



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية علوم الرياضة

دراسة تحليلية للإصابات لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية بحث وصفي

مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية
وهو من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب
محمد وهاب عبد الرزاق عباس

بإشراف
أ.د. رأفت عبد الهادي كاظم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۚ
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

صدق الله العظيم
سورة البقرة آية (٣٢)

هَذَا

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع الى منارة العلم والإمام المصطفي الى الأمي الذي علم التعليميين إلى سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد (صلى الله عليه واله وسلم)

الى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من اجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني ان ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر الى (والدي العزيز)

الى الينبوع الذي لا يمل العطاء الى من حاكت سعادتني بخيوط منسوجة من قلبها الى (والدتي العزيزة)

الى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي الى (أخواتي وإخواني)

الى من اضافت الى حياتي جمالاً الى من بحبها اختارها الله لي الى شريكتي في حياتي وروحي (زوجتي وعزيتي)

محمد وهاب

شُكْرٌ وَقَتٌ لَكَ

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء الناطقة
لحمده وشكره والصلاة والسلام على محمد المصطفى وعلى اله
الطيبين الطاهرين أولي المكارم والجلود.

أتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
لجهودها القيمة خلال المراحل الدراسية

الى من اكن له كل الحب والاحترام الى من هو سندي في
دراستي وخير عون حين حاجتي اليه الى استاذي ودكتور
وقدوتي (أ.د رأفت عبد الهادي كاظم) لما بذله من جهد
كبير ومتابعة علميه متواصلة في إتمامي للبحث.

وفي الختام أتقدم بوافر الشكر والتقدير وبكلمات ملؤها الحب الى
والداي وأخوتي وأخواتي لما وفروه لي من دعم وحب طيلة سنوات
دراستي

أخيراً شكري وتقديري لكل من ساعدني في إتمام بحثي

محمد وهاب

ملخص البحث

دراسة تحليلية للإصابات لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

المشرف: أ.د. رأفت عبد الهادي كاظم الباحث: محمد وهاب عبد الرزاق عباس

أشتمل البحث على خمس فصول:

الفصل الأول: التعريف بالبحث: وأشتمل على المقدمة وأهمية البحث:

وتكمن أهمية البحث في التعرف على نسب الإصابات للطلبة خلال السنة الدراسية الأولى (الفصل الأول) وأي أنواع الإصابات هي الأكثر وقوعاً وفي أي جزء من أجزاء الجسم أكثر عرضة للإصابة ووضعها أمام الكادر التدريسي في هذه الكليات لتلافيها قدر المستطاع وبكل السبل ووضع الحلول المناسبة قبل حدوثها.

أما مشكلة البحث فكانت:

كون الباحث أحد طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ كثرة الإصابات وخاصة خلال السنة الدراسية الأولى (الفصل الأول) والأسباب عدة في كثرة الإصابات في بداية السنة الدراسية الأولى وذلك بسبب أن الطلبة ليس لديهم معرفة كافية في كيفية إجراء التهيئة العامة للجسم ككل فضلاً أنهم سابقاً كان أغلب وجودهم بالبيت لإجراء الامتحانات الخاصة بالإعدادية وكذلك أداء المحاضرات العملية في بداية السنة التي تصل إلى ثلاث محاضرات في اليوم وبشدة عالية مما يعرض الطلبة للإصابة، فضلاً عن عدم تهيئة مفاصل الجسم بشكل كامل قبل أداء الحركات الصعبة والمعقدة ومعرفة مديات هذه المفاصل.

أما أهداف البحث فهي:

- 1- التعرف على نسب الإصابات.
- 2- التعرف على أكثر أماكن هذه الإصابات.
- 3- التعرف على نسب الإصابات بين الذكور (الطلاب) والإناث (الطالبات).

وكانت فروض البحث بأن:

- 1- هناك إصابات كثيرة تحدث للطلاب.
- 2- وجود إصابات قليلة للطلاب.
- 3- وجود فروق بين إصابات الطالبات والطلاب.

وأشتمل الفصل الثاني على المفردات التي من خلالها التعرف على أغلب ما تدور عليه الدراسة الحالية فضلاً عن الدراسة السابقة ومناقشتها مع الدراسة الحالية.

والفصل الثالث تضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من خلال المنهج المستخدم وعينة البحث والأدوات والأجهزة التي تخدم الدراسة فضلاً عن كيفية إدارة الإجراءات الميدانية، ومن ثم تحصيل البيانات وإجراء العمليات الإحصائية عليها وفق الحقيبة الإحصائية (spss).

وبعد إجراء العمليات الإحصائية قام الباحث بعرضها من خلال الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها.

ومن خلال العرض والتحليل والمناقشة استنتج الباحث:

١. تتركز أكثر ونسب الاصابات في الأسابيع الأولى من الفصل الدراسي الأول.

٢. الطرف العلوي هو الأكثر اصابتاً ومن ثم الطرف السفلي.

٣. المفاصل هي الأكثر عرضة للإصابة، ويأتي بعدها العضلات.

ووصى الباحث بما يأتي:

١. ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة خلال العطلة الصيفية واطاقات الفراغ.

٢. التقليل من الشدة المستخدمة في المحاضرات وخاصة في الأسابيع الأولى من الفصل الدراسي

الأول.

٣. مراعات عدد الحصص العملية في اليوم الواحد.

٤. إجراء دراسات مشابهه على الفصل الدراسي الثاني.

محتويات البحث

الصفحة	الموضوع	العنوان
أ		العنوان
ب		الآية القرآنية
ج		الإهداء
د		الشكر والتقدير
هـ- و		ملخص البحث
ز- ح		محتويات البحث
ح		قائمة الجداول
ح		قائمة الأشكال
ح		قائمة الملاحق
الفصل الأول		
٢		١- التعريف بالبحث
٢		١-١ المقدمة وأهمية البحث
٢		٢-١ مشكلة البحث
٢		٣-١ أهداف البحث
٣		٤-١ فروض البحث
٣		٥-١ مجالات البحث
٣		١-٥-١ المجال البشري
٣		٢-٥-١ المجال المكاني
٣		٣-٥-١ المجال الزمني
الفصل الثاني		
		٢- الدراسات النظرية والسابقة
		١-٢ الدراسات النظرية
		١-١-٢ مفهوم الإصابات الرياضية
		٢-١-٢ أسباب الإصابات
		٣-١-٢ طرق الوقاية من الإصابات
		٤-١-٢ أنواع الإصابات الرياضي
		٥-١-٢ أنواع الإصابات وفق للأنسجة المصاب
		١-٥-١-٢ إصابات المفاصل
		٢-٥-١-٢ إصابات العضلات
		٣-٥-١-٢ إصابة العظام
الفصل الثالث		
		٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
		١-٣ منهج البحث
		٢-٣ عينة البحث
		٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث
		٤-٣ إجراءات البحث الميدانية
		٥-٣ الوسائل الإحصائية
الفصل الرابع		
		٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
		١-٤ عرض نتائج الجهاز المصمم الجديد وتحليلها
		٢-٤ مناقشة النتائج
الفصل الخامس		
		٥- الاستنتاجات والتوصيات
		١-٥ الاستنتاجات

	٢-٥ التوصيات
	المصادر
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
	يبين النسب المئوية لأجزاء الثلاثة للطلبة (الطرف العلوي، الجذع، الطرف السفلي)	١
	يبين نسب الإصابات للطلبات	٢
	يبين نسب الإصابات للطلبات	٣

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
	يبين استمارة الاستبيان	١

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهداف البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان محبي الرياضة من الطلبة وخصوصاً في مرحلة الإعدادية من الذكور والاناث يكون حافزاً لهم في دخول الجامعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في عموم العراق وبالتالي يسعون للدخول لها فيمارسون كافة التمرينات التي من شأنها تطوير الجانب البدني والمهاري لديهم ويسعون للحصول على نتائج للقبول فيها عند إجراء الاختبارات الأولية للقبول عليهم .

وأغلب الأحيان عند القبول في هذه الكليات وفي بداية الفصل الدراسي الأول من الدراسة وعند الشروع بالتمرينات والدروس العملية بالخصوص تحدث للطلبة بعض الإصابات لأسباب عديدة من ضمنها عدم إجراء الاحماء المناسب ومراعاة مديات المفاصل للأطراف العليا والسفلى الخ.

وفي علم الإصابات الرياضية ودراسة الحركات الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة للفرد والجماعة هي للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها فضلاً عن معرفة نوع الإصابة لأجراء العلاج اللازم لها، " آذ يحتاج جسم الإنسان إلى توازن وتوافق ما بين جميع أجهزته المختلفة لما لذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمايته من الإصابة في حالة عدم الحفاظ على هذا التوازن".(١١:٥)

وان هذه الدراسات تركز على ضرورة الاهتمام بالطالب في بداية أي فصل دراسي لتلافي حدوث الإصابات والتقليل قدر الإمكان من التعرض إلى الإصابة.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على نسب الإصابات للطلبة خلال السنة الدراسية الأولى (الفصل الأول) وأي أنواع الإصابات هي الأكثر وقوعاً وفي أي جزء من أجزاء الجسم أكثر عرضة للإصابة ووضعها أمام الكادر التدريسي في هذه الكليات لتلافيها قدر المستطاع وبكل السبل ووضع الحلول المناسبة قبل حدوثها.

١-٢ مشكلة البحث:

كون الباحث أحد طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ كثرة الإصابات وخاصة خلال السنة الدراسية الأولى (الفصل الأول) والأسباب عدة في كثرة الإصابات في بداية السنة الدراسية الأولى وذلك بسبب أن الطلبة ليس لديهم معرفة كافية في كيفية إجراء التهيئة العامة للجسم ككل فضلاً عنهم سابقاً كان اغلب وجودهم بالبيت لإجراء الامتحانات الخاصة بالإعدادية وكذلك أداء المحاضرات العملية في بداية

السنة التي تصل الى ثلاث محاضرات في اليوم وبشدة عالية مما يعرض الطلبة للإصابة ، فضلاً عن عدم تهيئة مفاصل الجسم بشكل كامل قبل أداء الحركات الصعبة والمعقدة ومعرفة مديات هذه المفاصل .

٣-١ أهداف البحث: يهدف البحث الى:

- ١- التعرف على نسب الإصابات.
- ٢- التعرف على أكثر أماكن هذه الإصابات.
- ٣- التعرف على نسب الإصابات بين الذكور (الطلاب) والاناث (الطالبات).

٤-١ فروض البحث: يفترض الباحث بأن:

- ١- هناك إصابات كثيرة تحدث للطالبات.
- ٢- وجود إصابات قليلة للطلاب.
- ٣- وجود فروق بين إصابات الطالبات والطلاب.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠٢٢/١٢/١ ولغاية ٢٠٢٣/٤/١.

١-٥-٣ المجال المكاني: مختبرات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والسابقة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم الإصابات الرياضية

٢-١-٢ أسباب الإصابات

٢-١-٣ طرق الوقاية من الإصابات

٢-١-٤ أنواع الإصابات الرياضية

٢-١-٥ أنواع الإصابات وفق للأنسجة المصابة

٢-١-٥-١ إصابات المفاصل

٢-١-٥-٢ إصابات العضلات

٢-١-٥-٣ إصابة العظام

٢- الدراسات النظرية والسابقة:

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ مفهوم الإصابات الرياضية:

مما لا شك فيه أن إصابات الملاعب تعد من الأجزاء المهمة لموضوع الطب الرياضي وهي مكملتها لباقي الأجزاء وقد تطور علم الإصابات الرياضية بتطور التشخيص السريع وهي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج المؤثر الخارجي مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات. (٧: ٧٨)

المؤثر الذاتي هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الإحماء المؤثر الداخلي مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو التعب الشديد والإجهاد وفقدان الماء والأملاح.

٢-١-٢ أسباب الإصابات: (٧: ٨٠-٨١)

تختلف نوع الإصابة باختلاف نوع الرياضة فإصابات الألعاب الفردية تختلف عن الإصابات الجماعية كما تختلف في الرجال عنها في النساء وكذلك في الألعاب ذات الاحتكاك المباشر عنها في الألعاب التي ليس فيها مثل هذا الاحتكاك كما تختلف الإصابات باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلا إصابات الطرف السفلي في كرة القدم أكثر من إصابات الطرف العلوي وهكذا كلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الإصابة فإصابات البطولات الدولية اشد من إصابات الناشئين كما تختلف نوع الإصابة باختلاف كفاءة اللاعب البدنية.

وتعرف على أنها تغيير تشريحي أو فسيولوجي يحدث في بعض أنسجة الجسم أو أعضائه. (٣: ١٥٢)

وعرف على انه " تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغييرات تشريحية وفسولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل وقتي أو دائمى وفقا لشدة الإصابة. (٦: ١١)

٢-١-٣ طرق الوقاية من الإصابات: (٦: ٦٩)

توجد ثلاث أسباب رئيسية لإصابات الملابس وهي مرتبة حسب أهميتها كالتالي:

- ١- أن يكون اللاعب غير واع بأنه يؤدي حركة خطيرة وقد تسبب الإصابة.
- ٢- أن يكون اللاعب واعيا بأنه يقوم بحركة خطيرة ولكنه لا يعرف كيفية تقادي الإصابة.

٣- لا يكون اللاعب واعيا بأنه يقوم بحركة خطيرة ويعرف كيف تقادي الإصابة التي يمكن أن تسببها ولكنه يفشل في تنفيذ خطواتها.

وذلك وجب على المدرب تأكد من معرفة كل لاعب للحركات الرياضية الحرة في لعبته وان يعرف أيضا كيفية تقاديتها أو الحد من خطورتها فإذا لم يكن اللاعب ملما بذلك فهو بعيد عن الأمان في اللعب. وللوقاية من الإصابات الرياضية وتوجد بعض التعليمات الأساسية:

١- أن يتبع اللاعب تعليمات في لياقة بدنية ونفسية كامل للعبة.

٢- أن يكون اللاعب في لياقة بدنية ونفسية كامل للعبة.

٣- أن يرتدي الملابس المناسبة التي تكفل له للحماية.

٤- أن يستخدم اللاعب الحكمة والتفكير قبل أداء الحركات.

٢-١-٤ أنواع الإصابات الرياضية: (١ : ١١)

يمكن تقسيم أنواع الإصابات إلى:

١- إصابات أولية مباشرة: تحدث نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.

٢- إصابات ثانوية: تحدث نتيجة إصابة أولية أو بسبب علاج خاطئ لإصابة أولية أو نتيجة عدم اكتمال العلاج الإصابة الأولى وتحدث في مكان آخر غير مكان الإصابة وغالبا ما تكون حركة فقد لوحظ ألام الركبة بدون إصابتها المباشرة عند إصابة مفصل القدم في الطرف الغير مصاب والتي أهمل علاجه كذلك وجود التشوهات الخلقية في الجسم والتي يظهر أثرها عند القيام بمجهود رياضي عنيف حيث تسبب تشنجات في العضلات والألام فمثلا وجود الزوائد العظمية في القدم تسبب ألم في عضلة الساق التوأمية وتسطح القدم يسبب ألم الظهر وللتعب السريع.... الخ فضلا عما ذكرناه من أنواع الإصابات هناك بعض الحالات التي لا تمثل إصابة معينة ولكنها تظهر في الملعب أثناء المجهود اليومي العالي وغالبا ما تكون بسبب تشوه خلقي.

٢-١-٥ أنواع الإصابات وفق للأنسجة المصابة:

٢-١-٥-١ إصابات المفاصل: (٦ : ٦٩)

تعد إصابات للمفاصل المفصالية الأكثر شيوعا في المجال الرياضي وذلك بسبب للحركة التي تقوم بها والإصابات المفصالية شائعة للحدوث في الألعاب الجماعية من صد كرة القدم وكرة السلة والطائرة ولليد

وكذلك في المبارزة والملاكمة والمصارعة وتحدث أيضا الألعاب الفردية الجمناستك والتنس والسكواش وفي الرياضات الترويحية، مثل الهرولة والمشي. والمفصل التقاء عظميين او مجموعة عظام وعادة تعلق رؤوس العظام المنفصلة أسطح غضروفية لامتصاص الصدمات ويبطن المفصل محفظة زلالية تحويل سائل اصفر المفصل ويسهل حركته.

ويغلف المفصل من الخارج محفظة ليفية تتكون من اوتار العضلات العامة على المفصل والمارة عليه.

- أنواع الإصابات المفصالية:

١- شد وتمزق الأربطة.

٢- خلع المفصل.

٣- الأجزاء العظمية السائبة في المفصل.

٤- المرونة المفصالية الزائدة.

٢-١-٥-٢ إصابات العضلات: (٦: ١٢٣)

تعد الإصابات العضلية بأنواعها من الإصابات كثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين وان (٩٠٪) من الإصابات الرياضية عضلية وذلك لان العضلات هي الأداء الرئيسي المنفذة لمتطلبات الأداء اليومي ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان وتشكل الإصابات الحادة للعضلات والأوتار (٥٠٪) من مجموع الإصابات بين الرياضيين وتشمل تمزق العضلات والأوتار الذي يحدث كثيراً عند الرياضيين بسبب انقباض العضلة بقوة وهي في وضع مشدود والإصابات العضلية الشائعة في كافة الملاعب التنافسية والترويحية وفي كافة النشاطات وتحدث أيضا في التدريب.

- أسباب الإصابات العضلية:

- تحدث الإصابات العضلية نتيجة التعرض لقوى خارجية التي تسبب الكدمات الدموي والتمزق العضلي وبسبب القوى داخل النسيج العضلي نتيجة أداء الحركات بشكل خاطئ كما في إصابات الشد والتمزق
- للإحماء الغير مناسب والغير كافي حيث تكون العضلة غير مستعدة لتحمل الجهد المبذول الذي لا يناسب مع أعدادها ومطاطتها أو عدم التسخين الجيد.
 - التعب والإرهاق وعدم أعداد العضلات بالشكل الذي يلائم الجهد اليومي المفاجئ.
 - وجود إصابة سابقة مهمة أو العودة إلى النشاط الرياضي بعد إصابة خطيرة لا تكون كافية لإعادة تأهيل العضلة.

- انقباض القوة العضلية خاصة في العضلات غير المدربة بشكل يلائم نوع النشاط الممارس عند اللاعبين الجدد حيث تكون الألياف العضلية لديهم ليست بالحاجة المطلوبة علما أن تدريبات القوة تزيد من حجم الألياف العضلية وتجعلها اقل عرضة للإصابات وغالبا ما تتعرض العضلات الآتية للإصابة:

١- العضلة الفخذية ذات الرؤوس الأربعة.

٢- العضلة الخياطية.

٣- عضلة الساق الخلفية.

٤- العضلة التو أمية.

٥- عضلة الساق الرئيسية.

٦- العضلة الصدرية.

٧- العضلة البطنية.

٢-١-٥-٣ إصابة العظام: (٧: ١١٦-١١٨)

تحدث بسبب عنف مباشر والخشونة المتعمدة أو نتيجة سقوط في أنواع الرياضات مما يسبب ضغط وانكسار العظام.

- الكسور:

فقدان انكسار العظم أو هي انفصال العظم إلى جزئي ناو أكثر وتحدث الكسور نتيجة شدة خارجية تؤدي إلى شخ أو انفصال أجزاء العظم وتكون على أشكال مختلفة وإن طريقة حدوث الكسر تحدد شكله (بسيط، ملتف، متفتت، دوراني) وتعد الكسور من الإصابات الشائعة في أنواع الرياضة.

- الكسور الشائعة:

١- كسور الأطراف السفلى وتزداد في كرة القدم والسلة والعب القوي الجري الوثب والرمي وفي التزلج على الجليد.

٢- كسور اليدين والساعد تزداد في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم واليد والسلة وفي الملاكمة والمصارعة والمبارزة والتزلج على الجليد والفروسية الجمناستك.

٣- كسور العمود الفقري تزداد في المصارعة والقفز والفروسية الجمناستك عند استخدام الترامبولين.

٤- كسور الأضلاع وعظام الساعد تزداد في الملاكمة والمصارعة والفروسية والهوكي والدراجات النارية.

٥- كسور الحوض تزداد بالفروسية وسباق السيارات والدراجات.

- أنواع الكسور:

تختلف الكسور في الرياضة عن الكسور غير الرياضية من الناحية الفنية الخاصة في أسباب وميكانيكية الإصابة وتكون إما مغلقة أو مفتوحة:

١- الكسور البسيطة المغلقة: هو كسر غير مصحوب بجرح.

٢- الكسور المضاعفة والمفتوحة: وهو كسر مصحوب بجروح وتمزق بالأنسجة يصاحبه بروز العظم من الجلد.

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة

في البحث

٣-٤ إجراءات البحث

٣-٥ الوسائل الإحصائية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمتها الطبيعة المشكلة " إذا أن المنهج المسحي هو أسلوب في البحث يتم من خلاله جميع المعلومات عن ظاهرة ما ويقصد التعرف عن هذه الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من أجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لأحداث تغييرات الجزئية أو أساسية متينة " . (٤ : ١٩٧).

٣-٢ عينة البحث:

" هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله عليه " . (٩ : ١١٢) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) الطلاب وعددهم (١٠٥)، والطالبات (١٩)، " يمثل هذه الحالة بقدر حاجته إلى المعلومات ويختار عينة بما يحقق له غرضه (٤ : ١١١).

٣-٣ الادوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المقابلة.
- استمارة استبيان*.
- جهاز حاسوب (لابتوب نوع DELL).
- حاسبة إلكترونية.
- كادر عمل مساعد**.

٣-٤ إجراءات البحث:

٣-٤-١ أدوات جمع البيانات: تمثلت أدوات جمع البيانات لهذه الدراسة في المراجع العلمية (عربية، أجنبية) والأبحاث المشابهة والمقالات العلمية والمقابلة واستمارة الاستبيان.

٣-٤-٢ المقابلة: تعتبر المقابلة استبيان شفوي يقوم من خلاله الباحث بجمع المعلومات والبيانات شفوية من المفحوص ويحصل بها الباحث على معلومات هامة تفوق أدوات البحث الأخرى (الملاحظة

* راجع الملحق (١).

** ١- حيدر ثامر قيس المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
٢- حسين ثامر قيس المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.
٣- احمد رسول عبد المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

والاستبيان) لأنها تمكن الباحث من دراسة وفهم التعابير النفسية للمفحوص كما أنها تمكن الباحث منه إقامة علاقة ثقة ومودة مع المفحوص ويمكن من خلالها أن يختبر الباحث مدى صدق المفحوص ومدى دقة الإجابة.

٣-٤-٣ الإجراءات التمهيدية: قبل البدء بالإجراءات الرئيسية من الأهمية تحديد مجموعة الأسئلة التي ترتبط بطبيعة الدراسة وتحقيق فروض وأهداف البحث وجراء المقابلات الشخصية مع الطلبة لشرح كيفية الإصابة مع الاستبيان وتوضيح الأهداف من هذه الدراسة.

٣-٤-٤ محتوى الاستبيان: أن من أهم الخطوات التي سيقوم بها الباحث هي تحديد واختيار محتوى الاستبيان عن طريق المصادر والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وأجراء المقابلات مع الأساتذة المتخصصين للاستفادة برأيهم في صياغة مفردات الاستبيان ويرى الباحث أن تشمل استمارة الاستبيان على المفردات الآتية:

- بيانات أولية (الشعبة، الجنس).
 - بيانات عن الإصابة.
 - بيانات عن مكان وقوع الإصابة (الطرف العلوي، الجذع، الطرف السفلي).
- حيث تم ملئ استمارات الاستبانة من قبل الباحث وكادر العمل المساعد للشعب جميعاً للمرحلة الأولى وتم تفرغها البيانات باستمارات خاصة لمعرفة نسب هذه الإصابات بالنسبة للطلاب والطالبات في هذه المرحلة (الأولى).

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل النتائج

٤-٢ مناقشة النتائج

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن عرض النتائج لعينة البحث في جداول توضيحية، ومن ثم تحليلها ومناقشتها، وفيما يلي تفصيل النتائج.

٤-١ عرض وتحليل النتائج:

ان مهمة النتائج الأساسية هي الرد على فروض وتساؤلات البحث اذ يتضمن هذا الفصل عرض كامل ومفصل عن بيانات البحث لكون هذا الجزء هو المهم في الدراسة حيث يمثل الدليل والبرهان على صحة ما توصل اليه الباحث (٧: ٤٦)، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول غير غامضة ليتسنى للقارئ متابعتها ولأنها اداة توضيح للبحث.

٤-١-١ عرض وتحليل النتائج لأجزاء الثلاثة للطلبة (الطرف العلوي، الجذع، الطرف السفلي):

جدول (١)

يبين النسب المئوية لأجزاء الثلاثة للطلبة (الطرف العلوي، الجذع، الطرف السفلي)

الطلبة	أجزاء الجسم			عدد الإصابات الكلي
	الطرف العلوي	الجذع	الطرف السفلي	
الذكور	% ٣٨.٣٥٦ (٢٨ إصابة)	% ١٣.٦٩٩ (١٠ إصابات)	% ٤٧.٩٤٥ (٣٥ إصابة)	(١٠٠٪) ٧٣ إصابة
الإناث	% ٢٥ (٣ إصابات)	% ٤١.٦٦٦ (٥ إصابات)	% ٣٣.٣٣٤ (٤ إصابات)	(١٠٠٪) ١٢ إصابة

من الجدول (١) أظهرت النتائج النسب المئوية لإصابات الطلبة (الذكور والإناث) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية في بداية السنة الدراسية للمرحلة الأولى لأجزاء الجسم (الطرف العلوي ونسبته (% ٣٨.٣٥٦) لـ (٢٨ إصابة) ، والجذع ونسبته (% ١٣.٦٩٩) لـ (١٠ إصابات) ، والطرف السفلي ونسبته (% ٤٧.٩٤٥) لـ (٣٥ إصابة) بالنسبة للطلاب وبمجموع إصابات كلي (٧٣ إصابة) ، أما أجزاء الجسم التي اصابت لدى الطالبات فكانت (الطرف العلوي ونسبته (% ٢٥) لـ (٣ إصابات) ، والجذع ونسبته (% ٤١.٦٦٦) لـ (٥ إصابات) ، والطرف السفلي ونسبته (% ٣٣.٣٣٤) لـ (٤ إصابات) وبمجموع إصابات كلي (١٢ إصابة) وهذا يحقق الهدف الأول والفرض الثالث لهذه الدراسة .

٤-١-٢ عرض وتحليل النتائج لأجزاء الثلاثة للطالبات (الطرف العلوي، الجذع، الطرف السفلي):

جدول (٢)

يبين نسب الإصابات للطالبات

الطرف العلوي (٣ إصابات) (٢٥%)					
الرأس والرقبة	الكتف	العَضد	الساعِد	رسغ اليد	الكف
% ٦٦.٦٦٦	.	.	.	% ٣٣.٣٣٤	.
الجذع (٥ إصابات) (٤١.٦٦٦%)					
الصدر	البطن	العمود الفقري	الحوض		
.	% ٤٠	% ٤٠	% ٢٠		
الطرف السفلي (٤ إصابات) (٣٣.٣٣٤%)					
الفخذ الأمامي	الفخذ الخلفي	الركبة	الكولف	رسغ الكاحل	أصابع القدم
.	% ٢٥	% ٢٥	.	% ٢٥	% ٢٥

ومن خلال الجدول (٢) أظهرت النتائج النسب المئوية لإصابات الطالبات (الاناث) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية في بداية السنة الدراسية للمرحلة الأولى لأجزاء الجسم (الطرف العلوي ونسبته (٢٥%) لـ (٣ إصابات) ، وبتوزيع الإصابات على (٦) أماكن في الطرف العلوي وهي (الرأس والرقبة وبنسبة (٦٦.٦٦٦%) لـ (٢ إصابة) ، أما (الكتف ، العَضد ، الساعِد ، الكف) كانت الإصابات (صفر) أي لا توجد إصابات فيها ، وكانت هناك إصابة واحدة للـ(رسغ اليد) وبنسبة (٣٣.٣٣٤%) ، أما بالنسبة للجذع ونسبته (٤١.٦٦٦%) لـ (٥ إصابات) ، وبتوزيع الإصابات على (٤) أماكن (الصدر) بنسبة (صفر) و(البطن ، والعمود الفقري) لكل منهما (٢ إصابة) بنسبة (٤٠%) و(الحوض) بنسبة (٢٠%) لـ (١ إصابة) ، والطرف السفلي ونسبته (٣٣.٣٣٤%) لـ (٤ إصابات) وبتوزيع (٦) أماكن (الفخذ الامامي ، والكولف) كانت نسبتهما (صفر) أما (الفخذ الخلفي ، الركبة ، رسغ الكاحل ، أصابع القدم) فكانت نسبتهما (٢٥%) لكل جزء (١ إصابة) ، وبمجموع إصابات كلي (١٢ إصابة) وهذا يحقق الهدف والفرض الثالث لهذه الدراسة .

٤-١-٣ عرض وتحليل النتائج للأجزاء الثلاثة للطلاب (الطرف العلوي، الجذع، الطرف السفلي):

جدول (٣)

يبين نسب الإصابات للطلاب

الطرف العلوي (٢٨ إصابة) (٣٨.٣٥٦%)					
الرأس والرقبة	الكتف	العضد	الساعد	رسغ اليد	الكف
٢٥%	٤٦.٤٢٩%	٠	٣.٥٧١%	٢٥%	٠
الجذع (١٠ إصابات) (١٣.٦٩٩%)					
الصدر	البطن	العمود الفقري	الحوض		
٠	٠	٨٠%	٢٠%		
الطرف السفلي (٣٥ إصابة) (٤٧.٩٤٥%)					
الفخذ الأمامي	الفخذ الخلفي	الركبة	الكولف	رسغ الكاحل	أصابع القدم
٨.٥٧١%	٢.٨٥٧%	٤٢.٨٥٧%	٨.٥٧١%	٣٧.١٤٣%	٠

ومن الجدول (٣) أظهرت النتائج النسب المئوية لإصابات الطلاب (الذكور) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية في بداية السنة الدراسية للمرحلة الأولى لأجزاء الجسم (الطرف العلوي ونسبته (٣٨.٣٥٦%) لـ (٢٨ إصابة) ، وبتوزيع الإصابات على (٦) أماكن في الطرف العلوي وهي (الرأس والرقبة وبنسبة (٢٥%) لـ (٧ إصابات) ، أما (الكتف فنسبته (٤٦.٤٢٩%) لـ (١٣ إصابة) ، أما (العضد ، الكف) كانت الإصابات (صفر) أي لا توجد إصابات فيها ، أما (الساعد فنسبته (٣.٥٧١%) لـ (١ إصابة) ، وكانت هناك إصابة (٧ إصابات) لـ (رسغ اليد) وبنسبة (٢٥%) ، والجذع ونسبته كانت (١٣.٦٩٩%) لـ (١٠ إصابات) ، وبتوزيع الإصابات على (٤) أماكن (الصدر ، والبطن) بنسبة (صفر) و(العمود الفقري فنسبته (٨٠%) لـ (٨ إصابات) ، و(الحوض) بنسبة (٢٠%) لـ (٢ إصابة) ، والطرف السفلي ونسبته (٤٧.٩٤٥%) لـ (٣٥ إصابة) وبتوزيع (٦) أماكن ف(الفخذ الأمامي ونسبته كانت (٨.٥٧١%) لـ (٣ إصابات) ، وأما (الفخذ الخلفي فكانت نسبته (٢.٨٥٧%) لـ (١ إصابة) ، وأما (الركبة فنسبتها كانت (٤٢.٨٥٧%) لـ (١٥ إصابة) ، وأما (الكولف فكانت نسبته (٨.٥٧١%) لـ (٣ إصابات) ، وأما (رسغ الكاحل فنسبته كانت (٣٧.١٤٣%) لـ (١٣ إصابة) ، وأما (أصابع القدم فكانت نسبته (صفر) وبمجموع إصابات كلي (٧٣ إصابة) بالنسبة للطلاب ، وهذا يحقق الهدف والفرض الثالث لهذه الدراسة .

٤-٢ مناقشة النتائج:

بعد عرض نتائج نسبة الاصابة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تم التوصل اليها من نتيجة اجابة الطالبات والطلاب على الاستمارة اذ كانت الاسابيع الأولى هي الاسابيع الاكثر نسب الاصابة بالأخص أول أسبوعين ويعتقد الباحث ان سبب ذلك يعود الى ان الطلبة كانوا في فترة ترك التمارين لأسباب عديده ومنا الامتحان العام للصف السادس الاعدادي والضغط النفسي وسهر الليل من اجل القراءة والنجاح واحراز اعلى الدرجات للتأهل للدخول الى الجامعة وبذلك يفقدون اللياقة وان اغلب الطلبة لا يمارسون اي نشاط وان عدم ممارسة النشاط لمدة ثلاث او اربع اسابيع يفقد الفرد لياقته ، وهذا ما اكده (٢: ٥٢) ان الرياضي يفقد توازنه العضلي بسرعة اذا توقف عن نشاطه علما انه يأخذ وقت طويل في استعادة ذلك التوازن مرة اخرى ولذلك ينبغي على الرياضي ان لا يتوقف عن النشاط حتى وان لم تكن هناك منافسة او حتى اذا تعرض الى اصابة وعليه اتخاذ كل الطرق الممكنة لتنشيط عضلاته.

" تحدثت الاصابة عادتاً في اول كل موسم لعدم كفاية اعداد اللاعبين بالإضافة الى عدم تهيأت العضلات الامر الذي يؤدي الى زيادة نسبة الاصابات في هذه الفترة " (١ : ٢٤).

أغلب الإصابات ونسبتها لدى الطالبات في الجزء الخاص ب(الجزع ، والطرف السفلي) وخصوصاً بالـ (البطن والعمود الفقري) واما للطرف السفلي كانت النسب موزعة على (الفخذ الخلفي ، والركبة ، ورسغ الكاحل ، واصابع القدم) بنسبة (٢٥ %) وكذلك توجد إصابات محددة بالطرف العلوي أعلاها لـ(الرقبة والراس) ويليها (رسغ اليد) ويتفق الباحث مع ما ذكر " ويعد الافراط في التدريب من المشاكل الخطيرة بالنسبة للمبتدئين والهواة وحتى بالنسبة للرياضيين المحترفين ، اذ يتعرضون الى الاصابات والاجهاد مما يضطرم لوقف برنامجهم بالمرّة وانهم غالباً ما يتعرضون الى الاصابة وبنسبة متكررة ودائماً " (٢: ٤٨).

واما نسب الإصابات لأجزاء الجسم بالمسبة للطلاب كانت النسبة الأكبر للطرف العلوي في (الكتف) هي الأعلى نسبتاً ومن ثم (الرأس والرقبة ، ورسغ اليد) وكذلك (الساعد) ، ويليها الجزء الخاص بالطرف السفلي كما في (الركبة ، ورسغ الكاحل) هي الأعلى ومن ثم يليها (الكولف ، والفخذ الامامي) ومن ثم (الفخذ الخلفي) ويليها بالنسب كجزء (الجزع) إذ كانت أعلى اصابتاً في (العمود الفقري) بنسبة (٨٠ %) ومن ثم تليه (الحوض) ، فان المفاصل كان لها الحصة الاكبر من نسبة الاصابات بسبب ان الاربطة التي تربط المفاصل هي انسجة ليفية غير مطاطية تعمل على تثبيت المفصل هذا من جانب ومن جانب اخر فأن ترك التمرين يضعف من قوة هذه الاربطة " ضرورة ممارسة الرياضة للمحافظة على نشاط الفرد وقدراته واستعداداته للحصول على الحالة الصحية والابتعاد عن الإصابات " (٨ : ٦٨).

وكذلك نسبة الإصابة من نصيب العضلات لأنها الاداة الرئيسية المنفذة للواجب الحركي حيث " ان العضلات الاداة المنفذة لمتطلبات الاداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان " (٦ : ١٢٣).

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية:
٥. تتركز أكثر ونسب الاصابات في الأسابيع الأولى من الفصل الدراسي الأول.
 ٦. الطرف العلوي هو الأكثر اصابتاً ومن ثم الطرف السفلي.
 ٧. المفاصل هي الأكثر عرضة للإصابة، ويأتي بعدها العضلات.

٥-٢ التوصيات:

بعد عرض الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

١. ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة خلال العطلة الصيفية واطاقات الفراغ.
٢. التقليل من الشدة المستخدمة في المحاضرات وخاصة في الأسابيع الأولى من الفصل الدراسي الأول.
٣. مراعات عدد الحصص العملية في اليوم الواحد.
٨. إجراء دراسات مشابهه على الفصل الدراسي الثاني.

المصادر:

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- اسامة رياض، امام حسن محمد: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- ٣- جاب ميركن، مارشال هوفمان (ترجمة محمد قدوري، ثريا نافع): دليلك الى الطب الرياضي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- ٤- حمة نجم الجاف، صفاء الدين طه: الطب الرياضي والتدريب، اربيل، مطبعة جامعة صلاح الدين، ٢٠٠١.
- ٥- ذوقان عبيدات، واخران: البحث العلمي مفهومه، اساليبه، ادواته، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨.
- ٦- سميرة خليل: التربية الصحية للرياضيين، القاهرة، شركة ناس للطباعة، ٢٠٠٦.
- ٧- سميرة خليل محمد: اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، القاهرة، شركة ناس للطباعة، ٢٠٠٨.
- ٨- عبد الله حسين اللامي: هيكلية الرسائل والمطاريح في كليات التربية الرياضية، الديوانية، ٢٠٠٧.
- ٩- عمار عبد الرحمن قبع: الطب الرياضي، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- ١٠- محمد الحمامي: الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
- ١١- وجيه محبوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.

ملحق (١)

استمارة الاستبيان

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تساهم في أجبار اللاعب على الابتعاد عن المنافسات وذلك فمعرفة الأسباب والعوامل التي تهيأ لحدوث الإصابة وأيضاً طرق الوقاية كل ذلك له تأثير مباشر في المحافظة على استمرار اللاعب لمزاولة النشاط الرياضي.

وهذا ما دفع الباحث لاختيار موضوع (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في بداية الفصل الدراسي الأول لطلاب كلية التربية الرياضية فالرجاء التفضل في الإجابة على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (√) أمام الإجابة.

مع خالص الشكر والامتنان

ما هي فترة وقوع الإصابة:

	لا	نعم	١- الأسبوع الأول
	لا	نعم	ب- الأسبوع الثاني
	لا	نعم	ج- الأسبوع الثالث
	لا	نعم	د- الأسبوع الرابع
	لا	نعم	هـ- الأسبوع الخامس
	لا	نعم	ذ- الأسبوع السادس
	لا	نعم	ز- الأسبوع السابع
	لا	نعم	ح- الأسبوع الثامن
	لا	نعم	و- الأسبوع التاسع
	لا	نعم	ي- الأسبوع العاشر