

الاصابات الرياضية الشائعة على جهاز طاولة القفز لدى ممارسات رياضة الجمباز

الباحثة/ منار جمال محمد عبدالمطلب

المقدمة ومشكلة البحث:-

يعتبر النشاط الحركي ركنا أساسيا في حياة الأفراد لما له من تأثيرات إيجابية على جوانب مختلفة منها الصحية والبدنية، النفسية والإجتماعية، كما أن النشاط البدني أصبح أسلوب حياة كثير من الأفراد وذلك لسد الحاجات الفسيولوجية أو النفسية والمحافظة على الصحة، وعندما ينخرط الفرد في عالم الرياضة يبذل جهدا كبيرا لبناء وصقل قدراته البدنية والعقلية لتحقيق المستويات العليا، وهذا يتطلب من اللاعب التدريب المستمر على تنمية وتطوير كافة العناصر العامة والخاصة بالرياضة الممارسة، مما يُعرض الرياضي لخطر حدوث الإصابة له أثناء التدريب والمنافسات لا يمكن تفادي الإصابات في عالم الرياضة، ولسوء الحظ ان الإصابة خطر ممكن ان يحدث للمدرب او اللاعب، وان معظم رياضيي المستويات العليا لديهم تجربة لنوع من الإصابات على الأقل تعرضوا لها خلال حياتهم الرياضية، ورغم التطور الملحوظ في مجال التدريب، ودخول التكنولوجيا في تصميم أدوات الرياضي والأجهزة المختلفة، إلا أن نسبة الإصابات الرياضية ازدادت في السنوات الاخيرة.(٨ : ٨)

وتشير " سميرة محمد" (٢٠٠٨ م) ان الاصابات الرياضية من المعوقات الاساسية فى اجبار الرياضى على الابتعاد عن الملاعب حيث ان كل رياضة لها درجة معينة من المخاطر تختلف تبعا لطبيعة النشاط الممارس ونوعيته من الامور الهامة هو العمل على تحديد الاصابات الشائعة فى كل نشاط رياضى ممارس لتجنب حدوث هذه الاصابات الشائعة(١:١٢)

ولقد تم الاهتمام بالوقايه لقلت بدرجة كبيره المعاناه التي يعانيتها المدريون واللاعبون فنيا ونفسيا من جراء الاصابات التي تصيب اللاعبين و يشترك في مسؤوليتها كل منهم

والتي تكون من نتائجها تقاوم الاصابه وزياده فترات الراحة والابتعاد عن الملاعب وتراجع المستوى وقد تصل الى ترك الرياضه.

ويمكن تلخيص اهم النقاط الوقايه من الاصابات في ما يلي:

١- الاهتمام باللياقه البدنيه مثل القوه والتحمل والمرونة، فمثلا زياده القوه

العضليه ومطاطيتها تحميها من التمزق العضلي.

٢- اتقان المهاره فالتدريب المهاري ليس وسيله لتحسين الاداء فقط انما لمنع

الاصابه فهي تزيد من التحكم البدني والعصبي.

٣- استخدام ارضيات اللعب والادوات الامنه والصالحه للاستعمال، اختيار

الاحذيه المناسبه لنوع الارضيه تقلل من الاصابه.

٤- تجنب الارهاق وعدم الافراط في التدريب بهدف رفع المستوى دون مراعه

اعتبارات القدرات الفسولوجية ومستوى امكانات اللاعب الامر الذي قد

يعرضه الاصابه.

٥- الاهتمام بالاحماء لتجنب الاصابات حيث يساعد على تجهيز وتحضير

اجهزه الجسم وظيفيا، ويحسن النغمه العضليه فيها، وهذا يؤدي الى زياده

كفاءه المفاصل لتؤدي الحركه بصوره افضل وبالتالي تقل الاصابات،

وعلى المدرب ان يراعي الملاءمه الاحماء للظروف .

٦- الراحة الكافية للاعبين والتي تتمثل في النوم لفترة تتراوح ما بين ٨ : ٩

ساعات يوميا بالاضافه الى الاسترخاء والراحة.

٧- عدم استعمال اللاعب للمنشطات لانها تجعل اللاعب يبذل جهداً اكبر

من حدود قدراته الطبيعيه مما يضر بصحته، وخاصة الجهاز العضلي

والعظمى والمفصلى، وبالتالي يكون أكثر عرضه
للإصابة.(١٣٢،١٣١:٥)

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الفردية ولها تأثير فعال كفاءة
وحيوية أجهزة الجسم ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية فى أعضاء
الجسم وأجهزته خاصة الجهازين الحركى والعصبى والمقصود بهذا التغيير والتحسين فى
أجهزة الجسم هو التكيف البيولوجى الذى يحدث نتيجة لممارسه الجمباز ، وللجمباز
أهميه خاصة كرياضه فهو يعتمد على التوافق والمهارة وينمى الكثير من الصفات
العقلية كاليقظة والجرأة والدقة، كما ان الكثير من حركات الجمباز تستدعى التفكير
السرير وحسن التصرف ، وهو بهذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنياً
وعقلياً واجتماعياً وانفالياً. (٩:٤)

قد حققت رياضة الجمباز فى الأونة الاخيرة طفرات فى الاداء تمثلت فى
مقدرة لاعبها على اداء تمارين تتميز بالصعوبه و فى ذات الوقت بالشكل الفني
والجمالي السليم، وهذا بطبيعته الحال يفرض على لاعب الجمباز ضروره ان يتمتع
ببعض الصفات البدنيه والقدرات المهاريه والنفسيه، الامر الذى يحتم على اللاعب
قضاء فتره زمنيه كبيره فى التدريب من اجل تنميه تلك الصفات، وهذا التطور فى اداء
المهارات بالضروره تطور فى برنامج الاعداد المختلفه بالنسبه للاعب وارتباطها
الاساليب العلميه الحديثه. (٩٥:٤)

هدف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على :

١- الاصابات الرياضيه الشائعه على جهاز طاولة القفز لدى ممارسات رياضة
الجمباز.

٢- مسببات الاصابات الرياضية الشائعة على جهاز طاولة القفز لدى ممارسات رياضة الجمباز .

تساؤلات الدراسة:-

١- ما الاصابات الرياضية الشائعة على جهاز طاولة القفز لدى ممارسات رياضة الجمباز ؟

٢- ما مسببات الاصابات الرياضية الشائعة على طاولة القفز لدى ممارسات رياضة الجمباز ؟

المصطلحات الواردة بالبحث :

١- الاصابة injury :

هي تلف او اعاقه سواء كان هذا التليف مصاحبا او غير متاح مصاحبا بتهتك الانسجة نتيجة لاي تاثير خارجي سواء ما يكون هذا التاثير ميكانيكيا او عضويا او كيميائيا ،وعادى ما يكون هذا التاثير الخروجى مفاجئا و شديدا.(٣:١١)

٢- الجمباز Gymnastics :

هو عبارة عن نشاط رياضى فردى عبارة عن مجموعة من الحركات والمهارات التى تمتاز بالقوة والرشاقة والمرونة وتكون على شكل سلسلة من الحركات على جهاز معين وتؤدى ضمن قوانين وقواعد معينة.(٤:٩)

الدراسات السابقة :-

أولاً: الدراسات العربية :-

١- دراسة "يوزن حداد"(٢٠١٧ م) (٦) بعنوان"الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمركز اللعب "هدفت الدراسة الى الكشف عن الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن وعلاقتها بمركز اللعب. تكونت

عينة الدراسة من (٧٥) لاعبا من لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة السلة الأردنية، يستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي حيث تم استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن أكثر الإصابات شيوعا تبعا لنوع الإصابة لدى اللاعبين هي " الإلتواءات" وتليها في المرتبة الثانية "الكدمات"، بينما جاءت إصابة "الخلع" في المرتبة الأخيرة. و أن أكثر الإصابات شيوعا تبعا لموقعها في الجسم لدى اللاعبين في "القدم والكاحل" من إجمالي الإصابات وتليها في المرتبة الثانية إصابات "اليد والرسغ". وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإصابات الشائعة لدى لاعبي كرة السلة في أندية الدرجة الأولى في الأردن تعزى لمتغير مركز اللعب ولصالح الجناح. وأوصى الباحث بضرورة رفع القدرات البدنية للاعبي كرة السلة بشكل عام وخصوصا لاعبي الجناح.

٢- دراسة "تورييجورن سوليچار" Torbjorn soligar (2013 م) (٩) بعنوان "الإصابات الرياضية والأمراض اثناء دورة الالعاب الاولمبية الصيفية لندن (٢٠١٢ م)" استهدفت الدراسة تحليل الإصابات والأمراض التي وقعت خلال دورة الالعاب الاولمبية للرياضيين الذي عقد في لندن (٢٠١٢م)، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقديغت عينة الدراسة (٤٦٧٦) من النساء (٥٨٩٢) من الرجال لا يقل عن (١١%) من الرياضيين تكبد إصابة خلال المباريات، و(٧%) من الرياضيين المرض، وقد توصلت الدراسة الى اهم النتائج وهي وقوع الإصابات والأمراض تختلف بشكل كبير بين الرياضات .

٣- دراسة جينج واخرون "Junge A and Others" (٢٠٠٥) (٧) بعنوان "إصابات الفرق الجماعية في بطوله الالعاب الاولمبية" و تهدف الدراسة الى تحليل ظروف و خصائص حدوث الاصابه في العاب الفرق الرياضيه المختلفه

واستخدم الباحثون المنهج المسحي ، واشتملت العينه على ١٤ فريق لالعاب جماعيه مختلفه (كره القدم نساء ورجال، يد نساء ورجال ، كرة سلة نساء والرجال ، كره الماء نساء ورجال ، كره طائره رجال ونساء ، هوك نساء ورجال بيسبول رجال ، وكانت ادوات جمع البيانات في استماره استبيان ،سجلات طبيه، وكانت اهم النتائج حدوث ٣٧٧ اصابة من ٤٥٦ مباراة بواقع (٠.٨) اصابة لكل مباراة وكانت دلالة الاصابه مختلفه رياضه لاخرى، واكثر الاصابات شيوعا كانت الكدمات واكثر اجزاء الجسم تعرض للاصابة في الطرف السفلي في مفصل الكاحل والطرف العلوي في الراس والرقبه ونسبه الاصابه في الذكور اعلى من الاناث .

٤- دراسته " سميحه خليل محمد" (٢٠٠٢ م) (٢) بعنوان "دراسه تحليليه للاصابات

الرياضيه عند طلبه كليه التربيه الرياضيه " وهدفت الدراسه لمعرفه انواع واسباب ومواقع حدوث الاصابه وضع اسس وقائيه يمكن ان نحقق بها المناهج الدراسيه من خلال كشف نقاط الخلل من اجل تنفيذ المفردات المقرره دون اعاقه قدر الامكان ، واستخدمت الباحثه المنهج الوصفي وتكونت عينه البحث من طلبه كليه التربيه الرياضيه (الجارديه) المصابين وللمراحل الدراسيه الاربعه حيث بلغ عددهم (٢٠٤) مصاب ، وكانت ادوات جمع البيانات استمارتان للاستبيان ، الاولى تخص معلومات عن الطلبة المصابين وتضمن الاستماره الثانيه اسئله خاصه بالمدرسين الذين يشرفون على الدروس العمليه في الكليه، وكانت اهم النتائج هناك نسبه عاليه من اصابات الالتواء في مختلف المفاصل وتليها الرضوض ثم التمزقات ثم الخلع وسجلت الكسور اقل نسبه خاصه في المراحل المبكرة (المرطله الاولى والثانيه) ارتفاع نسبه

الإصابات الاطراف السفلي وخاص مفصلى الركبه والكاحل ثم اصابه الظهر
وعدم كفايه الاحماء بمفردية والمفردات الخاصه لكل لعبه من الخواص
التكتيكيه والمهاريه وكانت من ابرز اسباب الاصابات.

خطة وإجراءات البحث :-

منهج البحث :-

سوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفى (المسحى) لملائمه لطبيعته الدراسه وتحقيق
اهدافها.

مجتمع البحث :-

طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة(أسوان _ جنوب الوادى _ سوهاج _ أسيوط).

عينة البحث :-

سوف يتم اختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية
الرياضية بجامعة(أسوان _ جنوب الوادى _ سوهاج _ أسيوط) الذين تعرضوا
للإصابة من قبل أثناء أداء المهارات فى رياضة الجمباز .

أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث أستخدم الباحث الأدوات التالية:

١- تحليل المراجع والوثائق والسجلات:

- تحليل المراجع التي تناولت موضوع الإصابات فى المجال الرياضي بشكل
عام، وفي مجال الاصابات الرياضية فى الجمباز بشكل خاص .

٢- المقابلات الشخصية:

تمثلت المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث في مقابلات مفتوحة مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية وطالبات كلية التربية الرياضية.

٣ - الاستبيان:

قامت الباحثة بتصميم استمارتان استبيان هي:

أ- استبيان لتحديد الإصابات الشائعة لدي طالبات كلية التربية الرياضية الرياضية بجامعة (أسوان _ جنوب الوادى _ سوهاج _ أسيوط).

ب- استبيان لتحديد مسببات الإصابات الشائعة لدي طالبات كلية التربية الرياضية الرياضية بجامعة (أسوان _ جنوب الوادى _ سوهاج _ أسيوط).

ولتصميم هذه الاستبيانات قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات وقامت الباحثة باقتراح محاور الاستبيان بصورة مبدئية وعرضها على مجموعة من السادة المحكمين (الخبراء)، والبالغ عددهم ٢٥ خبيراً، مرفق (١) وكانت النتائج

جدول (١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان

الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث (ن=١)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
١	جزء الجسم المصاب	٢٦	
٢	نوع الإصابة	٢٦	
٣	اسباب الاصابة	٢٥	

يتضح من جدول (١) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الخبراء على محاور الاستمارة ما بين % إلى % وقد أرتضت الباحثة نسبة % فأكثر لأراء الخبراء حول محاور الاستمارة وعلى هذا فقد تم قبول المحورين، وبذلك تكون الصورة النهائية لعدد المحاور.

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

• قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات التي يمكن أن تتدرج تحت كل محور طبقاً للمسمى والهدف الذي يرمي إليه المحور مسترشداً في ذلك ببعض المراجع والدراسات السابقة، حيث بلغت عبارات الاستمارة في صورتها المبدئية ... عبارة، مرفق (٢).

• تم عرض الاستمارة على الخبراء كمحكمين (نفس الخبراء المختارين) والبالغ عددهم خبيراً، مرفق (١)، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة تلك العبارات في تحقيق

هدف المحور سواء بالإضافة أو بالحذف أو بالتعديل، والجدول (١) يوضح محاور الإصابات الشائعة لدي ممارسات رياضة الجمباز على جهاز طاولة القفز وعدد العبارات المقترحة لكل محور في الصورة الأولية للاستبيان قيد البحث.

ثم قامت الباحثة باستفتاء الخبراء قيد البحث حول عبارات محاور الإصابات الشائعة لدي ممارسات رياضة الجمباز على جهاز طاولة القفز ، مرفق (١)، والجدول ()، ()
(توضح آراء الخبراء حول العبارات.

جدول (٢)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المحور الأول "جزء الجسم المصاب" (ن=١٢)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية%
١	الرأس	٧	٢٦.٩%
٢	الرقبة	١٢	٤٦.٢%
٣	العمود الفقري	١٤	٥٣.٨%
٤	الفص الصدري	٦	٢٣.١%
٥	الترقوة	٦	٢٣.١%
٦	مفصل الكتف	٢٠	٧٦.٩%
٧	العضد	٦	٢٣.١%

٦	المرفق	٩	٣٤.٦%
٧	الساعد	٩	٣٤.٦%
٨	رسغ اليد	١٨	٦٩.٢%
٩	الفقص الصدرى	٦	٢٣.١%
١١	الحوض	٤	١٥.٤%
١٢	الفخذ	٥	١٩%
١٣	الركبة	١٢	٤٦.٢%
١٤	الساق	٥	١٩.٢%
١٥	مفصل القدم	١٦	٦١.٥%
١٦	القدم	٨	٣٠.٨%

يوضح الجدول (٢) النسب المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الأول، (جزء الجسم المصاب)، حيث تراوحت ما بين ٧٦.٩% و ٣.٨%، وقد أرتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد عبارات وهي العبارات رقم سلميات الاصابع، الراس، الحوض وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (جزء الجسم المصاب) إلى (١٣) عبارات.

جدول (٣)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني(نوع الإصابة)(ن=١٢)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية %
١	الكدم	١٠	%٣٨.٥
٢	الالتواء	١٩	%٧٣.١
٣	التقلص	٥	%١٩.٢
٤	الجروح	٤	%١٥.٤
٥	الكسر	١٥	%٥٧.٧
٦	الخلع	١٣	%٥٠
٧	التمزق	١٦	%٦١.٥
٨	الشد	٦	%٢٣.١
٩	الملخ	٧	%٢٦.٩
١٠	اصابات اخرى	٢	%٧.٧

يوضح الجدول (٣) النسب المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني، (نوع الإصابة)، حيث تراوحت ما بين ٧.٧% و ٧٣.١% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ٢٥% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٤) عبارة وهي

العبارات رقم ٣، ٤، ١٠، ٨، وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (نوع الإصابة) إلى (٦) عبارات.

ب. استبيان لتحديد مسببات الإصابات الشائعة لدي ممارسات رياضة الجمباز على جهاز طاولة القفز:

١- لتصميم هذا الاستبيان قامت الباحثة من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة السابق الإشارة إليها والمقابلات الشخصية تم تحديد عدد من المحاور المقترحة بلغ عددها (٢) محاور .

٢- تم عرض هذه المحاور على الخبراء مرفق(.....)، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المحاور المقترحة، وكذلك الإضافة أو الحذف أو تعديل الصياغة لأي محور من المحاور المقترحة.

٣- وجدول (....) يوضح آراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد مسببات الإصابات الشائعة لدي ممارسات رياضة الجمباز على جهاز طاولة القفز.

جدول (٤)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث فى الرأس (ن=١)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
١	الكدم	٢٣	٢٦.١%
٢	جرح	١٢	١٣.٦%
٣	الارتجاج	٥	٥.٧%
٤	ورم دموى	١	١.١%
٥	اصابات اخرى	٥	٥.٧%
٦	لا يوجد	٤٧	٥٣.٤%

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الطلبة حول عبارات المحور الاول، (الاصابات الشائعة فى الرأس)، حيث تراوحت ما بين ٧٣.١% و ٧.٧% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ١٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٣) عبارة وهي العبارات رقم ٣، ٤، ٥ وبالتالى فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الاصابات الشائعة فى الرأس) إلى (٣) عبارات.

جدول (٥)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول محاور استمارة
الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث فى الرقبة (ن=١)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	الكدم	٥	٥.٧%
٢	الكسر	٥	٥.٧%
٣	التمزق	١٥	١٧%
٤	الشد	٢٦	٢٩.٥%
٥	الجروح	١	١.١%
٦	تقلص	١٥	١٧%
٧	اصابات اخرى	٣	٣.٤%
٨	لا يوجد	٣٣	٣٧.٥%

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الطلبة حول عبارات المحور الاول، (الاصابات الشائعة فى الرقبة)، حيث تراوحت ما بين ٣٧.٥% و ١.١% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ١٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٤) عبارة وهي العبارات رقم ١، ٢، ٥، ٧، وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الاصابات الشائعة فى الرقبة) إلى (٤) عبارات.

جدول (٦)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول محاور استمارة
الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث فى العمود الفقرى
(ن=١)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	القدم	٦	٦.٨%
٢	الكسر	٣	٣.٤%
٣	التمزق	١١	١٢.٥%
٤	الشد	١٠	١١.٤%
٥	الجروح	٢	٢.٣%
٦	تقلص	٥	٥.٧%
٧	اصابات اخرى	٨	٩.١%
٨	لا يوجد	٥٤	٦١.٤%

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الطلبة حول عبارات المحور الاول، (الاصابات الشائعة فى العمود الفقرى)، حيث تراوحت ما بين ٦١.٤% و ٢.٣% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ١٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٥) عبارة وهي العبارات رقم ١، ٢، ٣، ٧، ٩ وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الاصابات الشائعة فى العمود الفقرى) إلى (٣) عبارات.

جدول (٧)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول محاور استمارة
الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث فى الفصص الصدرى
(ن=١)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	القدم	١٣	١٤.٨%
٢	الكسر	٤	٤.٥%
٣	الشد	٤	٤.٥%
٤	الجروح	١	١.١%
٥	تقلص	٤	٤.٥%
٦	اصابات اخرى	٤	٤.٥%
٧	لا يوجد	٦٧	٧٦.١%

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الطلبة حول عبارات المحور الاول، (الاصابات الشائعة فى الفصص الصدرية)، حيث تراوحت ما بين ٧٦.١% و ١.١% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ١٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٥) عبارة وهي العبارات رقم ٢، ٣، ٤، ٥، ٦ وبالتالى فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الاصابات الشائعة فى العمود الفقرى) إلى (٢) عبارات.

جدول (٨)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول محاور استمارة
الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث في الذراع (ن=١)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	الكدم	٤٠	%٤٥.٥
٢	الكسر	١٠	%١١.٤
٣	التمزق	١٧	%١٩.٣
٤	الشد	١٤	%١٥.٩
٥	الجروح	٩	%١٠.٢
٦	تقلص	٧	%٨
٧	اصابات اخرى	٥	%٥.٧
٨	لا يوجد	١٨	%٢٠.٥

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الطلبة حول عبارات المحور الاول، (الاصابات الشائعة في الذراع) حيث تراوحت ما بين %٤٥.٥ و %٥.٧، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة %١٠ فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٢) عبارة وهي العبارات رقم ٦،٧ وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الاصابات الشائعة في الذراع) إلى (٦) عبارات.

جدول (٩)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول محاور استمارة
الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث فى الرجلين

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	الكدم	٢٨	٣١.٨%
٢	الكسر	١٠	١١.٤%
٣	التمزق	٢٨	٣١.٨%
٤	الشد	٣٢	٣٦.٤%
٥	الجروح	٨	٩.١%
٦	تقلص	١٦	١٨.٢%
٧	اصابات اخرى	٤	٤.٥%
٨	لا يوجد	١٣	١٤.٨%

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الطلبة حول عبارات المحور الاول، (الاصابات الشائعة فى الرجلين)، حيث تراوحت ما بين ٣٦.٤% و ٤.٥% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ١٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٢) عبارة وهي العبارات رقم ٥، ٧ وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الاصابات الشائعة فى الرجلين) إلى (٦) عبارات.

جدول (١٠)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول محاور استمارة
الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث فى القدم

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	الكدم	١٩	٢١.٦ %
٢	الكسر	١١	١٢.٥ %
٣	التمزق	٣٦	٤٠.٩ %
٤	الشد	١٢	١٣.٦ %
٥	الجروح	٤	٤.٥ %
٦	تقلص	٤	٤.٥ %
٧	اصابات اخرى	٨	٩.١ %
٨	لا يوجد	٢٣	٢٦.١ %

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الطلبة حول عبارات المحور الاول، (الاصابات الشائعة فى القدم)، حيث تراوحت ما بين ٤٠.٩ % و ٤.٥ % ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ١٠ % فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٣) عبارة وهي العبارات رقم ٥ ، ٦ ، ٨ ، وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (الاصابات الشائعة فى العمود الفقرى) إلى (٥) عبارات.

جدول (١١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء الطلبة والطالبات حول عبارات المحور
الثاني(اسباب الإصابة) فى عوامل الامن والسلامه

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	عدم الاستماع الى الارشادات والتعليمات	٤٦	٥٢.٣%
٢	عدم ملائمة مكان المحاضرة	١٤	١٥.٩%
٣	عدم توافر الاجهزة والادوات	١٠	١١.٤%
٤	عدم صلاحية الاوات والاجهزة	٨	٩.١%
٥	عدم وجود اسعافات اولية	٢٤	٢٧.٣%
٦	عدم وجود متخصص فى الاسعافات الاولية	١٩	٢١.٦%
٧	الخشونة فى الاداء	٣٨	٤٣.٢%

يوضح الجدول (١١) النسب المئوية لأراء الطلبة حول عبارات المحور الثاني، (اسباب الإصابة) فى عوامل الامن والسلامه ، حيث تراوحت ما بين ٥٢.٣ % و ٩.١ % ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ٢٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٣) عبارة وهي العبارات رقم ٢،٣، ٤ وبالتالى فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (اسباب الإصابة) إلى (٤) عبارات.

جدول (١٢)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول عبارات المحور
الثاني(اسباب الإصابة) من اسباب المتطلبات الفنية

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	عدم اتقان المراحل الفنية للمهارة	٣٨	٤٣.٢%
٢	عدم مراعاة الفروق الفردية	١٦	١٨.٢%
٣	الحماس الزائد فى الاداء	٣٩	٤٤.٣%
٤	عدم التدريج فى تعلم المهارة	١٢	١٣.٦%
٥	عدم جدية الطالب فى اداء المهارة	٢٣	٢٦.١%
٦	عدم قيام المعلم باداء نموذج	١١	١٢.٥%
٧	قل الخبرة لدى المعلم	٩	١٠.٢%
٨	عدم الوصول للالية فى الاداء	٢٠	٢٢.٧%

يوضح الجدول (١٢) النسب المئوية لآراء الطلبة حول عبارات المحور الثاني، (اسباب الإصابة) من اسباب المتطلبات الفنية، حيث تراوحت ما بين ٤٤.٣% و ١٠.٢% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ١٥% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٣) عبارة وهي العبارات رقم ٤، ٦، ٧ وبالتالى فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (اسباب الإصابة) إلى (٥) عبارات.

جدول (١٣)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول عبارات المحور
الثاني(اسباب الإصابة) من اسباب الجانب البدنى

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	عدم اداء الاحماء بشكل جيد	٦٠	٦٨.٢%
٢	كثرة المحاضرات العملية فى اليوم	٣٦	٤٠.٩%
٣	عدم ملائمة فترة الراحة فى المحاضرات وبين المحاضرات	٢٧	٣٠.٧%
٤	المشاركة فى الاداء بعد فترة غياب	١٩	٢١.٦%
٥	زيادة السمنة او النحافة	١٦	١٨.٢%
٦	اشترك الطالب بين التدريب فى الاندية	٨	٩.١%

يوضح الجدول (١٣) النسب المئوية لآراء الطلبة حول عبارات المحور الثاني، (اسباب الإصابة) من اسباب الجانب البدنى، حيث تراوحت ما بين ٦٨.٢ % و ٩.١ % ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ٢٠% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (٢) عبارة وهي العبارات رقم ٥ ، ٦ وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (اسباب الإصابة) من اسباب الجانب البدنى إلى (٤) عبارات.

جدول (١٤)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الطلبة والطالبات حول عبارات المحور الثاني(اسباب الإصابة) من الجانب النفسى

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	المشكلات النفسية الخارجية	٣٧	٤٢%
٢	الخوف والقلق من المعلم	٢٧	٣٠.٧%
٣	اكتساب المتعلم الثقة الزيادة	١٠	١١.٤%
٤	القلق الشديد فى المحاضرات	٤٠	٤٥.٥%
٥	ضعف الثقة فى الامكانيات للمهارة	٣٢	٣٦.٤%

يوضح الجدول (١٤) النسب المئوية لآراء الطلبة حول عبارات المحور الثاني، (اسباب الإصابة) من الجانب النفسى، حيث تراوحت ما بين ٤٥.٥% و ١١.٤% ، وقد تم إستبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة ٢٥% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (١) عبارة وهي العبارة رقم ٣ وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (اسباب الإصابة) من الجانب النفسى إلى (٤) عبارات.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :-

سوف تستخدم الباحثة الأسلوب الإحصائى المناسب ويقترح:

-المتوسط الحسابى.

-الوسيط .

-الأنحراف المعياري.

-معامل الإلتواء.

-النسبة المئوية .

-الدرجة المقدرة.

عرض ومناقشة النتائج :

اولاً: عرض النتائج:

جدول (١٥)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (جزء الجسم المصاب) (ن = ١١٤)

ترتيب جزء الجسم المصاب ب	المجموع		الطلاب		الخبراء			
	ن- ١١٤		ن = ٨٨		ن= ٢٦			
	%	ك	%	ك	%	ك		
السادس	١٧.٥%	٢٠	٩%	٨	٤٦.٢%	١٢	الرقبة	١
الثالث	٢٦.٣%	٣٠	١٨.١%	١٦	٥٣.٨%	١٤	العمود الفقري	٢
الاول	٣٧.٧%	٤٣	٢٨.٤%	٢٥	٦٩.٢%	١٨	رسغ اليد	٣
الخامس	٢١.٩%	٢٥	١٤.٧%	١٣	٤٦.٢%	١٢	مفصل الركبة	٤
الرابع	٢٤.٥%	٢٨	١٣.٦%	١٢	٦١.٥%	١٦	مفصل القدم	٥
الثاني	٢٩.٨%	٣٤	١٥.٩%	١٤	٧٦.٩%	٢٠	مفصل الكتف	٦

يتضح من الجدول (١٥) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (جزء الجسم المصاب) كالتالي:الرقبة (١٧.٥ %)، العمود الفقري (٢٦.٣ %)، ورسغ اليد (٣٧.٧ %)، ومفصل الركبة (٢١.٩%)، أما مفصل القدم (٢٤.٥%)، بينما مفصل الكتف (٢٩.٨%).

جدول (١٦)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (نوع الإصابة) (ن = ١٠٥)

ترتيب نوع الإصابة	المجموع		الطلبة		الخبراء		نوع الإصابة	م
	ن = ١١٤		ن = ٨٨		ن = ٢٦			
	%	ك	%	ك	%	ك		
الأول	٤٣.٨%	٥٠	٤٥.٤%	٤٠	٣٨.٤%	١٠	الكدم	١
الثالث	٢٦.٣%	٣٠	١٩.٣%	١٧	٥٠%	١٣	التمزق	٢
الرابع	٢١.٩%	٢٥	١١.٣%	١٠	٥٧.٦%	١٥	الكسر	٣
الخامس	١٠.٥%	١٢	٧.٩%	٧	١٩.٢%	٥	التقلص	٤
الثاني	٣٢.٤%	٣٧	٢٠.٤%	١٨	٧٣%	١٩	الالتواء	٥

يتضح من الجدول (١٦) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث (نوع الإصابة) كالتالي: حيث مثلت الإصابة بالكدم (٦٧.٦%)، و التمزق (٨٠%)، في حين مثلت الإصابة بالالتواء (٧٣.٣%)، ثم التقلص (٥١.٤%)، والإصابة بالكسر (٥٢.٤%).

المراجع

المراجع العربية:-

- ١) سميدة خليل محمد(٢٠٠٨ م):إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ،شركة ناس للطباعة ،القاهرة .
- ٢) سميه خليل محمد (٢٠٠٢ م): دراسته تحليليه الاصابات الرياضيه عند طلبه كليه التريبيه الرياضيه مجله التريبيه الرياضيه الجزء الحادي عشر العدد الاول جامعه بغداد .
- ٣) مجله والباكير والهنداوي(٢٠١٠ م): دراسته تحليليه للاصابات الرياضيه لدى حراس المرمى بكره القدم في الاردن مجله جامعه النجاح للابحاث العلوم الانسانيه المجلد ٢٤ عدد " ٤".
- ٤) محمد ابوالحمد عبدالوهاب (٢٠١٧ م): اساسيات الجميز الفنى الحديث ،الطبعة الاولى.
- ٥) مدحت قاسم عبدالرازف،احمد محمد عبدالفتاح(٢٠١٥م):الاصابات والتدليك تطبيقات عملية ،الطبعة الاولى، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٦) يزن حداد(٢٠١٧ م) :الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمركز اللعب " جامعة الاردن.

المراجع الأجنبية:-

- 7) Junge A and Others(2005) : " injuries in team sport our moments during the 2004 Olympic games fedheration

international de football association medical assessment
and reach centre Zürich Switzerland am sport med.

- 8) Slobounov, S. (2008). *Injuries in athletics: Causes and consequences*. New York, USA: Springer science and business media.
- 9) Torbjorn Soligard(2013): Sports injuries and illnesses During the London summer Olympic games 2012, Medical and scientific department international Olympic committee, Lausanne 1007,Switzerland.