

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

د/ محمد الدرمللي عمر اسما عيل

الباحثة / بسمة ممدوم عبد الرحمن عبدالله

المقدمة ومشكلة البحث:

تعنى التربية الرياضية بمجموعة من العلوم المرتبطة بها والتي تسهم في نمو ونضج الطلاب من خلال الخبرات الحركية والبدنية، حيث أنها تستند إلى حقائق علمية مختلفة، وقد استعان العاملون في هذا المجال بالأسلوب العلمي في إدارتها وتنظيم أنشطتها، فقد أخذت من علم النفس والتشريح وعلم الحركة وغير ذلك من العلوم بهدف خدمة الإنسان والعناية به لرفع مستوى كفايته وعطائه على كافة المستويات. (١٠: ٦)

وتحدث الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها في الأنشطة الرياضية المتنوعة بنسب متباينة وهذا يعتمد فنياً على طبيعة النشاط الرياضي ومتطلبات الأداء الفني الخاص بكل مهارة كما أن لكل نشاط رياضي إصاباته الخاصة ودرجات مختلفة من المخاطر وإن اختلفت الإصابة في نوعها ومكانها ودرجتها وتكرار حدوثها وفقاً لطبيعة النشاط الممارس. (١٠: ٢٦)

وذلك مما دفع الباحثان إلى إجراء العديد من الدراسات التي تهدف إلى التعرف على الإصابات الأكثر انتشاراً بين الرياضيات المختلفة مثل دراسة "أحمد عبد السلام، رجب كامل" (٢٠٠٦م) (٣)، قدري بكري، سهام الغمري (٢٠٠٥م) (٢٤)، تاينتون ريان (٢٠٠٢م) (٣٨) **David and john**، Taunton M B Ryan (٢٠٠٠م) (٣٢).

ويشير "كيم Kim,A" (٢٠٠٠م) (٣٦) إلى أنه عند حدوث إصابة للمفصل نلاحظ حدوث ضعف وضمور في العضلات المحيطة بالمفصل المصاب ويكون هذا عامل مساعد في إمكانية تكرار الإصابة كما أكد أن استخدام التأهيل الرياضي يعمل على زيادة حجم وقوة العضلات حول المفصل المصاب.

وتتم الوقاية من الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها، علماً بأن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب مختلفة وان لكل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الإصابة، وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير على تنظيم السبل الوقائية أثناء التدريبات أو في المنافسات. (١١: ٢٧)

ويعتبر التأهيل علاج وتدريب الشخص المصاب لاستعادة القدرة الوظيفية في أقل وقت ممكن وذلك باستعمال وسائل العلاج الطبيعي التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة، كما تصمم البرامج الخاصة بالتأهيل وتكون بسيطة نسبياً وتتضمن ثلاثة أهداف أساسية قصيرة المدى وهي: التحكم في الألم - المحافظة على المرونة وتحسينها - عودة القوة أو زيادتها. (١٥: ٤١) ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة (٨)، (١٢)، (٢٢)، (٣١)، (٣٤)، في مجال الإصابات الرياضية وطرق الوقاية بمختلف الأنشطة الرياضية وتأهيل الإصابات الرياضية وعلى حد علم الباحثان بأن هناك حاجة إلى مثل هذه الدراسات التي تبحث في الإصابات وأسباب حدوثها وطرق الوقاية منها وتأهيلها.

ويرى الباحثان أنه قد ترجع بعض الإصابات البدنية الرياضية إلى عدم وجود اجراءات وقائية تبين طبيعة الملاعب الرياضية التي تتميز بصلابتها بالإضافة إلى شدة الاستثارة لبعض الطلاب نتيجة للدافعية والمغالاة فيها والشحن الزائد، وكذلك طرق الوقاية من الإصابات.

ومن خلال انتداب وحضور الباحثان للمحاضرات العملية بإحدى الجامعات لاحظوا تعدد حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الكثير من الطلاب والطالبات وتعدد أسبابها، وايضاً من خلال المقابلات الشخصية لبعض اعضاء هيئة التدريس تم التعرف على بعض الإصابات الرياضية التي تحدث اثناء تدريس المحاضرات العملية ومعرفة سبب حدوثها.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تعتبر هذه الدراسة على حد علم الباحثان أنها من الدراسات الرائدة في الإصابات الشائعة التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، وباعتبارها دراسة مسحية للتعرف على الإصابات الرياضية الشائعة وأسباب حدوثها لاتخاذ إجراءات وقائية للحد من ازدياد نسبة الإصابات الرياضية بين الطلاب والقدرة على تأهيل بعض هذه الاصابات، وتأتي الأهمية العلمية من خلال مايلي:

١. التعرف على أسباب الإصابات ما هو إلا محاولة ايجابية لكيفية الحفاظ على سلامة الطالب والحفاظ على مستواه لتحقيق أفضل مستوى للأداء.
٢. تأتي أهميته الخاصة في المجال الرياضي لإيضاح أهمية الدور الذي ينبغي أن يقوم به أخصائي الإصابات الرياضية وعضو هيئة التدريس تجاه الإصابة التي تحدث للطلاب أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية المختلفة لحين استدعاء الطبيب المختص لعمل اللازم.

أهداف البحث:

- يهدف البحث الى وضع دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.
- من خلال التعرف على:
- المقررات العملية التي تحدث بها إصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.
 - نوع ومكان وأسباب والإجراءات المتبعة لاسعاف الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.
 - الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.

تساؤلات البحث:

- ما هي المقررات العملية التي تحدث بها الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط؟
- ما هو نوع ومكان وأسباب والإجراءات المتبعة لاسعاف الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط؟
- ما هي الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط؟

المصطلحات الواردة في البحث:**- الإصابة: Injury**

هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم المختلفة نتيجة لمؤثرات خارجية سواء كانت ميكانيكية أو جسمانية. (١٦:١١)

- الإصابة الرياضية:

"الإصابة الرياضية هي عبارة عن إعطاب قد يصيب الجهاز السائد المحرك (عضلات - عظام - مفاصل) أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه الرياضي وتدريباته أو مشاركاته الرسمية أو الودية. (٢٤: ١٣)

- التأهيل Rehabilitation :

هو إعادة الوظيفة أو المحافظة عليها للجزء المصاب في الجسم بحيث أن يؤدي الشخص احتياجاته اليومية بسهولة ويسر (قضاء حياته اليومية بجديّة) **Activities of daily living**. (٢: ٣٥)

التأهيل الرياضي: Sports Rehabilitation

يعني التأهيل إعادة كل من الوظيفة الطبيعية والشكل الطبيعي للعضو بعد الإصابة، أما التأهيل الرياضي فينبغي إعادة تدريب الرياضي المصاب لأعلي مستوي وظيفي في اقصر وقت ممكن. (٢٣: ٦٦)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب وطالبات، أعضاء هيئة التدريس، اطباء بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب وطالبات وبلغ عددهم ٢٥٠ طالب وطالبة، أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، حيث تم تصنيفها وتوصيفها كما هو موضح بالجدول (١).

جدول رقم (١)

توصيف أفراد العينة قيد البحث (ن = ٢٥٠)

م	الفرقة	القسم	بنين	بنات	المجموع
١	الأولى	-	٣٠	٣٠	٦٠
٢	الثانية	-	٣٠	٣٠	٦٠
٣	الثالثة	تدريس	١٠	١٠	٢٠
٤	الثالثة	تدريب	١٠	١٠	٢٠
٥	الثالثة	إدارة	١٠	١٠	٢٠
٦	الرابعة	تدريس	١٠	١٠	٢٠
٧	الرابعة	تدريب	١٠	١٠	٢٠
٨	الرابعة	إدارة	١٠	١٠	٢٠
٩	أعضاء هيئة التدريس	-	١٠		١٠
١٠	الأطباء	-	٢		٢
	المجموع	-	١٢٠	١٢٠	٢٥٢

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

١- بلغ إجمالي عدد أفراد العينة في مختلف الفئات ٢٥٠ فرداً.

٢- بلغ عدد أفراد العينة من فئة الطلاب ٢٤٠ طالب وطالبة، من إجمالي عدد أفراد العينة قيد البحث.

٣- بلغ عدد أفراد العينة من فئة أعضاء هيئة التدريس ١٠ عضو هيئة تدريس، من إجمالي أفراد العينة قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

١- تحليل المراجع والوثائق والسجلات:

تحليل المراجع التي تناولت موضوع الإصابات الرياضية في المجال الرياضي والعلوم المرتبطة بها (١)، (٢)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٩)، (١٢)، (١٣)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩)، (٢١)، (٢٧)، (٢٨)، (٢٩)، (٣٣)، (٣٧)، (٣٩).

المقابلات الشخصية:

تمثلت المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان في مقابلات مفتوحة مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية وإصابات الملاعب.

١- الاستبيان:

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان وذلك:

- أ- لتحديد المقررات العملية التي تحدث بها الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً.
- ب- لتحديد نوع ومكان وأسباب والإجراءات المتبعة لاسعاف الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً.

ولتصميم هذه الاستبيانات قام الباحثان باقتراح محاور الاستبيان وعرضها على

مجموعة من السادة المحكمين (الخبراء)، والبالغ عددهم ٣ خبراء. مرفق (١).

خطوات إجراء البحث:

١. تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بنوع ومكان وأسباب والإجراءات المتبعة لاسعاف الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً. مرفق (٢)
٢. تطبيق استمارات الاستبيان، حيث قام بتطبيق الاستمارات في الفترة من ٣١/١٠/٢٠٢٢م الموافق يوم الاثنين إلى ١٣/١١/٢٠٢٢م الموافق يوم الأحد.
٣. جمع البيانات وتفرغها وتصنيفها، ثم معالجتها إحصائياً.
٤. وضع الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً.
٥. وضع برنامج مقترح لتأهيل الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً.

المعالجات الإحصائية:

وقد استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- التكرار.

- النسبة المئوية.

النتائج:

١- ما هي المقررات العملية التي تحدث بها إصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

جدول (٢)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (المقرر العملي) ن = ٢٥٠

ترتيب المقرر العملي	المجموع		أعضاء هيئة التدريس		طلاب، وطالبة		المقرر العملي	م
	ن = ٢٥٠		ن = ١٠		ن = ٢٤٠			
	ك	%	ك	%	ك	%		
الثاني	١٣,٨	٣٥	٢٠	٢	١٣,٧٥	٣٣	مضمار	١
الاول	١٥,٧	٣٨	٢٠	٢	١٤,١٦	٣٤	مصارعة	٢
الثالث	١١,١	٢٨	١٠	١	١١,٢٥	٢٧	قدم	٣
الرابع	٩,٩	٢٥	-	-	١٠,٤١	٢٥	جمباز	٤
الرابع	٩,٩٢	٢٥	١٠	١	١٠	٢٤	سباحة	٥
الخامس	٩,١	٢٣	٢٠	٢	٨,٧٥	٢١	طائرة	٦
السادس	٨,٣	٢١	-	-	٨,٧٥	٢١	يد	٧
السابع	٧,٩	٢٠	-	-	٨,٣٣	٢٠	سلة	٨
الثامن	٧,٥	١٩	-	-	٧,٩١	١٩	اقتال	٩
التاسع	٧,١	١٨	٢٠	٢	٦,٦٦	١٦	ملاكمة	١٠

يتضح من الجدول (٢) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (المقرر العملي) كالتالي: اكثر المقررات عرضه للإصابات مقرر المصارعة ويتراوح تكراره (٣٨) ونسبته (١٥,٧) واقل المقررات عرضه للإصابات مقرر الملاكمة ويتراوح تكراره (١٨) ونسبته (٧,١).

٢- ما هو نوع ومكان وأسباب والإجراءات المتبعة لاسعاف إصابات الرياضة الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (مكان الإصابة) ن = ٢٥٠

ترتيب مكان الإصابة	المجموع		أعضاء هيئة التدريس		طلاب		مكان الإصابة	م
	ن = ٢٥٠		ن = ١٠		ن = ٢٤٠			
	ك	%	ك	%	ك	%		
الأول	٢٦	١٠,٣	٤	٤٠	٢١	٨,٧٥	الكتف	١
الثالث	٢٠	٧,٩	-	-	٢٠	٨,٣٣	القدم والاصابع	٢
الثالث	٢٠	٧,٩	-	-	٢٠	٨,٣٣	الفخذ	٣
الرابع	١٩	٧,٥	-	-	١٩	٧,٩١	الساق	٤
الثاني	٢٢	٨,٧	٣	٣٠	١٨	٧,٥٠	الركبة	٥
الخامس	١٨	٧,١	-	-	١٨	٧,٥٠	الجذع	٦
السادس	١٧	٦,٧	-	-	١٧	٧,٠٨	مفصل القدم	٧
السابع	١٦	٦,٣	-	-	١٦	٦,٦٦	مفصل اليد	٨
السادس	١٧	٦,٧	٢	٢٠	١٥	٦,٢٥	اليدين والاصابع	٩
الثامن	١٥	٥,٩	١	١٠	١٤	٥,٨٣	العمود الفقري	١٠
التاسع	١٤	٥,٥	-	-	١٤	٥,٨٣	الرقبة	١١
العاشر	١٣	٥,١	-	-	١٣	٥,٤١	المرفق	١٢
العاشر	١٣	٥,١	-	-	١٣	٥,٤١	الراس	١٣
الحادى عشر	١٢	٤,٧	-	-	١٢	٥	الساعد	١٤
الثاني عشر	١٠	٣,٩	-	-	١٠	٤,١٦	الحوض	١٥

يتضح من الجدول (٣) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (مكان الإصابة) كالتالي: أكثر الأماكن عرضه للإصابات الكتف ويتراوح تكراره (٢٦) ونسبته (١٠,٣) وأقل الأماكن عرضه للإصابات الحوض ويتراوح تكراره (١٠) ونسبته (٣,٩).

جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (نوع الإصابة) ن = ٢٥٠

ترتيب نوع الإصابة	المجموع		أعضاء هيئة التدريس		طلاب		نوع الإصابة	م
	ن = ٢٥٠		ن = ١٠		ن = ٢٤٠			
	%	ك	%	ك	%	ك		
الرابع	١٠,٣	٢٦	٣٠	٣	١٢,٥٠	٢٣	خلع	١
الثاني	١١,٥	٢٩	٣٠	٣	١٠,٨٣	٢٦	كدم	٢
الثالث	١٠,٧	٢٧	١٠	١	١٠,٤١	٢٥	التواء	٣
السابع	٧,١	١٨	-	-	٧,٥٠	١٨	التقلص	٤
الأول	١٣,٤	٣٤	٣٠	٣	٩,٥٨	٣٠	تمزق	٥
السادس	٧,٥	١٩	-	-	٧,٩١	١٩	شد	٦
الخامس	٩,٥	٢٤	-	-	١٠	٢٤	كسر	٧
الثامن	٦,٧	١٧	-	-	٧,٠٨	١٧	إصابة بالعمود الفقري	٨
التاسع	٦,٣	١٦	-	-	٦,٦٦	١٦	التهاب عضلي	٩
العاشر	٥,٩	١٥	-	-	٦,٢٥	١٥	ضربة الشمس	١٠
الحادي عشر	٥,٥	١٤	-	-	٥,٨٣	١٤	أمراض جلدية	١١
الثاني عشر	٥,١	١٣	-	-	٥,٤١	١٣	إغماء	١٢

يتضح من الجدول (٤) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (نوع الإصابة) كالتالي: أكثر أنواع الإصابات التمزق العضلي ويتراوح تكراره (٣٤) ونسبته (١٣,٤) وأقل أنواع الإصابات الإغماء ويتراوح تكراره (١٣) ونسبته (٥,١).

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (سبب الاصابة) ن = ٢٥٠

ترتيب سبب الإصابة	المجموع		أعضاء هيئة التدريس		طلاب		سبب الإصابة	م
	ن = ٢٥٠		ن = ١٠		ن = ٢٤٠			
	%	ك	%	ك	%	ك		
الأول	١٥,٠	٣٨	٤٠	٤	١٣,٣	٣٢	ارهاق الطالب من كثرة المحاضرات	١
الثاني	٩,٥	٢٤	-	-	١٠	٢٤	الاداء الخاطى للمهارات المطلوبة	٢
الثالث	٨,٧	٢٢	-	-	٩,١٦	٢٢	عدم الاهتمام بالاحماء	٣
الرابع	٨,٨	٢١	-	-	٨,٧٥	٢١	عدم الاهتمام بالكشف الطبي فور حدوث الإصابة	٤
الخامس	٧,٥	١٩	-	-	٧,٩١	١٩	عدم التدرج بمستوى التعليم فى المحاضرة	٥
السادس	٧,١	١٨	-	-	٧,٥٠	١٨	عدم فهم اللاعب لمتطلبات الأداء	٦
السابع	٦,٧	١٧	-	-	٧,٠٨	١٧	عدم فهم القائم بالتدريس بقدرات الطالب	٧
السادس	٧,١	١٨	٢٠	٢	٦,٦٦	١٦	عدم مناسبة ارض الملعب	٨
الخامس	٧,٥	١٩	٤٠	٤	٦,٢٥	١٥	عدم صلاحية وتوافر الأدوات المستخدمة	٩
الثامن	٥,٥	١٤	-	-	٥,٨٣	١٤	عدم مراعاة عوامل الامن والسلامة	١٠
التاسع	٤,٧	١٢	-	-	٥	١٢	عدم تركيز اللاعب فى الأداء	١١
العاشر	٣,٥	٩	-	-	٣,٧٥	٩	عدم التهوية الجيدة	١٢
الحادى عشر	٣,١	٨	-	-	٣,٣٣	٨	الانفعال الزائد اثناء الأداء	١٣
الثانى عشر	٢,٧	٧	-	-	٢,٩١	٧	ارتفاع او انخفاض درجة الحرارة	١٤
الثالث عشر	٢,٣	٦	-	-	٢,٥٠	٦	اهمال الجوانب الصحية (الملايس والاحذية)	١٥

يتضح من الجدول (٥) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (سبب الإصابة) كالتالي: اكثر أسباب الاصابات ارهاق الطالب من كثرة المحاضرات ويتراوح تكراره (٣٨) ونسبته (١٥) وقل أسباب الاصابات اهمال الجوانب الصحية (الملابس والاحذية) ويتراوح تكراره (٦) ونسبته (٢,٣).

جدول (٦)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (الإجراءات المتبعة في اسعاف الاصابة)

$$ن = ٢٥٠$$

ترتيب الإجراءات المتبعة في الإصابة	المجموع		أعضاء هيئة التدريس		طلاب		الإجراءات المتبعة في اسعاف الإصابة	م
	ن = ٢٥٠		ن = ١٠		ن = ٢٤٠			
	%	ك	%	ك	%	ك		
الأول	١٨,٢	٤٦	١٠٠	١٠	١٥	٣٦	لا يوجد اسعاف	١
الثاني	١١,٥	٢٩	-	-	١٢,٠٨	٢٩	ادوية مسكنة للالام	٢
الثالث	١٠,٣	٢٦	-	-	١٠,٨٣	٢٦	اربطة ضاغطة	٣
الرابع	١٠,٣	٢٦	-	-	١٠,٨٣	٢٦	كمادات	٤
الخامس	٩,٩	٢٥	-	-	٩,٥٨	٢٣	مظهر موضعي	٥
السادس	٧,٩	٢٠	-	-	٨,٣٣	٢٠	دعامات خشبية	٦
السابع	٧,٥	١٩	-	-	٧,٩١	١٩	قطن طبي	٧
الثامن	٥,٥	١٤	-	-	٥,٨٣	١٤	ادوية مضادات التهاب	٨
التاسع	٤,٧	١٢	-	-	٥	١٢	ادوية باسطة للعضلات	٩
العاشر	٣,١	٨	-	-	٣,٣٣	٨	بلاستر طبي	١٠
الحادي عشر	٢,٧	٧	-	-	٢,٩١	٧	بنج موضعي	١١
الحادي عشر	١,٩	٥	-	-	٢,٠٨	٥	ادوية مضادات حيوية	١٢
الحادي عشر	١,٩	٥	-	-	٦,٢٥	٥	عمل اطالات	١٣

يتضح من الجدول (٦) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (اسعاف الإصابة) كالتالي: اكثر الإجراءات المتبعة لإسعاف الاصابات لا يوجد اسعاف وبتراوح تكراره (٤٦) ونسبته (١٨,٢) واقل الإجراءات المتبعة لاسعاف الاصابات عمل اطالات وبتراوح تكراره (٥) ونسبته (١,٩).

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول اكثر (المقررات العملية تحدث بها إصابة - الأماكن عرضة للإصابة - الأنواع للإصابة - الاسباب للإصابة) ن = ٢٥٠

الترتيب	لا يوجد اسعاف		ارهاق الطالب من كثرة المحاضرات		التمزق العضلي		الكتف		المصارعة		المحاور	٥
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
الاول	١٨,٢	٤٦	١٥,٣٨	٣٨	١٣,٤	٣٤	١٠,٣	٢٦	١٥,٧	٣٨	الدرجات - النسب	١

يتضح من الجدول (٧) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول اكثر (المقررات العملية تحدث بها إصابة - الأماكن عرضة للإصابة - الأنواع للإصابة - الاسباب للإصابة) كالتالي: اكثر المقررات العملية تحدث بها الإصابات مقرر المصارعة وبتراوح تكراره (٣٨) ونسبته (١٥,٧) واكثر الأماكن عرضة للإصابة مفصل الكتف وبتراوح تكراره (٢٦) ونسبته (١٠,٣) واكثر أنواع الإصابات إصابة التمزق العضلي وبتراوح تكراره (٣٤) ونسبته (١٣,٤) واكثر الأسباب لحدوث الإصابة نتيجة لارهاق الطالب من كثرة المحاضرات وبتراوح تكراره (٣٨) ونسبته (١٥,٣٨) واكثر الإجراءات المتبعة في الإسعاف بانه لا يوجد اسعاف وبتراوح تكراره (٤٦) ونسبته (١٨,٢).

الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط:

جدول (٨)

٢- ما هي الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً

م	الإجراءات الوقائية
١	تجنب الاحتكاك العنيف بين الطلاب
٢	إن تكون أرضية الملعب غير مبتلة ومستوية
٣	احترام فترات الراحة الطبية الموصوفة للطلاب في علاجه
٤	تنمية القوة والاطالة للعضلات والمرونة للمفاصل
٥	عند السقوط محاولة الانتقاء والدرجة
٦	تعلم إتقان المهارة واستخدام التكنيك المناسب
٧	ارتداء الوسائل الوقائية اذا وجدت في اللعبة
٨	تجنب الأخطاء الفنية في الأداء
٩	يجب التدرج في تعليم المهارات
١٠	الإحماء الجيد قبل الأداء
١١	اختبار واختيار الأدوات الرياضية المناسبة لكل رياضة
١٢	استعمال الملابس والأحذية المناسبة لكل رياضة
١٣	تجنب درجات الحرارة العالية او المنخفضة
١٤	تلافي كثرة حضور المحاضرات

الاستنتاجات :

- المقررات العملية التي يصاب فيها الطلاب بالترتيب هي المصارعة، والمضمار وكرة القدم.
- أكثر الأماكن بالجسم عرضة للإصابة هي الكتف ثم الركبة ثم الفخذ.
- الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً هي التمزق ثم الكدم ثم الالتواء.
- أهم أسباب الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً هي إرهاق الطلاب، الأداء الخاطي للمهارات الحركية وعدم الاهتمام بالاحتماء بشكل كافي.

- الاجراءات المتبعة لاسعاف الاصابة هي بالترتيب لا يوجد اسعاف وادوية مسكنة واستخدام الاربطة الجاهزة في اسعاف الاصابة.

التوصيات:

- في ضوء نتائج هذا البحث وما تحقق في هذه الدراسة، والاستنتاجات المستمدة من العرض والتحليل الإحصائي لبيانات البحث، يوصي الباحثان بما يلي:
- الاهتمام بهذه النوعية من الإجراءات الوقائية وعوامل الامن والسلامة من الاصابات الرياضية الاكثر شيوعاً.
- الأخذ في الاعتبار قائمة الأسباب الرئيسية للإصابات من قبل طلاب وأعضاء هيئة التدريس بالكلية وعمل ندوات للطلاب.
- استخدام الأدوات السليمة لوقاية الطلاب من الإصابات الرياضية لدى الطلاب.
- توفير بعض أدوات الإسعافات الأولية في كل مقرر عملي.

((المراجعـــــم))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد سلامه: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٣- أحمد عبد السلام، رجب كامل: "دراسة تحليلية للإصابات الناتجة عن التدريب بالأثقال"، العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.
- ٤- أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥- أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٦- أسامة رياض: الطب الرياضي وإعداد المنتجات الأولمبية، الإتحاد العربي للألعاب الرياضية، الرياض، ١٩٨٦م.
- ٧- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ٨- أمل الزغبى السعيد: "الإصابات الرياضية لمراكز لاعبي كرة السلة وأسباب حدوثها"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٩- جمال ماضي أبو العزائم: القران والصحة النفسية، مجلة الطب النفسي لسلامي، السنة الثامنة، العدد ٣٧، يناير، ١٩٩٤م.
- ١٠- خيرية إبراهيم، وآخرون (٢٠٠١م): إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الإنسان، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- سميرة خليل محمد: "إصابات الملاعب ووسائل العلاج والتأهيل"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٨م.
- ١٢- سميرة خليل محمد: "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية"، مجلة التربية الرياضية، الجزء الحادي عشر، العدد الأول، جامعة بغداد، ٢٠٠٢م.
- ١٣- شهاب صديق حسين عطية: "العلاقة بين مراكز اللعب وإصابات الطرف العلوي لدي ناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ١٤- طارق محمد صادق: "برنامج علاجي تأهيلي حركي بديل لجراحة إصابة الرباط لداخلي لمفصل الركبة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١٥- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب والرياضة، المجموعة العلمية، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٦- عزت محمد الكاشف: التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب، مكتبة النهضة، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ١٧- عصمت محمد عبد المقصود: "النوم كحاجة صحية لمرحلة المراهقة وتحديد معدلات النمو"، المؤتمر العلمي الثالث للدراسات وبحوث التربية الرياضية، ترشيد التربية البدنية والرياضية في المرحلة السنوية من ١٢-١٦ سنة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.

- ١٨- مجدى محمود وكوك: برنامج مقترح لتاهيل العضلات العاملى على مفصل الكتف بعد اصلاح الخلع المتكرر، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ١٩٩٦م.
- ١٩- محمد السيد شطا: الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨١م.
- ٢٠- محمد حسن علاوى: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧م.
- ٢١- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإصابة، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٢- محمد علي عبد المعبود: "الإصابات الرياضية لدي ناشئ كرة اليد أسبابها وطرق الوقاية منها"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٢٣- محمد قدرى بكري: الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٤- محمد قدرى بكري، سهام سيد الغمري: "الإصابات الرياضية والتأهيل البدني"، دار المنار للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٥- محمود فاروق صبره عبد الله: تأثير برنامج تمرينات تأهيلي على بعض حالات الانزلاق الغضروفي في القطني، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.
- ٢٦- مصطفى إبراهيم أحمد على: تأثير برنامج تأهيلي مقترح على الكفاءة الوظيفية لبعض مفاصل مرضى الرثيان المفصلي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٤م.
- ٢٧- مصطفى إبراهيم احمد: " قياس ثقافة الإصابات الرياضية لدى مدربي كرة اليد بصعيد مصر"، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.
- ٢٨- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 29- **Cash , J:** "Massage in same surgical condition", London, 1977.
- 30- **Collins SL., Moore, RA., Mcquay, HJ.** (1997): The Visual Analogue Pain Intensity Scale: What is Moderate Pain In Millimetres? Pain 72: 95.
- 31- **Cratty:** "Social Psychology in athletic" Prentice Hall New Jersey, 1981.
- 32- **David W., Qaltheek and other:** the pain full shoulder in the throwing athlete ,orthopedic clinics of North America, 2000.
- 33- **James federation** international de foot ball association medical assessment and research centre" ,Zurich , Switzerland, American Journal of Sport Medicine, 2005
- 34- **Junge A and other s:** "Injuries in team sport our moments during the 2004 Olympic
- 35- **Kathryn Feather (2006):** "Acupressure Patients Find Relief for Low Back Pain", MPAMedia Alternative Health, www.Reutershealth.com/ Volume 07, Issue 06,June.
- 36- **Kim, A., W., (2000):** Selective muscle activation following electrical simulation of the collateral ligaments of the human shoulder joint North American Journal of Sports Medicine. Chicago.
- 37- **Odonoghue,D.A:** "Treatment of injuries to athletes", London, 1970.
- 38- **Taunton , M B Ryan:** "A retrospective case-control analysis of 2002 running injuries" , American journal of sports medicine, 36:95-101, 2002
- 39- **William:** "Fitness for college and life mostly", New York, 2000.