

الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان وطرق الوقاية منها

* د/إسراء عطا المحمدي أبوشعير

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الإصابات الرياضية أحد أهم معوقات الوصول إلى المستويات العليا ولذلك تجرى العديد من المحاولات للوصول إلي نظام إكلينيكي سواء من الناحية الوقائية أو العلاجية أو التأهيلية لكل مشكلات الإصابات سواء من الناحية التشريحية أو الوظيفية. (١٤ : ١٠٥)

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. (١٣ : ١٠)

ويعتبر المقرر الدراسي بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان يقسم إلى دروس نظرية ودروس عملية وكل منهما مكماً للآخر حيث أن المعلومات النظرية التي يتزود بها الطالب يقوم بتطبيقها في الدروس العملية، ولكن يرافق هذا التطبيق في الدروس العملية احتمالات حدوث الإصابات الذي قد يكون بسبب ما يفرضه هذا التطبيق من جهد وحمل زائد على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الحركي الذي تمثله أعضاء الجسم بعضلاتها وأربطتها وعظامها ومفاصلها ويختلف الجهد المبذول تبعاً لنوع النشاط الممارس أو الدروس العملية.

* مدرس الإصابات الرياضية والتأهيل كلية التربية الرياضية جامعة أسوان

وعلى الرغم من التقدم العلمي في كافة فروع المعرفة والتي انعكست على المجال الرياضي من اجل مزيد من أمن وسلامة الطلاب، وكذلك تقدم العديد من الإجراءات والتطورات كهدف وقاية الطلاب من التعرض للإصابات، إلا أن المعدلات لا زالت توضح في كثير من الرياضات خطورة الإصابات المرتبطة بالنشاط الرياضي، الأمر الذي يتطلب مزيداً من الأبحاث والدراسات في مجال الإصابات الرياضية. (٣: ١٥)

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. (١٣: ١٠)

ويعتقد البعض أن أساليب الوقاية الحديثة أمراً سهلاً ولكنها على العكس من ذلك فهي لم تعد قاصرة على استخدام واقي مفصل القدم أو المعصم أو الخصيتين أو الرأس أو الإصرار على وجود الحقيبة المملوءة بمواد الإسعافات الأولية مع بداية كل تدريب ولكنها ابعد من ذلك بكثير حيث تعتمد على تعاون عدة علوم إنسانية مختلفة ولذلك نحاول بتركيز شديد التعرف لأهم الأسس الوقائية التي يجب إن تتبع. (١٢: ٤٨)

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. (٥: ٢٧)

ويشير "أسامة رياض" (١٩٩٨م) إلى إن معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية والوقاية منها أمر ميسوراً، لان معرفة سبب الإصابة تجعله

يتخذ الإجراءات لمنع حدوثها، وفي هذا تطبيق للمبدأ القائل بأن "الوقاية خير من العلاج". (١ : ٣١٠)

ومن ملاحظة الطلاب لكثرة وتعدد الاصابات بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسوان نتيجة ممارسة الدروس العملية داخل الكلية، وشكواهم المستمر والمتعدد تجاه هذه الاصابات وعدم وقايتهم منها، ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة في مجال الإصابات الرياضية وطرق الوقاية بمختلف الأنشطة الرياضية وعلى حد علمها فإنه لا توجد دراسة واحدة في كلية التربية الرياضية جامعة أسوان تبحث في الإصابات وأسباب حدوثها وطرق الوقاية خلال الدروس العملية، مما أدى إلى القيام بإجراء مثل هذه الدراسة.

ولذلك تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على الإصابات الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان، والأسباب المؤدية لحدوث الإصابة، مما قد يساعد على تجنب وقوع الطلاب في هذه الإصابات والحد من انتشارها بين طلبة وطالبات الكلية، وأيضا تساعد المختصين من الاساتذة اعضاء هيئة التدريس على حمايتهم من الوقوع في الإصابات.

أهمية البحث:

تعتبر هذه الدراسة على حد علم الباحثة من الدراسات الرائدة في الإصابات الشائعة التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسون، باعتبارها دراسة مسحية للتعرف على الإصابات الرياضية الشائعة وأسباب حدوثها حتى يتم التعرف على طرق الوقاية منها.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى وضع تصور مقترح لوقاية طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان من الإصابات الرياضية الشائعة وذلك من خلال التعرف على:

- ١- إصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.
- ٢- أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.
- ٣- أكثر المقررات التي تعرض الطلاب للإصابات.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هي إصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان؟
- ٢- ما هي أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان؟
- ٣- ما هي أكثر المقررات التي تعرض الطلاب للإصابات الرياضية الشائعة؟

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

- ١- دراسة "محمد عبد الهادي الشيخ" (٢٠١٥م) (٩) بعنوان "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة تشرين"، وهدفت الدراسة إلى معرفة الإصابات الشائعة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة تشرين بسوريا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وحيث بلغت عينة البحث (٢٩٩) طالبا و(٣٢) عضو هيئة تدريس، وكانت أدوات جمع البيانات استمارات للاستبيان، وكانت أهم النتائج هناك أن إصابة التقلص العضلي هي الإصابة الأكثر انتشارا، وجاءت عضلات الزراعين أكثر الاماكن تعرضا للإصابة، وجاءت كرة القدم أكثر الأنشطة الرياضية التطبيقية التي يتعرض فيها الطلاب للإصابات، وكانت أهم الأسباب ضعف اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بالاحماء الجيد.

- ٢- دراسة "سميحة خليل محمد" (٢٠٠٢م) (٤) بعنوان "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية"، وهدفت الدراسة إلى معرفة

أنواع وأسباب ومواقع حدوث الإصابات ووضع أسس وقائية يمكن إن نحقق بها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من اجل تنفيذ المفردات المقررة دون إعاقة قدر الإمكان، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية (الجادرية) المصابين وللمراحل الدراسية الأربعة حيث بلغ عددهم (٢٠٤) مصاب، وكانت أدوات جمع البيانات استمارتان للاستبيان، الأولى تخص معلومات عن الطلبة المصابين وتتضمن الاستمارة الثانية أسئلة خاصة بالمدرسين الذين يشرفون على الدروس العملية في الكلية، وكانت أهم النتائج هناك نسبة عالية من إصابات الالتواء في مختلف المفاصل وتليها الرضوض ثم التمزقات ثم الخلع وسجلت الكسور اقل نسبة وخاصة في المراحل المبكرة (المراحل الأولى والثانية) ارتفاع نسبة إصابات الأطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل ثم إصابات الظهر وعدم كفاية الإحماء بمفرديه والمفردات الخاصة لكل لعبة من الخواص التكتيكية والمهارية، كانت من ابرز أسباب الإصابات.

٣- دراسة "محمد على عبد المعبود" (٢٠٠٠م) (١٠) بعنوان "الإصابات الرياضية لدى ناشئ كرة اليد أسباب وطرق الوقاية منها"، تهدف الدراسة إلى التعرف على الإصابات الشائعة بين ناشئ كرة اليد، التعرف على أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة عند ناشئ كرة اليد وما هي أسباب الإصابات لدى الناشئين والتعرف على عوامل الوقاية، واستخدم الباحث المنهج المسحي، واشتملت عينة البحث (١٦٠) ناشئ وناشئة، وكانت أدوات جمع البيانات السجلات الطبية، استمارة استبيان، المقابلة الشخصية والملاحظة، وكانت أهم النتائج أكثر الإصابات انتشاراً هي الكدم ثم التمزق ثم الالتواء.

٤- دراسة "أمل لزغبى السعيد" (١٩٩٦م) (٢) بعنوان "الإصابات الرياضية لمراكز لاعبي كرة السلة وأسباب حدوثها" وتهدف الدراسة إلى التعرف على نوع ومكان الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ولاعبات كرة السلة وأسباب حدوثها، واستخدمت الباحثة المنهج المسحي، واشتملت العينة على ٣٩٠ لاعب ولاعبة بواقع ١٤١ ناشئ، ٦٢ ناشئة، ٤١ لاعبة سيدات من فرق الدوري الممتاز والدرجة الأولى، وكانت أهم أدوات جمع البيانات السجلات الطبية، استمارة استبيان، المقابلة الشخصية و الملاحظة، وكانت أهم النتائج ان أكثر الإصابات هي الكدم، التمزق، الكسر، الشد، الالتواء، الخلع وهي أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي كرة السلة.

الدراسات الأجنبية:

١- دراسة "جينج واخرون **Junge A and other s**" (٢٠٠٥م) (١٧)، بعنوان "إصابات الفرق الجماعية في بطولة الألعاب الاولمبية" وتهدف الدراسة إلى تحليل ظروف وخصائص حدوث الإصابة في العاب الفرق الرياضية المختلفة، واستخدم الباحثون المنهج المسحي، واشتملت العينة على ١٤ فريق لالعاب جماعية مختلفة (كرة القدم نساء ورجال، يد نساء ورجال، سلة نساء ورجال، كرة الماء نساء ورجال، كرة طائرة رجال ونساء، هوكي نساء ورجال، وبيسبول رجال، وكانت ادوات جمع البيانات استمارة استبيان، سجلات طبية، وكانت اهم النتائج حدوث ٣٧٧ إصابة من ٤٥٦ مباراة بواقع (٠,٨) إصابة لكل مباراة وكانت دلالة الاصابة مختلفة من رياضة لاخرى، واكثر الاصابات شيوعا كانت الكدمات، واكثر اجزاء الجسم تعرض للاصابة في الطرف السفلي في مفصل الكاحل والطرف العلوي في الراس والرقبة، ونسبة الاصابة في الذكور اعلى من الاناث.

٢- دراسة "ليبجارڊ Lubglaard" (١٩٩٨م) (١٦) بعنوان "الإصابات في السيدات صغار السن في فريق كرة اليد الاوروبي"، وتهدف الدراسة الى معرفة مدى طبيعة وخطورة الاصابة في السيدات والعوامل التي تؤدي الى هذه الاصابة، واستخدم الباحث المنهج المسحي، واشتملت العينة ٢١٧ لاعبة من ٢٢ فريق، وكانت ادوات جمع البيانات الملاحظة، المقابلة الشخصية، وكانت اهم النتائج ان معدل الاصابة (٤٠٧) اصابة لكل ١٠٠٠ ساعة لعب، وأكثر الأماكن إصابة كان يظهر بمعدل ٥٤,٨ لكل ١٠٠ ساعة، وأكثر الإصابات انتشارا هي الكدمات ٩٢,٩%، وتحدثت الإصابات نتيجة الاصطدام المتزايد بنسبة ٧,١%، اصابة الارجل بلغت (١٢٤) من إصابة، وحدثت (٦٣) إصابة من غير احتكاك بواقع ٢٩%.

طرق واجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الدراسات المسحية، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسوان ٢٠١٥م/٢٠١٦م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسوان المصابين للفرقة الاولى والثانية حيث بلغ عددهم (٢٢٠) طالب وطالبة.

أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

- تحليل المراجع التي تناولت موضوع الإصابات وطرق الوقاية منها في المجال الرياضي.

٢- المقابلات الشخصية:

تمثلت المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة في مقابلات مفتوحة مع بعض الخبراء من أساتذة كلية التربية الرياضية بشكل عام والإصابات الرياضية بشكل خاص والطلاب.

٣- الاستبيان:

قامت الباحثة بتصميم ثلاث استمارات استبيان وهم:

أ- استمارة استبيان لتحديد الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

ب- استمارة استبيان لتحديد أسباب حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

ج- استمارة استبيان لتحديد أكثر المقررات الدراسية التي تُعرض الطلاب للإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان، وقامت الباحثة باقتراح محاور الاستبيان بصورة مبدئية وعرضها على مجموعة من السادة المحكمين (الخبراء)، والبالغ عددهم (١٠) خبراء.

د- استبيان لتحديد الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان:

- لتصميم هذه الاستمارة قامت الباحثة بتحديد مجموعة من المحاور المقترحة بلغ عددها (٣) محاور ثم وضعها في استمارة استبيان.

- ثم قامت الباحثة بعرض هذه المحاور على الخبراء، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المحاور المقترحة، وكذلك الإضافة أو الحذف أو تعديل الصياغة لأي محور من المحاور المقترحة.

- وجدول (١) يوضح آراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

جدول (١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الرياضية الشائعة (ن = ١٠)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
١	مكان الإصابة	٢٨	٩٣.٣%
٢	نوع الإصابة	٢٦	٨٦.٦%
٣	درجة الإصابة	٢٠	٦٦.٦%

يتضح من جدول (١) أنه تراوحت نسبة موافقة الخبراء على محاور الاستمارة ما بين ٦٦.٦% إلى ٩٣.٣% ، وقد أرتضت الباحثة نسبة ٧٠% فأكثر لآراء الخبراء حول محاور الاستمارة وعلى هذا فقد تم استبعاد المحور رقم ٣ (درجة الإصابة)، وبذلك تكون الصورة النهائية لعدد المحاور، كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

الصورة النهائية لاستمارة محاور الاستبيان الخاصة بالإصابات الرياضية الشائعة وفقاً لآراء الخبراء (ن = ١٠)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
١	مكان الإصابة	٢٨	٩٣.٣%
٢	نوع الإصابة	٢٦	٨٦.٦%

يتضح من جدول (٢) الصورة النهائية لمحاور استبيان الإصابات الرياضية الشائعة وفقاً لآراء الخبراء وذلك بعد إستبعاد المحاور التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% حيث وصلت إلى محورين من إجمالي ٣ محاور.

- تحديد العبارات الخاصة بكل محور من المحاور التي اتفق عليها الخبراء:

- قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات التي يمكن أن تندرج تحت كل محور طبقاً للمسمى والهدف الذي يرمي إليه المحور مسترشداً في ذلك

ببعض المراجع والدراسات السابقة، حيث بلغت عبارات الاستمارة في صورتها المبدئية (٥) عبارات.

- ثم عرض الاستمارة على الخبراء كمحكمين (نفس الخبراء المختارين) والبالغ عددهم ١٠ خبراء، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة تلك العبارات في تحقيق هدف المحور سواء بالإضافة أو بالحذف أو بالتعديل.

جدول (٣)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الأول
مكان الإصابة الرياضية الشائعة (ن = ١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	الرجلين	٢٨	٩٣.٣%
٢	الذراعين	٢٦	٨٦.٦%
٣	الجذع	٢٦	٨٦.٦%
٤	الرأس	٢٤	٧٠%
٥	الرقبة	٢٠	٦٦.٦%

يتضح من جدول (٣) النسب المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الأول، (مكان الإصابة)، حيث تراوحت ما بين ٦٦.٦% و ٩٣.٣% وقد أرتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد العبارة رقم (٥) وهى الرقبة وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (مكان الإصابة) إلى ٤ عبارات.

جدول (٤)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني(نوع الإصابة) (ن = ١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	الكدم	٣٠	١٠٠%
٢	الالتواء	٢٨	٩٣.٣%
٣	التقلص	٢٦	٨٦.٦%
٤	الجروح	٢٦	٨٦.٦%
٥	الكسر	٢٤	٧٠%

٦	الخلع	٢٢	%٧٣.٣
٧	التمزق	١٨	%٦٠
٨	الثد	٢٢	%٧٣.٣
٩	الملخ	٢٠	%٦٦.٦

يتضح من جدول (٤) النسب المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني، (نوع الإصابة)، حيث تراوحت ما بين ٦٠% ، ١٠٠%، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ٧٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٢) عبارة وهي العبارات رقم (٧، ٩) وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (نوع الإصابة) إلى ٧ عبارات.

ب. استبيان لتحديد أسباب حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان:

- لتصميم هذه الاستمارة قامت الباحثة بتحديد مجموعة من المحاور المقترحة بلغ عددها (٤) محاور ثم وضعها في استمارة استبيان.
- ثم قامت الباحثة بعرض هذه المحاور على الخبراء وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المحاور المقترحة، وكذلك الإضافة أو الحذف أو تعديل الصياغة لأي محور من المحاور المقترحة.
- وجدول (٥) يوضح آراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أسباب حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

جدول (٥)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أسباب الإصابات الرياضية الشائعة (ن = ١٠)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
١	عوامل الامن والسلامة	٢٨	%٩٣.٣
٤	متطلبات الفنيه للداء	٢٦	%٨٦.٦
٦	الجانب البدنى	٢٦	%٨٦.٦
٧	الجانب النفسى	٢٢	%٧٣.٣

يتضح من جدول (٥) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور الاستمارة تراوحت ما بين ٧٣.٣% إلى ٩٣.٣% وقد أرتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر وبذلك اصبحت الاستمارة في صورتها النهائية.

- تحديد العبارات الخاصة بكل محور من المحاور التي اتفق عليها الخبراء:

- قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات التي يمكن أن تندرج تحت كل محور طبقاً للمسمى والهدف الذي يرمي إليه المحور مسترشداً في ذلك ببعض المراجع والدراسات السابقة، ثم تم عرض الاستمارة على الخبراء كمحكمين (نفس الخبراء المختارين) والبالغ عددهم ١٠ خبيراً، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة تلك العبارات في تحقيق هدف المحور سواء بالإضافة أو بالحذف أو بالتعديل.

جدول (٦)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الأول
(عوامل الامن والسلامة) (ن=١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية. %
١	عدم الأستماع الى التعليميات والإرشادات	٣٠	١٠٠%
٢	عدم ملائمه مكان المحاضرة	٢٦	٨٦.٦%
٣	عدم توافر الأجهزة والأدوات	٢٢	٧٣.٣%
٤	عدم صلاحية أدوات وأجهزة التدريب	٢٢	٧٣.٣%
٥	عدم وجود اسعافات الأوليه	٢٢	٧٣.٣%
٦	عدم وجود متخصص في الاسعافات الاولية	٢٤	٧٠%
٧	الخشونه في الأداء بين الطلاب	٢٤	٧٠%
٨	كثرة الحفر في ارضية الملعب	١٨	٦٠%

يوضح الجدول (٦) النسب المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الأول، (عوامل الامن والسلامة)، حيث تراوحت ما بين ٦٠% و ١٠٠%، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ٧٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (١) عبارة وهي العبارة رقم (٨) وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (عوامل الامن والسلامة) إلى ٧ عبارات.

جدول (٧)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني
(المتطلبات الفنية للاداء) (ن=١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية. %
١	عدم اتقان المراحل الفنية للمهارة	٢٨	%٩٣.٣
٢	عدم مراعاة الفروق الفرديه	٢٨	%٩٣.٣
٣	الحماس الزائد في الاداء	٢٦	%٨٦.٦
٤	عدم التدرج في تعلم المهارة	٢٢	%٧٣.٣
٥	عدم جدية الطالب في اداء المهارة	٢٤	%٧٠
٦	عدم قيام المعلم بأداء نموذج للطالب	٢٢	%٧٣.٣
٧	عدم مراعاة المعلم للطالب المصاب	٢٤	%٧٠
٨	عدم الوصول لالية الاداء	١٤	%٤٦.٧
٩	قلة الخبرة لدى المعلم	١٨	%٦٠

يوضح الجدول (٧) النسب المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني، (المتطلبات الفنية للاداء)، حيث تراوحت ما بين %٤٦.٧ و %٩٣.٣ وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة %٧٠ فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٢) عبارة وهي العبارات رقم (٨، ٩) وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (عوامل الامن والسلامة) إلى ٧ عبارات.

جدول (٨)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الثالث
(الجانب البدني) (ن=١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية. %
١	عدم أداء الاحماء بشكل جيد	٢٨	%٩٣.٣
٦	كثرة المحاضرات العملية في اليوم	٢٢	%٧٣.٣
٣	فترة الاعداد البدني في بداية الدراسة غير كافي	٢٦	%٨٦.٦
٤	عدم ملائمة فترة الراحة في المحاضرات وبين المحاضرات	٢٢	%٧٣.٣
٥	المشاركة في الاداء بعد فترة غياب	٢٤	%٧٠

٢	زيادة السمعة او النخافة	٢٦	%٨٦.٦
٧	اشترك الطالب بين التدريب فى الاندية والمحاضرات العملية	٢٤	%٧٠

يوضح الجدول (٨) النسب المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الرابع (الجانب البدنى)، حيث تراوحت ما بين ٧٠% و ٩٣.٣% وقد أرتضى الباحثون نسبة ٧٠% فأكثر، وبالتالي فقد تم قبول جميع عبارات هذا المحور (الجانب البدنى) وعددها ٧ عبارات.

جدول (٩)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الرابع (الجانب النفسى) (ن=١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية %
١	المشكلات النفسية الخارجية	٢٢	%٧٣.٣
٢	الخوف والقلق من المعلم	٢٦	%٨٦.٦
٣	اكتساب المتعلم الثقة الزائدة	١٨	%٦٠
٤	القلق الشديد من المحاضرة	٢٢	%٧٣.٣
٥	ضعف الثقة فى الإمكانيات البدنية والمهارية	٢٤	%٧٠

يوضح الجدول (٩) النسب المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الثانى، (الجانب النفسى)، حيث تراوحت ما بين ٦٠% و ٨٦.٦% وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ٧٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (١) عبارة وهي العبارات رقم (٣) وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الجانب النفسى) إلى ٤ عبارات.

ج- استمارة استبيان لتحديد أكثر المقررات الدراسية التي تعرض الطلاب للاصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان:
- لتصميم هذه الاستمارة قامت الباحثة بتحديد مجموعة من المحاور المقترحة بلغ عددها (٣) محاور ثم وضعها في استمارة استبيان.

- ثم قامت الباحثة بعرض هذه المحاور على الخبراء، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المحاور المقترحة، وكذلك الإضافة أو الحذف أو تعديل الصياغة لأي محور من المحاور المقترحة.
- وجدول (١٠) يوضح آراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أكثر المقررات الدراسية التي تعرض الطلاب للإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

جدول (١٠)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الرياضية الشائعة (ن = ١٠)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
١	مقررات الرياضات الجماعية	٢٨	٩٣.٣%
٢	مقررات الرياضات الفردية	٢٦	٨٦.٦%
٣	المنازلات والرياضات المائية	١٨	٦٠%

يتضح من جدول (١٠) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور الاستمارة تراوحت ما بين ٦٠% إلى ٩٣.٣% وقد أرتضت الباحثة نسبة ٧٠% فأكثر لآراء الخبراء حول محاور الاستمارة وعلى هذا فقد تم استبعاد المحور رقم ٣ (المنازلات والرياضات المائية) وضمها مع الرياضات الفردية، وبذلك تكون الصورة النهائية لعدد المحاور، كما هو موضح بالجدول (١١).

جدول (١١)

الصورة النهائية لاستمارة محاور الاستبيان الخاصة بالإصابات الرياضية الشائعة وفقاً لآراء الخبراء (ن = ١٠)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
١	مقررات الرياضات الجماعية	٢٨	٩٣.٣%
٢	مقررات الرياضات الفردية	٢٦	٨٦.٦%

يتضح من جدول (١١) الصورة النهائية لمحاور استبيان الإصابات الرياضية الشائعة وفقاً لآراء الخبراء وذلك بعد إستبعاد المحاور التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% حيث وصلت إلى محورين من إجمالي ٣ محاور.

- تحديد العبارات الخاصة بكل محور من المحاور التي اتفق عليها الخبراء:
- قام الباحثون بتحديد العبارات المتمثلة بجميع المقررات العملية للرياضات الجماعية والفردية حيث بلغت عبارات الاستثمارة في صورتها المبدئية ١٥ عبارة.

الدراسة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بتطبيق استمارات الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) طالبا من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠١٧/٤/٢م إلى ٢٠١٧/٤/٧م، وذلك بغرض:
- أ) التأكد من مدى فهم العينة لعبارات الاستبيان.
- ب) التأكد من تحديد الزمن المناسب للإجابة على عبارات الاستبيان.
- ج) إيجاد المعاملات العلمية للاستثمارة (الصدق، الثبات).
- المعاملات العلمية لاستمارات الاستبيان:

- معاملات صدق الاستبيان:

- قامت الباحثة باستخدام طريقتين لحساب صدق الاستبيان قيد البحث وهما صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، وذلك تحسباً للتأكد من الصلاحية العلمية لاستخدام الاستبيان قيد البحث.
- أ) صدق المحكمين:

- استخدمت الباحثة صدق المحكمين، حيث تم عرض استمارات الاستبيان بعد إعدادها وقبل تطبيقها على مجموعة المحكمين (الخبراء) والبالغ عددهم (١٠) خبيراً، الأمر الذي يعطي للباحثون الاطمئنان إلى صدق الاستبيان كمحاور وكعبارات تحت كل محور.

ب) صدق الاتساق الداخلي:

- استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استثمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق

الاستبيان على مجموعة قوامها (٣٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

خطوات إجراء البحث:

- ١- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان واقتراح المحاور وعرضها على الخبراء، ثم صياغة العبارات التي تحقق كل محور وعرضها على نفس الخبراء.
- ٢- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بأسباب حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان واقتراح المحاور وعرضها على الخبراء، ثم صياغة العبارات التي تحقق كل محور وعرضها على نفس الخبراء.
- ٣- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أكثر المقررات الدراسية التي تعرض الطلاب للإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان واقتراح المحاور وعرضها على الخبراء، ثم صياغة العبارات التي تحقق كل محور وعرضها على نفس الخبراء.
- ٤- إجراء دراسة استطلاعية لتقنين استمارات الاستبيان وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٤/٢م إلى ٢٠١٧/٤/٧م.
- ٥- إجراء المعاملات العلمية لاستمارات الإستبيان من صدق (محكمين، اتساق داخلي) وثبات، وذلك بعد التأكد من تقنين جميع المراحل الخاصة باستمارات الاستبيان.
- ٦- تطبيق استمارات الاستبيان في صورتها النهائية على عينة البحث البالغ عددها ٢٢٠ طالب، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاستمارات في الفترة من ٢٠١٧/٤/٩م إلى ٢٠١٧/٤/١١م.

٧- جمع البيانات وتفرغها وتصنيفها، ثم معالجتها إحصائياً، حيث قامت الباحثة بجمع البيانات وتفرغها خلال الفترة من ١٢/٤/٢٠١٧م إلى ١٤/٤/٢٠١٧م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- التكرار. - النسبة المئوية.

- الدرجة المقدر.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

- عرض النتائج الخاصة بالإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان:

جدول (١٢)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (مكان الإصابة) (ن = ٢٢٠)

م	مكان الإصابة	التكرارات	النسبة المئوية %
١	الرجلين	٢١٠	%٩٥.٥
٢	الذراعين	٢٠١	%٩١.٤
٣	الجزع	١٩٢	%٨٧.٣
٥	الرأس	١٧٨	% ٨٠.٩

يتضح من الجدول (١٢) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (مكان الإصابة) حيث كانت نسبة الرجلين (%٩٥.٥)، والذراعين (%٩١.٤)، والجزع (%٨٧.٣)، والرأس (%٨٠.٩).

جدول (١٣)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (نوع الإصابة) (ن = ٢٢٠)

م	نوع الإصابة	التكرارات	النسبة المئوية %
١	الكدم	٢٠٧	%٩٤.١
٢	الشد	٢٠١	%٩١.٤
٣	الالتواء	١٨٨	%٨٥.٥

٧٨.٢%	١٧٢	التقلص	٤
٦٨.٢%	١٥٠	الكسر	٥
٥٤.٥%	١٢٠	الجرح	٦
٦.٨%	١٥	الخلع	٧

يتضح من الجدول (١٣) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (نوع الإصابة) حيث كانت نسبة الكدم (٩٤.١%)، والشد (٩١.٤%)، الالتواء (٨٥.٥%)، والتقلص (٧٨.٥%) والكسر (٦٨.٢%)، الجرح (٥٤.٥%)، والخلع (٦.٦%).

- عرض النتائج الخاصة باسباب حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان:

جدول (١٤)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (عوامل الامن والسلامة) (ن = ٢٢٠)

م	العبارة	التكرارات	النسبة المئوية. %
١	عدم ملائمه مكان المحاضرة	٢١٢	٩٦.٤%
٢	عدم توافر الأجهزة والأدوات	١٥٤	٧٠%
٣	عدم وجود اسعافات الأوليه	١٥٢	٦٩%
٤	عدم الأستماع الى التعليمات والإرشادات	١٤٦	٦٦.٤%
٥	عدم وجود متخصص فى الاسعافات الاوليه	١٤٥	٦٥.٩%
٦	عدم صلاحية أدوات واجهزة التدريب	١٤٤	٦٥.٥%
٧	الخشونه فى الأداء بين الطلاب	١٣٥	٦١.٤%

يتضح من الجدول (١٤) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (عوامل الامن والسلامة) حيث كانت نسبة عدم ملائمه مكان المحاضرة (٩٦.٤%)، عدم توافر الأجهزة والأدوات (٧٠%)، عدم وجود اسعافات الأوليه (٦٩%)، وعدم الأستماع الى التعليمات والإرشادات (٦٦.٤%)، أما عدم وجود متخصص فى الاسعافات الاوليه (٦٥.٩%)، عدم صلاحية أدوات واجهزة التدريب (٦٥.٥%)، والخشونه فى الأداء بين الطلاب (٦١.٤%).

جدول (١٥)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (المتطلبات الفنية للاداء) ن = ٢٢٠

م	المتطلبات الفنية	التكرارات	النسبة المئوية. %
١	عدم اتقان المراحل الفنية للمهارة	١٨٨	%٨٥.٥
٢	عدم مراعاة الفروق الفرديه	١٨٦	%٨٤.٦
٣	عدم التدرج فى تعلم المهارة	١١٨	%٧٩
٤	عدم مراعاة المعلم للطالب المصاب	١٤٦	%٧٣
٥	عدم جدية الطالب فى اداء المهارة	١٥٢	%٦٩
٦	الحماس الزائد فى الاداء	١٤٠	%٦٣.٦
٧	عدم قيام المعلم بأداء نموذج للطالب	٩٢	%٤٦

يتضح من الجدول (١٥) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (المتطلبات الفنية للاداء) حيث كانت نسبة عدم اتقان المراحل الفنية للمهارة (%٨٥.٥)، عدم مراعاة الفروق الفرديه (%٨٤.٦)، و عدم التدرج فى تعلم المهارة (%٧٩)، وعدم مراعاة المعلم للطالب المصاب (%٧٣)، أما عدم جدية الطالب فى أداء المهارة (%٦٩)، الحماس الزائد فى الأداء (%٦٣.٦)، وعدم قيام المعلم بأداء نموذج للطالب (%٤٦).

جدول (١٦)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (الجانب البدنى) ن = ٢٢٠

م	الجانب البدنى	التكرارات	النسبة المئوية. %
١	عدم أداء الاحماء بشكل جيد	١٧٦	%٨٨
٦	كثرة المحاضرات العملية فى اليوم	١٧٣	%٨٦.٥
٣	اشترك الطالب بين التدريب فى الاندية والمحاضرات العملية	١٦٩	%٨٤.٥
٤	فترة الاعداد البدنى فى بداية الدراسة غير كافي	١٦٢	%٨١
٥	عدم ملائمة فترة الراحة فى المحاضرات وبين المحاضرات	١٦٠	%٨٠
٢	المشاركة فى الاداء بعد فترة غياب	١٥٧	%٧٨.٥
٧	زيادة السمنة اوالنحافة	١٢٨	%٦٤

يتضح من الجدول (١٦) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (الجانب البدني) حيث كانت نسبة عدم أداء الاحماء بشكل جيد (٨٨%)، كثرة المحاضرات العملية فى اليوم (٨٦.٥%)، اشتراك الطالب بين التدريب فى الاندية والمحاضرات العملية (٨٤.٥%)، فترة الاعداد البدني فى بداية الدراسة غير كافي (٨١%)، أما عدم ملائمة فترة الراحة فى المحاضرات وبين المحاضرات (٨٠%)، المشاركة فى الاداء بعد فترة غياب (٧٨.٥%)، زيادة السمنا او النحافة (٦٤%).

جدول (١٧)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (الجانب النفسى) ن = ٢٢٠

م	الجانب النفسى	التكرارات	النسبة المئوية %
١	المشكلات النفسية الخارجية	١٧٥	٨٧.٥%
٢	الخوف و القلق من المعلم	١٧٦	٨٨%
٣	القلق الشديد من المحاضرة	١٧٢	٨٦%
٤	اكتساب المتعلم الثقة الزائدة	١٧٠	٨٥%
٥	ضعف الثقة فى الإمكانيات البدنية والمهاريه	١٦٤	٨٢%

يتضح من الجدول (١٧) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (الجانب النفسى) حيث كانت نسبة المشكلات النفسية الخارجية (٨٧.٥%)، الخوف والقلق من المعلم (٨٨%)، القلق الشديد من المحاضرة (٨٦%)، اكتساب المتعلم الثقة الزائدة (٨٥%) أما ضعف الثقة فى الإمكانيات البدنية والمهاريه (٨٢%).

- عرض النتائج الخاصة بتحديد أكثر المقررات الدراسية التى تعرض الطلاب لاصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان:

جدول (١٨)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (مقررات الرياضات الجماعية) (ن = ٢٢٠ ، ن = ٢ = ١٢٠)

م	المقرر	التكرارات	النسبة المئوية %
١	مقرر كرة اليد	١٠٠	٨٣.٣%
٢	مقرر كرة اليد	١٣٧	٦٨.٥%
٣	مقرر كرة الطائرة	١٣٤	٦٧%
٤	مقرر كرة السلة	١٢١	٦٠.٥%
٥	مقرر ألعاب مضرب	٨٠	٣٦.٤%

١ ن = جميع الطلبة والطالبات ٢ ن = الطلبة فقط

يتضح من الجدول (١٨) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (مقررات الرياضات الجماعية) حيث كانت نسبة مقرر كرة القدم (٨٣.٣%)، ومقرر كرة اليد (٦٨.٥%)، ومقرر الكرة الطائرة (٦٧%)، ومقرر كرة السلة (٦٠.٥%)، ومقرر ألعاب المضرب (٣٦.٤%).

جدول (١٩)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (مقررات الرياضات الفردية)
(١ ن = ٢٢٠، ٢ ن = ١٢٠، ٣ ن = ١٠٠)

م	المقرر	التكرارات	النسبة المئوية %
١	مقرر الجمباز	٢١٢	٩٦.٤%
٢	مقرر الملاكمة	٩٩	٨٢.٥%
٣	مقرر مسابقات الميدان والمضمار	١٨٠	٨١.١%
٤	مقرر المصارعة	٩٥	٧٩%
٥	مقرر الجمباز الايقاعي	٧٣	٧٣%

تابع جدول (١٩)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (مقررات الرياضات الفردية)
(١ ن = ٢٢٠، ٢ ن = ١٢٠، ٣ ن = ١٠٠)

م	المقرر	التكرارات	النسبة المئوية %
٦	مقرر السباحة	١٥٦	٧٠.٩%
٧	مقرر التايكوندو	١٤٠	٦٣.٦%
٨	مقرر الكاراتيه	١٣٦	٦١%
٩	مقرر الجودو	١٣٤	٦٠.٩%
١٠	مقرر المبارزة	١١٤	٥١.٨%

١١	مقرر التمرينات	٣٤	%١٥.٥
----	----------------	----	-------

ن١ = جميع الطلبة والطالبات ن٢ = الطلبة فقط ن٣ = الطلبة فقط
يتضح من الجدول (١٩) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول
(مقررات الرياضات الفردية) حيث كانت نسبة مقرر الجباز (٩٦.٤%)،
ومقرر الملاكمة (٨٢.٥%)، ومقرر مسابقات الميدان والمضمار (٨١.١%)،
ومقرر المصارعة (٧٩%)، ومقرر الجباز الإيقاعي (٧٣%)، مقرر السباحة
(٧٠.٩%)، ومقرر التايكوندو (٦٣.٦%)، ومقرر الكاراتية (٦١%)، ومقرر
الجبود (٦٠.٩%)، ومقرر المبارزة (٥١.٨%)، ومقرر التمرينات (١٥.٥%).

ثانياً: مناقشة النتائج

في ضوء مشكلة البحث وبناء على ما أسفرت عنه النتائج الإحصائية
من الجداول التي استخدمتها الباحثة وفي حدود عينة البحث فإنه سيتم مناقشة
نتائج البحث بما يوضح مدى تحقق أهدافه وتساولاته.

أ- مناقشة التساؤل الأول:

يتضح من الجداول (١٢، ١٣)، أن أكثر الإصابات الرياضية الشائعة
(مكان الإصابة)، حيث كانت نسبة الرجلين (٩٥.٥%)، والذراعين (٩١.٤%)،
والجذع (٨٧.٣%)، الرأس (٨٠.٩%)، أما بالنسبة (نوع الإصابة) حيث فكانت
نسبة الكدم (٩٤.١%)، والشد (٩١.٤%)، الالتواء (٨٥.٥%)، والتقلص
(٧٨.٥%)، الكسر (٦٨.٢%)، الجرح (٥٤.٥%)، والخلع (٦.٦%).

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلا من "سميعة خليل محمد (٢٠٠٢م)
(٤)، محمد علي عبد المعبود (٢٠٠٠م) (١٠)، محمد يوسف محمد (١٩٩٢م)
(١١)، هشام أحمد سعيد" (١٩٩٢م) (١٤)، حيث أن نتائج هذه الدراسات
أشارت إلى أن إصابة الرجلين متمثلة مفصل الركبة هي أكثر الإصابات
الرياضية الشائعة (مكان الإصابة) لدى الطلاب.

كما يذكر "طارق محمد صادق" (٢٠٠٠م) "أن إصابة الركبة من أكثر الإصابات شيوعاً وللناحية التشريحية لهذا المفصل دخلاً كبيراً في ذلك". (٦ : ٢٦١)

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلا من "محمد ضيف السعيد هلال" (٢٠٠٨م) (٨)، محمد على عبد المعبود (٢٠٠٠م) (١٠)، ليبجاردي Lubjgaard (١٩٩٨م) (١٦)، أمل الزغبى السعيد (١٩٩٦م) (٢)، محمد يوسف محمد (١٩٩٢م) (١١)، دراسة دريكس وبوتر Dirx M, Bouter (١٩٩٢م) (١٥)، حيث أن نتائج هذه الدراسات أشارت إلى أن إصابة الكدم هي أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة) ثم تليها الإصابة بالتمزق.

ويذكر "هشام احمد سعيد" (١٩٩٢م) "بأن الكدم هي الإصابة المباشرة الناتجة من تمزق وتحطيم الشعيرات الدموية نتيجة الاصطدام بسطح صلب ناعم وغالباً ما تعالج بالكمادات والرباط الضاغط لتقليل النزيف الداخلي". (١٤ : ٢٢٨)

ويتفق مع ما ذكره "أسامة رياض" (١٩٩٨م) بأن الشد والتمزق العضلي هو شد أو تمزق الألياف أو الأوتار أو الكيس المغلف للعضلة نتيجة لجهد عضلي وشديد وعنيف ومفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد. (١ : ٤٤)

وبمناقشة الجدول (١٢)، (١٣)، يكون قد تم الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على "ما هي الإصابات الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان؟"

ب. مناقشة التساؤل الثاني:

يتضح من الجداول (١٤، ١٥، ١٦، ١٧) أن أكثر أسباب الإصابة (عوامل الامن والسلامة) هي عدم ملائمة مكان المحاضرة بنسبة (٩٦.٤%)،

تليها عدم توافر الاجهزة والأدوات بنسبة (٧٠%)، أما (المتطلبات الفنية للأداء) فقد جاء عدم اتقان المراحل الفنية للمهارة بنسبة (٨٥.٥%)، وتليها عدم مراعاة الفروق الفردية بلغت نسبة (٨٤.٦%) وبالنسبة لمحور (الجانب البدني) جاء عدم أداء الاحماء بشكل جيد بنسبة (٨٨%)، وتليها كثرة المحاضرات العملية في اليوم بنسبة (٨٦.٥%)، وبالنسبة لمحور (الجانب النفسى) فحصل الخوف والقلق من المعلم على نسبة (٨٨%)، ويليه المشكلات النفسية الخارجية على نسبة (٨٧.٥%)،

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة "سميعة خليل محمد" (٢٠٠٢) (٤)، حيث أن نتائج هذه الدراسة أشارت بأن أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة هي عدم الاهتمام بالإحماء.

كما يذكر "ستورات Sturat, N" (٢٠٠٩م) "أنه يجب على اللاعب ألا يمارس النشاط الرياضي التخصصي إلا وهو في أحسن حالاته ولا يتدرب بدون إحماء للوقاية من الإصابة". (١٨ : ٢٠)

ويذكر "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م) أن الاستعداد النفسي يجعل اللاعب في حالة تأهب لا يتأثر سلبياً بالمنافسة. (٧ : ٢٢)

ويذكر "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨) "أن الإصابة قد يكون سببها عد تنفيذ التعليمات الطبية وحرص اللاعب على اللعب رغم إصابته". (٧ : ٥٣) وبمناقشة الجداول (١٤، ١٥، ١٦، ١٧) يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على " ما هي أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان؟"

ج. مناقشة التساؤل الثالث:

يتضح من الجداول (١٨، ١٩)، أن أكثر المقررات التي تعرض الطلاب للإصابات الرياضية الشائعة بالنسبة (لمقررات الرياضات الجماعية) حيث بلغت نسبة مقرر كرة القدم (٨٣.٣%)، ويليه مقرر كرة اليد بنسبة

(٦٨.٥%)، بينما بالنسبة (لمقررات الرياضات الفردية) بلغت نسبة مقرر الجمباز (٩٦.٤%) ويليه مقرر الملاكمة بنسبة (٨٢.٥%).

حيث ترى الباحثة أن كثرة الاصابات بمقرر كرة القدم ومقرر الجمباز يرجع الى كثرة المهارات المعقدة والمركبة فى كلتا المقررين، وكذلك يرجع لعدم الاهتمام بالاحماء الجيد قبل البدء فى تعلم المهارات الخاصة بكرة القدم والجمباز.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة "سميعة خليل محمد" (٢٠٠٢م) (٤)، التي توصلت إلى أن زيادة نسبة الإصابات تكون فى الأنشطة متعددة التكنيك والتي تتطلب سرعة فى الأداء وذلك مثل الجمباز ومسابقات الميدان وكرة القدم.

وهذه النتائج تتفق "محمد عبدالهادى الشيخ" (٢٠١٥م) (٩) حيث جاءت نتائج الدراسة لتبين أن كرة القدم هي أكثر الأنشطة الرياضية التطبيقية التي يتعرض فيها الطلاب للإصابات، وكانت أهم الأسباب ضعف اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بالإحماء الجيد.

وبمناقشة الجداول (١٨، ١٩) يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على " ما هي أكثر المقررات التي تعرض الطلاب للاصابات الرياضية؟"

الاستنتاجات :

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصلت إليها الباحثة وفي ضوء معالجتها الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف البحث تمكنت الباحثة أن تستخلص من المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية:

١- أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (مكان الإصابة) لدى عينة البحث كانت إصابة الرجلين، بينما اقل مكان للإصابة الرأس.

- ٢- أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة) لدى عينة البحث كانت الإصابة بالكدم بينما كان أقل نوع للإصابة هو الخلع.
- ٣- أكثر أسباب الإصابات الرياضية الشائعة (بالنسبة لعوامل الامن والسلامة) لدى عينة البحث كانت عدم ملائمة مكان المحاضرة، وأقلها الخشونة في الأداء بين الطلاب، أما بالنسبة (للمتطلبات الفنية للأداء) كان عدم اتقان المراحل الفنية للأداء أكثرهم، وأقلهم عدم قيام المعلم بأداء نموذج للطلاب، وبالنسبة (للجانب البدني) كان عدم أداء الإحماء بشكل جيد من أكثر الأسباب، بينما كان أقلهم سبباً هو زيادة السمنة أو النحافة، وأخيراً (الجانب النفسى) كانت المشكلات النفسية من أكثر الأسباب المحدثة للإصابة، بينما كان ضعف الثقة في الإمكانيات البدنية والمهارية أقل هذه الأسباب لإحداث الإصابة.
- ٤- أكثر المقررات لإحداث الإصابات الرياضية الشائعة بالنسبة (لمقررات الرياضات الجماعية) هو مقرر كرة القدم، بينما أقل مقرر يعرض الطلاب للإصابة هو مقرر ألعاب المضرب، وبالنسبة (لمقررات الرياضات الفردية) كان أكثرهم مقرر الجمباز، بينما أقل المقررات التى تعرض الطالب للإصابة هو مقرر التمرينات.

التوصيات وطرق الوقاية:

في ضوء نتائج هذا البحث وما تحقق في هذه الدراسة، والاستنتاجات المستمدة من العرض والتحليل الإحصائي لبيانات البحث، توصي الباحثة بما يلي:

١- الأخذ في الاعتبار قائمة الأسباب الرئيسية للإصابات من قبل الطلاب وأعضاء هيئة التدريس.

٢- يجب الاستعانة والاستفادة بنتائج هذه الدراسة على جميع كليات التربية الرياضية المشابهة لللائحة الداخلية لكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

يجب الاهتمام بطرق الوقاية التالية:

- صيانة الأجهزة والأدوات المستخدمه بصوره مستمره.
- توفر أجهزة وأدوات مساعده للتقليل من حدوث الإصابه.
- توفير الأماكن المناسبة لجميع الأنشطة الرياضيه الممارسه داخل الكلية مع مراعاة أن يتوافر بها عوامل الأمن والسلامه والاضاءه المناسبه.
- توافر مكان مخصص داخل الصالات للاسعافات الأولية لتفادي مضاعفات الإصابه مع تواجد أشخاص لديهم الخبره.
- ضرورة صقل أعضاء هيئة التدريس ومعاونيههم بدورات الاسعافات الأوليه والاصابات الرياضيه حتى يتمكنوا من إسعاف الطلاب المصابين.
- عمل ندوات تثقيفيه للطلاب الجدد يتم من خلالها توعيه الطلاب بطبيعه الأنشطة الرياضيه الموجوده بالكلية وكفيه الأداء والتعرف على الإجراءات المتبعه أثناء الأنشطة التطبيقيه، وأسباب الإصابات لتفاديها.
- إيقاف الأنشطة والمحاضرات العمليه فى حاله أي تغيرات مناخيه مفاجئه (سقوط أمطار - الرياح الشديده- عواصف رملية)، حتى لا يتعرض الطلاب للإصابه مثل.
- يجب تطبيق الانتقاء الجيد عند إجراء الاختبارات الخاصه بالكلية وذلك لإختيار أفضل العناصر المناسبه تجنباً لحدوث الإصابات.
- تكثيف التدريبات بالخاصه بالمهارات المختلفه للوصول الى مرحله الآليه فى الأداء.

- ٢- أمل الزغبى السعيد: "الإصابات الرياضية لمراكز لاعبي كرة السلة وأسباب حدوثها"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٣- حسام حسن شراره: "دراسة تحليل المعوقات العمل في مجال إصابات الملاعب"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الرابع، أكتوبر، جامعة حلوان، ١٩٨٩م.
- ٤- سمعية خليل محمد: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية"، مجلة التربية الرياضية، الجزء الحادي عشر، العدد الأول، جامعة بغداد، ٢٠٠٢م.
- ٥- سمعية خليل محمد: إصابات الرياضيين وبعض وسائل العلاج الطبيعي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٨م.
- ٦- 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.
- ٧- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإصابات، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٨- محمد ضيف السعيد هلال: "علاقة مراكز اللاعبين ونوعية الملاعب بالإصابات الرياضية في كرة اليد"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٩- محمد عبدالهادى الشيخ: "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة تشرين" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥م.

- ١٠- **محمد علي عبد المعبود:** "الإصابات الرياضية لدى ناشئ كرة اليد أسبابها وطرق الوقاية منها"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١١- **محمد يوسف محمد:** "الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد وأسباب حدوثها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ١٢- **مختار سالم:** إصابات الملاعب، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة ١٩٨٧م.
- ١٣- **مصطفى إبراهيم احمد:** "قياس ثقافة الإصابات الرياضية لدى مدربي كرة اليد بصعيد مصر"، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.
- ١٤- **هشام أحمد سعيد:** "الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة أسبابها وطرق الوقاية منها"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 15- **Dirx M, Bouter:** "Causes of handball injuries" ; a case control study Consumer Safety Institute, Amsterdam, the Nether land, 1992
- 16- **Lubglaard;** "Injuries in young female players in European team handball", Denmark 1998.

- 17- **Junge A and other s:** "Injuries in team sport our moments during the 2004 Olympic games federation international de foot ball association medical assessment and reach centre" ,Zurich , Switzerland, am , sport med , 2005.
- 18- **Sturat, N:** "Cymnastics for men stanley Poul" London P .219, 2009.