الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية

ا.م.د جمال صبري فرج م.د. عباس حسين

١- ١ مقدمة البحث وأهميته

تتضمن المواد الدراسية في كلية التربية الرياضية اتجاهين هما الدروس النظرية والدروس العملية ، والأرتباط بين هذين الاتجاهين ضروري ومهم وذلك لتطبيق المعلومات التي يأخذها الطالب في الميدان العملي، ولكن يرافق هذا التطبيق في الدروس العملية أو النشاطات اللاصفية إحتمالات حدوث الأصابات بسبب ما يفرضه هذا التطبيق من جهود على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الحركي الذي تمثله أعضاء الجسم بعظامها ومفاصلها وعضلاتها وأربطتها .

وتتحمل المجموعات العضلية الكبيرة والعاملة بشكل رئيسي النسبة الأكبر من هذه الجهود مما يجعلها أيضا" أكثر عرضة للأصابة من غيرها من المجموعات العضلية .

وتختلف الجهود المبذولة تبعا" لنوع النشاط الممارس أو الدروس العملية وبذلك تختلف الأصابات من نشاط لآخر ومن درس لأخر ومن مرحلة لأخرى .

مما لا شك فيه حدوث تراكم بالخبرات الرياضية النظرية لدى طالب كلية التربية الرياضية سنة بعد أخرى فتتسع مداركه في كيفية تجنب الأصابة الرياضية وطرائق الوقاية والحماية منها ، إلا أن الأمر هنا قد يكون مختلفا" في حدوث الأصابة لدى الطلبة أذ قد يكون في تراكم هذه الخبربات سببا" في انخفاض نسب الأصابات الرياضية بين المراحل ، وقد لا يتم الأستفادة منها بالشكل المطلوب فتزداد بذلك نسب الأصابة لديهم، ولأجل الوقوف على هذه الظاهرة وتفاصيلها لدى الطلبة برزت اهمية دراستها من خلال أجراء مقارنة عدد الأصابات الرياضية بين المراحل الدراسية للكلية للتعرف على زيادتها أو تناقصها .

١- ٢مشكلة البحث

للأصابات آثارها السلبية على المسيرة الأكاديمية والصحية لطالب كلية التربية الرياضية فهي تلقي بظلالها عليه بدنيا" وفسلجيا" ونفسيا" ، وكذلك في مستواه الدراسي والأكاديمي،أذ أنها تمنع وتحد من أداء وتعلم وأتقان الحركات والمهارات الجديدة أو تحد من التطور وتتنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية التي يحتاجها الطالب في مسيرته الدراسية .

ومن البديهي أن الطالب كلما أنتقل من مرحلة دراسية إلى الأخرى تزداد خبرته النظرية الرياضية وكذلك في الوقاية من الإصابات الرياضية وطرائق الحماية منها من خلال تعلم أداء الأحماء الجيد واداء الحركات بأنسيابية ورشاقة أكبر وكذلك يلعب تطور مستوى الصفات البدنية له وخاصة القوة العضلية دورا" في هذه الوقاية وكذلك زيادة عمليات التعلم نتيجة الممارسة المستمرة لديه فيتجنب الحركات والعادات الخاطئة التي قد يكون لها حصة كبيرة في حدوث الإصابة .

وقد لاحظ الباحثان من خلال وجودهما كتدريسيين في الكلية خلاف المتوقع هذا، فقد لاحظا شيوع الأصابات لدى طلبة المراحل المتقدمة بشكل قد يكون مساويا" أو يفوق مما لدى طلبة المراحل الأولى ، وللتأكد من صحة هذه الملاحظة قام الباحثان بأعداد هذه الدراسة للوقوف على حقيقة هذه المشكلة .

١- ٣ أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

١- التعرف على الأصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية\ جامعة بابل.

٢- مقارنة عدد ونوع الأصابات الرياضية لدى طلبة الكلية المذكورة .

١- ٤ فرض البحث :

أفترض الباحثان وجود فروق بين عدد الأصابات الرياضية لدى طلبة الكلية .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية \جامعة بابل للسنة الدراسية ٢٠٠٦- ٢٠٠٧

١-٥-٢ المجال الزماني : ٢٠٠٧\٤\١١ – ٢٠٠٧\٤\٢٠-١٠-٠٦

١-٥-٣ المجال المكاني : الصالة المغلقة والقاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية \ جامعة بابل.

٢ - الدراسات النظرية

٢-١ مفهوم الإصابة الرياضية :

للرياضة والألعاب الرياضية وجه مشرق وممتع فهي مثلا"تشيع روح المرح والجماعة والنضال والكفاح لدى من يمارسها أو من يتابعها ، إلا أن هناك وجه آخر لها وهو مؤلم وقاسٍ ويظهر عند حدوث الأصابة ، ويعرف عبد الرحمن قبع الأصابة الرياضية بأنها " تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمله أو وظيفة ذلك النسيج "(١).

والمؤثرالخارجي هنا عند أصطدام الرياضي بزميله أو الأرض أو الأدوات ، أما المؤثر الذاتي فهو إصابة اللاعب لنفسه نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الأحماء وعدم كفايته ، في حين أن المؤثر الداخلي مثلما عند تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أو في حالات التعب الشديد أو الأجهاد أو فقدان الماء والأملاح .

ويذكر أسامة رياض بأن هناك عدة أسباب للأصابة (٢) منها :

١- التدريب الخاطئ غير المدروس : فالتدريب غير العلمي يؤدي إلى حدوث الأصابة.

٢- سوء المستلزمات الرياضية وتشمل :

ا\ عدم ملائمة أرضية الملعب.

ب\ سوء أختيار الأحذية المناسبة.

ج\ سوء إستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية .

٣- سوء الحالة النفسية .
٤- مخالفة القوانين الرياضية التي تتسم بالمحافظة على سلامة اللاعبين.
٥- عدم الخذ بنتائج الفحوصات والأختبارات الطبية الخاصة بتقييم اللاعبين فسلجيا" وبدنيا".
٦- عدم توفير الغذاء المناسب كما" ونوعا" .
٧- عدم تجانس اللاعبين من حيث القوة والجنس .
٨- عدم توفر النوم والراحة الكافية.
٩- عدم الألتزام والألمام بقواعد الأمن والسلامة في الرياضة الممارسة.

١- عمار عبد الرحمن قبع: الطب الرياضي،ط٢، ، الموصل،دار الكتب للطباعة،١٩٩٩،ص
٢- أسامة رياض :الطب الرياضي وإصابات الملاعب،

٢-٢ أنواع الإصابات :

تتعدد الأصابات الرياضية بتعدد الفعاليات التي يمارسها الرياضيون ، وقد ذكرت أنواع الأصابات في عدة مصادر (عمار عبد الرحمن قبع (١) خالد الحشوش(٢) عبد العظيم العوادلي(٣) أسامة رياض(٤)، وقد أجملت بالآتي :

أولا" : إصابات العضلات :

- الكدمات والرضوض: وتحدث نتيجة لأصطدام اللاعب بشدة خارجية تؤدي إلى هرس النسيج تحت الجلد وتورمه .
- التشنج : تقلص العضلات تقلصا" قويا" أكبر من المعتاد نتيجة رد فعل عصبي ، وقد يستمر ثوان إلى عدة دقائق وخاصة بعد الأجهاد العضلي وهو مؤلم جدا" .
- السحب أو التمزق :هو شد أو تمزق الألياف العضلية نتيجة جهد عضلي عنيف أكبر من قدرة العضلة على التحمل .

ثانيا" :إصابات الجلد والأنسجة الرخوة "

- الفقاعات: وهو إنفصال الطبقات من الجلد وظهور سائل بينها نتيجة الأحتكاك .
- السجحات: تمزق الطبقات العليا من الجلد نتيجة احتكاكها بسطح خشن .
- الجروح: فقدان أستمرارية الجلد نتيجة لتعرضه لشدة خارجية.
- الكدمات: هرس النسيج نتيجة لتعرضه لضغط شديد خارجي
- التقرن الجلدي: زيادة في سمك الطبقة الجلدية نتيجة الأحتكاك المستمر.
- الظفر الناشب: نمو الظفر ودخوله في الحافة الخارجية للأصبع .
- التهاب الفطريات:ويحدث بسبب نموالفطريات لوجود وسط جيد لنموها .
- الأنتنان الطفيلي: كالجرب والقمل .

ثالثا": أصابات العظام:

- كدم العظام : ويحدث نتيجة لشدة خارجية مباشرة .
- الكسور: فقدان أستمرارية العظم نتيجة شدة خارجية أو المرض .

رابعا": إصابات المفاصل :

- اللوي: أصابة أربطة المفصل بسبب شدة خارجية مما يؤدي لتمزق رباط أو أكثر نتيجة حركة مفاجئة .
- الخلع: أزاحة العضو من مكانه في المفصل نتيجة لشدة خارجية .

خامسا" : إصابات أخرى :كأصابات العين أو الأذن أو الأنف أوالأسنان أو الصدر أوالبطن أو الجهاز البولي والتناسلي .

١-عمار عبد الرحمن قبع : المصدر السابق،ص

٢- خالد حاشوش

٣-عبد العظيم العوادلي:

٤- أسامة رياض :

٣ - أجراءات البحث

٣ -١ منهج البحث : أعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث .

٣ - ٢ عينة البحث :

شملت عينة البحث طلبة المراحل الأربعة لكلية التربية الرياضية المصابين للعام الدراسي ٢٠٠٦- ٢٠٠٧ والبالغ عددهم (٢٢٣) وشكلوا نسبة (٣٥,٦٢%) من العدد الكلي لطلبة الكلية والبالغ عددهم (٦٢٦) ..

٣-٣ أجراءات لبحث :

قام الباحثان بأعداد أستمارة خاصة بالإصابات الرياضية وتألفت من أربعة أسئلة (ملحق ١) عرضت على البعض من ذوي الخبرة والأختصاص * ، وبعد أن حصلت موافقتهم على الأستمارة واستخرجت الأسس العلمية لها ،وزعت على الطلبة المصابين في الكلية.

وقام الباحثان بالتعرف على العدد الكلي للطلبة والمواد العملية وعدد الوحدات التدريسية السنوية لهذه المواد

٣-٣-١ الأسس العلمية للأستبانة

٣-٣-١-١ الصدق :

يقصد بصدق الأختبار أن" يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئا" آخر"(١) ، ولأجل ذلك قام الباحثان بعرض الأستبانة بصورتها الاولية على مجموعة من الخبراء * وذلك للتأكد من صلاحية اللغة ووضوحها وسهولة فهمها ومطابقتها لما يريد البحث أن يقيسه ، وبذلك حقق الأستبيان صدق المحتوى بعد أن حصل الأستبيان على موافقة جميع الخبراء على كل فقراته.

---

* السادة : أ.د محمد جاسم الياسري\ كلية التربية الرياضية \جامعة بابل

أ.د سميعة خليل \ كلية التربية الرياضية للبنات\ جامعة بغداد

الطبيب مظفر شفيق عبد الله\ وزارة الشباب\ مديرية الطب الرياضي

٣-٣-١-٢ الثبات : أستخدم الباحثان طريقة (الأختبار وأعادة الأختبار)(٢) بأن عرض الباحثان الأستمارة على مجموعة من الطلبة المصابين وعددهم (٥) ثم كرر العمل على المجموعة ذاتها بعد أسبوع وتم أستخراج معامل الأرتباط للأختبارين وكان (٠,٩٠) وهو أرتباط عالٍ ويؤكد تمتع الأستبانة بثبات عالٍ.

٣-٣-١-٣ الموضوعية :

توجد علاقة وثيقة بين الموضوعية والثبات" فأرتفاع معامل الثبات يقابله أرتفاع في معامل الموضوعية "[١]

وقد عمد الباحثان لأستخراج معامل الأرتباط بين درجات خبيرين * قاما بتقييم الأستمارة ، وكان معامل الأرتباط بقدار (٠,٩٦) وهو أرتباط عالٍ مما يؤكد تمتع الأستبانة بموضوعية عالية .

٣-٤ الوسائل الإحصائية (٢)

النسبة المؤوية

اختبار مربع كاي

الارتباط البسيط (سبيرمان)

٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

بعد جمع البيانات عن إصابات الطلبة قام الباحثان بمعالجتها إحصائيا" ووفقا" للجداول اللاحقة.

٤-١ عرض ومناقشة وتحليل نتائج عدد ونوع الإصابات ونسبها المئوية:-

---

١- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٩،ص١٣٦.

*(أد. محمد جاسم الياسري ، أ د. سميعة خليل) الوارد ذكرهما في ص.٥

٢- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ،١٩٩٩.

جدول (١)

يبين عدد ونوع الأصابات ونسبتها المئوية لدى الطلبة

المرحلة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المجموع
الكسور	٢	١	صفر	٢	٥
نسبتها المؤية%	٤٠	٢٠	صفر	٤٠	
الخلع	١	صفر	١	١	٣
نسبتها المؤية%	٣٣.٣	صفر	٣٣.٣	٣٣.٣	
تشنج	٢٠	٣٠	٣٠	١٥	٩٥
نسبتها المؤية%	٢١.٥	٣١.٥٨	٣١.٥٨	١٥.٧٩	
تمزق عضلي	٨	١١	١٢	٦	٣٧
نسبتها المؤية%	٢١.٦٢	٢٩.٧٣	٣٢.٤٣	١٦.٢٢	
انزلاق غضروف	صفر	صفر	١	صفر	١
نسبتها المؤية%	صفر	صفر	١٠٠	صفر	
كدمات	١٠	٢٠	١٨	١٠	٥٨
نسبتها المؤية%	١٧.٢٤	٣٤.٤٨	٣١.٠٣	١٧.٢٤	
جروح	١	٢	٥	٢	١٠
نسبتها المؤية%	١٠	٢٠	٥٠	٢٠	
غضروف الركبة	صفر	١	١	صفر	٢
نسبتها المؤية%	صفر	٥٠	٥٠	صفر	
فطريات	٣	صفر	٢	٤	١٢
نسبتها المؤية%	٥٠	صفر	١٦.٦٧	٣٣.٣٣	

العدد الكلي للطلبة	١٤٥	١٨٣	١٧٦	١٢٢	٢٢٦
عدد المصابين	٤٨	٦٥	٧٠	٤٠	٢٢٣
النسبة المؤية لكل مرحلة	٣٣.١ ٪	٣٥.٥ ٪	٣٩.٧ ٪	٣٢.٧ ٪	٣٥.٦ ٪

يتبين من الجدول (١) بأن هناك تباين في النسب المؤية واعداد الإصابات الرياضية وأنواعها لدى طلبة المراحل الأربعة، إذ بلغت النسبة المئوية لطلبة المرحلة الأولى (٣٣,١%) وتزايدت النسبة لدى المرحلة الثانية فأصبحت (٣٥,٥٢%) وأستمر التزايد حتى بلغت أعلى نسبها لدى المرحلة الثالثة (٣٩,٧٧%) في حين تراجعت هذه النسبة لدى المرحلة الرابعة (٣٢.٧٩%) .

وقد شكلت النسبة المئوية للطلبة للمصابين (٣٥,٦٢%) من العدد الكلي للطلبة .

ولأجل التعرف على معنوية الفروق بين عدد ونوع الإصابات بين المراحل الأربعة أستخدم الباحثان أختبار مربع كاي ، إذ بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة ( ) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣٦,٤٢) تحت درجة حرية (٢٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وذا يعني وجود فروق معنوية لصالح إصابات التشنج العضلي مما يؤكد شيوع هذه الإصابة لدى الطلبة مقارنة بالإصابات الأخرى .

جدول (٢)

يبين قيمة مربع كاي المحسوبة والجدولية لنوع الأصابة لطلبة الكلية

ت	نوع الأصابة	عـــــدد الإصابات	قيمة مربع كاي		نوع الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
١	الكسر	٥	٦٤,٦٩	٣٦,٤٢	معنوي
٢	الخلع	٣			
٣	التمزق العضلي	٣٧			
٤	التشنج	٩٥			
٥	**انزلاق غضروف الظهر**	١			
٦	كدمات	٥٨			
٧	جروح	١٠			
٨	غضروف الركبة	٢			
٩	فطريات	١٢			

بدرجة حرية (٢٤) وبدلالة (٠,٠٥)

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج عدد وموضع الإصابات للطلبة

جدول (٣)

يبين عدد وموضع الاصابة لطلبة الكلية

المرحلة	الرأس	الكتف	المرفق	الساعد	الكف	الصدر	أسفل الظهر	الحوض	الفخذ	الركبة	القدم	المجموع
الأولى	١	١٢	٤	٢	١	١	٥	٢	١٠	٤	٦	٤٨
الثانية	٤	١٠	٦	٨	٦	صفر	٨	٣	١١	٥	٤	٦٥
الثالثة	صفر	١٤	٣	٢	١	٣	١٤	٤	١٣	١٢	٤	٧٠
الرابعة	صفر	٨	١	١	١	صفر	٥	٧	٦	٧	٤	٤٠
المجموع	٥	٤٤	١٤	١٣	٩	٤	٣٢	١٦	٤٠	٢٨	١٨	٢٢٣

يتبين من الجدول (٣) أن إصابات الكتف قد حققت العدد الكبر (٤٤) إصابة في حين كانت إصابات الصدر هي الأقل بين الإصابات بواقع (٤) ، كما اختلفت أعداد الإصابات بين المراحل فكان مجموع الإصابات للمرحلة الأولى (٤٨) وللمرحلة الثانية (٦٤) وحققت المرحلة الثالثة أكبر عدد من الإصابات وبواقع (٧٠) إصابة ، في حين أن المرحلة الرابعة كانت الأقل في عدد الإصابات (٤٠) .

ولأجل التعرف على معنوية الفروق بين عدد وموضع الإصابات أستخدم الباحثان أختبار مربع كاي ، والذي ظهرت نتائجه في الجدول (٤) / جدول (٤)

يبين قيمة مربع كاي المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للأعضاء المصابة لطلبة الكلية

العضو المصاب	عدد الاصابات	قيمة مربع كاي		نوع الدلالة
		المحسوبة	الجدولية	
الرأس	٥	٤٦,٤٢	٤٣,٧٧	معنوي
الكتف	٤٤			
المرفق	١٤			
الساعد	١٣			
الكف	٩			
الصدر	٤			
أسفل الظهر	٣٢			
الحوض	١٦			
الفخذ	٤٠			
الركبة	٢٨			
القدم	١٨			

بدرجة حرية (٣٠) ودلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٤) أن قيمة مربع كاي الجدولية المحسوبة (٤٦,٤٢) وهي أكبر من الجدولية المقابلة لها (٤٣,٧٧) تحت درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح إصابات الكتف .

ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى أن عضلات الكتف تتحمل عبئا" كبيرا" أثناء ممارسة وتطبيق أغلب الدروس العملية وخاصة في مواد (رفع الأثقال \كرة اليد\ الجمناستك\ الكرة الطائرة \ المبارزة\رمي الرمح والثقل \الملاكمة \ المصارعة\ ألعاب المضرب\كرة السلة)

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة أسباب الإصابات

جدول (٥)

يبين أسباب الإصابة

المرحلة	سبب خارجي خشونة مع الزميل وغيرها	سبب ذاتي أخطاء التكنيك والإحماء	سوء ا؟لأجهزة والمستلزمات	المجموع	قيمة مربع كاي	
					المحسوبة	الجدولية
الأولى	٢٠	١٦	١٢	٤٨	٤٠,٤٢	١٢,٩
الثانية	٤٥	١٢	٨	٦٥		
الثالثة	٣٠	٣٨	٢	٧٠		
الرابعة	٩	١٩	١٢	٤٠		
المجموع	١٠٤	٨٥	٣٤	٢٢٣		

يتبين من الجدول أن أسباب الإصابة كانت لدى المرحلة الرابعة بواقع (٤٨) منها (٢٠) بسبب خارجي (قد تكون خشونة من أو مع الزميل أو الاصطدام بحاجز ما) وكانت بسبب ذاتي (أي سبب اللاعب الإصابة لنفسه كخطأ في التكنيك أو قصور في الإحماء) وكانت (١٥) بسبب رداءة وسوء حال الأجهزة ولمستلزمات الرياضية التي يتعامل معها الطالب .

أما المرحلة الثانية فقد كان مجمل سبب الإصابات لديها بواقع (٦٥) منها (٤٥) لأسباب خارجية و (١٢) ذاتية و (٨) لرداءة وسوء الأجهزة والمستلزمات الرياضية.

وكان مجموع أسباب الإصابات للمرحلة الثالثة بواقع (٧٠) وهو أعلى عدد من باقي المراحل وكانت منها (٣٠) للأسباب الخارجية و(٣٨)ذاتية و(٢) لرداءة الأجهزة والمستلزمات .

وأخيرا" كان واقع عدد أسباب الإصابات لدى المرحلة الرابعة (٤٠) منها (٩)لأسباب خارجية و(١٩) لأسباب ذاتية و(١٢) لأسباب سوء الأجهزة والمستلزمات .

ولأجل التعرف على معنوية الفروق بين هذه الأسباب أستخدم الباحثان اختبار مربع كاي ، وقد ظهرت قيمة مربع كاي المحسوبة (٤٠,٤٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (١٢,٩) بدرجة حرية (٦) وبدلالة (٠,٠٥) ، وهذا

يعني وجود فروق معنوية لصالح الأسباب الخارجية إذ أن مجموعها (١٠٤) إصابة في حين كانت الأخريات (٨٥) و(٣٤) كما وأن عدد حدوثها لدى المرحلة الثانية (٤٥) كان له الدور الأكبر في تحقيق هذه المرحلة للفروق .

ويعزو الباحثان السبب إلى الأعداد الكبيرة للطلبة في الشعبة الواحدة أدى إلى زيادة أحتمالات الاحتكاك بين الطلبة في الدرس وكذلك قصور الملاعب الخارجية وعدم استغلال القاعة المغلقة للدروس مما جعل المساحة التي يتحرك ضمنها العدد الكبير للشعبة الواحدة صغيرا" فأدى إلى زيادة احتمالات الإصابات الخارجية ،كما وأن العدد الكبير يفرض وجود أختلافات في مستويات مكونات اللياقة البدنية بين الطلبة ومستوياتهم المهارية مما يزيد من احتمالات الإصابات لديهم .

أن العدد الكبير للطلبة وقلة الأجهزة مقارنة بوقت المحاضرة وعدد الطلاب يقلل من المردود التربوي بتعلم المهارات وتكنيكها مما ينعكس إيجابا" في زيادة عدد الإصابات.

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة تاريخ حدوث الإصابات

جدول (٦)

يبين تاريخ حدوث الإصابة

المرحلة	الفصل الأول	الفصل الثاني	الأرتباط
الأولى	٢٨	٢٠	
الثانية	٣٥	٣٠	
الثالثة	٥	٢٠	٠.٣٥
الرابعة	١٠	٣٠	
المجموع	١٢٣	١٠٠	

يتبين من الجدول (٦) أن عدد الإصابات لدى الطلبة كان في الفصل الأول (١٢٣) وهي أكثر من الفصل الثاني (١٠٠) وكانت الحصة الأكبر لهذا الثقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في الفصل الأول (٥٠) إصابة وأنخفضت بشكل كبير لديهم في الفصل الثاني إلى أقل من النصف، وتليها المرحلة الثانية إذ حققت (٣٥) في الفصل الأول (٣٥) و (٣٠) في الفصل الثاني ، في حين كانت قليلة في الفصل الأول (١٠) لدى المرحلة الرابعة وتضاعفت ثلاثة مرات لديهم في الفصل الثاني ، وتقارب عدد الإصابات لدى المرحلة الأولى (٢٨) في الفصل الأول و (٢٠) في الفصل الثاني .

ولأجل معرفة ما إذا كانت هناك علاقة إرتباط بين حدوث الإصابات في كلا الفصلين أستخدم الباحثان الارتباط الرتبي (سبيرمان) وظهر أن قيمته هي (٠.٣٥) وهو أرتباط ضعيف " ويعني وجود علاقة أرتباط ضعيفة.

يعزو الباحثان العدد الكبير من الإصابات في الفصل الأول إلى طول فترة الانقطاع عن التدريب والممارسة في العطلة الصيفية لكثير من الطلبة مما أدى إلى انخفاض في مستوى مكونات اللياقة البدنية لديهم قياسا" بالعطلة الربيعية ذات المدة القصيرة نوعا" ما واستمرار الطلبة في الدروس والنشاطات والتدريب فيها مما يكسبهم قوة عضلية أكبر وكذلك مرونة ومطاطية للمفاصل وكذلك زيادة خبراتهم النظرية مما يقلل من حدوث الإصابات لديهم .

٤-٥ عرض وتحليل ومناقشة عدد الإصابات وفقا" لنوع النشاط

جدول (٧)

يبين عدد الإصابات وفقا" لنوع النشاط

المرحلة	نشاط صفي	نشاط لا صفي	قيمة مربع كاي	
			المحسوبة	الجدولية
الأولى	٤١	٧	٩,٩٢	٧,٨١
الثانية	٦٠	٥		
الثالثة	٦٤	٦		
الرابعة	٣٠	١٠		
المجموع	١٩٥	٢٨		

يتبين من الجدول (٧) أن المجموع الكلي لعدد الإصابات التي حدثت أثناء الدروس العملية كان (١٩٥) إصابة ، كانت حصة المرحلة الأولى منها (٤١) والثانية (٦٠) والثالثة (٦٤) والرابعة (٣٠) ، في حين كان المجموع الكلي للإصابات اللاصفية (٢٨) كانت حصة المرحلة الأولى (٧) والثانية (٥) والثالثة (٦) والرابعة (١٠) ، ولأجل معرفة ما إذا كانت هناك فروق بينها أستخدم الباحثان اختبار مربع كاي ، وظهرت قيمته (٩,٩٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (٧,٨١) بدرجة حرية (٣) وبدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية وحقيقة دالة لا تعود إلى الصدفة لصالح النشاط الصفي (الدروس العملية) إذ أثرت عدد الإصابات لدى المرحلتين الثانية والثالثة بالدرجة الأولى على هذه المعنوية .

ويعزو الباحثان سبب هذه المعنوية إلى أن عدد الأنشطة اللاصفية اقل قياسا" بالدروس المنهجية ،كما أن عدد الممارسين يكون اقل ومستوى الإحماء ونوعيته يكون أكثر جودة وعلمية وأن الخبرات المهارية اللاعبين والطلبة تكون أعلى وأفضل وتنعكس في حسن استخدامهم للأجهزة والمعدات الرياضية والالتزام بقوانين وقواعد الألعاب وقواعد السلامة والأمان .

كما وأن هناك شكل آخر للأنشطة اللاصفية وهو ممارسة بعض الألعاب الرياضية للترفيه والترويح والمرح والمتعة وليس لغرض الإنجاز مما يقلل مستوى الشدة المستخدمة فيها وبالتالي يقلل احتمال حدوث الإصابة

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

١- تقارب النسب المئوية للإصابات بين المراحل في حين أن عدد الإصابات الأكبر كان في المرحلة الثالثة وأقلها عددا" كان لدى المرحلة الرابعة .

٢- كانت إصابات التشنج الأكثر شيوعا" وحدوثا"لدى طلبة الكلية وأقلها كانت الانزلاق الغضروفي ، في حين كانت إصابات الكتف هي الأكثر بين المراحل وأقلها إصابات الصدر .

٣- أكثر الأسباب تأثيرا" في حدوث الإصابة هو الأسباب الخارجية وأقلها سوء استخدام الأجهزة والأدوات.

٤- أغلب الإصابات حدثت نتيجة لممارسة النشاطات الصفية فيما تركز معظم وقت حدوث هذه الإصابات في الفصل الأول من السنة الدراسية .

التوصيات:

١- إعادة النظر في توزيع المواد الدراسية العملية بين المراحل وبشكل متساوٍ .

٢- الاهتمام بالساحات والصالات المغلقة للدروس وإعادة صيانتها وتوسيعها مع توفير ساحات وقاعات إضافية لاستيعاب الأعداد الكبيرة من الطلبة ، وتوفير الأجهزة والأدوات الجيدة النوعية والكافية للطلبة لضمان استمرار الأداء وعدم التوقف أثناء الدروس لمدة طويلة .

٣- الاهتمام بالإحماء من قبل التدريسي والطالب .

٤- الإقلال من عدد الطلاب في كل شعبة لضمان السلامة وكذلك لتحقيق مستوى تعلم أفضل .

٥- الاهتمام بزيادة القوة العضلية والمرونة للإقلال من إمكانية حدوث الإصابات وخاصة في عضلات الكتف .

٦- التأكيد على طلبة الكلية بضرورة عدم الانقطاع عن التدريب أثناء العطلة الصيفية ، ولضمان ذلك يقترح الباحثان إجراء اختبارات عملية في بداية كل سنة دراسية لمعرفة مستوى اللياقة البدنية وتكون نتائجها جزء من عملية التقييم للطالب خلال السنة الدراسية.

ملحق (١)

يبين أستمارة أستبانة للطلبة المصابين في كلية التربية الرياضية

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة

في النية أجراء البحث الموسوم (الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية) نرجوا منك الأجابة على هذا الأستبيان بدقة وذلك بالتأشير بعلامة( ) إذا كانت قد حدثت لديك أصابة في عضو من أعضائك وكذلك نوع هذه الأصابة . مع التقدير

إذا كانت لديك ملاحظة ما أو أصابة لم تذكر يرجى تثبيتها في حقل الملاحظات

العضو المصاب	نوع الإصابة	تاريخها	كيفية الحدوث	الملاحظات
الرأس	الكسر			
الكتف	الخلع			
المرفق	التمزق العضلي			
الساعد	التشنج			
الكف	إنزلاق غضروفي في الظهر			
الصدر	كدمات			
أسفل الظهر	جروح			
الحوض	غضروف الركبة			
الفخذ	فطريات			
الركبة				
القدم				