية للاعب

، تخطيط البرنامج التدريبي بشكل غير جيد، عدم الاحماء الكافي و مخالفة الروح الرياضية، مخالفة القوانين الرياضية ..الخ)

ان أحد فروع الطب الرياضي الحديث هو علم التأهيل بالتمارينات وان هذا النوع يعمل على استعادة اللاعب ما فقده من قدرة حركية نتيجة الإصابة وبذلك يجب وجوده باللاعب ،لتأهيل اللاعب بعد الإصابة تتعاون كثير من التخصصات في تأهيله كأخصائي الطب الرياضي والعلاج الطبيعي في مقدمة هذه التخصصات وذلك على ضوء الفحوصات الطبية والتي تحدد نوعية التخصصات المطلوبة .(غزالي عبد القادر ،مخطاري عبد الحميد ، 2020)

3. الطريقة والاجراءات:

يتضمن هذا الجزء الطريقة والاجراءات التي اتبعها الباحث في تحديد مجتمع الدراسة وعينتها واداتها، والخطوات التي اتبعت في التحقيق من الصدق والثبات والخطوات التي اتبعت في التحقق من الصدق والثبات والمعالجات الاحصائية في استخراج النتائج وتحليلها:

3-1 منهجية الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي بصورته المسحية وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة.

3-2 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب تخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء التي بها دراسة البكالوريوس في مراحلها الاربعة (الاول والثاني والثالث والرابع) والبالغ عددهم 300 طالب وطالبة.

3.3. عينة الدراسة :

اشتملت عينة الدراسة على (25%) من مجتمع الدراسة الاصلي والذي بلغ عددها (75) طالب وطالبة والجدول رقم (3-1) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب الجنس والمرحلة الدراسية ونوع اللعبة.

الجدول 1: (توزيع عينة الدراسة تبعا الى متغيرات الجنس والمستوى الدراسي ونوع اللعبة (ن=75))

العدد	مستوى المتغير	المتغيرات
50	ذكر	الجنس
25	انثى	
10	المرحلة الاولى	مستوى الدراسة
20	المرحلة الثانية	
25	المرحلة الثالثة	
20	المرحلة الرابعة	
65	جماعي	نوع اللعبة
10	فردى	

3-4 اداة الدراسة:

تم اعداد استبانة خاصة بالإصابات الرياضية والتي تضمنت سؤال، عرض على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص من الحاصلين على شهادة الدكتوراه ولهم خبرة علمية وعملية في هذا المجال وبعد ان حصلت الاستبانة على موافقتهم واستخرجت الاسس العلمية لها تم توزيعها على الطلبة.

4. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

يتناول هذا الجزء عرض لنتائج الدراسة وفقا للتساؤل وكما مبين:

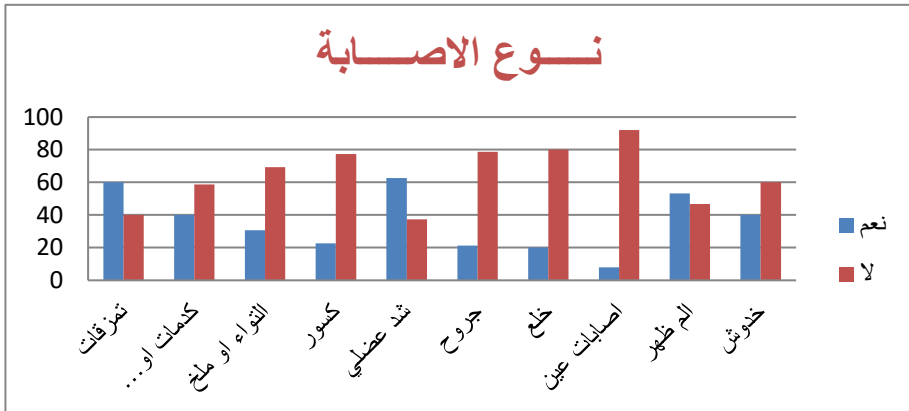
اولاً: ما اكثر الاصابات الرياضية التي تعرض لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء؟ استخدمت التكرارات والنسب المئوية للإجابة على هذا التساؤل ونتائج الجدول (1-4) تبين ذلك.

الجدول 2: (التكرارات والنسب المئوية لنوع الاصابة التي تعرض لها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء (ن=75)).

ت	نوع الاصابة	نعم		لا	
		التكرارات	النسبة المئوية (%)	التكرارات	النسبة المئوية (%)
1	تمزقات	45	60	30	40

58.7	44	40	30	كدمات او رضوض	2
69.3	52	30.7	23	التواء او ملخ	3
77.3	58	22.7	12	كسور	4
37.3	28	62.7	47	شد عضلي	5
78.7	59	21.3	16	جروح	6
80	60	20	15	خلع	7
92	69	8	6	اصابات عين	8
46.7	35	53.3	40	الم ظهر	9
60	45	40	30	خدوش	10

المدرج التكراري رقم 1: (يبين النسب المئوية لنوع الإصابة التي تعرض لها طلبة جامعة القاسم الخضراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)



يتضح من خلال الجدول (2) والمدرج التكراري (1) ان اكثر الاصابات شيوعاً (الشد العضلي و التمزقات و الم الظهر) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة (نعم) على التوالي(62.7%, 60%, 53.3 %) اما اقل الاصابات شيوعاً (اصابات العين, الخلع, الجروح, الكسور, التواء او ملخ, خدوش, كدمات او رضوض) حيث كانت النسبة المئوية للإجابة ب (لا) على التوالي(92%, 80%, 78.7% و 69.3%, 58.7%). من خلال النتائج تبين ان اكثر الإصابة شيوعاً كانت الشد العضلي واقلها شيوعاً اصابات العين.

5. خاتمة:

تم التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الشائعة حيث كانت أكثر الاصابات شيوعاً (الشد العضلي و التمزقات والم الظهر) اما اقل الاصابات شيوعاً (اصابات العين ,الخلع ,الجروح ,الكسور ,التواء او ملخ, خدوش, كدمات او رضوض). نلاحظ من خلال التفسير و مناقشة نتائج دراسة الإصابات الرياضية عند لاعبات ولاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء، ومن أجل النهوض بالرياضة على المستوى الوطني من الناحية العلمية حيث تم تقديم بعض الفرضيات المستقبلية منها ضرورة اهتمام المدربين والاعبين بالأسس الصحيحة بتنفيذ الاحماء بشكل عام و ضرورة مراعاة الاحمال التدريبية التي يتعرض اليها اللاعبون في اثناء التدريب.

6. المراجع:

- 1- غزالي عبد القادر ،مخطاري عبد الحميد: علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز لممارسة نشاط الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف ،مجلة النشاط البدني و الرياضي المجتمع و التربية و الصحة، 2020.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط، 01 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 3- معروف قادر كوران ،سعيد صالح حمد امين، صابر محمد خالد: دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم، مجلة التحدي ، عدد رقم 11 ، 2017.
- 4- إقبال رسمي محمد: الإصابات الرياضية وطرق علاجها، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، ط 01، 2008.
- 5- جمال صبري فرج :الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، الأردن ، دار دجلة ، ط 1، ص97، 2008..
- 6- سمیعة خليل محمد: الإصابات الرياضية، الأكاديمية العراقية الرياضية، بغداد، 2004.