

جامعة بنغازي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بعنوان

"دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للألعاب الجماعية أثناء المحاضرات
العملية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي"

من قبل:

د. محمد سليمان عبدالمجيد المغربي

عضو هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بنغازي

2020

Abstract

The researcher has conducted an analytical study examining team sport- injuries sustained by the students of the College of Physical Education and Sport Science during practical sessions. The study aims to explore the causes and types of sport- injuries and determine which types of team sports account for the highest sport- injury rates.

Owing to the nature of this research, a descriptive research method has been adopted. Besides, the study sample consists of

70 students who have received sports-injuries during the practical sessions. of team sport modules in the College of Physical Education and Sport Science.

A questionnaire has been distributed, submitted, and statistically analyzed and processed. Accordingly, **the following research findings have been reached:**

- The causes of sport- injuries are as follows: inadequate pre-match warm up period, poor fitness levels, poor playground conditions, inadequate sports equipment, student mental and emotional health issues, rough play, and inadequate lecture timetabling.
- The types of sport- injuries sustained by the research subjects involve the following: muscle tears, bruises, tendon ruptures, muscle spasms, disarticulation, dislocation, and bone fracture.
- The team sports with the highest risk of injuries are as follows: football, handball, basketball, and volleyball

The following recommendations are based on the above- mentioned research findings:

1. Allowing enough time, in order for the students to warm up properly in the beginning of the practical sessions.
2. Enforcing team sport rules and prohibiting rough play.
3. Making sure that the sports equipment, tools, and playgrounds (e.g. football fields and handball and volleyball courts) are in good condition and making them available to the students.
4. Improving and increasing the students' fitness levels.
5. Taking care of the students' mental and emotional health.
6. Making sure the students wear proper team sport shoes.

ملخص

"دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للألعاب الجماعية أثناء المحاضرات العملية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي

أجرى الباحث دراسة تحليلية لفحص الإصابات الرياضية الجماعية التي لحقت بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خلال الجلسات العملية .

تهدف الدراسة إلى استكشاف أسباب الإصابات الرياضية وأنواعها وتحديد أنواع الرياضات الجماعية التي تمثل أعلى معدلات الإصابة الرياضية .

نظرا لطبيعة هذا البحث، فقد تم اعتماد منهج بحث وصفي إلى جانب ذلك، تتكون عينة الدراسة من 70 طالبا تعرضوا لإصابات رياضية خلال الدورات العملية لوحدات الرياضات الجماعية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

تم توزيع الاستبانة وتقديمها وتحليلها ومعالجتها إحصائياً، وبناء عليه تم التوصل إلى نتائج البحث الآتية :

- أسباب الإصابات الرياضية هي كما يأتي: عدم كفاية فترة الإحماء قبل المباراة، ومستويات اللياقة البدنية السيئة، وظروف الملعب السيئة، وعدم كفاية المعدات الرياضية، وقضايا الصحة العقلية والعاطفية للطلاب، واللعب القاسي، وعدم كفاية الجدول الزمني للمحاضرات .
- تشمل أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الأشخاص موضوع البحث ما يأتي: تمزق العضلات، والكدمات، وتمزق الأوتار، وتشنجات العضلات، والانفصال، والخلع، وكسر العظام .
- الرياضات الجماعية الأكثر عرضة للإصابة هي كما يأتي: كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة .

تستند التوصيات الآتية إلى نتائج البحث المذكورة أعلاه :

1. إتاحة الوقت الكافي حتى يتمكن الطلاب من الإحماء بشكل صحيح في بداية الجلسات العملية .
2. تطبيق قواعد الرياضة الجماعية وحظر اللعب الخشن .
3. التأكد من أنّ المعدات والأدوات والملاعب الرياضية (مثل ملاعب كرة القدم وملاعب كرة اليد والكرة الطائرة) في حالة جيدة وإتاحتها للطلاب .
4. تحسين ورفع مستويات اللياقة البدنية لدى الطلاب .
5. العناية بالصحة النفسية والعاطفية للطلاب .
6. التأكد من ارتداء الطلاب لأحذية رياضية جماعية مناسبة.

المقدمة ومشكلة البحث :

بالرغم من التقدم الكبير في علوم الطب الرياضي وتطور الأدوات والأجهزة الرياضية وتعدد طرق الوقاية ووسائل الاستشفاء من الإصابات الرياضية، فإنه أصبح معدل انتشار الإصابات بين ممارسي الأنشطة الرياضية خاصة الأنشطة الجماعية ظاهرة تستدعي الانتباه .

يذكر **محمد كمال بدر (1999)** لقد ازداد اهتمام الباحثين والمتخصصين في الإصابات الرياضية لما لها من آثار سلبية في استبعاد الطلاب عن الأداء البدني خلال المحاضرات العملية بكليات التربية البدنية ، مما تسبب أثارها على التحصيل العلمي للطلاب وفقد الكفاءة الوظيفية للأداء المهاري وما يصاحبها من قلق وتوتر وفقد الثقة بالنفس والشعور بالفشل لعدم الاستمرار في المحاضرات العملية ، مما يدفع الطلاب المصابين إلى الاشتراك في المحاضرات العملية رغم شعورهم بالإجهاد البدني وعدم المثول التام للشفاء من الإصابة ، مما يؤدي إلى تكرارها ، التي قد تتطلب التدخل الجراحي، وبالتالي يحتاج إلى وقت أكبر للشفاء والعودة للحالة الطبيعية (14 : 277) .

ويشير **إبراهيم كساب (1999)** أن النشاط الذي يمارسه الطالب في المحاضرات العملية الجماعية يكون عرضة للاحتكاك بالزميل أو الأدوات أو الأجهزة، فاحتمال تعرضه للكسور شبه مؤكد، بالإضافة إلى إصابة الأربطة وإصابة الجهاز العضلي والعظمي (29:2) .

كما يؤكد **عمر علي سالم ، إبراهيم علي مختار (2007)** أن الإصابات الرياضية تحدث بمختلف أنواعها نتيجة ممارسة النشاط البدني ، سواء أكان ذلك بشكل تنافس أو أثناء المحاضرات العملية بكليات التربية البدنية ، أو من خلال التدريب اليومي، من أجل إعداد الرياضي، وكذلك تحدث الإصابة عندما تكون العضلة غير مهيأة لتحمل مجهود زائد، أو لعدم كفاءة العضلة على القيام بواجباتها، أو نتيجة لضعف العضلة أو تعرضها لإصابة سابقة، أو إقحام اللاعب في التدريب قبل إتمام فترة الشفاء من الإصابة ، وقد تحدث الإصابة نتيجة الانقباض المفاجئ ، أو عدم توافر المرونة الكافية للمفصل ، التي لا تسمح بحركة مطاطية العضلة بحركة إيجابية لمدى المفصل لتنفيذ الأداء الحركي (7: 117-118) .

وتشكل الإصابات الرياضية أثناء المحاضرات العملية حجر عثرة أمام استمرار الطالب بالمحاضرات العملية بكفاءة عالية، والإهمال في علاج أو تأهيل الإصابات يؤدي إلى تعرض ممارسي بعض الألعاب لتشوهات قوامية مختلفة، كما أن الاهتمام بالإصابات والوقاية منها يبث روح الثقة بين الممارسين، ويزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية، ويقوي عضلات الجسم .

تظهر من خلال مما سبق الأهمية والحاجة إلى التعرف على أسباب وأنواع الإصابات الرياضية، ولمعرفة أكثر رياضة جماعية تحدث فيها الإصابات للطلاب أثناء المحاضرات العملية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي

أهداف البحث :

1. التعرف على أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية في الألعاب الجماعية .
2. التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية في الألعاب الجماعية
3. التعرف على أكثر لعبة جماعية تحدث فيها الإصابات الرياضية أثناء المحاضرات العملية.

تساؤلات البحث :

1. ما أسباب حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية في الألعاب الجماعية .
2. ما أهم أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية في الألعاب الجماعية .
3. ما أكثر لعبة جماعية تحدث فيها الإصابات الرياضية أثناء المحاضرات العملية .

مصطلحات البحث :

الإصابة الرياضية :

هي تعطيل سلامة أنسجة وأعضاء ومفاصل الجسم وتحدث منها تغيرات تشريحية وفسيولوجية لبعض الوظائف الحيوية ونادراً ما تؤدي الحركة المتكررة إلى حدوثها (5: 91)

التمزق العضلي :

يُعرفه فؤاد السمرائي، وهشام إبراهيم (1988) بأنه عبارة عن تمزق العضلات أو الأوتار نتيجة انقباضها المفاجئ لعدم توافق بين مجموعة العضلات المتجانسة والمضادة أو نتيجة حمل ثقل أكبر من قدرة العضلة (9: 33) .

التشنج العضلي :

يحدث في نهاية المباراة غالباً، ويكون اللاعب عرضة لهذا التقلص بشكل كبير عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة، ونتيجة فقدان كمية كبيرة من السوائل التي تؤدي إلى نقص الأملاح في الجسم مما يسبب هذا التقلص (12: 68) .

الكدم العضلي :

يحدث نتيجة عنف خارجي يسببها الخصم أو يسببها اللاعب لنفسه نتيجة ارتطامه بجسم صلب (1: 128) .

الكسر : يحدث بسبب عنف مباشر والخشونة المتعمدة أو نتيجة سقوط (3: 157) .

الملخ : عرفه فريدة الحزراوي وآخرون (1993) هو عبارة عن تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزة مؤقتة أو التواء بالمفصل (8: 100) .

الخلع : يعرفه محمد السيد شطا (1976) بأنه خروج أو انتقال أحد العظام المكونة للمفصل بعيداً عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع ، ويكون ذلك إثر إصابة مباشرة أو غير مباشرة (10: 12)

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

شملت عينة البحث على (70) طالباً تم اختيارهم من المصابين أثناء المحاضرات العملية في الألعاب الجماعية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بنگازي .

مجالات البحث :

المجال الزمني : العام الدراسي 2018 - 2019 .

المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنگازي .

المجال البشري : الطلاب المصابين أثناء المحاضرات العملية بالألعاب الجماعية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي .

أدوات جمع البيانات :

اعتمد الباحث على استمارة استبانة في جمع البيانات حيث طلب من أفراد العينة كل على حدة أن يحدّد أسباب الإصابة ونوعها، وأي من الألعاب الجماعية التي حدثت فيها الإصابة أثناء المحاضرات العملية.

حيث تكونت الاستمارة من ثلاثة محاور متنوعة وهي كالآتي :

المحور الأول :

أسباب حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية .

المحور الثاني :

أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية .

المحور الثالث :

أكثر لعبة جماعية تحدث فيها الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية .

الدراسة الأساسية للبحث :

تمّ توزيع استمارات الاستبانة على أفراد عينة البحث المصابين وعددهم (70) طالباً من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بقاعات الكلية بجامعة بنغازي ، ثم تمّ تجميع الاستمارات وتفرغها ومعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

لمعالجة البيانات استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :
التكرارات والنسب المئوية

الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى : دراسة جمال أحمد زربية (1995) : (3)

عنوان البحث: التعرف على أكثر الإصابات حدوثاً لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعض الانحرافات القوامية .

هدف البحث: التعرف على أكثر الإصابات حدوثاً لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعض الانحرافات القوامية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من أندية مدينة طرابلس وبلغ عددهم (190) لاعباً .

أهم نتائج البحث: توصل الباحث إلى النتائج الآتية :

1. جاء في المرتبة الأولى الملخ بنسبة 61.6%
2. المرتبة الثانية التهاب منشأ العضلات بنسبة 23.3%
3. المرتبة الثالثة تمزق عضلات الفخذ بنسبة 11.6%
4. المرتبة الرابعة كدمات والتواء مفصل القدم بنسبة 10%

الدراسة الثانية :

دراسة محمد سعد محمد (1988) : (11)

عنوان البحث: نوعية الإصابات الشائعة في رياضة المبارزة .

هدف البحث: التعرف على الإصابات الشائعة بين لاعبي المبارزة .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج المسحي.

عينة البحث: كانت عينة البحث عمدية وعددها (60) لاعباً من الدرجة الأولى .

أهم نتائج البحث:

1. ضعف اللياقة البدنية .
2. قلة فترة الإحماء .
3. الحركات الخطيرة المفاجئة .
4. سوء الملاعب والأجهزة .

الدراسة الثالثة :

دراسة ناجي قاسم سلامة وآخرون (2004) : (15)

- عنوان البحث : أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم بالدرجة الأولى .
- هدف البحث: التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم بالدرجة الأولى .
- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي .
- عينة البحث: عينة عمدية من لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم بمدينة طرابلس وكان عددهم (120) لاعباً .

أهم نتائج البحث: توصل الباحثون إلى النتائج الآتية :

1. قلة فترة الإحماء .
2. ضعف اللياقة البدنية .
3. الخشونة .

التعليق على الدراسات السابقة :

أكدت نتائج الدراسات السابقة على:

أهم أسباب حدوث الإصابات هي:

1. ضعف اللياقة البدنية .
2. قلة فترة الإحماء .
3. قلة فترة التدريب .
4. سوء أرضية الملاعب .
5. الحركات المفاجئة والعنيفة .

أكثر الأجزاء تعرضها للإصابة هي :

- العضلات .
- المفاصل .
- الأربطة .

أنواع الإصابات هي :

- التمزق .

- الكدمات .

- الخلع .

- الالتواء .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

المحور الأول :

تضمن هذا المحور (6) أسباب للإصابة، استهدفت لتعرف من الطلاب على أهم الأسباب التي تسبب الإصابة أثناء المحاضرات العملية .

جدول (1)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة لمعرفة أكثر الأسباب حدوثاً للإصابة أثناء

المحاضرات العملية

م	أسباب الإصابة أثناء المحاضرات العملية	التكرارات	النسبة المئوية %
1	فترة الإحماء غير كافية	30	42.85%
2	انخفاض مستوى اللياقة البدنية	15	21.42%
3	سوء أرضية الملاعب والأجهزة والأدوات	10	14.28%
4	الحالة النفسية للطلاب	8	11.42%
5	الخشونة	4	5.71%
6	وقت المحاضرة غير مناسب	3	4.28%
	المجموع	70	100%

يتضح من الجدول (1) أهم أسباب الإصابات الرياضية أثناء المحاضرات العملية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كانت أكثر الأسباب هي (فترة الإحماء غير كافية أثناء المحاضرة العملية بتكرار (30) ونسبة مئوية (42.85%) وجاء في المرتبة الثانية (انخفاض مستوى اللياقة البدنية بتكرار (15) ونسبة مئوية (21.42%) وفي المرتبة الثالثة (سوء أرضية الملاعب والأجهزة والأدوات بتكرار (10) ونسبة مئوية (14.28%) وفي المرتبة الرابعة (الحالة النفسية بتكرار (8) ونسبة مئوية (11.42%)

(%) وفي المرتبة الخامسة (الخشونة بتكرار (4) ونسبة مئوية (5.71 %) وفي المرتبة السادسة (وقت المحاضرة غير مناسب بتكرار (3) ونسبة مئوية (4.28 %) .

المحور الثاني :

تضمن هذا المحور (7) أنواع من الإصابات الرياضية، استهدفت لتعرف من الطلاب على أكثر نوع من الإصابات الرياضية التي يتعرضون لها أثناء المحاضرات العملية .

جدول (2)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة لمعرفة أكثر أنواع الإصابات الرياضية حدوثاً أثناء المحاضرات العملية

م	نوع الإصابة الرياضية	التكرارات	النسبة المئوية %
1	تمزق عضلي	46	65.71 %
2	الكدمات	7	10 %
3	تمزق الأوتار	7	10 %
4	تشنج عضلي	5	7.14 %
5	الملخ	3	4.28 %
6	الخلع	1	1.42 %
7	الكسر	1	1.42 %
	المجموع	70	100 %

يتضح من الجدول (2) أنّ أكثر الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلاب أثناء المحاضرات العملية كالآتي:

- في المرتبة الأولى (تمزق عضلي بتكرار (46) ونسبة مئوية (65.71 %) .
- وفي المرتبة الثانية (الكدمات بتكرار (7) ونسبة مئوية (10 %) .
- وفي المرتبة الثالثة (تمزق الأوتار بتكرار (7) ونسبة مئوية (10%) .
- وفي المرتبة الرابعة (تشنج عضلي بتكرار (5) ونسبة مئوية (7.14 %) .
- وفي المرتبة الخامسة (الملخ بتكرار (3) ونسبة مئوية (4.28%) .
- وفي المرتبة السادسة (الخلع بتكرار (1) ونسبة مئوية (1.42 %) .
- وفي المرتبة السابعة (الكسر بتكرار (1) ونسبة مئوية (1.42 %) .

المحور الثالث :

تضمن هذا المحور (4) ألعاب جماعية، استهدفت لتعرف من الطلاب على أكثر لعبة جماعية تحدث فيها الإصابات أثناء المحاضرات العملية .

جدول (3)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة لمعرفة أكثر لعبة جماعية تحدث فيها الإصابات الرياضية أثناء المحاضرات العملية

م	الألعاب الجماعية	التكرارات	النسبة المئوية %
1	كرة القدم	48	68.57%
2	كرة اليد	10	14.28%
3	كرة السلة	8	11.42%
4	كرة الطائرة	4	5.71%
	المجموع	70	100%

يتضح من الجدول (3) أن لعبة كرة القدم أكثر المواد العملية التي حدثت فيها الإصابات أثناء المحاضرات العملية بتكرار (48) ونسبة مئوية (68.57%) وجاءت في المرتبة الثانية (لعبة كرة اليد بتكرار (10) ونسبة مئوية (14.28%) وفي المرتبة الثالثة (لعبة كرة السلة بتكرار (8) ونسبة مئوية (11.42%) وجاءت في المرتبة الرابعة (لعبة كرة الطائرة بتكرار (4) ونسبة مئوية (5.71%) .

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من بيانات جدول (1) أن أسباب حدوث الإصابات الرياضية لأفراد عينة البحث أثناء المحاضرات العملية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كانت إصابات مختلفة ومتنوعة، وكان أكثر الأسباب لحدوث الإصابات (فترة الإحماء غير كافية) ، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم إعطاء بعض أعضاء هيئة التدريس الوقت المناسب والكافي لفترة الإحماء ، وكذلك عدم مراقبة الطلاب أثناء فترة الإحماء ، وهذا يؤدي إلى عدم جاهزية واستعداد العضلات والمفاصل للقيام بالمجهود البدني المطلوب منها ، حيث بلغت بتكرار الإصابات (30) إصابة ونسبة مئوية (42.85%) وجاء في المرتبة الثانية (

انخفاض مستوى اللياقة البدنية بتكرار (15) إصابة وبنسبة مئوية (21.42 %) وفي المرتبة الثالثة من الإصابات سوء أرضية الملاعب والأجهزة والأدوات وبلغت بتكرار (10) وبنسبة مئوية (14.28 %) وفي المرتبة الرابعة الحالة النفسية بتكرار (8) وبنسبة مئوية (11.42 %) وفي المرتبة الخامسة الخشونة بلغت بتكرار (4) وبنسبة مئوية (5.71 %) وفي المرتبة السادسة وقت المحاضرة غير مناسب بلغ بتكرار (3) وبنسبة مئوية (4.28 %).

يتضح من بيانات جدول (2) أنَّ النسب الأعلى في نوع الإصابات التي تعرضت لها عينة البحث في المحاضرات العملية هي تمزق عضلي بتكرار (46) وبنسبة مئوية (65.71) ويعزي الباحث سبب حدوث هذا النوع من الإصابة لضعف اللياقة البدنية وقلة فترة الإحماء ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه ناجي سلامة(2004) حيث أكد في نتائج دراسته أنَّ ضعف اللياقة البدنية وقلة فترة الإحماء من الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابات (15 : 110) ، وتتفق هذه الدراسة مع ما أكدته سميرة خليل (2008) أنَّ الإصابات العضلية بأنواعها تعدّ من الإصابات الرياضية الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين وأنَّ 90 % من الإصابات الرياضية عضلية ، وذلك لأنَّ العضلة هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني ، وتشكّل إصابات التمزق العضلي والأوتار 50% من مجموع الإصابات العضلية (6 : 123) .

بينما تأتي في المرتبة الثانية الكدمات حيث بلغت بتكرار (7) وبنسبة مئوية (10 %) ويرجع الباحث سبب هذه الإصابة إلى سوء الملاعب والأجهزة والأدوات، حيث تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمد سعد محمد (1988) حيث توصل إلى أنَّ سوء أرضية الملاعب والأجهزة والأدوات تسهم بدرجة كبيرة في حدوث الإصابات (11 : 113) .

أما في المرتبة الثالثة جاءت إصابة تمزق الأوتار بتكرار (7) وبنسبة مئوية (10 %) ويعزو الباحث سبب مثل هذه الإصابة إلى قلة فترة الإحماء والمرونة وضعف العضلات.

وجاء في المرتبة الرابعة إصابة التشنج العضلي بلغ بتكرار (5) وبنسبة مئوية (7.14 %) ، ثم في المرتبة الخامسة الملخ بتكرار (3) وبنسبة مئوية (4.28 %) وأخيراً إصابات الملخ والكسر لكل منهما بتكرار (1) وبنسبة مئوية (1.42 %).

يتضح من جدول (3) أنَّ أكثر لعبة جماعية تحدث فيها الإصابات هي لعبة كرة القدم بتكرار (48) وبنسبة مئوية (68.57 %) ويعزو الباحث سبب كثرة حدوث الإصابات في لعبة كرة القدم يرجع ذلك لطبيعة اللعبة لما فيها من احتكاك والتحامات بين الطلاب وكذلك لسوء أرضية الملاعب وعدم الإحماء الكافي لجميع أعضاء الجسم كل ذلك يزيد من نسبة حدوث الإصابة حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة محمد قدرى بكري (1984) الذي كانت أعلى نسبة هي إصابات لعبة كرة القدم بنسبة

مئوية (43.6 %) (13 : 18) ، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة حياة روفائيل (1986) أن لاعبي كرة القدم هم أكثر لاعبين يتعرضون للإصابة وذلك بسبب عدم الاهتمام بالإحماء وتمارين المرونة والإطالة وتمارين التوافق العضلي العصبي مما يؤثر على أداء اللاعبين ويعرضهم للإصابة (4 : 87) .

وجاءت في المرتبة الثانية لعبة كرة اليد بتكرار (10) ونسبة مئوية (14.28 %) ويرجع الباحث ذلك بسبب وجود احتكاك بين الطلاب وكذلك سوء أرضية الملاعب .

وجاءت كرة السلة في المرتبة الثالثة بتكرار (8) ونسبة مئوية (11.42) % .

وفي المرتبة الرابعة كرة الطائرة بتكرار (4) ونسبة مئوية (5.71 %) ويعزو الباحث سبب قلة الإصابات في كرة الطائرة إلى طبيعة اللعبة فهي لا يوجد بها احتكاك وتلاحم بين الطلاب .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث ووسائل جمع البيانات توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. أكثر الأسباب حدوثاً للإصابات هي :

- * فترة الإحماء غير كافية أثناء المحاضرات العملية بنسبة مئوية (42.85) % .
- * انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الكلية بنسبة مئوية (21.42) % .
- * سوء أرضية الملاعب والأجهزة والأدوات بنسبة مئوية (14.28) % .
- * الحالة النفسية للطلاب بنسبة مئوية (11.42) % .
- * الخشونة بنسبة مئوية (5.71) % .
- * وقت المحاضرة غير مناسب بنسبة مئوية (4.28) % .

2. نوع الإصابات التي تعرض لها الطالب أثناء المحاضرات العملية :

- * تمزق عضلي بنسبة مئوية (65.71) % .
- * الكدمات بنسبة مئوية (10) % .
- * تمزق الأوتار بنسبة مئوية (10) % .
- * تشنج عضلي بنسبة مئوية (7.14) % .

- * الملخ بنسبة مئوية (4.28%) .
- * الخلع بنسبة مئوية (1.42%) .
- * الكسر بنسبة مئوية (1.42%) .

3. اللعبة الجماعية الأكثر إصابات :

- * كرة القدم بنسبة مئوية (68.57%) .
- * كرة اليد بنسبة مئوية (14.28%) .
- * كرة السلة بنسبة مئوية (11.42%) .
- * كرة الطائرة بنسبة مئوية (5.71%) .

ثانياً : التوصيات :

يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1. إعطاء وقت كافٍ للإحماء الجيد في المحاضرات العملية لطلاب الكلية .
2. ضرورة إرشاد الطلاب والالتزام بقوانين اللعب وعدم استخدام الخشونة .
3. العمل على توفير أجهزة وأدوات وأرضية ملاعب آمنة وصالحة للاستعمال .
4. العمل على رفع اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
5. ضرورة مراعاة الحالة النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
6. ارتداء الأحذية المناسبة لمزاولة اللعبة .

المراجع :

1. إبراهيم البصري: الطب الرياضي، إصابات كرة القدم، ط 2، دار النضال ، بيروت 1984 .
2. إبراهيم كساب: تحديد بعض أسباب الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طالبات كلية التربية البدنية بالزاوية ، مجلة المؤتمر العلمي الأول ، جامعة سبها ، كلية التربية البدنية غات 1999 .
3. جمال أحمد زربية: التعرف على أكثر الإصابات حدوثاً لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعض الانحرافات القوامية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس ، 1995 .
4. حياة روفائيل : إصابات الملاعب والوقاية والإسعاف، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1986 م .
5. زينب العالم : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ، منشأة المعارف بالإسكندرية . 1996
6. سميرة خليل محمد: إصابات الرياضيين ووسائل العلاج الطبيعي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2008 .
7. عمر علي سالم، وإبراهيم علي مختار: الإصابات الرياضية وآثارها السلبية على متسابقين ألعاب القوى في زيادة حدة أعراض حالة الاحتراف النفسي وانسحابهم المبكر من الممارسة، مجلة تخصصية ثقافية للعلوم الرياضية والاجتماعية، منشور كلية التربية البدنية، طرابلس، العدد السابع ، 2007 .
8. فريدة الحرزاي وآخرين: المواد الصحية في المجال الرياضي، الجزء الأول، الطبعة الثانية، وزارة التربية والتعليم ، سلطنة عُمان ، 1993 .
9. فؤاد السمراي وهشام إبراهيم: الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، الطبعة الأولى، شركة الشرق الأوسط للطباعة، القاهرة ، 1988 .
10. محمد السيد شطا: الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، دار المعارف، القاهرة ، 1976
11. محمد سعد محمد: نوعية الإصابات الشائعة في رياضة المبارزة، مجلة علمية العدد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1988 .
12. محمد عادل رشدي: علم إصابات الرياضيين، الطبعة الثانية، مؤسسات شباب الجامعة، الإسكندرية ، 1992 .
13. محمد قدرى بكري: الإصابات الرياضية بالأنشطة الجماعية والفردية من واقع الدروس العملية بكلية التربية الرياضية بالقاهرة، 1984 .

14. محمد كمال بدر: دراسة تحليلية عن الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملي بكلية التربية البدنية، المؤتمر العلمي الأول، الرياضة الجماهيرية من أجل الفرد والمجتمع 1999 .
15. ناجي قاسم سلامة وآخرين: أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم بالدرجة الأولى، مجلة علمية متخصصة بحوث التربية البدنية، كلية التربية البدنية، العدد الثاني، طرابلس، 2004 .

