

دراسة ميدانية للإصابات الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الازهرية بمحافظة اسوان

أ.د/ عبد الرحمن عبد الباسط مدني

أ.د/ مصطفى محمد جمعة

أ.م.د / هاني احمد علي جادو

*الباحث :محمود احمد محمد محمد

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:-

الإصابات الرياضية احد 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.(13 : 105).

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.(30 : 10)

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 أو مباراة ولكنها ابعدها من ذلك بكثير حيث تعتمد على تعاون عدة علوم إنسانية مختلفة ولذلك نحاول بتركيز شديد التعرف لأهم الأسس الوقائية التي يجب إن تتبع مع اللاعبين.(31 : 48)

وتتم الوقاية من الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها، علماً بأن نسبة حدوث الإصابات في

الألعاب مختلفة وإن 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. (15: 27)

ويشير "أسامة رياض" (1998م) إلى إن معرفة وعلم المدرب بالأسباب العامة للإصابات الرياضية يجعل دوره في الحد والوقاية من الإصابات أمر ميسورا، لأن معرفة سبب الإصابة تجعله يتخذ الإجراءات لمنع حدوثها، وفي هذا تطبيق للمبدأ القائل بأن "الوقاية خير من العلاج". (4 : 310)

ويشير "مدحت قاسم عبد الرازق" (2005م) إلى أن الوقاية خير من العلاج، تلك الحكمة التي تعد من أصدق الحكم التي تتداولها الألسنة، فالطب الوقائي بلا جدال أعظم وأعم أثراً من الطب العلاجي، لأنه يعنى البحث في أسباب الأمراض والعلل وطرق انتشارها وعلاقتها بالإنسان بهدف منعها قبل حدوثها، سواء باستخدام وسائل طبيعية أو من خلال نصائح تقدم لأفراد المجتمع (20 : 32)

ومن خلال عمل الباحث معلم تربية رياضية، لاحظ العديد من الاصابات الرياضية بين تلاميذ المرحلة الابتدائية بمنطقة اسوان الازهرية .

ومن خلال إطلاع الباحث على دراسات كل من " محمد على عبد المعبود " (2000م) (28)، ودراسة " سميرة خليل محمد " (2002م) (15)، ودراسة " اولسين Olsen, O. E " (2003م) (45) في مجال الاصابات الرياضية الشائعة بين الرياضيين، ودراسات " محمد احمد محمد سليمان " (2005م) (23)، ودراسة " نسرين نادى عبد الجيد محمد " (2011م) (35)، ودراسة " أحمد يحيى أحمد سوله " (2011م) (2)، ودراسة " صالح سعيد العائب " (2013م) (15)، ودراسة " N.Soomro.P.J " (2017م) (46)، ودراسة " جونز بي اتش واخرون " (2018م) (42) في مجال البرامج الارشادية الوقائية.



وعلى حد علم الباحث بأن هناك حاجة إلى مثل هذه الدراسات التي تبحث في الإصابات الرياضية الشائعة ومسبباتها بين تلاميذ المرحلة الابتدائية مما دعاه إلى القيام بهذه الدراسة حتى يتسنى له وضع طرق الوقاية والحد من انتشار الإصابات الرياضية . ويحاول الباحث بهذه الدراسة وضع برنامج إرشادي للوقاية من خلال التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية بمحافظة أسوان .

تساؤلات البحث:

ما هي الإصابات الرياضية الشائعة الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية بمحافظة أسوان ؟

المصطلحات الواردة بالبحث:

● الإصابة Injury : "هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً مما قد ينتج عنه غالباً تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد، وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل". (9: 22)

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية باللغة العربية

1- دراسة محمد على عبد المعبود (2000)(28) 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، واستخدام الباحث المنهج المسحي، واشتملت عينة البحث (160) ناشئ وناشئة، وكانت أدوات جمع البيانات

السجلات الطبية، استمارة استبيان، المقابلة الشخصية و الملاحظة، وكانت أهم النتائج أكثر الإصابات انتشاراً هي الكدم ثم التمزق ثم الالتواء .

2- دراسة سميرة خليل محمد (2002)(15) 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 (204) 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.

3- دراسة محمد احمد محمد سليمان (2005)(23) بعنوان "برنامج إرشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا"، وتهدف الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي ومعرفة أثره على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث (880) تلميذ يمثلون إحدى عشر ادارة تعليمية بواقع (40) تلميذ تم اختيارهم من مدرستين بكل إدارة، وكانت أهم أدوات جمع البيانات الملاحظة، المقابلة الشخصية، تحليل الوثائق، استمارة استبيان، البرنامج الإرشادي المقترح للسلوك الصحي، وكانت أهم النتائج إن تدريس برنامج السلوك الصحي المقترح لتلاميذ الصف الأول من المرحلة الإعدادية قد أدى إلى

تحسن مستوى الثقافة الصحية لديهم، وتنمية المعلومات والمعارف والمفاهيم تجاه الصحة الشخصية، التغذية الصحية، الوقاية من الأمراض والحوادث، وأهمية الرياضة، صحة البيئة، وجاء محور صحة البيئة ليحقق اعلي نسبة تحسن (81,30%)، ومحور التغذية الصحية اقل بنسبة تحسن (12,69%)، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس ألبعدي لصالح القياس ألبعدي في السلوك الصحي.

4- دراسة " نسرین نادى عبد الجيد محمد" (2011م) (35) بعنوان "دليل ارشادى فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى"، وإستهدفت الدراسة إعداد دليل ارشادى للتربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى من خلال التعرف على متطلبات العمل المهنى لمعلمى التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الإبتدائى وتحديد اهداف ومحتوى واساليب تطوير الدليل الإرشادى لمعلمى التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الإبتدائى، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى الدراسات المسحية لملائمته لموضوع الدراسة وإشتملت عينة البحث على عدد (5) فئات مختلفة كلهم قائمين على رعاية التلاميذ وتربيتهم صحيا، وكانت أهم نتائج الدراسة أن النسبة المئوية لإستجابات عينة البحث فى استمارة الأهداف والأسس تراوحت ما بين (99,11:86,22)% وفى استمارة المحتويات تراوحت ما بين (100:91,68)% وفى إستمارة المتطلبات تراوحت ما بين (98,52:82,07)%.

5- دراسة " أحمد يحيى أحمد سوله " (2011) (2) بعنوان " برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية ، وذلك من خلال التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة ومسبباتها لدى لاعبي كرة اليد لأندية الدرجة الأولى في الجمهورية اليمنية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) ، وشمل مجتمع البحث على لاعبي ومدربي وأطباء أندية الدرجة الأولى في الجمهورية اليمنية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين

لاعبي ومدربي وأطباء أندية الدرجة الأولى لكرة اليد والمسجلين في الإتحاد اليمنى لكرة اليد للموسم 2010 / 2011 ، واستخدم الباحث الاستبيان والمقابلة الشخصية كأداة من أدوات جمع البيانات ، وتوصل الباحث إلى البرنامج الإرشادي الوقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية ، وكانت أهم التوصيات الأخذ في الاعتبار قائمة الأسباب الرئيسية للإصابات من قبل اللاعبين والمدربون وأطباء النادي ، وكذلك استخدام الأدوات السليمة لوقاية اللاعبين من الإصابات ، وتوفير بعض أدوات الإسعافات الأولية مع فرق اللاعبين .

6- دراسة " صالح سعيد العائب " (2013) (16) بعنوان " برنامج معلومات صحية كأحد أساليب الوقاية من الاصابات الشائعة لدي لاعبي كرة اليد " ، وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج للمعلومات الصحية المرتبطة بالاصابات كأحد أساليب الوقاية من الاصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت عينة البحث علي (14) لاعب تتراوح اعمارهم من 20 : 32 سنة ، ، واستخدم الباحث في أدوات جمع البيانات (استمارة المعلومات الصحية - الاستبيان) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج له تأثير معنوي عي المعلومات الصحية الرياضية .

ثانيا: الدراسات المرجعية باللغة الاجنبية

7- دراسة اولسين Olsen, O. E (2003) (45) بعنوان "العلاقة بين نوع الارضيه وخطر الاصابة لفرق كرة اليد"، وتهدف الدراسة الى المقارنة بين حدوث الإصابة على أرضيات الملاعب المختلفة (ارضية صناعية - ارضية خشبية)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي والوصفي، واشتملت عينة البحث على ثلاثة من الفرق العليا للرجال والنساء في كرة اليد النرويجية قسمت إلى مجموعتين (مجموعة تلعب على ارضية صناعية) وأخرى (تلعب على ارضية خشبية)، وكانت ادوات جمع البيانات استمارة للاصابات التي حدثت في المباريات، وكانت اهم النتائج حدوث 174 إصابة وتزداد خطورة الاصابة للنساء على الطوابق الصناعية اكثر منها على الطوابق الخشبية.



8- دراسة توماس كاركلوس (2017)(48) بعنوان "تحديد متطلبات الأداء لممارسة ميدان الموانع", تهدف الدراسة إلى تحديد المتطلبات اللازمة لممارسة ميدان الموانع ، واستخدم الباحث المنهج المسحي، واشتملت عينة البحث (48) مجندا من مشاه الجيش الكندي ، وكانت أهم النتائج تم تحديد المتطلبات الخاصة للتدريب علي ميدان الموانع من حيث معدات الوقاية الشخصية وغيرها .

9- دراسة N.Soomro.P.J sindair (2017)(46) بعنوان "تأثير برنامج للوقاية من الاصابات الناتجة عن تمرين أوتار الركبة لدي لاعبي كرة القدم", تهدف الدراسة إلى التعرف علي فاعلية برامج الوقاية من الاصابات في خفض معدلات الاصابة في N H التي شملت التمرين لأوتار الركبة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدي الي خفض خطر الاصابه في اوتار الركبة .

10- دراسة جونز بي اتش واخرون (2018)(42) بعنوان "تدريب العضلات الهيكلية وأثرها في الوقاية من الاصابات في الجيش الامريكي", تهدف الدراسة إلى التعرف علي أثر تدريب العضلات الهيكلية علي الوقاية من الاصابات في الجيش الامريكي ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن التدريب باستخدام التدريبات الخاصة للعضلات الهيكلية وتنمية المستوي البدني قد ادي الي خفض الاصابات بالجيش الامريكي.

اجراءات الدراسة

اولا : منهج الدراسة

تم استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية وذلك لمناسبته

لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على منطقة اسوان الازهرية من (تلاميذ الصف الرابع

والخامس والسادس الابتدائي , معلمي التربية الرياضية , الزائرة الصحية (طبيب المدرسة)

(بالمدارس)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين (تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي , معلمي التربية الرياضية , الزائرة الصحية بالمدارس) حيث تم تصنيفها وتوصيفها كما هو موضح بالجدول (23).

جدول رقم (1)

توصيف أفراد العينة قيد البحث (ن = 125)

م	توصيف العينة	العدد
1	تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس	100
2	معلمي التربية الرياضية	15
3	الزائرة الصحية	10
	المجموع	125

أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث أستخدم الباحث الأدوات التالية:

1- تحليل المراجع والوثائق والسجلات:

- تحليل المراجع التي تناولت موضوع الإصابات في المجال الرياضي بشكل عام، وفي مجال الاصابات الرياضية في (28)، (15)، (44)، (46) .
- تحليل المراجع التي تناولت موضوع البرامج الإرشادية والوقائية في المجال الرياضي بشكل عام (28)، (23)، (35)، (4)، (16) ، (44) .

2- المقابلات الشخصية:

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

3 - الاستبيان:

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وهي :

أ- استبيان لتحديد الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .
ولتصميم هذا الاستبيان قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات وقام الباحث باقتراح محاور الاستبيان بصورة مبدئية وعرضها على مجموعة من السادة المحكمين (الخبراء)، وبالبالغ عددهم 12 خبيراً ، مرفق (1).

1- استبيان لتحديد الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية :
- لتصميم هذا الاستبيان قام الباحث بتحديد مجموعة من المحاور المقترحة بلغ عددها (3) محاور ثم وضعها في استمارة استبيان مرفق(2)
- قام الباحث بعرض هذه المحاور على الخبراء مرفق(1)، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المحاور المقترحة، وكذلك الإضافة أو الحذف أو تعديل الصياغة لأي محور من المحاور المقترحة.

وجداول (5) يوضح آراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الرياضية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

جدول (2)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان

الخاصة بتحديد الإصابات الشائعة لدي عينه البحث (ن=12)

م	المحاور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
1	جزء الجسم المصاب	36	100%
2	نوع الإصابة	35	97.2%

يتضح من جدول (24) ما يلي:

تراوحت نسبة موافقة الخبراء على محاور الاستمارة ما بين 97.2% إلى 100% وقد أرتضى الباحث نسبة 70% فأكثر لآراء 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
- قام الباحث 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 24 عبارة، مرفق (2).
 - تم عرض الاستمارة على الخبراء كمحكمين (نفس الخبراء المختارين) والبالغ عددهم 12 خبيراً، مرفق (1)، وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة تلك العبارات في تحقيق هدف المحور سواء بالإضافة أو بالحذف أو بالتعديل، والجدول (3) يوضح محاور الإصابات الرياضية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وعدد العبارات المقترحة لكل محور في الصورة الأولى للاستبيان قيد البحث.

جدول (3)

محاور الإصابات الشائعة وعدد العبارات المقترحة لكل محور في الصورة المبدئية

للاستبيان قيد البحث (ن = 12)

م	المحور	عدد العبارات
1	جزء الجسم المصاب	16
2	نوع الإصابة	8
	المجموع	24

يتضح من جدول (25) ما يلي: بلغ إجمالي عدد العبارات المقترحة لمحاور الإصابات الرياضية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في الصورة المبدئية قيد البحث 24 عبارة، حيث بلغ عدد عبارات المحور الأول (جزء الجسم المصاب) 16 عبارة، وعدد عبارات المحور الثاني (نوع الإصابة) 8 عبارات.

ثم قام الباحث باستفتاء الخبراء قيد البحث حول عبارات محاور الإصابات الرياضية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مرفق (2)، والجدول (4)، (5) توضح آراء الخبراء حول العبارات.

جدول (4)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الأول "جزء الجسم

المصاب" (ن=12)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
1	الرأس	34	94,4
2	الترقوة	23	63,9
3	الرقبة	23	63,6
4	الكتف	23	63,9
5	العضد	19	52,8
6	المرفق	32	88,9
7	الساعد	16	44,4
8	رسغ اليد	35	97,2
9	الصدر	19	52,8
10	الجذع	16	44,4
11	العمود الفقري	19	52,8
12	الحوض	15	41,7
13	الفخذ	19	52,8
14	الركبة	31	86,1
15	الساق	23	63,9
16	مفصل القدم	33	91,7
17	القدم	35	97,2

يوضح الجدول (26) النسب المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الأول، (جزء الجسم المصاب)، حيث تراوحت ما بين 41.7% و 97.2%، وقد أرتضى الباحث نسبة 70% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد عبارات وهي العبارات رقم 2، 3، 4،

6، 7، 9، 10، 11، 12، 13، 15، وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (جزء الجسم المصاب) إلى (6) عبارات.

جدول (5)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني(نوع الإصابة)
(ن=12)

م	العبارة	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
1	الكدم	36	100
2	التمزق	33	91,7
3	الكسر	32	88,9
4	التقلص	34	94,4
5	الالتواء	35	97,2
6	الخلع	15	41,7
7	الجرح	19	52,8
8	التكلس	16	44,4

يوضح الجدول (27) النسب المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المحور الثاني، (نوع الإصابة)، حيث تراوحت ما بين 41.7% و 100% ، وقد تم استبعاد العبارات التي لم تحصل على نسبة 70% فأكثر، وعلى هذا فقد تم استبعاد عدد (3) عبارة وهي العبارات رقم 6، 7، 8 وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور (نوع الإصابة) إلى (5) عبارات.

المعاملات العلمية لاستثمارات الاستبيان:

- معاملات صدق الاستبيان:

قام الباحث 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:

استخدم الباحث صدق المحكمين، حيث تم عرض استثمارات الاستبيان بعد إعدادها وقبل تطبيقها على مجموعة المحكمين (الخبراء) والبالغ عددهم (12) خبيراً، مرفق (1)، الأمر الذي يعطي للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستبيان كمحاور وكعبارات تحت كل محور .

ب (صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على مجموعة قوامها (20) فرد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

أولاً : استمارة الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية :
وهي تتكون من محورين تم احتساب معامل الصدق لهما على النحو

التالي:



جدول (6)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول (جزء الجسم المصاب) ومجموع العبارات

(ن=20)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
1	الرأس	1.80	1.01	0.93
2	المرفق	2.30	0.98	0.79
3	رسغ اليد	1.70	0.98	0.88
4	الركبة	2.10	1.02	0.89
5	مفصل القدم	2.00	1.03	0.92
6	القدم	1.90	1.02	0.94

قيمة ر الجدولية عند مستوى 0.05 =

يتضح من جدول (35) ما يلى تراوحت معاملات الارتباط في " الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " بين درجة كل عبارة من عبارات محور " جزء الجسم المصاب" ومجموع العبارات ما بين (0.79- 0.94) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور .



جدول (7)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني (نوع الإصابة) ومجموع العبارات

(ن=20)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
1	القدم	2.60	0.82	0.72
2	التمزق	2.70	0.73	0.64
3	الكسر	1.70	0.98	0.85
4	التقلص	2.00	1.03	0.88
5	الالتواء	2.30	0.98	0.83

قيمة ر الجدولية عند مستوى 0.05 =

يتضح من جدول (36) ما يلي : تراوحت معاملات الارتباط في " الإصابات الرياضية الاكثر شيوعا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " بين درجة كل عبارة من عبارات محور " نوع الإصابة " ومجموع العبارات ما بين (0.64 - 0.88) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور .

جدول (8)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي للاستمارة (ن=20)

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
1	جزء الجسم المصاب	17.70	7.46	0.84
2	نوع الإصابة	14.50	5.02	0.91

قيمة ر الجدولية عند مستوى 0.05 =



يتضح من جدول رقم (37) أن معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والدرجة الكلية للاستمارة تراوحت ما بين (0.84 - 0.91) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة ككل .
- ثبات استمارة الاستبيان الخاصة بالإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:

استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test Re-test لحساب معامل الثبات لاستمارة الاستبيان، وتم التطبيق على عدد (20) فرد من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك بفواصل زمني قدره (15) يوماً وجدول رقم (16) يوضح ذلك:
جدول (9)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاستمارة الاستبيان الخاصة بالإصابات الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

(ن=20)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
1	جزء الجسم المصاب	7.46	17.70	7.66	18.20	0.99
2	نوع الإصابة	4.63	14.80	4.92	14.60	0.98

قيمة ر الجدولية عند مستوى 0.05 =

يتضح من جدول رقم (38) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تراوحت ما بين (0.98 - 0.99) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى ثبات الاستمارة.

خطوات البحث:

1. تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية واقتراح المحاور وعرضها على الخبراء، ثم صياغة العبارات التي تحقق كل محور وعرضها على نفس الخبراء، مرفق (2).
2. الحصول على الموافقات الإدارية، مرفق(5).
 - موافقة ولي الامر . - موافقة السادة مدرسي التربية الرياضية.
 - موافقة الزائرة الصحية .
3. إجراء دراسة استطلاعية لتقنيين استمارات الاستبيان وذلك في الفترة من 2023/3/1 م إلى 2023/ 3/ 16 م.
4. إجراء المعاملات العلمية لاستمارات الاستبيان من صدق (محكمين، اتساق داخلي) وثبات، وذلك بعد التأكد من تقنين جميع المراحل الخاصة باستمارات الاستبيان.
5. تطبيق استمارات الاستبيان في صورتها النهائية على عينة البحث البالغ عددها 125 فرداً، حيث قام بتطبيق الاستمارات في الفترة من 2023/ 5/5 م إلى 2023/ 5/10 م
6. جمع البيانات وتفرغها وتصنيفها، ثم معالجتها إحصائياً، حيث قام الباحث بجمع البيانات وتفرغها خلال الفترة من 2023/ 5/20 م إلى 2023/5/ 30 م.

المعالجات الإحصائية:

وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. التكرار.
4. النسبة المئوية.
5. الدرجة المقدرة.
6. معامل الارتباط بيرسون (Pearson).

عرض النتائج ومناقشتها:

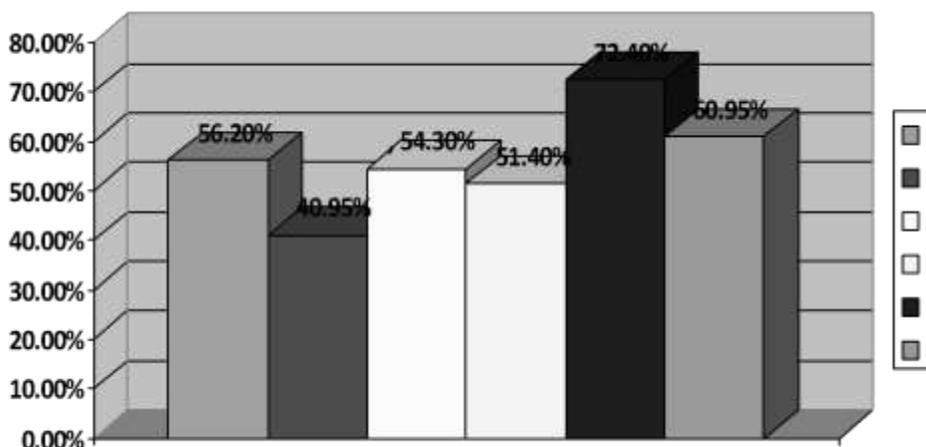
أولاً: عرض النتائج:

جدول (10)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (جزء الجسم المصاب) (ن = 105)

ترتيب جزء الجسم المصاب	المجموع		الزائرة الصحية		معلمي التربية الرياضية		تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي		مكان الإصابة
	ن = 105		ن = 20		ن = 15		ن = 70		
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
الثالث	%56.2	59	%35	7	%26.7	4	%68.6	48	الرأس
السادس	%40.95	43	%45	9	%26.7	4	%42.9	30	المرفق
الرابع	%54.3	57	%35	7	%33.3	5	%64.3	45	رسغ اليد
الخامس	%51.4	54	%45	9	%33.3	5	%57.1	40	الركبة
الأول	%72.4	76	%65	13	%53.3	8	%78.6	55	مفصل القدم
الثاني	%60.95	64	%40	8	%40	6	%71.4	50	القدم

يتضح من الجدول (59) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث حول (جزء الجسم المصاب) كالتالي: الرأس (56.2 %)، والمرفق (40.95 %)، ورسغ اليد (54.3 %)، والركبة (51.4%)، أما مفصل القدم (72.4%)، بينما القدم (60.95%).



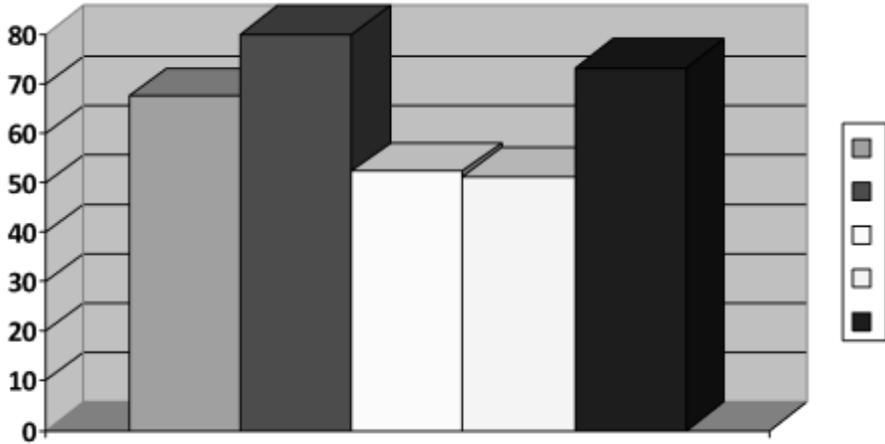
شكل (1) التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (جزء الجسم المصاب)

جدول (11)

التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (نوع الإصابة) (ن = 105)

ترتيب نوع الإصابة	المجموع		الزائرة الصحية		معلمي التربية الرياضية		تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي		نوع الإصابة	م
	ن = 105		ن = 20		ن = 15		ن = 70			
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
الثالث	67.6	71	%50	10	%26.7	4	81.3	57	الكدم	1
الأول	80	84	%65	13	%53.3	8	%90	63	التمزق	2
الرابع	52.4	55	%45	9	%20	3	%61.4	43	الكسر	3
الخامس	51.4	54	%55	11	%40	6	%52.9	37	التقلص	4
الثاني	73.3	77	%55	11	%40	6	%85.7	60	الالتواء	5

يتضح من الجدول (60) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث (نوع الإصابة) كالتالي: حيث مثلت الإصابة بالكدم (67.6%)، و التمزق (80%)، في حين مثلت الإصابة بالالتواء (73.3%)، ثم التقلص (51.4%) ، والإصابة بالكسر (52.4%).



شكل (2) التكرارات والنسبة المئوية لعينة البحث حول (نوع الإصابة)

مناقشة النتائج :

أ. مناقشة تساؤل البحث :

يتضح من الجدول (59) إن أكثر الإصابات الشائعة (جزء الجسم المصاب)، هي إصابة مفصل القدم بتكرارات عددها 76 بنسبة (72.4%)، تليها إصابة القدم بتكرارات عددها 64 بنسبة (60.95%)، فإصابة الرأس بتكرارات عددها 59 بنسبة (56.2%)، ثم إصابة راسغ اليد بتكرارات عددها 57 بنسبة (54.3%)، فإصابة الركبة بتكرارات عددها 54 بنسبة (51.4%)، ثم إصابة المرفق بتكرارات عددها 43 بنسبة (40.95%). وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلا من سميرة خليل محمد (2002) (20)، و هشام أحمد سعيد (1992م) (55)، حيث إن نتائج هذه الدراسات أشارت إلى إن مفصل القدم والركبة هو أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (مكان الإصابة).



كما يذكر طارق محمد صادق (2000) (25) "أن إصابة الركبة والقدم من أكثر الإصابات شيوعاً من الناحية التشريحية لهذه المفاصل دخلاً كبيراً في ذلك". ويتضح من الجدول (60) إن أكثر الإصابات الشائعة (نوع الإصابة)، هي الإصابة بالتمزق بتكرارات عددها 84 ونسبة (80%)، تليها الإصابة بالألتواء بتكرارات عددها 77 بنسبة (73.3%)، فالإصابة بالكدم بتكرارات عددها 71 بنسبة (67.6%)، ثم الإصابة بالكسر بتكرارات عددها 55 بنسبة (52.4%)، فالإصابة بالتقلص بتكرارات عددها 54 بنسبة (51.4%).

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلا من عبد الحكيم على حمد عوض (2018) (28)، حيث إن نتائج هذه الدراسة أشارت إلى إن إصابة التمزق هي أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة) ثم تليها الإصابة بالألتواء.

ويرى خالد صلاح الدين (2003) (15) إن السبب الرئيسي للإصابات بالتمزق هو عدم تأهيل العضلة للجهد المبذول فنيا في الطقس البارد أو عند حدوث إرهاق عضلي للاعب وقد تحدث الإصابة في الملعب في صدمة مباشرة بقوة تفقد معها العضلة مطاطيتها وقوة مقاومتها كما يندر بين الرياضيين حدوث قطع كلي بالعضلات والشائع بينهم هو تمزق بعض الألياف العضلية أو الأوتار عند المنشأ أو المدعم.

ويتفق مع ما ذكره أسامة رياض (1998) (7) 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.

وبذلك يكون الباحثون قد إجابا على تساؤل البحث والذي ينص على ما هي

الإصابات الأكثر شيوعاً لدى تلامي المرحلة الابتدائية ؟



الاستنتاجات:

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث وفي ضوء معالجتها الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف البحث تمكن الباحث إن يستخلص من المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية:

1. أكثر الإصابات الشائعة (جزء الجسم المصاب) لدى عينة البحث كانت مفصل القدم بنسبة (72.4%)، تليها إصابة القدم بنسبة (60.95%)، ثم إصابة الرأس بنسبة (56.2%).
2. اقل الإصابات الشائعة (جزء الجسم المصاب) لدى عينة البحث كانت إصابة المرفق بنسبة (40.95%) ، تليها إصابة الركبة بنسبة (51.4%).

التوصيات:

- في ضوء نتائج هذا البحث وما تحقق في هذه الدراسة ، والاستنتاجات المستمدة من العرض والتحليل الإحصائي لبيانات البحث، يوصي الباحث بما يلي:
1. الاهتمام بهذه النوعية من البرامج الإرشادية الوقائية.
 2. الأخذ في الاعتبار قائمة الأسباب الرئيسية للإصابات من قبل تلاميذ المرحلة الابتدائية

قائمة المراجع

- 1- أبو النجا احمد عز الدين: المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء - الخواص)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، 2007م.
- 2- أحمد يحي محمد سوله: برنامج ارشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد فى الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، 2011م.
- 3- اسامة رياض: الطب الرياضي وإعداد المنتجات الأولمبية، الإتحاد العربي للألعاب الرياضية، الرياض، 1986م.

- 4- أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 5- أسامة رياض، إمام النجمي: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.
- 6- أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
- 7- أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- 8- إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980م.
- 9- المركز الدولي: إسعافات الأولية للإصابات الرياضية، ج2، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 1989م.
- 10- جمال ماضي أبو العزيم: القرآن والصحة النفسية، مجلة الطب النفسي لسلامي، السنة الثامنة، العدد 37، يناير، 1994م.
- 11- حسام حسن شرارة، حمدي عبد الرحيم: الإصابات الرياضية والإسعاف الأولي، كلية التربية الرياضية- بنين، جامعة حلوان، 1992م.
- 12- زينب العالم: التديك الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، 1998م.
- 13- سامية ربيع محمد الباهي: الإصابات الرياضية المصاحبة للممارسات في المستويات العليا للجماز ولتمرينات والبالية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 1998م.
- 14- سعاد تادرس ميخائيل: "بعض العوامل النفسية المرتبطة بالإصابات في النشاط الرياضي بين طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية"، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1984م.
- 15- سمعية خليل محمد: إصابات الرياضيين وبعض وسائل العلاج الطبيعي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2008م.

- 16- صالح سعيد العائب: برنامج معلومات صحية كأحد أساليب الوقاية من الاصابات الشائعة لدي لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية. 2010 م
- 17- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب والرياضة، المجموعة العلمية، القاهرة، 1997م.
- 18- صالح عبد الله الزغبى: الوجيز في الإسعافات والإصابات والعلاج الطبيعي، عمان، دار الفكر للنشر، 1995م.
- 19- عبد الحكيم على حمد عوض (2018): تأثير نوعية أرضيات الملاعب على إصابات القدم للرياضيين بليبيا، رسالة (ماجستير)-جامعة الاسكندرية.كلية التربية الرياضية للبنات.
- 20- عزت محمد الكاشف: التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب، مكتبة النهضة، القاهرة، 1990م.
- 21- 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 السنية من 12- 16 سنه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2001م .
- 22- كمال الدين عبد الرحمن درويش: حارس المرمى في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998م.
- 23- محمد احمد محمد سليمان: "برنامج إرشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2005م.
- 24- محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات، دار G.M.S، القاهرة، 2000م.
- 25- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، 1977م.

- 26- محمد صبحي حسانين: أنماط أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- 27- محمد عادل رشدي: علم الإصابات للرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1991م.
- 28- محمد علي عبد المعبود: "الإصابات الرياضية لدى ناشئ كرة اليد أسبابها وطرق الوقاية منها"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2000م
- 29- محمد يوسف محمد: "الإصابات الرياضية للاعبى كرة اليد وأسباب حدوثها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 1992م.
- 30- مصطفى إبراهيم احمد: قياس ثقافة الإصابات الرياضية لدى مدربي كرة اليد بصعيد مصر، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2009م.
- 31- مختار سالم: إصابات الملاعب، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة 1987م.
- 32- مدحت قاسم عبد الرازق : الحياه الصحية، عالم الكتب ،القاهرة، 2005م.
- 33- مجدي الحسيني عليه: إصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، ظافر للطباعة، الطبعة الثانية، 1997م.
- 34- ميرفت السيد محمد يوسف: "علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بالإصابات الشائعة في الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1982م.
- 35- نسرین نادى عبد الجيد محمد: دليل إرشادى فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، 2011م.
- 36- نظمي محمد درويش: "مدى إمكانية تجنب الإصابات الشائعة للاعب كرة القدم الدرجة الأولى"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1984م.



37- يعقوب هيراج كريكور: "العلاقة بين اللياقة الخاصة وإصابات الأطراف لدى لاعبي كرة السلة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1984م.

38- Cash , J: "Massage in same surgical condition", London, 1977.

39- Cratty: "Social Psychology inathletic" Prentice hell New Jersey, 1981

40- Dorman, P.: "Sporting injury trainers guide". National, Library of Australia, London, 1980.

41- 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 cetre" ,Zurich , Switzerland, am , sport med , 2005.

42- Jones,H.Bruce: mussulos keletal trining injury prevention in the u-s army, journal ofscience and medicine in sport 2018.

43- Klafs, E.C and Luon,M: "The fenale athletes a coach' s guide to conditioning and training", saint Louisa, 1981.

44- Odonoghue,D.A: "Treatment of injures to athletes", London, 1970

45- Olsen, O. E et al: "Injury pattern in youth team handball", acomparison of two prospective registration methods, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports2003.

46- Soomro.P.J sindair: how effected are f-marc injury prevention programs for soccer plyers asystematic review and mete-analysis, jornal of science and medicine in sport 2017.

47- Tucer: "Social psychology in athletic", prentice hall, New Jersey 1995.



- 48- Thomas karakolis, brittang asinclai; determination of orientation and practive requirements when using an obstacle course for mobility performance assessment, journal, sagepub,2017.
- 49- Vivain Grisagona: "Sports injuries self help", London, 1985
- 50- William : "Fitness for college and life moistly", New York, 2000.
- 51- Green J & Bernhad: Medical conrage analysis Wiscors s olympies the badger stute games wism ed j 1996 vol (6) (44 : 44) Jan.