

الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين دراسة تحليلية

الدكتور ناظم محمود علي*

(تاريخ الإيداع 9 / 10 / 2016. نُجِل للنشر في 12 / 12 / 2016)

□ ملخص □

يعتبر البحث دراسة مسحية تهدف إلى معرفة أنواع الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين وأسبابها .

وقد شملت الدراسة (110) مصابا من أصل (930) طالبا وهو المجتمع الكلي للدراسة .
وكانت النتائج كالتالي :

- الأطراف السفلية هي الأكثر إصابة وخاصة مفصلي الركبة والكاحل .
- النسبة العليا من الإصابات كانت في السنوات الأولى (السنة الأولى و الثانية).
- من أهم الأسباب نقص الإحماء وعدم كفاية التحضير .
- نسبة الإصابات أكثر ارتفاعا في العاب القوى يليها الجمباز .

الكلمات المفتاحية : رضوض رياضية ، اصابات مفصلية ، نقص احماء

* مدرس - قسم التخطيط والإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

The Traumatic Injuries of The Students of Sport Faculty of Tishreen University Analytic Study

Dr . Nazem ALI*

(Received 9 / 10 / 2016. Accepted 12 / 12 / 2016)

□ ABSTRACT □

The research aimed to know different kinds of sportive injuries the students of sport faculty of tishreen university have ,and the reasons behind them .

The study have involved (110) scorbutics out of (930) students which is the total society of the study .

The results were as follows :

- The lower extremities are the most affected especially the knee and ankle joint.
- The biggest percentage was in the first years (first and second year).
- The most important reasons are overheating shortage and the lack of preparation.

The injures biggest rate is in athletics then comes the gymnasium . -

Keywords : sportive trauma , joints injuries , overheating shortage

*Assistant professor ,Department of sportive management ,Sport Faculty, Tishreen university, Lattakia ,Syria

مقدمة:

تعرف الإصابات الرياضية على أنها الإصابات الرضية التي تحدث عند الرياضيين أثناء ممارستهم أنواع الرياضة المختلفة .

وتشير دراسة الإصابات الرضية عند الرياضيين إلى أن سوء التنظيم والإدارة أثناء ممارسة الألعاب الرياضية وسوء الحالة الفنية لمواقع التدريب وعدم التدرج في التمارين هي من أهم أسباب حدوث الإصابات الرضية عند الرياضيين (1).

وبالرغم من تعدد هذه الأسباب للإصابات الرياضية واختلافها إلا أنه يمكن تلخيص الأسباب الرئيسية المؤدية إلى حدوث الإصابات الرضية عند الرياضيين حسب مايلي :

1. سوء تنظيم و إدارة مواقع التدريب والمباريات .
2. الطرق الخاطئة في إجراء الدروس التدريبية وقيادة المباريات .
3. عدم ملاءمة الموقع وسوء تجهيزاته وتردي الحالة الفنية .
4. عدم مراعاة الشروط الصحية في مواقع ممارسة الرياضة .
5. عدم التقيد بالنظام والتعليمات أثناء التدريب أو أثناء المباريات
6. عدم التقيد بالتعليمات الطبية أو عدم كفايتها (1)

كما أن الوقاية والحد من الإصابات الرياضية يستند على دعائم وعناصر أساسية وهي (2) :

• الانتقاء : أي دقة اختيار اللاعب وفي سن مبكرة ويكون الانتقاء على مقومات أهمها (3)

1. السلامة الصحية : أن يتمتع اللاعب بصحة جيدة وسلامته من الأمراض.
2. السلامة والقوة البدنية للاعبين : أي يملك مواصفات صحية وبدنية تؤهله للقيام بنشاط رياضي
3. السن : البدء المبكر بالممارسة الرياضية له نتائج أفضل في تعلم المهارات وإتقانها .
4. وزن الجسم : ضرورة أن يكون وزن اللاعب ضمن الحدود الطبيعية .
5. القوام السليم: أي خلو الجسم من التشوهات القوامية التي قد تؤثر سلبا على مستوى الأداء .

• كفاءة المدربين:

الإلمام بكافة جوانب التدريب من حيث اللاعب واللعبة الممارسة وتحت هذا البند يندرج ما يلي (4) :

1. صلاحية برامج الإعداد والتدريب لنوع الفعالية.
2. ابتكار طرق جديدة لتجنب الإصابة المتعددة من الغير.
3. الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية.
4. الارتفاع بالمستوى المهاري للاعبين.
5. الاهتمام بالتوافق العصبي العضلي.
6. تحسين حالة العضلات والدورة الدموية.
7. إرشاد اللاعبين للعادات الصحية السليمة.
8. تجنب الشحن المعنوي الزائد.
9. تشجيع الأخلاق الرياضية بين اللاعبين.
10. تجنب سرعة العودة إلى الملاعب بعد الإصابة.

11. الامتناع عن تناول العقاقير والمنشطات الضارة.
- كفاءة الجهاز الإداري للعبة(5)
- ويشمل:
 1. سلامة الساحة و معدات الممارسة الرياضية.
 2. الاحتفاظ بمستوى غذائي عالي.
 3. ملائمة الملابس الرياضية لنوع النشاط الرياضي
 4. مشكلة البحث:
 5. تؤكد الإحصائيات العالمية ارتفاع نسبة الإصابات وتعددتها وتنوعها لدى طلاب كلية التربية الرياضية ويرتبط ذلك بالتطور الكبير في طرق الأداء وتزايد نسبة المشاركة في الفعاليات مع الجهد الكبير .
 6. وقد لاحظنا أن هذا الارتفاع يتركز خاصة في المراحل الدراسية المبكرة وفي أنشطة معينة وهذا قد يشكل عائقا أمام التدريسيين في تنفيذ مفرداتهم التدريسية ضمن السقف الزمني المحدد لها.(9)

أهمية البحث وأهدافه:

يكتسب البحث أهميته من خلال :

- كثرة الإصابات الرضية المشاهدة عند طلاب كلية التربية الرياضية.
- تأثير الإصابات على حضور الطلاب ومتابعة تحصيلهم العلمي مما ينعكس على جدوى العملية التدريسية
- تأثير الإصابات على صحة الطلاب.
- تأثير الإصابات على الانجاز الرياضي عند الطلاب المحترفين رياضيا.
- أيضاً ضرورة معرفة وتحديد أنواع وأسباب الإصابات الرياضية في النشاطات الرياضية الممارسة في كلية التربية الرياضية ,من أجل العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية الرياضي من الإصابة وحمايته وتوظيف الوسائل اللازمة للحد من الإصابة ، وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجته بالأساليب العلمية الصحيحة، لان دراسة الإصابات الرياضية تمنح الفرصة لتوقع الإصابة قبل حدوثها وتحدد أشكال وأنواع وأنماط الإصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من اجل حمايته ووقايته من الإصابة(8).

أهداف البحث:

- 1 معرفة أكثر الرياضات إحداثا للرضوض .
- 2 معرفة أهم أنواع الإصابات الرضية عند الطلاب .
- 3 معرفة أسباب الإصابة في هذه الرياضات حسب نوع الرياضة وكيفية إجراء الدرس ودراسة الظروف التي تجرى بها الدروس .
- 4 معرفة فترة تأخر الطلاب المصابين عن متابعه تحصيلهم واقتراح حل إداري لهذه الحالات.
- 5 معرفة أكثر السنوات تعرضا للإصابة.
- 6 تحديد الأسباب البدنية والشخصية المؤهلة لحدوث الإصابات.
- 7 وضع أسس وقائية يمكن أن تحتويها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل

فروض البحث:

- إصابات طلاب السنة الأولى أكثر من طلاب السنوات الأخرى.
- الإصابات أكثر شيوعاً في الألعاب الجماعية .
- لطبيعة البنى التحتية دور أساسي في حدوث الإصابات.
- هناك علاقة بين الجنس وتواتر الإصابات ونوعها .
- للمدرس وخبرته في طريقة الشرح والتحضير للدرس دور جوهري .
- نفترض أن إصابات الالتواء وفي مفاصل الأطراف السفلى من أكثر الإصابات حدوثاً.
- هناك نقاط خلل في تنفيذ الدرس العملي .

-الدراسات المشابهة:

-دراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة (9)

الدراسة بعنوان علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب الرياضيين.

هدفت الدراسة إلى تحديد وتصنيف الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية /جامعة ألمانيا والتعرف على الأنماط الجسمية وعلاقة الإصابات الرياضية بالمتغيرات البدنية والمورفولوجية قيد البحث.

أجريت الدراسة على (84) طالب (42) منهم تعرضوا الى الإصابات وتكراراتها المختلفة و (42) لم يتعرضوا لأي إصابة ، وقد وضحت النتائج ما يلي:

- 1-إصابة العضلات سجلت أعلى نسبة لدى المصابين ومن ثم إصابات المفاصل.
- 2-جاء النمط النحيف في المرتبة الأولى من حيث عدد الإصابات وسجل أعلى نسبة مقارنة بالنمط العضلي.

-دراسة ماجد مجلي وفائق أبو حليلة(10)

الدراسة بعنوان دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المنازلات في الأردن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً ومناطق الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة لدى لاعبي التايكواندو والجودو والملاكمة في الأردن والتعرف على أوقات حدوثها خلال التدريب والمنافسة.

وقد أوضحت الدراسة مايلي:

- 1-إصابات رضوض العظام والرضوض وتقلص العضلات والالتواءات هي من أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي التايكواندو و في المناطق (مشط القدم،الساق،الفخذ، الساعد).

2-معظم الإصابات جاءت في الكاحل لدى الملاكمين هي (الجروح، رضوض العظم، العضلات،والالتواءات) وأكثر منطقة عرضة للإصابة (الرأس،السلاميات،الكتف،البطن).

- دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية للدكتورة سميرة خليل محمد في كلية

التربية الرياضية - جامعة بغداد حيث توصلت الدراسة إلى ما يلي(2)(11) :

1. هناك نسبة عالية من الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية و خاصة في المرحلة الأولى والثانية

(المراحل المبكرة).

2. تركزت الإصابات في الأطراف السفلى وخاصة في مفصلي الكاحل والركبة.

3. عدم كفاية الإحماء والمفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكنيكية كانت الأسباب الرئيسية للإصابات في كلية التربية الرياضية.
4. زيادة عدد الإصابات في النشاطات متعددة التكنيك والمهارات التي تتطلب سرعة الأداء (الساحة والميدان، الجمناستك).
5. ظهر توافق بين نتائج البيانات للطلبة المصابين و مادونه المدرسين المشرفين على النشاطات المختلفة وهذا يدل على خلل في تنفيذ المفردات التدريبية.
- ومن خلال عرض ماجاء في الدراسات النظرية والمشابهة نجد ان هناك حقيقة وجود مشكلة اساسية الا وهي تزايد حدوث الاصابات سواء كان في المنافسات او التدريب و لاسباب مختلفة مما يستدعي ذلك وضع دراسات علمية تعتمد على العلوم الطبية والفسولوجية والميكانيكية من اجل تكييف العملية التدريبية وفق اسس حديثة للمحافظة على سلامة وصحة الرياضي والمساعدة في توضيح و ابراز النواحي الفنية والخططية المناسبة ،كذلك فان الاستخدام الامثل للاساليب الحديثة في التشخيص والعلاج يعد عاملا جوهريا لحماية اللاعب المصاب.

منهجية البحث:

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.
- عينة البحث: شملت عينة البحث طلبة كلية التربية الرياضية /في جامعة تشرين المصابين وفي السنوات الدراسية الأربعة حيث بلغ عددهم (110) مصاب من أصل (930) طالب وهو العدد الكلي للطلاب
- حدود البحث :
- المجال البشري :
- طلاب كلية التربية الرياضية من كل السنوات الدراسية
- المجال الزمني : خلال العام الدراسي 2013 - 2014
- المجال المكاني : مدينة اللاذقية - كلية التربية الرياضية والمدينة الرياضية
- الأجهزة والأدوات:
- 1-المصادر العربية والاجنبية.
- 2-استمارة للاستبيان تخص معلومات عن الطلبة المصابين(انواع الاصابات ، اسبابها ، مواقعها في الجسم) كذلك النشاطات التي حدثت فيها وزعت على السنوات الدراسية الأربعة.
- 3-الوسائل الإحصائية :
- 1-النسبة المئوية.

النتائج والمناقشة:

لأجل تحقيق أهداف وفروض البحث تم تحليل النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الاستبيان الخاص في النشاطات المختلفة في الكلية ، ومن خلال العمليات الإحصائية والموضحة في الجداول الآتية:

جدول رقم (1) يبين النسبة المئوية للإصابات الرياضية حسب السنوات

النسبة المئوية	عدد الطلاب وعدد الإصابات		السنة الدراسية
	عدد الإصابات	عدد الطلاب	
15,77	53	336	السنة الأولى
12,56	26	207	السنة الثانية
10,29	14	136	السنة الثالثة
6,77	17	251	السنة الرابعة
11,82	110	930	المجموع

يبين الجدول رقم (1) أعلاه عدد الإصابات حسب السنوات الدراسية في عام 2013-2014 الدراسي حيث كانت كالتالي: أعلى نسبة في السنة الأولى (15,77%) تليها السنة الثانية حيث بلغت النسبة (12,56%) ثم الثالثة (10,29%) فيما سجلت السنة الرابعة أقل نسبة من الإصابات قد بلغت (6,77%) . ويرى الباحث أن هذه النتيجة جاءت لتنوع الدروس العلمية خلال المراحل وطرق أدائها وتركزت الإصابات في المراحل المبكرة بسبب عدم حصول تكييفات للجهد البدني وكذلك بسبب الاجتهادات التي يتعرضون لها وخاصة الأطراف السفلى وفي كافة الأنشطة الرياضية كذلك العوامل الخارجية التي لم يألفوها بعد مما سبب ارتفاع نسب الإصابة لديهم وهذا ما يؤيده كل من (3) ، (4) وهذا ما يتفق مع الفرضية الأولى للبحث.

جدول رقم (2) يبين النسبة المئوية لنوع الإصابات الرياضية

النسبة المئوية %	عدد الإصابات	نوع الإصابة
35,45%	39	الوئي (الالتواء)
43,64%	48	الرضوض
10,91%	12	التمزق
8,18%	9	الخلع
1,82%	2	الكسور
100%	110	المجموع

يبين الجدول رقم (2) أعلاه أن نسبة الرضوض في المفاصل المختلفة بلغت أعلى نسبة 43,64% وتلاها الالتواء 35,45% ثم التمزقات 10,91% ثم الخلع 8,18% بينما سجلت الكسور العظمية أقل نسبة وقدرها 1,82% . ويرجح الباحث النتيجة إلى ضعف الإحماء الخاص بكل نشاط وعدم الدقة في أداء التكنيك المهاري و هذا أيضا يؤيده كل من (11 ، 10)

جدول رقم (3) يبين النسب المئوية لأسباب حدوث الإصابات

النسبة المئوية	العدد	الأسباب
28.18%	31	الإحماء
30.91%	34	المهارة (عدم اتقان)
16.36%	18	نقص اللياقة البدنية
24.55%	27	العوامل الخارجية
100%	110	المجموع

يوضح الجدول رقم (3) أسباب الإصابات الرياضية وقد تصدرت أخطاء التكنيك في المهارات الجديدة الأسباب بنسبة 30.91% وجاء بعدها عدم كفاية الإحماء وبنسبة مئوية مقدارها 28.18% أما العوامل الخارجية فقد شكلت نسبة جيدة وهي 24.55% في حين سجل ضعف اللياقة البدنية نسبة مئوية مقدارها 16.36% .

ويعود هذا التباين ولو ليس كبيرا حسب رأي الباحث في الأسباب إلى اختلاف الحمل البدني لكل نشاط وتؤكد اغلب المصادر (3،10،11) هذا التحليل وترى أن عدم كفاية الإحماء يعد سببا رئيسيا في اغلب الإصابات الرياضية لما له من دور في زيادة كفاءة العضلات ومرونة المفاصل وسرعة رد الفعل الانعكاسي العصبي.

جدول رقم (4) يبين النسب المئوية لمناطق الإصابات

النسبة المئوية %	عدد الإصابات	مكان الإصابة
39.1%	43	الكاحل
21.8%	24	الركبة
12.8%	14	الظهر
11.7%	13	الساق
10%	11	الفخذ
4.6%	5	المغبن
100%	110	المجموع

يبين الجدول رقم (4) مواقع الإصابات في الجسم وقد سجلت إصابات مفصل الكاحل أعلى نسبة حيث بلغت 39.1% تليها إصابات مفصل الركبة 21.8% ثم إصابات الظهر 12.8% وإصابات الساق 11.7% والفخذ بنسبة 10% وجاءت إصابات المغبن بأقل نسبة ومقدارها 4.6% .

ويرى الباحث أن هذا التباين بسبب تحمل بعض مناطق الجسم وزنا أكثر من الآخر مثل الكاحل والركبة والعمود الفقري وان الأداء الخاطئ (التكنيك الخاطئ) كذلك عدم كفاية الإحماء يجعل مركز الثقل غير مستقر مما سبب جهدا غير متوازنا على أعضاء الجسم، كما أن تجاوز الحدود الفيزيولوجية الطبيعية أثناء الأداء كل ذلك يجعل الإصابة محتملة، وهذا ما يتفق معه آراء الباحثين (10، 11) .

جدول رقم (5) يبين النسبة المئوية للإصابات في النشاطات الرياضية المختلفة

النسبة المئوية %	عدد الإصابات	النشاط الرياضي
31,82	35	قوى
30,91	34	جمباز
11,82	13	كرة قدم
9,09	10	كرة اليد
8,18	9	كرة السلة
8,18	9	الكرة الطائرة

يوضح الجدول رقم (5) النشاطات الرياضية التي حدثت فيها الإصابات و قد تصدرت فيه ألعاب القوى ونسبة مئوية قدرها 31,82 % يليها الجمباز و بنسبة مئوية مقدارها 30,91 % ثم كرة القدم و بنسبة 11,82 % ثم كرة اليد وبنسبة قدرها 9,09% و أخيرا كرة السلة و كرة الطائرة تعادلا في النسبة والبالغة 8,18% . ويرى الباحث أن هذه النتائج نتيجة اختلاف الأحمال التدريبية بين النشاطات الرياضية.

الاستنتاجات و التوصيات:

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة وتحليلها يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1- هناك نسبة عالية من الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية وخاصة في السنة الأولى والثانية (المراحل المبكرة).

2- تركزت الإصابات في الأطراف السفلى وخاصة في مفصلي الكاحل و الركبة.

3- عدم كفاية الإحماء (بنوعيه) والمفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكنيكية و المهارية والتي كانت الأسباب الرئيسية للإصابات في كلية التربية الرياضية إضافة لمجموعة من العوامل الخارجية المتعلقة بالتجهيزات والألبسة والبنية التحتية الرياضية.

4- أكثر الإصابات تواترا كانت الرضوض المختلفة والبسيطة وبالدرجة الثانية الإصابات الرباطية

5-زيادة عدد الإصابات في النشاطات متعددة التكنيك و المهارات التي تتطلب سرعة الأداء (العاب القوى، الجمباز).

التوصيات:

1. إجراء فحوصات دورية طبية و بدنية للطلاب بشكل عام و للمصابين بشكل خاص .
2. عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة و الوقوف عند التشخيص الصحيح و إكمال العلاج قبل العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي.
3. إعطاء الإحماء الوقت الكافي حسب نوع النشاط الممارس وتكريس الجزء الرئيس من التدريب للتمارين الخاصة بالنشاط والتدريب على تكنيك المهارات الجديدة .

4. توزيع الدروس العملية بشكل تتابعي بحيث يكون احدهما مكمل للآخر لتقليل شدة الحمل خلال الدروس العملية .

5. تشجيع الدراسات المشتركة بين النشاطات الرياضية و الطب الرياضي مع ضرورة إشراك المدربين في

دورات خاصة بذلك لتكون لديهم خلفية في هذا المجال تعينهم في وضع الخطط والمناهج التدريبية .

6. الاهتمام الشديد بمتابعة البنية التحتية والحالة الفنية للأجهزة الضرورية لإجراء الدروس دوريا وتأجيل الدرس

عند أي خلل. مع ضرورة تقييد الطلبة بالألبسة والأحذية الخاصة بالدروس مع متابعة وضبط ذلك من المدرس .

المراجع

- 1- جوني ،احمد . إصابات الملاعب . جامعة تشرين /كلية التربية الرياضية/اللاذقية . مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية. عام 2003-2004
- 2- خليل محمد، سميرة. دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد. مجلة التربية الرياضية .المجلد الحادي عشر. العدد الأول، 2002، -65ص
- 3- سليم النعيمي، رائد. أهم أنواع الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل واهم العوامل المؤثرة في حدوثها. مجلة التربية الرياضية. العدد الخامس ، 1997-224ص
- 4- فرنسيس، فالح. المايكروتروما عند الرياضيين العراقيين . بحث منشور / مجلة بحوث المؤتمر الثاني لكليات التربية الرياضية في العراق/ البصرة، مطبعة الجامعة، 1986-238ص
- 5 -فرنسيس، فالح. إصابات العمود الفقري عند الرياضيين كيف تحدث. كراس إصدار اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية/ الاتحاد العراقي للطب الرياضي. 1992، بغداد-378ص
- 6- عادل رشدي، محمد. / علم الإصابات الرياضية / . دار قنتية للطباعة والتوزيع والنشر. ليبيا، طرابلس - 1991-456ص
- 7 - ماجد مجلي، فائق أبو حليلة ./دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المنازلات في الأردن/.، بحث منشور، الجامعة الأردنية ،المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، الجزء الاول، 1996-256ص
- 8 -الحسيني، مجدي ./الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج / . مصر . الزقازيق - سنة 1997/339ص
- 9-WILLIAM G.GARRET Third IOC world. /Congress of sport sciences/, Vol. 124, No 6, 1996.-668p
- 10- JOHN B.F (and others),/ Science and Medicine in sport/, U.S.A, 1992, 142 P.
- 11-LYLE J.MICHELI (and others), /The sports Medicine Bible/, A division of Harper Collins publishers-1996-897p