**تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية**

**Diagnosing The most common sports injuries among the students ofFaculty of Physical Educationin An-NajahNational University**

**مصعب سمير محمد راشد1، محمود حسني حسن الأطرش2، مريم عبد الهادي محمود إعمر3، إبراهيم خالد سالم البقاعي4 .**

**Mosab Sameer Mahmoud Rashed1 , Mahmoud hosnihassanAlatrash2 , Maryam Abdulhadi Mahmoud E'mar3 , Ibrahem Khaled salem al-bqaei4 .**

[**mossabrashed64@gmail.com**](mailto:mossabrashed64@gmail.com)**الجامعة الأردنية/ الأردن/1**

**2جامعة النجاح/ فلسطين/** [**dr.mahmoudalatrash@yahoo.com**](mailto:dr.mahmoudalatrash@yahoo.com)

**3مدرسة الخليج العربي النموذجية/ قطر/**[**M\_emar@yahoo.com**](mailto:M_emar@yahoo.com)

**4عالم البقاعي للرعاية والتأهيل الشامل/الأردن/**[**ibrahem.k.1973@gmail.com**](mailto:ibrahem.k.1973@gmail.com)

**تاريخ الاستلام: 11/6/2020 تاريخ القبول: 6/8/2020 تاريخ النشر: 14/8/2020**

**الملخص:**هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، بالإضافة للتعرف إلى أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم ، والتعرف إلى الفروق في عدد الإصابات التي يتعرض لها الطلبة وفقا لمتغير مستوى المساقات العملية والجنس ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في الدراسة، وقد تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (475) طالباُ ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضا للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة أمشاط اليد ويليها مفصل الركبة ، أن أعلى معدل إصابات يتعرض لها الطلبة في مساق الإعداد البدني، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو سوء الأحوال الجوية،كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح على متغير السنوات الدراسية، ما بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية ولصالح طلبة السنة الأولى، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) ما بين طلبة سنة ثالثة وسنة ثانية ولصالح طلبة سنة ثالثة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) ما بين طلبة سنة ثانية ورابعة ولصالح طلبة سنة ثانية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة النجاح في تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصىالباحثون بضرورة الأهتمام بالاحماء الجيد والمناسبلكافة العضلات العاملة، ومتابعة الطلبة أثناء الدروس العملية من قبل المدرس وتوجيههم وذلك لتجنب حدوثالاصابة.  **الكلمات المفتاحية** :( الإصابات الرياضية ، مساقات العملية ، كلية التربية الرياضية)

**Abstract,**This study aimed to identify the most common sports injuries among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University, as well as to identify the most common and most exposed areas of sports injuries among students and the most common causes. That lead to sports injuries and the most practical courses that occur among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University, in addition to identifying statistical differences of statistical significance for the number of injuries among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University. Variables (academic level, gender), the researchers used the descriptive method in the study, and used the questionnaire as a tool to collect data, and the study sample consists of (475) students, who were randomly chosen, and enabling the Statistical Packages Program (SPSS,26) to analyze the results, and the results numbers of the most injuries that students are exposed to are Muscle strain injury, and that the most anatomical body sites exposed to sports injuries among students were the area of ​​the combs of the hand followed by the knee joint, that the highest rate of injuries suffered by students in the course of physical preparation, and that the most leading causes of sports injuries to them is bad weather conditions, as they are the results The presence of statistically significant differences at the level of significance (0.05 ≥α) causes sports injuries in the Faculty of Physical Education, An-Najah University on the variable of School years, between first-year and second-year students and in favor of the first-year application, and there are differences related to statistical significance at the level of significance ((0.05 ≥α)) between third-year and second-year students and for third-year students, and there are statistically significant differences at the level of Significance (0.05 ≥α) between second and fourth year students and for the benefit of second year students, and there are statistically significant differences at the level of significance (0.05 ≥α) for sports injuries in the College of Physical Education - An-Najah University in accordance with the gender variable and in favor of males, and in light of the results The study recommended the researchers to pay attention to the good and proper warm-up of all working muscles, and to follow the students during practical lessons by the teacher and to guide them, which occurs occurringKeywords: (sports injuries, practical courses, college of physical education).

مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

شهد العالم تطور هائل في مختلف التخصصات الرياضية ومن أهم هذه التطورات التطور في مجال الطب الرياضي الذي خضع للعديد من الدراسات العلمية للجوانب الوقائية والعلاجية،وبالرغم من ذلك لا تزال الإصابات الرياضية تحدث بدرجات متفاوتة سواء في المنافسات أو أثناء التدريب وذلك قد يوقف اللاعب عن ممارسته للرياضة، وقد تبقيه بعيدا عن نشاطه، بالإضافة إلى العديد من المضاعفات التي تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية وما يرتبط بذلك من تغيرات وتأثيرات فسيولوجية على اللاعب، تعد الاصابات الرياضية احد اكبر الاخطار التي تواجه الرياضيين وأصبحت العلوم المتطورة المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي تسعى الى الحد من الاصابات الرياضية لما لها من تاثيرات سلبية على اللاعبين وعلى النتائج الرياضية اضافة الى كلفة علاج الاصابات التي قد تفوق القدرة المالية لكثير من اللاعبين وتحد من انجازاتهم الرياضية. (الشطناوي , 2016 )

وأكدعبد القادر وعبد الحميد (2020) و مجلي وآخرون (2010) و رينستروم (Renstrom,2002) ان الاصابات الرياضية تعتبر من اهم العوامل التي تؤدي الى ابعاد الرياضيين وعزلهم عن الانتظام في التدريبات الرياضية او المشاركة في المنافسات كما وتعتبر ايضا من اهم المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي كان لا بد من التعرف على العوامل التي تساعد على ظهور الاصابات الرياضية ومعرفة اسبابها واماكن حدوثها ، ويشير رياض (2001) أن الإصابات الرياضية تشكل جزءً هاماً في الطب الرياضي وتعتبر مكملاً لباقي الفروع المكونة له, ويرجع تاريخ إصابات الملاعب إلى التاريخ القديم حيت مارس قدماء المصريين منذ ستة آلاف عام الألعاب الرياضية المختلفة ونظموا مباريات دولية فيها ,كما شاركهم في ذلك ملوكهم عند الاحتفال بمرور العيد الثلاثين على تتويجهم ,وانتشار الرياضات المختلفة في تلك الحقبة التاريخية أدى إلى حدوث إصابات , وكانت تلك الإصابات تعالج بالوسائل التي كانت متوفرة في ذلك الحين من زيوت ودهون وجبائر وغيرها ,وارتبطت أيضا الرعاية الطبية للرياضيين وإصابات الملاعب بالتاريخ الاولمبي القديم ,ويعد "جاليان"طبيب الإمبراطور "مارك أوريليان " أول من وصف الطب الطبيعي باستخدام التدريبات الرياضية في تأهيل المصابين، وتؤكد خليل (2004) و قادر وآخرون(2017) إلى إن دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد المدرب إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى، ويشير الراوي (2008) إن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية الرياضية من المشكلات المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلبة ، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية ، وكذلك من مشاركتهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية فضلا عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطالب وما يترتب عليها من أعباء ماديه تصرف على العلاج والتأهيل، ويشير ماكروف (Makarov,2004) على أن الإصابات الرياضية من أهم المشكلات التي تواجه المختصين في مجال الرياضة والتربية البدنية بغض النظر عن تخصصاتهم، وأضاف يريك و شنئاس(Erric&shnus, 2001) وهذه المشكلة لا تتعلق فقط بالفريق التدريبي المكون من المدرب ومساعديه وأخصائيي علم النفس والفسيولوجي والطب الرياضي والمعالجين، بل يتعدى ذلك إلى مدراء الفريق والأندية والجمهور والمجتمع، ذلك لما لها من تأثيرات بالغة على الارتقاء بالمستوى الرياضي وتحسين الانجاز وتحقيق الفوز، وأكد (عبدالخالق و عطية،2014) ان حدوث الاصابة الرياضية في اي جزء كان من اجزاء الجسم المختلفة سواء في التدريب او المسابقات يعد من اكبر المعوقات للرياضيين وتعطيل حياتهم العملية والرياضية وهو ما يسبب المعاناة لهم , وفقدان لياقتهم وهو ما يؤدي الى تدني المستوى الرياضي للفرد , واحتمال تكرار الاصابة حتى بعد العلاج.

ومما لا شك فيه اننا نعيش عصراً يتصف بأنه تكنولوجي لما احدثته التكنولوجيا من ثورة علمية على كافة الاصعدة ,ومن اشكال هذه الثورة الاهتمام العلمي والبحوث المتنوعة في مجال الاصابات الرياضية والوقاية منها وعلاجها (علاوي,1998) لكن رغم هذا التطور ما زلنا بحاجة الى اساليب وقاية افضل من اجل الابقاء على مسيرة الافراد الرياضيين.

وتعد الإصابات الرياضية إحدى المعوقات التي تواجه الطلبة أثناء تطبيق العملي التي قد تمتد آثارها السلبية على التحصيل الدراسي، وعدم مسايرة البرنامج، وفقد الكفاءة العالية اللازمة لهم للاستمرار في الأداء المهاري بالصورة المطلوبة، حتى يصلوا في نهاية العام الدراسي إلى المستوى المرغوب فيه.(محمود، 1996)، وتتضمن الالعاب الرياضية الجماعية جملا حركية مختلفة منها ما هو سهل ومنها ما هو معقد , وتمتاز كذلك بجهدٍ عالٍ يبذله اللاعب اثناء التدريب أو المسابقة, وبالتالي فهو يستخدم أغلب اجهزة الجسم (عضلات ,عظام , اوتار , اعصاب , مفاصل.. ) , (الدليمي و أخرون 2013) , ونظرا لاستخدام كل اجهزة الجسم اثناء النشاط البدني والحركي اضافة الى ما تتميز به طبيعة هذا النوع من الالعاب من احتكاك بالاخرين واستخدام القوة البدنية ضد المنافس فأن ممارسيها يتعرضون الى احتمالية حدوث الاصابات الرياضية لديهم وبشكل كبير، ويؤكد كل من جينجي وآخرون (Junge et all,2006) و (خليل، 2004) إلى إن دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد المدرب إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى.

وأظهرت نتائج دراسة (الوديان وآخرون،2019) أن الشد العضلي أكثر الإصابات شوعاَ وأن مفصل الكاحل أكثر مناطق الجسم إصابة وأن الإحماء الخاطئ أكثر الأسباب المؤدية للإصابة ، وأظهرت نتائج دراسة كل من (العتوم والوديان،2019) أن أكثر الإصابات شيوعا تمزقات الأربطة، وأكثر الأسباب مؤدية للإصابة الإحماء الخاطئ، وأن أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابة كانت منطقة الرس، وأما نتائج دراسة (الزغيلات،2018) أن أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي المواي تاي كانت رضوض العضلات ثم الجروح ورضوض العظم، أما أكثر المواقع عرضة للإصابة فكانت الأنف والحاجب والشفتين، وأما بالنسبة لأهم الأسباب المؤدية للإصابات فكانت عدم التزويد الكافي بالادوات للتدريب والمباريات، كما أظهرت دراسة قام بها (الذيابات ، 2016) أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى عينة البحث هي التقلصات العضلية ، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو التدخل العنيف، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضا للإصابات الرياضية لديهم هي منطقة الفخذ, وأجرى (السعيدين ، 2016) دراسة أظهرت نتائجها أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو الإحماء الغير كافي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضا للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة الفخذ، وأظهرت نتائج دراسة كل من (حمارشة وشاهين، 2015) إن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة لدى الذكور هي بمفصل الكاحل بينما كانت أكثر الأجزاء عرضة للإصابة لدى الإناث إصابات الساعد، وأكثر أنواع الإصابات لدى الذكور هي التمزقات العضلية والتقلصات، وأما بالنسبة للإناث فقد تميزت بإصابة الرضوض العضلية، وأكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي أرضية التدريب الغير جيدة.

وأظهرت نتائج دراسة ( ندى ، 2014) أن أكثر الإصابات شيوعا لدى الطلبة كانت الشد العضلي، وان أكثر الأعضاء عرضة للإصابة لدى الطلبة كان مفصل الكاحل، وان أكثر الأسباب شيوعا للإصابة لدى الطلبة كان عدم الإحماء، ودراسة (الدليمي وعبد الرسول، 2013) أن أكثر الإصابات الرياضية حدوثا لدى لاعبي كرة القدم ومن ثم لاعبي كرة اليد. وكذلك إن أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية هي إصابة الكدمات ومن ثم التشنج العضلي. ودراسة (الضمور، 2013**)** أظهرت نتائجها أن إصابة الشد العضلي حصلت على أعلى نسبة بين الإصابات التي يتعرض لها طلبة مساقات الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وأن منطقة الفخذ هي أكثر المواقع التشريحية عرضةً للإصابة، ودراسة ( الموسوي وغلوم، 2012) حيث أظهرت نتائجها أن إصابات الرضوض كانت هي أكثر شيوعا والأعلى نسبة من بين الإصابات الأخرى ، بينما كانت الأطراف السفلية أكثر عرضة للإصابة مقارنة مع الأطراف العلوية، وأظهرت النتائج إن أهم سبب للإصابات الرياضية هو السقوط ، ويليه الاحتكاك وأظهرت نتائج دراسة قام بها هوتما (Hootmma,2007 ) إن الإصابات مرتبطة بالاصطدام بين اللاعبين، وان خطورة تعرض اللاعبين للإصابة منخفض (إصابة لكل مباراتين وإصابة لكل 5 تدريبات لكل فريق مشكل من 50 شخص، وان نتائج هذه الدراسة قد تكون معينة للتقليل من الإصابات من حيث تعريف الإصابة وميكانيكية الإصابة وتطورها، ودراسة مارشيل (Marshel et al ,2007) قد أوضحت نتائجها أن هناك انخفاض بمستوى متوسط ملحوظ تم ملاحظته في إعداد اللاعبات المشتركات ولكن ليس في معدل الإصابة، حيث تبين خلال 16 سنة إن معدل الإصابات كان يزداد باستمرار بين للاعبات المشاركات، وكانت أكثر الإصابات حدوثا الجروح الداخلية في مفصل الركبة ويليها الالتواءات المتكررة في مفصل الكاحل وان معظم الإصابات كانت ناتجة من الهبوط خلال التمارين الأرضية، وأجرى ماكجريجور (Macgregor,2003) أشارت نتائجها إلى أن كرة القدم هي الرياضة الرئيسة في حدوث الإصابات 69% من الإصابات للذكور، 4% من الإصابات هي الكسور وأكثر الإصابات كانت في الرسغ والأصابع ، وأهم الأسباب كانت احتفاظ اللاعب بالكرة لفترة طويلة، والممارسة الخاطئة لقواعد اللعبة، وأظهرت نتائج دراسة قام بها كاكوفليكس (kakavelakis et al ,2003) أن أكثر أنواع الإصابات شيوعا هي الالتواءات ، ومعظم الإصابات في الأطراف السفلية ، أما أكثر أسباب الإصابات شيوعا فكان الاشتراك مع اللاعبين الآخرين، وأجرى كيريالانس وآخرون (Kirialanis et al, 2003) وكان من ابرز نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات حدثت على جهاز الحركات الأرضية، وان نسبة الإصابات الحادة في الأطراف السفلية من الجسم وصلت إلى (61,6%) واغلبها كانت في مفصل القدم والركبة.

**مشكلة الدراسة:**

إن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية الرياضية من المشكلات المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلبة ، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية ، وكذلك من مشاركتهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية فضلا عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطالب وما يترتب عليها من أعباء ماديه تصرف على العلاج والتأهيل.(الراوي، فتحي، 2008).

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من المراجع والدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية لاحظ الباحثون كثرة الإصابات التي يتعرض لها الطلبة في المساقات العملية، ومن خلال التشاور مع أهل الإختصاص استنتج الباحثون التفاوت في وجهات النظر حول أعداد الإصابات وأماكن حدوثها بالإضافة الى أسباب حدوثها فمنهم من عزى ذلك لعدم الإحماء الكافي ومنهم من عزها لعدم الإلتزام بالملابس الرياضية،ومنهم من عزها لإرتفاع مؤشر كتلة الجسم ولمثل هذه الأسباب وغيرها إرتى الباحثون القيام بهذه الدراسة ومحاولة إيجاد حلول للتقليل أو للحد من الإصابات بمثل هذه المساقات التي تحتاج إلى صفات بدنية خاصة عند تطبيق أي من مهاراتها.

**أهمية الدراسة:**

تبرز أهمية هذه الدراسة بما يلي:

1. تناولها لموضوع الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
2. كونها من الدراسات القليلة التي تناولت جميع المساقات العملية.
3. لفت عناية المحاضرين والمدرسين في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح إلى العوامل المؤثرة بالإصابات الرياضية في المساقات للحد من هذه الإصابات خلال تدريس المساقات.

**أهداف الدراسة:**

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى:

1. أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح
2. أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح
3. أكثر المساقات العملية التي تحدث فيها الإصابات في كلية الرياضة الجامعة الأردنية.
4. أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح
5. الفروق في أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلبة في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح في المساقات العملية وفقا لمتغير مستوى مستوى السنة الدراسية والجنس.

**تساؤلات الدراسة:**

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟
2. ما هي أكثر المواقع التشريحي في الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟
3. ما هي أكثر المساقات العملية التي تحدث فيها الإصابات في كلية الرياضة الجامعة الأردنية؟
4. ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05≥α) في أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة في المساقات العملية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح وفقا لمتغير مستوى السنة الدراسية والجنس ؟

**حدود الدراسة:**

1. **الحد الجغرافي:** فلسطين – الضفة الغربية.
2. **الحد البشري:** طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح.
3. **الحد المكاني:** جامعة النجاح الوطنية \_ نابلس
4. **الحد الزماني**: الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي (2019- (2020م.

**إجراءاتالدراسة:**

**منهج الدراسة:**

قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة المسجلين في المساقات العملية في كلية التربية الرياضية/ جامعة النجاح الوطنية للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2019- 2020) والبالغ عددهم ( 650) طالباً حسب سجلات القبول والتسجيل في جامعة النجاح الوطنية.

**عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية من جميع الطلبة المسجلين في المساقات العملية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2019 -2020) والبالغ عددهم(475) طالباً والجدول رقم (2) يبين وصف العينة.

**جدول رقم(1)**

**وصف وتوزيععينةالدراسة تبعًا إلىمتغيرات الدراسة المستقلة(ن=475)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغير | **التصنيف** | **التكرار** | **النسبة المئوية %** |
| **الجنس** | ذكر | 315 | 66.31 |
| أنثى | 160 | 33.68 |
| **مكان السكن** | قرية | 325 | 68.42 |
| مخيم | 150 | 31.57 |
| **المستوى الدراسي** | سنة اولى | 110 | 23.15 |
| سنة ثانية | 115 | 24.21 |
| سنة ثالثة | 105 | 22.10 |
| سنة رابعة | 145 | 30.52 |
| **المجموع** | | **475** | **100.0** |

**أداة الدراسة:**

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من الدراسات التي إهتمت بموضوع الإصابات الشائعة وأسباب حدوثها كدراسة (الذيابات ، 2017) ، دراسة (السعيدين ، 2016) ، دراسة (حمارشة وشاهين، 2015) ، دراسة ( ندى ، 2014) ،دراسة (الضمور، 2013**)** ، ودراسة ( الموسوي وغلوم، 2012) و(Marshel et al ,2007) ، (Jyde and nielson,2005) ، (Chasa et. al.,2005) ، (p l Gregory,2004) ، (Macgregor,2003) ، (kakavelakis et al ,2003) ، (Kirialanis et al, 2003) ، (Hardy Fink,1992) حيث قام الباحثون بتصميم أداة الدراسة لتتناسب الإصابات الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها المساقات العملية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

**صدق الأداة :**

تم التحقق من صدق الأداة عن طريق عرضها على عدد من محكمين قبل التطبيق، من المختصين في الإصابات الرياضية ، وذلك لمعرفة مدى ملائمة الفقرات ومناسبتها، وصياغتها اللغوية, والملحق ( 3 ) يبين أسماء المحكمين

**ثبات الأداة:**

تم استخراج معامل الثبات لأداة الدراسة بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت(30) فردًا تم اختيارهم عشوائيا من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach’s Alpha) لقياس الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة، وقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.87)، وتعتبر مثل هذه القيمة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

**متغيرات الدراسة**:

**المتغير المستقل**:

1. الجنس. 2- المساقات العملية. 3- السنة الدراسية.

**المتغير التابع**:

1. الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية. 2- أنواع الإصابات . 3- مواقع الإصابات . 4- المساقات العملية.

**المعالجات الإحصائية:**

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون باستخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS 0.26) وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخدام العديد من المعالجات الإحصائيةالمناسبة لذلك على النحو الآتي:

1. المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والنسب المئوية .
2. نتائج اختبار (T) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Sample T Test) لدلالة الفروق بين المتغيرات .
3. إختبار ألفا كرونباخ(Alfa Cronbach)حيث استخدم للتحقق من صدق مقاييس الدراسة و ثباتها.
4. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق.
5. إختبار شيفيه للمقارنات البعدية (Scheffe Test).

**عرض النتائج ومناقشتها:**

**للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص:**

ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب التكرارات والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

**جدول (2) يوضح أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. (ن=475)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الترتيب** | **نوع الإصابة** | **التكرار** | **النسبة المئوية %** |
| **1** | 4 | شد عضلي | 473 | 25.59 |
| **2** | 5 | التواء | 96 | 5.19 |
| **3** | 8 | تمزق عضلي | 73 | 3.95 |
| **4** | 9 | تمزق أربطة | 58 | 3.13 |
| **5** | 6 | تمزق أوتار | 78 | 4.22 |
| **6** | 7 | رضوض عضلات | 76 | 4.15 |
| **7** | 1 | جروح | 420 | 22.72 |
| **8** | 3 | كسر | 239 | 12.93 |
| **9** | 10 | خلع | 42 | 2.27 |
| **10** | 11 | ملخ | 31 | 1.67 |
| **11** | 2 | سحجات | 262 | 14.17 |
| **المجموع** | | | 1848 | 100 |

يشير الجدول (2) إلى الإصابات الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح، حيث حصلت إصابة الشد العضلي اعلى نسبة مئوية بلغت (25.59%) تلتها إصابة الجروح وبنسبة مئوية (22.72%)، بينما حصلت إصابة الكسور على نسبة مئوية بلغت (12.93%)، بالمقالبة حصلة إصابة الملخ وإصابة الخلع وتمزق الأربطة وتمزق عضلي على أدنى متوسط حسابي على التوالي (1.67%، 2.27%، 3.13%، 3.95%).

ويعزو الباحثونذلك الى عدم الاحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود البدني من قبل الطلبة، والإحماء غير المناسب لطبيعة الرياضة حين يتم أهمال عمل الإحماء لمجموعة العضلات التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي، وضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة، وأستطالة سريعة ومفاجئة زائدة عن أقصى مدى لإمكانية العضلة على الاستطالة، وغالبا ما تحدث الإصابة بهذا السبب في العضلات الخلفية، وكذلك حمل ثقل أكبر من إمكانية العضلة، واختلال تغذية العضلات والبرودة أو ارتفاع رطوبة الجو، أو اشتراك الطالب في المساقات العملية قبل شفائه من إصابة سابقةوكذلك النقص الشديد في الماء والأملاح ممكن أن يؤدي إلى الشد العضلي .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الوديان وآخرون (2019) وأظهرت النتائج أن الشد العضلي أكثر الإصابات شوعاَ وأن مفصل الكاحل أكثر مناطق الجسم إصابة وأن الإحماء الخاطئ أكثر الأسباب المؤدية للإصابة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) التي نصت على أن أكثر الإصابات شيوعاً كانت الشد العضلي، بنسبة (77%) ، وقد أختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل مجلي (2007) التي أظهرت أن تمرزقات العضلات هي الأكثر انتشاراً لجميع أفراد عينة الدراسة بتكرار (116) وبنسبة (20.86%)، وكذلك دراسة مجلي وآخرين (2010) أن أكثر الإصابات انتشاراً كانت التمزقات بنسبة (28.88%) ودراسة سعادة (1991) أن أكثر الإصابات الرياضية الأكثر انتشاراً كانت التمزقات العضلية، واختلفت مع دراسة الدليمي وآخرين (2013) التي توصلت الى ان الاصابات الرياضية لدى لاعبي الالعاب الجماعية هي الكدمات، وثم التشنج العضلي، وفي دراسة يوسف وسيد (2010) كانت أهم النتائج وجد أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية انتشاراً على التوالي عند اللاعبين على التوالي عند اللاعبين (الكدمات، والالتواء، والتمزق)، أما عند اللاعبات فكانت (الكدمات، والتمزق، والالتواء)، وفي أماكن الإصابات على التوالي لدى اللاعبين (إصابات القدم، والساق، والكتف)، أما اللاعبات، فكانت (القدم، والساق، والركبة) .

**للإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص:**

**ما هي أكثر المواقع التشريحي في الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟**

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب التكرارات والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

**جدول (3) يوضح أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. (ن=475)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الترتيب** | **نوع الإصابة** | **التكرار** | **النسبة المئوية %** |
| 1 | 11 | **الرأس** | 78 | 4.22 |
| 2 | 9 | **الرقبه** | 99 | 5.35 |
| 3 | 5 | **سلامياتالكف** | 131 | 7.08 |
| 4 | 12 | **مفصل الرسغ** | 75 | 4.05 |
| 5 | 8 | **منطقة الساعد** | 101 | 5.46 |
| 6 | 16 | **مفصل الكوع** | 39 | 2.11 |
| 7 | 15 | **العضد** | 69 | 3.73 |
| 8 | 13 | **مفصل الكتف** | 73 | 3.95 |
| 9 | 13 | **منطقة الجذع** | 73 | 3.95 |
| 10 | 10 | **مفصل الورك** | 95 | 5.14 |
| 11 | 4 | **منطقة الفخذ** | 145 | 7.84 |
| 12 | 2 | **مفصل الركبه** | 213 | 11.52 |
| 13 | 7 | **منطقة الساق** | 124 | 6.70 |
| 14 | 3 | **مفصل الكاحل** | 185 | 10.01 |
| 15 | 6 | **أمشاط القدم** | 128 | 6.92 |
| 16 | 1 | **امشاط اليد** | 220 | 11.90 |
| **المجموع** | | | 1848 | 100% |

ويشير الجدول (3) إلى أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح، حيث حصل موقع أمشاط اليد ومفصل الركبة ومفصل الكاحل ومنطقة الفخذ على أعلى نسبئه مئوية حيث بلغت على التوالي (11.90%، 11.52%، 10.01%، 7.84%)، بينما حصلت منطقة مفصل الكوع ومنطقة العضد ومفصل الكتف ومنطقة الجذع على أدنى نسبة مئوية حيث بلغت على التوالي (2.11%، 3.73%، 3.95%، 3.95%).

ويعزو الباحثونذلك إلى المجهود الكبير الواقع على هذه العضلات، وتحديدا أمشاط اليد والكاحل والركبة، نتيجة القيام بمجهود بدني كبير لا يتناسب مع الاستعداد البدني، لأن المجهود يكون في أعلى مستواه، وبسبب الاحتكاك المتعمد، وضعف اللياقة البدنية له دور في حدوث مثل هذه الإصابات، كما يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى قلت خبرة الطلبة في الوقاية من الإصابة الرياضية حيث أنه لا يوجد مساق في الخطة الدراسية يهدف إلى تعريف الطلبة بميكانيكية حدوث الإصابة الرياضية بالإضافة إلى ضعف وعي الطلبة بأهمية التغذية وأثرها على الإصابة، وتعتبر اصابات الكاحل هي الأكثر شيوعاً بين إصابات المفاصل وتصل إلى (85%) وذلك لكون الكاحل من أكثر مفاصل الجسم تعقيداً، وغالبا ما تكون الإصابة تمزق او تمدد في الأربطة التي تربط عظام الكاحل، وتحدث الإصابة نتيجة لحركات أسفل الجسم المختلفة التي لا تتناسب مع كمية الحمل المسلط على هذه المنطقة وحجم الكاحل محمد (2008).

واتفقت هذه النتائج مع دراسة محمد (2002) في إرتفاع نسبة إصابة الأطراف السفلي وخاصة مفصلي الركبة والكاحل، وكذلك دراسة مجلي (2007) أن أكثر أعضاء الجسم عرضة فلإصابة الكاحل بتكرار (50) لكل منهما ونسبة (8.99%)، ودراسة أندور بيب وآخرين (2006) أن التشخيص الأكثر شيوعاً كان الكدمات والتواء الكاحل حيث شكلت في المتوسط (78%) من الاصابات الناجمة عن الاحتكاك مع لاعب آخر، ودراسة مجلي وصالح (2007) تبين أن الكاحل أكثر المناطق عرضة للإصابة وبنسبة (10.60%) . ودراسة يدي ونلسون (1990) أن أهم الإصابات كانت إصابة الكاحل، ودراسة لاري إيلسون (1997) أن مفصل الكاحل أكثر المناطق عرضة للإصابة، ودراسة الصالح (2005) فإن الكاحل كان أكثر المناطق تعرضاً للإصابة، ودراسة الراوي وفتحي (2007) كانت النتائج أن إصابات مفصل الكاحل أكثر الاصابات أنتشاراً .

واختلفت النتيجة مع دراسة العتوم والوديان (2019) وأن أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابة كانت منطقة الرسغ، والذيبات(2016) حيث أظهرت نتائجها أن منطقة الفخذ هي أكثر المناطق عرضة للإصابة الرياضية.

**للإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص:**

**ما هي أكثر المساقات العملية التي تحدث فيها الإصابات في كلية الرياضة الجامعة الأردنية؟**

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب التكرارات والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

**الجدول رقم (4) يوضح أكثر المساقات العملية التي تحدث فيها الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح. (ن=475)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **النسبة المئوية %** | **التكرار** | **إسم المساق** | **الترتيب** | **الرقم** |
| 4.92 | 91 | **كرة قدم 1** | 10 | 1 |
| 3.95 | 73 | **كرة قم 2** | 11 | 2 |
| 6.65 | 123 | **كرة سلة 1** | 7 | 3 |
| 7.73 | 143 | **كرة سلة 2** | 5 | 4 |
| 5.14 | 95 | **كرة يد 1** | 9 | 5 |
| 10.60 | 196 | **كرة يد 2** | 2 | 6 |
| 9.30 | 172 | **ألعاب قوى 1** | 4 | 7 |
| 6.81 | 126 | **ألعاب قوى 2** | 6 | 8 |
| 20.40 | 377 | **إعداد بدني** | 1 | 9 |
| 1.78 | 33 | **إقاع حركي** | 13 | 10 |
| 0.46 | 7 | **ألعاب مضرب** | 17 | 11 |
| 1.78 | 33 | **سباحة 1** | 13 | 12 |
| 1.13 | 21 | **سباحة 2** | 15 | 13 |
| 3.40 | 63 | **رفع أثقال** | 12 | 14 |
| 5.51 | 102 | **جمباز 1** | 8 | 15 |
| 9.74 | 180 | **جمباز 2** | 3 | 16 |
| 0.70 | 13 | **تيكوندو** | 16 | 17 |
| 100 | 1848 | **المجموع** | | |

ويشير الجدول (4) إلى أكثر المساقات العملية التي تحدث فيها الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح. حيث حصل مساق الإعداد البدني وكرة يد2 ووجمباز 2 إلى أعلى نسبة ئوية بلغت على التوالي (20.40%، 10.60%، 9.74%). بينما حصل مساق ألعاب المضرب والتايكوندو وسباحة 2 على أدنى نسبة مئوية بلغت على التوالي (0.46%، 0.70%، 1.13%).

لقد جاء مساق اعداد البدني من أكثر المساقات العملية حدوث بها إصابات رياضية، ويعزو الباحثون ذلك عدم استخدام والاهتمام الاحماء الجيد والكافي والغير مناسبة للمجموعات العضلية، وانخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة، وبالتالي يتطلب المساق البدني الى مجهود بدني عنيف، وعدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للطلبة، وسوء تخطيط البرامح التدريبية من حيث الشدة والراحة وكثافة التمرينات الرياضية المختلفة المستخدمة في المساق، واستخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة، وأرضية الملعب وحالات الإرهاق والإعياء الشديد.

وحسب زينب (1980) فعدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة وزيادة الجهد الناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات وعدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغير الطارئ فيها وكل ذلك يسبب الإصابة .

وكذلك يعزو الباحثون عدم ملائمة أرضية الملاعب في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية كان من أسباب حدوث الإصابات وبالتالي ما زالت تستخدم الأرضيات الأسفلتية او الترابية في إعطاء المحاضرات العملية مما قد يسبب إصابات كثيرة للطلبة، نتيجة السقوط أو الاحتكاك المباشر بالأرض .

وهذا ما أكدت عليه دراسة روفائيل (1986)بأنه يجب العناية بأرضية الملاعب ومناسبتها لمختلف الألعاب وأن تكون مسطحة ومستوية وخالية من أي عائق كالحفر، كما يجب ان يراعى اختيار الأدوات والمعدات اللائقة ومناسبتها ومتانتها وطريقة حفظها والأداء السليم عليها كي لا تسبب خطورة على الطلبة .

وكذلك دراسة محمد (2002) بأن عدم كفاية الإحماء بنوعية والمفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكتيكية والمهارية كانت من أبرز أسباب الإصابات. وكذلك دراسة مجلي (2007) أن من أكثر أسباب الإصابات كان عدم الإحماء الجيد بتكرار (166) وبنسبة (29.85%)، ودراسة الزغيلات ومجلي (2012) بأن أسباب الإصابات لفئة الكاتا كانت عدم الإحماء الجيد، ودراسة سعادة (1991) بأن أهم أسباب الإصابات كانت عدم الإحماء الجيد والخشونة، ودراسة مجلي وأبو حويلة (1997) بأن الإحماء الغير كافي كان من أهم أسباب الإصابات.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الذيابات (2016) والتي أظهرت أكثر الرياضات تعرضاً لحدوث الأصابات الرياضية المتعددة رياضة كرة القدم، وكذلك أختلفت هذه النتيجة مع دراسة السعيدين (2019) والتي أظهرت مساقات الجمباز أكثر المساقات العملية لحدوث الإصابات الرياضية المتعددة، واختلفت مع دراسة ماكجريجور (Macgregor,2003) وأشارت النتائج إلى أن كرة القدم هي الرياضة الرئيسة في حدوث الإصابات 69% من الإصابات للذكور.

**للإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص:**

ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

**جدول (5) يوضح أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. (ن=475)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم الفقرات | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % |
| 1 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم الاحماء الجيد في المساقات العملية | 1.63 | .820 | 32.6 |
| 2 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم إنتباه الطلبة لشرح المهارة | 2.07 | .750 | 41.4 |
| 3 | من أسباب الإصابات الرياضية أرضية الملعب غير صالحة للتعلم | 1.77 | .840 | 35.4 |
| 4 | من أسباب الإصابات الرياضية استمرار المدرس في المحاضرة مع حدوث الإصابة لي | 2.32 | 1.14 | 46.4 |
| 5 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم التدرج في زيادة حمل التمرين من قبل المدرس | 2.21 | .970 | 44.2 |
| 6 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم المعرفة بأسباب حدوث الإصابات | 2.11 | .900 | 42.2 |
| 7 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم المعرفة في سبل الوقاية من الإصابة | 2.09 | .880 | 41.8 |
| 8 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم القيام بتمرينات التهدئة بعد التمرين | .8200 | 1.04 | 16.4 |
| 9 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة | 0.75 | 1.06 | 15 |
| 10 | من أسباب الإصابات الرياضية السماح للطالب بالعودة للمحاضرات العملية قبل الشفاء التام من الاصابة | 0.84 | .890 | 16.8 |
| 11 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة من حيث المستوى البدني | 1.14 | .910 | 22.8 |
| 12 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم تناول الغذاء الصحي | .970 | 1.04 | 19.4 |
| 13 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم توفر الأدوات اللازمة للمحاضرات العملية | .900 | .9300 | 18 |
| 14 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم الإستشفاء الكافي بين المحاضرات العملية | .880 | .8900 | 17.6 |
| 15 | من أسباب الإصابات الرياضيةعدم إعطاء التغذية الراجعة الفورية أثناء الأداء من قبل المدرس | .820 | .9900 | 16.4 |
| 16 | من أسباب الإصابات الرياضيةعدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة أثناء المحاضرات | 2.07 | .9000 | 41.4 |
| 17 | من أسباب الإصابات الرياضيةعدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة | 2.32 | 1.03 | 46.4 |
| 18 | من أسباب الإصابات الرياضية عدمالتقيد بالملابس الرياضية المناسب | 2.33 | 1.02 | 46.6 |
| 19 | من أسباب الإصابات الرياضية إرتفاع مؤشر كتلة الجسم | 2.37 | .920 | 47.4 |
| 20 | من أسباب الإصابات الرياضية سوء الاحوال الجوية | 2.58 | 1.12 | 51.6 |
| 21 | من أسباب الإصابات الرياضية عدم النوم الكافي ليلاً | 2.22 | .9500 | 44.4 |

يشير الجدول (5) إلى أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المساقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. حيث حصلة الفقرة (20) والتي تنصها من أسباب الإصابات الرياضية سوء الأحوال الجوية، على أعلى نسبة مئوية بلغت (51.6%) وتلتها الفقرة رقم (21،4،17،18) حيث بلغت النسبة المئوية على التوالي (46.6%،46.4%، 46.4%، 46.4%)، بينما حصلت الفقرة رقم (14،10،9،8) على أدنى نسبة مئوية حيث بلغت على التوالي (15%، 16.8%، 16.4%، 17.6%).

ويعزو الباحثونذلك لعدم توفر البنية التحتية لكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وذلك عند سوء الأحوال الجوية، مما يعرض الطلبة الى الكثير من الاصابات الرياضية مثل الشد العضلي والتشنج العضلي والكسور والتمزق العضلي، كما يعزوا الباحثون حصول الفقر الرابعة وتنص من أسباب الإصابات الرياضية استمرار المدرس في المحاضرة مع حدوث الإصابة لي لسبب ارتفاع عدد الطلبة في الشعبه الواحده وعدم قدرة المدرس بمتابعة جميع الطلبة ومعرفة خصائصهم الجسمية والنفسية، بالإضافة إلى صعوبة تقنين الأحمال التدريبية لتتناسب خصائص جميع الطلبة.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) وان أكثر الأسباب شيوعا للإصابة لدى الطلبة كان عدم الإحماء الكافي، وكذلك أختلفت هذه النتيجة مع دراسة الزغيلات (2018) بالنسبة لأهم الأسباب المؤدية للإصابات فكانت عدم التزويد الكافي بالادوات للتدريب والمباريات، كما أختلفت هذه النتيجة مع دراسة الذيابات (2017) وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو التدخل العنيف، بالإضاف إلى إختلاف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ماكجريجور (Macgregor,2003) وأهم الأسباب كانت احتفاظ اللاعب بالكرة لفترة طويلة، والممارسة الخاطئة لقواعد اللعبة.

**للإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص**

هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05≥α) في أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة في المساقات العملية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح وفقا لمتغير مستوى السنة الدراسية والجنس ومكان السكن؟

**الجدول رقم ( 6) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمتغير السنة الدراسية.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **السنة الدراسية** | **المتوسط الحسابي** | **الإنحراف المعياري** |
| 1 | **أولى** | 0.20 | 0.08 |
| 2 | **ثانية** | 0.180 | 0.06 |
| 3 | **ثالثة** | 0.188 | 0.05 |
| 4 | **رابعة** | 0.16 | 0.05 |
| 5 | **الدرجة الكلية** | 0.18 | 0.06 |

**الجدول رقم ( 7) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات لمتغير السنة الدراسية لفقرات مقياس أسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح من وجهة نظر الطلبة (ن=475).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجالات** | **مصدر التباين** | **مجموع مربعات الانحراف** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة**  **ف** | **مستوى**  **الدلالة\*** |
| أسباب الإصابات الرياضية | **بين المجموعات**  **داخل المجموعات**  **المجموع** | .2150  1.871  2.085 | 3  471  474 | .072  .004 | 18.014 | 0.000\* |

يشير جدول (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(0.05 ≥α) لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح، ومن أجل تحديد لصالح من الفروق قام الباحثون بإجراء إختبار شيفيه للمقارنات البعدية والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

**جدول رقم (8) نتائج إختبار شيفيه للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات لمتغير السنة الدراسية لفقرات مقياس أسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح من وجهة نظر الطلبة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المجالات** | **السنة الدراسية** | **أولى** | **ثانية** | **ثالثة** | **رابعة** |
| **أسباب الإصابات الرياضية** | **أولى** |  | 0.000\* | 0.371 | 0.686 |
| **ثانية** |  |  | 0.000\* | 0.000\* |
| **ثالثة** |  |  |  | 0.925 |
| **رابعة** |  |  |  |  |

ويشير جدول (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية(0.05 ≥α) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح على متغير السنوات الدراسية، ما بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية ولصالح طلبة السنة الأولى، كما توجد فروق ما بين طلبة سنة ثالثة وسنة ثانية ولصالح طلبة سنة ثالثة، كما توجد فروق ما بين طلبة سنة ثانية ورابعة ولصالح طلبة سنة ثانية.

ويرى الباحثون ان ارتفاع الاصابات الرياضية لدى طلبة السنة الثانية هو أن هؤلاء الطلبة يكونوا قد وصلو إلى مستوى جيد من إتقان المهارات واللياقة البدنية الجيدة ولذلك من الممكن لهم أن يشتركوا في منافسات ذات مستوى عالي وتتطلب لياقة بدنية عالية ومهارات ممتازة مثل المنافسات مع الجامعات الاخرى، ونتيجة لاشتراك اللاعب في هذه المنافسات والتقدم في مستوى المحاضرات العملية من الممكن أن يتعرض اللاعب لمثل هذه الإصابات الرياضية .

وأختلفت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) ولا يوجد اختلاف في أعضاء الجسم الأكثر عرضة للإصابة لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي.

**جدول رقم (9) نتائج إختبار ت لمجموعتين مستقلتين لمتغير الجنس الدراسية لفقرات مقياس أسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح من وجهة نظر الطلبة.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **F** | **مستوى**  **الدلالة** | **قيمة ت** | **أنثى**  **ن= 160** | | **ذكر**  **ن= 315** | | **المتغيرات** |
| **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** |
| .021 | .028 | 2.199 | .06 | .17 | .06 | .18 | **الجنس** |

يتضح من الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة النجاح في تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

ويرى الباحثون الى حدوث الاصابات الرياضية لدى الذكور أكثر من الآناث وذلك من حيث قيام الطلاب بمجهود بدني وبشدة أعلى من الطالبات، ويمارس الطلاب والطالبات نفس المساقات العملية في التخصص، وبالتالي قيام الطلاب بحركات مفاجئة اثناء المساق العملي .

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة حمارشة وشاهين (2015) إن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة لدى الذكور هي بمفصل الكاحل بينما كانت أكثر الأجزاء عرضة للإصابة لدى الإناث إصابات الساعد، وأكثر أنواع الإصابات لدى الذكور هي التمزقات العضلية والتقلصات، وأما بالنسبة للإناث فقد تميزت بإصابة الرضوض العضلية .

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) ولا يوجد اختلاف في أعضاء الجسم الأكثر عرضة للإصابة لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي .

**الأستنتاجات:**

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:

1. أن عدم الإحماء الجيد بجميع متطلباته كان من الأسباب الرئيسية في الاصابات الرياضية .
2. أن أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابة كان أمشاط اليد والكاحل والركبة .
3. أكثر الاصابات الرياضية حدوثاً التشنج العضلي وأقل الاصابات الرياضية كان التمزق العضلي .
4. أن الاصابات الرياضية تحدث في جميع مستويات الدراسة ولصالح السنة الثانية .
5. أن الإصابات الرياضية تحدث لأعضاء الجسم المختلفة ولكلا الجنسين ولصالح الذكور .

التوصيات:

1. الأهتمام بالاحماء الجيد والمناسبة لكافة العضلات العاملة .
2. ضرورة وجود مواد الإسعاف الولى الضرورية في المحاضرات العملية .
3. الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات على العاب فردية وجماعية لمعرفة الاصابات الرياضية الشائعة في كل لعبة والعمل على تقليل من هذه الإصابات قدر الإمكان .
4. متابعة الطلبة أثناء الدروس العملية من قبل المدرس وتوجيههم وذلك لتجنب حدوث الإصابة .

المراجع العربية والأجنبية:

الحمارشة، عبد السلام، شاهين، وليد (2015). الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس، مجلة جامعة النجاح،المجلد 29،العدد 1.

خليل، سميعه (2004). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات،بغداد.

الدليمي، ناهده، سميرة، عبد الرسول (2013). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبي الألعاب الجماعية، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة بابل،العلوم الإنسانية،المجلد 31،العدد 4.

الذيبات، حسن سويلم. (2016). الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للالعاب الجماعية في محافظات جنوب الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، مؤتة، الأردن

الراوي، يونس إبراهيم، فتحي، منيب عبدالله،(2008). دراسة تشخيصية لتحديد أهم إصابات أربطة مفصلي الركبة والكاحل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد (14)، العدد (47).

روفائيل،حياة عياد .(1987). إصابات الملاعب. الإسكندرية: منشأه دار المعارف.

رياض، أسامة (2002).الطب الرياضي وإصابات الملاعب، القاهرة، دار الفكر العربي.

الزغيلات،مهند .(2018). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المواي تاي في الأردن. مؤته للبحوث والدراسات. مجلد(33)، العدد(1). ص(13-34).

الزغيلات،مهند،وآخرون.(2012). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكارتيه في الأردن.مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم.ع2/26.

سعادة،نايف.(1991). دراسة مقارنة لأنواع الإصابات لدى لاعبي كرة القدم في الخطوط المختلفة. الجامعة الأردنية: رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الدراسات العليا، الأردن.

الشطناوي، معتصم محمود (2016). موسوعة الإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، مطبعة أروى، عمان، الأردن.

الضمور، أمل (2013). الإصابات الرياضية الشائعة الأكثر شيوعا لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مساقات الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.

علاوي ,محمد حسن (1998) سيكولوجية الإصابة، (ط1), القاهرة ,مصر: مركز الكاتب للنشر.

غزالي عبد القادر وآخرون(2020).علاقة االصابات الرياضية بدافعية االنجاز لممارسة نشاط الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.مجلة النشاط البدني و الرياضي المجتمع و التربية و الصحة، المجلد: 30 العدد: 30 ص-ص 94- 49.

قادر وآخرون.(2017). دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان 2015-2016. مجلة التحدي،عدد(11)، ص(77-86)

مجلي، ماجد و باكير، محمد و الهنداوي، محمد (2010). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية )، مجلد 24، العدد4.

مجلي، ماجد وقاسم، أبو حويلة.(1997). دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى ألعاب القوى في الأردن.مجلةدراسات والعلوم التربوية،ع24.

مجلي، ماجد. (2007). الإصابات الرياضية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، ع2/34.

محمد، سميعة خليل .(2002). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية،ع1/11،جامعة بغداد.

محمود،آمال زكي (1996). الإصابات الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بين نظام الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد28، جامعة حلوان.

الموسوي، عبد المجيد محمد وغلوم، كاظم جابر (2012). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة للأنشطة الرياضية لدى المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد 21، المجلد الأول.

ندى، علاء ماجد حسين (2014). الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية للأبحاث والعلوم الإنسانية.

الوديان،محمود ونبيل، العتوم \.(2019).الإصابات الشائعة للطرف العلوي في مساقات الجمباز بقسم التربية البدنية جامعة الملك فيصل. مجلة دراسات – العلوم التربوية، مجلد(46)، ص(79-91).

الوديان،محمود ونبيل، العتوم ومعتصم، الخطاطبة.(2019).الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى ناشئي كرة القدم الأردنية وعلاقتها بنوع القدم. مجلة دراسات – العلوم التربوية مجلد(46)، ص(97-85).

يوسف، مرفت السيد.(1998). دراسات حول مشكلات الطب الرياضي.القاهرة: مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع.

Makarov.G.(2004): SPORT Medicine. Moscow.RussiaMarshall ,SW, Covassin T , Disk R , e. Descriptive epidemiology of collegiate womens gymnastics injuries ;National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988 Y1989 Through 2003 Y2004.J. Athl. Train.2007, 42: 234 Y 40.

Macgregor, D. (2003, August). Don't save the ball!,*British Journal of Sports Medicine*, *37*(4), 351+.

Junge, A., Langevoort, G., Pipe, A., Peytavin, A., Wong, F., Mountjoy, M., ... & Dvorak, J. (2006). Injuries in team sport tournaments during the 2004 Olympic Games. *The American journal of sports medicine*, *34*(4), 565-576.‏Kakavelakis, K,N.,Vlazakis,l.,&Charissis,G.(2003):Soccer injuries in childhood, Scandinavian Journal of medicine &Science In Sport.

Hootman, J. M., Dick, R., &Agel, J. (2007). Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: summary and recommendations for injury prevention initiatives. *Journal of athletic training*, *42*(2), 311.‏

Kirialanis P, Malliou P, Beneka A. and Giannakopoulos K (2003) Occurrence of acute Lower limb injuries in artistic gymnasts in rlation to event and exercise phase, Br.J. Sports Med; (73): 137- 139.

Hardy Fink .(1992), Injuries and the Gymnastics N ational Team of Canada International Gymnastics. SNDY Sports, Santamoro.

Renstrom, P. (2002). Sport inurey-basic princlples of prevention and care. London: Blackwell.

Erric, Shamus & Jennifer, shnus.(2001). Sports Injury, Prevention and Reliability Medical, Publishing Divisionm New York.