



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة تحليلية للإصابة الرياضية في

بداية السنة الدراسية الاولى

لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

بحث مقدم من قبل الطالب (عمار اسماعيل طالب) الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

اشراف

أ.م.د. عمار مثني جميل الفتلاوي

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ
السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ
سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ

صدق الله العلي العظيم

الحشر - الآية - ٢٣

الإهداء ..

الى علة كياني ... ورفيقة احزاني

واسمي وعنواني ... وسعادتي ونجاحي

الى ... احب الناس ... وعنوان الوفاء

الى ... من تحت قدميها الجنة والحناء

..... والدتي

شكر وتقدير

ان طبيعة العلاقات الانسانية والحياة الاجتماعية مترابطة
في مختلف الجوانب . . . ولكي يحقق الانسان عمل ما
او يقدم جهداً ليصل الى نتيجة لا بد له من الاستعانة
بالآخرين

قال تعالى ((وتعاونوا على البر والتقوى))
اقدم شكري وتقديري لكل من ساعدني في
كتابة مجثي هذا وقدم لي المشورة والتوجيه من
الاساتذة المخلصين وخصوصاً الدكتور مشرف البحث عمار
مثنى جميل والى جميع الطلبة المتعاونين معي

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	١
ب	الآية القرآنية	٢
ج	الاهداء	٣
د	الشكر والتقدير	٤
هـ	المحتويات	٥
١	ملخص البحث	٦
١	الفصل الاول (التعريف بالبحث)	٧
٢	(مشكلة ، هدف ، فروض ، مجالات) البحث	٨
٣	الفصل الثاني	٩
٣	مفهوم الاصابات الرياضية	١٠
٣	اسباب الاصابات	١١
٣ - ٤	طرق الوقاية من الاصابات	١٢
٤ - ٦	انواع الاصابات	١٣
٦ - ٧	الكسور	١٤
٧	الفصل الثالث	١٥
٧	منهج البحث	١٦
٨ - ٩	عينة البحث	١٧
٩	الفصل الرابع	١٨
٩ - ١١	عرض وتحليل النتائج	١٩
١١ - ١٢	مناقشة النتائج	٢٠
١٣	الفصل الخامس	٢١
١٣	الاستنتاجات	٢٢
١٣	التوصيات	٢٣
١٤	المصادر	٢٤

ملخص البحث:

يتعرض العديد من الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية لإصابات التي تقف حائلا بينهم وممارسة أو العودة للرياضة لأداء نشاطهم بصورة طبيعية واغلب الأحيان التي تحدث للطلبة في بداية الفصل الدراسي الأول من الدراسة ، ويعتقد سبب ذلك هو ترك التمرين خلال العطلة والرجوع لأداء المحاضرات العملية التي تصل الى ثلاث محاضرات في اليوم وبشدة عالية مما يعرض الطالب للإصابة. وهدف البحث التعرف على نسبة نوع الإصابة في بداية السنة الدراسية الاولى ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح ،وتوصل الباحث الى ان الاصابة تتركز في الاسبوع الاولى من الفصل الدراسي الاول وتكرر بشكل ملحوظ في الاسبوع العاشر وان المفاصل هي الاكثر عرضة للصابة ، ويأتي بعدها العضلات .

الفصل الأول ١- التعريف بالبحث :

١-١- المقدمة وأهمية البحث:

يتعرض العديد من الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية لإصابات التي تقف حائلا بينهم وممارسة أو العودة للرياضة لأداء نشاطهم بصورة طبيعية واغلب الأحيان التي تحدث للطلبة في بداية الفصل الدراسي الأول من الدراسة وعلم الإصابات الرياضية في دراسة الحركات الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة ولفرد والجماعة للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها فضلا عن معرفة نوع الإصابة لأجراء العلاج اللازم لها. إذ يحتاج جسم الإنسان إلى توازن وتوافق ما بين جميع أجهزته المختلفة لما لذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمايته من الإصابة في حالة عدم الحفاظ على هذا التوازن.(٥:١١)

وان هذه الدراسات تركز على ضرورة الاهتمام بالطالب في بداية أي فصل دراسي لتلافي حدوث الإصابات والتقليل قدر الإمكان من التعرض إلى الإصابة. وتكون أهمية البحث في التعرف على نسب الإصابات خلال السنة الدراسية الاولى وأي أنواع الإصابات هي الأكثر وفي أي جزء من أجزاء الجسم اكثر عرضة للإصابة.

٢-١- مشكلة البحث:

كون الباحث احد طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ كثرة الإصابات وخاصة خلال السنة الدراسية الاولى ويعتقد سبب كثرة الإصابات في بداية السنة الدراسية الاولى وذلك بسبب ترك التمرين خلال العطلة والرجوع لأداء المحاضرات العملية التي تصل الى ثلاث محاضرات في اليوم وبشدة عالية مما يعرض الطالب للإصابة. إضافة الى عدم تهيئة مفاصل الجسم بشكل كامل قبل اداء الحركات الصعبة والمعقدة .

هدف البحث:

- التعرف على نسبة الإصابة في بداية السنة الدراسية الاولى .
- التعرف على نوع الإصابة وأكثرها تكرارا للحدوث لدى الطلاب .

٣-١- فروض البحث:

- أن نسبة الإصابة في الفصل الاول والثاني هي الأكبر من بين الفصول .
- اصابات المفاصل أكثر حدوثا في السنة الدراسية الاولى .

٤-١- مجالات البحث :

- المجال البشري : الطلاب المصابين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية .
- المجال الزمني : من ٢٠١٦/١١/١ الى ٢٠١٧/ ٤ /١

الفصل الثاني : ٢ - الدراسات النظرية :

٢-١- مفهوم الإصابات الرياضية:

مما لا شك فيه أن إصابات الملاعب تعد من الأجزاء المهمة لموضوع الطب الرياضي وهي مكملة لباقي الأجزاء وقد تطور علم الإصابات الرياضية بتطور التشخيص السريع وهي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج المؤثر الخارجي مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات. (٧: ٧٨)

المؤثر الذاتي هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الإحماء المؤثر الداخلي مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو التعب الشديد والإجهاد وفقدان الماء والأملاح .

٢-٢- أسباب الإصابات: (٧ : ٨٠-٨١)

تختلف نوع الإصابة باختلاف نوع الرياضة فإصابات الألعاب الفردية تختلف عن الإصابات الألعاب الجماعية كما تختلف في الرجال عنما في النساء وكذلك في الألعاب ذات الاحتكاك المباشر عنما في الألعاب التي ليس فيها مثل هذا الاحتكاك كما تختلف الإصابات باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلا إصابات الطرف السفلي في كرة القدم أكثر من إصابات الطرف العلوي وهكذا كلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الإصابة فإصابات البطولات الدولية اشد من إصابات الناشئين كما تختلف نوع الإصابة باختلاف كفاءة اللاعب البدنية .

وتعرف على أنها تغيير تشريحي أو فسيولوجي يحدث في بعض أنسجة الجسم أو أعضائه. (٣ : ١٥٢)

وعرف على انه " تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغييرات تشريحية وفسولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل وقتي أو دائمي وفقا لشدة الإصابة . (٦ : ١١)

٢-٣- طرق الوقاية من الإصابات : (٦ : ٦٩)

توجد ثلاث أسباب رئيسية لإصابات الملابس وهي مرتبة حسب أهميتها كالتالي:

- ١- أن يكون اللاعب غير واع بأنه يؤدي حركة خطيرة وقد تسبب الإصابة .
 - ٢- أن يكون اللاعب واعيا بأنه يقوم بحركة خطيرة ولكنه لا يعرف كيفية تفادي الإصابة .
 - ٣- لا يكون اللاعب واعيا بأنه يقوم بحركة خطيرة ويعرف كيف تفادي الإصابة التي يمكن أن تسببها ولكنه يفشل في تنفيذ خطواتها .
- وذلك وجب على المدرب تأكد من معرفة كل لاعب للحركات الرياضية الحرة في لعبته وان يعرف أيضا كيفية تفاديها أو الحد من خطورتها فإذا لم يكن اللاعب ملما بذلك فهو بعيد عن الأمان في اللعب .

وللوقاية من الإصابات الرياضية وتوجد بعض التعليمات الأساسية :

- ١- أن يتبع اللاعب تعليمات في لياقة بدنية ونفسية كامل للعبة .
- ٢- أن يكون اللاعب في لياقة بدنية ونفسية كامل للعبة .
- ٣- أن يرتدي الملابس المناسبة التي تكفل له للحماية .
- ٤- أن يستخدم اللاعب الحكمة والتفكير قبل أداء الحركات .

٢-٤ أنواع الإصابات الرياضية: (١ : ١١)

يمكن تقسيم أنواع الإصابات إلى :

- ١- إصابات أولية مباشرة: تحدث نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات .
- ٢- إصابات ثانوية: تحدث نتيجة إصابة أولية أو بسبب علاج خاطئ لإصابة أولية أو نتيجة عدم اكتمال العلاج الإصابة الأولى وتحدث في مكان آخر غير مكان الإصابة وغالبا ما تكون حركة فقد لوحظ ألام الركبة بدون إصابتها المباشرة عند إصابة مفصل القدم في الطرف الغير مصاب والتي أهمل علاجه كذلك وجود التشوهات الخلقية في الجسم والتي يظهر أثرها عند القيام بمجهود رياضي عنيف حيث تسبب تشنجات في العضلات والآلام فمثلا وجود الزوائد العظمية في القدم تسبب الم في عضلة الساق التوأمية وتسطح القدم يسبب الم الظهر وللتعب السريع الخ

فضلا عنما ذكرناه من أنواع الإصابات هناك بعض الحالات التي لا تمثل إصابة معينة ولكنها تظهر في الملعب أثناء المجهود اليومي العالي وغالبا ما تكون بسبب تشوه خلقي.

٢-٥- أنواع الاصابات وفق للأنسجة المصابة :

٢-٥-١ إصابات المفاصل: (٦ : ٦٩)

تعد إصابات للمفاصل المفصليّة الأكثر شيوعا في المجال الرياضي وذلك بسبب للحركة التي تقوم بها والإصابات المفصليّة شائعة للحدوث في الألعاب الجماعية من صد كرة القدم وكرة السلة والطائرة ولليد وكذلك في المبارزة والملاكمة والمصارعة وتحدث أيضا الألعاب الفرديّة الجمناستك والتنس والسكواش وفي الرياضات الترويحية، مثل الهرولة والمشي . والمفصل التقاء عظميين او مجموعة عظام وعادة تعلق رؤوس العظام المنفصلة أسطح غضروفية لامتصاص الصدمات ويبطن المفصل محفظة زلاية تحويل سائل اصفر المفصل ويسهل حركته .

ويغلف المفصل من الخارج محفظة ليفية تتكون من اوتار العضلات العضلات العامة على المفصل والمارة عليه .

أنواع الإصابات المفصليّة:

- ١- شد وتمزق الأربطة .
- ٢- خلع المفصل .
- ٣- الأجزاء العظمية السائبة في المفصل .
- ٤- المرونة المفصليّة الزائدة .

٢-٥-٢ إصابات العضلات: (٦ : ١٢٣)

تعد الإصابات العضليّة بأنواعها من الإصابات كثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين وان ٩٠% من الإصابات الرياضية عضليّة وذلك لان العضلات هي الأداء الرئيسي المنفذة لمتطلبات الأداء اليومي ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان وتشكل الإصابات الحادة للعضلات والأوتار ٥٠% من مجموع الإصابات بين الرياضيين وتشمل تمزق العضلات والأوتار الذي يحدث كثيرا عند الرياضيين بسبب انقباض العضلة بقوة وهي في وضع مشدود والإصابات العضليّة الشائعة في كافة الملاعب التنافسية والترويحية وفي كافة النشاطات وتحدث أيضا في التدريب .

أسباب الإصابات العضلية:

تحدث الإصابات العضلية نتيجة التعرض لقوى خارجية التي تسبب الكدمات الدموي والتمزق العضلي وبسبب القوى داخل النسيج العضلي نتيجة أداء الحركات بشكل خاطئ كما في إصابات الشد والتمزق

- للإحماء الغير مناسب والغير كافي حيث تكون العضلة غير مستعدة لتحمل الجهد المبذول الذي لا يناسب مع أعدادها ومطاطيتها أو عدم التسخين الجيد.

- التعب والإرهاق وعدم أعداد العضلات بالشكل الذي يلانم الجهد اليومي المفاجئ .

- وجود إصابة سابقة مهمة أو العودة إلى النشاط الرياضي بعد إصابة خطيرة لا تكون كافية لإعادة تأهيل العضلة .

- انقباض القوة العضلية خاصة في العضلات غير المدربة بشكل يلانم نوع النشاط الممارس عند اللاعبين الجدد حيث تكون الألياف العضلية لديهم ليست بالحاجة المطلوبة علما أن تدريبات القوة تزيد من حجم الألياف العضلية وتجعلها اقل عرضة للإصابات وغالبا ما تتعرض العضلات الآتية للإصابة:

١-العضلة الفخذية ذات الرؤوس الأربعة .

٢-العضلة الخياطية .

٣-عضلة الساق الخلفية .

٤-العضلة التوأمية .

٥-عضلة الساق الرئيسية .

٦-العضلة الصدرية .

٧-العضلة البطنية .

٢-٥-٣ إصابة العظام : (٧ : ١١٦-١١٨)

تحدث بسبب عنف مباشر والخشونة المتعمدة أو نتيجة سقوط في أنواع الرياضات مما يسبب ضغط وانكسار العظام .

الكسور:

فقدان انكسار العظم أو هي انفصال العظم إلى جزئي ناو أكثر وتحدث الكسور نتيجة شدة خارجية تؤدي إلى شرخ أو انفصال أجزاء العظم وتكون على أشكال مختلفة وان طريقة حدوث الكسر تحدد شكله (بسيط ، ملتف ، متفتت ، دوراني) وتعد الكسور من الإصابات الشائعة في أنواع الرياضة .

الكسور الشائعة:

- ١-كسور الأطراف السفلى وتزداد في كرة القدم والسلة والعباب القوى الجري الوثب والرمي وفي التزحلق على الجليد .
- ٢-كسور اليدين والساعد تزداد في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم واليد والسلة وفي الملاكمة والمصارعة والمبارزة والتزحلق على الجليد والفروسية والجمناستك .
- ٣-كسور العمود الفقري تزداد في المصارعة والقفز والفروسية والجمناستك عند استخدام الترامبولين .
- ٤-كسور الأضلاع وعظام الساعد تزداد في الملاكمة والمصارعة والفروسية والهوكي والدراجات النارية .
- ٥-كسور الحوض تزداد بالفروسية وسباق السيارات والدراجات .

أنواع الكسور:

تختلف الكسور في الرياضة عن الكسور غير الرياضية من الناحية الفنية الخاصة في أسباب وميكانيكية الإصابة وتكون إما مغلقة أو مفتوحة:

- ١-الكسور البسيطة المغلقة : هو كسر غير مصحوب بجرح .
- ٢-الكسور المضاعفة والمفتوحة: وهو كسر مصحوب بجروح وتمزق بالأنسجة يصاحبه بروز العظم من الجلد .

الفصل الثالث: ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمتها الطبيعة المشكلة إذا أن المنهج المسحي هو أسلوب في البحث يتم من خلاله جميع المعلومات عن ظاهرة ما وبقصد التعرف عن هذه الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من أجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لأحداث تغييرات الجزئية أو أساسية متينة . (٤): (١٩٧) .

٣-٢- عينة البحث:

هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله عليه (٩: ١١٢) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم الطلاب كلية التربية الرياضية الذين يعانون من الاصابة ، مثل هذه الحالة بقدر حاجته إلى المعلومات ويختار عينة بما يحقق له غرضه (٤: ١١١) .

٣-٣ الادوات والجهزة المستخدمة في البحث :

- كادر عمل مساعد.
- المقابلة .
- استمارة استبيان* .
- جهاز حاسوب (لابتوب نوع DELL) .
- حاسبة الكترونية .

٣-٤ إجراءات البحث :

٣-٤-١- أدوات جمع البيانات : تمثلت أدوات جمع البيانات لهذه الدراسة في المراجع العلمية (عربية ، أجنبية) والأبحاث المشابهة والمقالات العلمية والمقابلة واستمارة الاستبيان .

٣-٤-٢- المقابلة: تعتبر المقابلة استبيان شفوي يقوم من خلاله الباحث بجمع المعلومات والبيانات شفوية من المفحوص ويحصل بها الباحث على معلومات هامة تفوق أدوات البحث الأخرى (الملاحظة والاستبيان) لأنها تمكن الباحث من دراسة وفهم التعابير النفسية للمفحوص كما أنها تمكن الباحث منه إقامة علاقة ثقة ومودة مع المفحوص ويمكن من خلالها أن يختبر الباحث مدى صدق المفحوص ومدى دقة الإجابة .

٣-٤-٣- الإجراءات التمهيدية:- قبل البدء بالإجراءات الرئيسية من الأهمية تحديد مجموعة الأسئلة التي ترتبط بطبيعة الدراسة وتحقيق فروض وأهداف البحث وجراء المقابلات الشخصية مع اللاعبين لشرح كيفية الإصابة مع الاستبيان وتوضيح الأهداف من هذه الدراسة .

٣-٤-٤- محتوى الاستبيان : أن من أهم الخطوات التي سيقوم بها الباحث هي تحديد واختيار محتوى الاستبيان عن طريق المصادر والدراسات السابقة

* راجع الملحق (١)

المرتبطة بموضوع الدراسة وأجراء المقابلات مع الأساتذة المتخصصين للاستفادة برأيهم في صياغة مفردات الاستبيان ويرى الباحث أن تشمل استمارة الاستبيان على المفردات الآتية:

- ١-بيانات أولية .
- ٢-بيانات عن الإصابة .
- ٣-بيانات عن فترة وقوع الإصابة .
- ٤-بيانات عن مكان وقوع الإصابة .
- ٥-بيانات عن طرق العلاج المستخدمة في تأهيل الإصابة .
- ٦-بيانات عن أسباب الإصابة .

٣-٥ الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية .

الفصل الرابع : ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج :

ان مهمة النتائج الأساسية هي الرد على فروض وتساؤلات البحث اذ يتضمن هذا الفصل عرض كامل ومفصل عن بيانات البحث لكون هذا الجزء هو المهم في الدراسة حيث يمثل الدليل والبرهان على صحة ما توصل اليه الباحث (٧: ٤٦) ، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول غير غامضة ليتسنى للقارئ متابعتها و لأنها اداة توضيح للبحث.

جدول (١)

يبين نسبة وزمن وتكرار الاصابة

ت	نسبة الاصابة	زمن الاصابة	تكرار الاصابة
١	٣٠%	الشهر الاول	٦٦%
٢	٢٢%	الشهر الثاني	٤٥%
٣	١٢%	الشهر الثالث	٦٦%
٤	١٢%	الشهر الرابع	٦٦%
٥	٦%	الشهر الثامن	٦٦%
٦	٦%	الشهر العاشر	١٠٠%

في ضوء البيانات المستخرجة بين الجدول (١) النسب المئوية للاصابة اذ بلغت نسبة اصابة الاسبوع الاول (٣٠%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للاصابة في الاسبوع الثاني (٢٢%) وبتكرار (٤٥%) وبلغت نسبة اصابة الاسبوع الثالث (١٢%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للاصابة في الاسبوع الرابع (١٢%) وبتكرار (٦٦%) ايضاً ، كما وبلغت نسبة اصابة الاسبوع الثامن (٦%) وبتكرار (٦٦%) في حين بلغت النسبة المئوية للاصابة في الاسبوع العاشر (٦%) وبتكرار (١٠٠%) .

جدول (٢)

يبين نوع الاصابة ونسبها المئوية

ت	نوع الاصابة	النسبة المئوية للأصابة
١	التواء المفصل	%٥٠
٢	التمزق العضلي	%٣٠
٣	التشنج العضلي	%١٥
٤	الكسر	%٥

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا ان اصابة التواء المفصل حقق نسبة مئوية مقدارها (٥٠%) في حين بلغت النسبة المئوية لاصابة التمزق العضلي (٣٠%) اما اصابة التشنج العضلي فقد حصلت على نسبة متواضعة مقدارها (١٥%) في حين النسبة المئوية الاقل كان من نصيب اصابة الكسر بمقدار (٥%).

٤-٢ مناقشة النتائج :

بعد عرض نتائج نسبة الاصابة ونسب تكرارها ونوعها التي تم التوصل اليها من نتيجة اجابة الطلاب على الاستمارة اذ كانت الاسبوع الاربعة الاولى هي الاسبوع الاكثر نسب الاصابة بالأخص اول اسبوعين ويعتقد الباحث ان سبب ذلك يعود الى ترك التمرين والعودة اليه بشكل مفاجئ فان الطالب يفقد اللياقة نتيجة التمتع بالعطلة الصيفية وان اغلب الطلاب لا يمارسون اي نشاط وان عدم ممارسة النشاط لمدة ثلاث او اربع اسابيع يفقد الفرد لياقته . وهذا ما اكده (٢: ٥٢) ان الرياضي يفقد توازنه العضلي بسرعة اذا توقف عن نشاطه علما انه يأخذ وقت طويل في استعادة ذلك التوازن مرة اخرى ولذلك ينبغي على الرياضي ان لا يتوقف عن النشاط حتى وان لم تكن هناك منافسة او حتى اذا تعرض الى اصابة وعليه اتخاذ كل الطرق الممكنة لتنشيط عضلاته.

وذكر (١ : ٢٤) تحدث الاصابة عادتاً في اول كل موسم لعدم كفاية اعداد اللاعبين بالاضافة الى عدم تهيأت العضلات الامر الذي يؤدي الى زيادة نسبة الاصابات في هذه الفترة .

اما عودة ارتفاع الاصابات في السبوع الثامن والعاشر فيعود السبب في ذلك الى عدم قدرة الطلاب على مطاولة الشدة المطلوبة في اداء المحاضرات وهذا ما ظهر جلياً في نسبة تكرار الاصابة اذ بلغة اقصاها خلال الاسبوع العاشر ويتفق الباحث مع ما ذكره (٢ : ٤٨) ويعد الافراط في التدريب من المشاكل الخطيرة بالنسبة للمبتدئين والهواة وحتى بالنسبة للرياضيين المحترفين ، اذ يتعرضون الى الاصابات والاجهاد مما يضطرهم لوقف برنامجهم بالمرّة وانهم غالباً ما يتعرضون الى الاصابة وبنسبة متكررة ودائماً.

وبعد حساب نوع الاصابات ويجاد نسبها المئوية فان المفاصل كان لها الحصة الاكبر من نسبة الاصابات بسبب ان الاربطة التي تربط المفاصل هي انسجة ليفية غير مطاطية تعمل على تثبيت المفصل هذا من جانب ومن جانب اخر فان ترك التمرين خلال لعطلة الصيفية يضعف من قوة هذه الاربطة وهذا ما اكده (٨ : ٦٨) ضرورة ممارسة الرياضة للمحافظة على نشاط الفرد وقدراته واستعداداته للحصول على الحالة الصحية والابتعاد عن الاصابات.

اما المرتبة الثانية في نسبة الاصابة فكانت من نصيب العضلات لانها الاداة الرئيسية المنفذة للواجب الحركي ويتفق الباحث مع (٦ : ١٢٣) ان العضلات الاداة المنفذة لمتطلبات الاداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للانسان .

الفصل الخامس : ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١. تتركز الاصابة في الاسبوع الاولى من الفصل الدراسي الاول .
٢. تتكرر الاصابة بشكل ملحوظ في الاسبوع العاشر .
٣. المفاصل هي الاكثر عرضة للصابة ، ويأتي بعدها العضلات .

٢-٥ التوصيات :

١. ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة خلال العطلة الصيفية .
٢. التقليل من الشدة المستخدمة في المحاضرات وخاصة في الاسبوع الاولى من الفصل الدراسي الاول .
٣. مراعات عدد الحصص العملية في اليوم الواحد .
٤. اجراء دراسات مشابه على الفصل الدراسي الثاني .

المصادر :

١. اسامة رياض ، امام حسن محمد : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
٢. جاب ميركن ، مارشال هوفمان (ترجمة محمد قدوري ، ثريا نافع) : دليلك الى الطب الرياضي، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
٣. حمة نجم الجاف ، صفاء الدين طه : الطب الرياضي والتدريب ، اربيل ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، ٢٠٠١ .
٤. ذوقان عبيدات ، واخران : البحث العلمى مفهومه ، اساليبه ، ادواته ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
٥. سميرة خليل : التربية الصحية للرياضيين ، القاهرة ، شركة ناس للطباعة ، ٢٠٠٦ .
٦. سميرة خليل محمد : اصابيت الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، القاهرة ، شركة ناس للطباعة ، ٢٠٠٨ .
٧. عبد الله حسين اللامي : هيكلية الرسائل والأطاريح فى كليات التربية الرياضية ، الديوانية ، ٢٠٠٧ .
٨. عمار عبد الرحمن قبع : الطب الرياضي ، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
٩. محمد الحمامي : الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ .
١٠. وجيه محجوب : البحث العلمى ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .

ملحق (١)

استمارة الاستبيان

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تساهم في أجبار اللاعب على الابتعاد عن المنافسات وذلك فمعرفة الأسباب والعوامل التي تهيأ لحدوث الإصابة وأيضاً طرق الوقاية كل ذلك له تأثير مباشر في المحافظة على استمرار اللاعب لمزاولة النشاط الرياضي .

وهذا ما دفع الباحث لاختيار موضوع (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في بداية الفصل الدراسي الأول لطلاب كلية التربية الرياضية فالرجاء التفضل في الإجابة على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (√) أمام الإجابة .

مع خالص الشكر والامتنان

بيانات أولية

الاسم:

الطول:

الوزن:

العمر:

النشاط الممارس:

الألعاب التي تمارسها إلى جانب النشاط:

ماهي الإصابات الخاصة بك :

- | | |
|-----|----|
| أ- | ب- |
| ج- | د- |
| هـ- | و- |

ما هي فترة وقوع الإصابة:

أ-	الأسبوع الأول	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
ب-	الأسبوع الثاني	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
ج-	الأسبوع الثالث	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
د-	الأسبوع الرابع	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
هـ-	الأسبوع الخامس	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
ذ-	الأسبوع السادس	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
ز-	الأسبوع السابع	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
ح-	الأسبوع الثامن	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
و-	الأسبوع التاسع	نعم	لا	<input type="checkbox"/>
ي-	الأسبوع العاشر	نعم	لا	<input type="checkbox"/>

٣- هل هذه الإصابة متكررة

نعم

لا