المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية
ISSN : 1112-4032
eISSN 2543-3776
المجلد 22 / العـــدد: الثاني (ديسمبر 2025)،
ص : 306 / 317

الاصابات الرياضية التي تتعرض لها طالبات (المرحلة الاولى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

Sports Injuries Among First-Year Female Students at the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Baghdad

أ.م .د بيداء رزاق جواد [1] ، م.م شيماء حبيب علي[2] ، م.د فرح عصام عبدالامير[3]
[1][2][3] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
[1] Baidaa.Kazem@cope.uobaghdad.edu.iq ، [2] shaima.h@cope.uobaghdad.edu.iq ، [3] farah.i@cope.uobaghdad.edu.iq

ملخص:
تناول البحث دور الطب الرياضي مع فروعه المختلفة في كيفية خدمة الرياضيين و لاسيما الطالبات في المرحلة الاولى وكيفية الوقاية من الاصابات المحتملة و تقديم الخدمات العلاجية و التأهيلية المناسبة بعد وقوع الاصابة والتأكيد على أهمية الكشف المبكر للإصابة عن طريق الألم او ملاحظة من قبل الباحثين و اعضاء هيئة تدريس لتلافي تفاقم الاصابة او وصولها الى الحالة حرجة ، و هدفت الدراسة الى التعرف: الدروس العملية التي تكثر فيها الاصابات ووقت حدوثها في الدرس، و تأثير العوامل البيئية ، واسباب الاصابات لدى طالبات الكلية في المرحلة الاولى، ما هو الجزء او المكان الاكثر معرض للإصابة. وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمه طبيعة البحث على عينة مقدارها (54) حيث يبلغ عدد طالبات المرحلة الاولى في الكلية (133) وبعد التحليل الاحصائي توصلت الباحثات محاولة ترتيب الجدول و تحقيق في الدروس العملية لليوم الواحد و اتباع وسائل الوقاية في الدرس العملية و التدرج بالشدة بإعطاء المهارات و التمارين والتأكد على اداء الاحماء ولكافة مفاصل الجسم وخصوصا في موسم الشتاء.

معلومات عن البحث:
تاريخ الاستلام: 2025/07/10
تاريخ القبول: 2025/08/30
تاريخ النشر : 2025/12/01
https://doi.org/10.5281/zenodo.17392531

الكلمات المفتاحية : الاصابات الرياضية، طالبات، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحث المرسل: م.م شيماء حبيب علي
الايميل:
shaima.h@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract
The research addressed the role of sports medicine and its various branches in serving athletes, particularly first-year female students. It focused on how to prevent potential injuries and provide appropriate therapeutic and rehabilitative services after injuries occur. The importance of early detection whether through pain or observation by researchers and specialized faculty was emphasized to prevent the injury from worsening or becoming critical. The study aimed to identify:

Keywords :
Sports Injuries Among Female Students
College of Physical Education and Sports Sciences

The practical lessons during which injuries are most frequent and the timing of their occurrence, The impact of environmental factors, The causes of injuries among first-year female college students, The body parts most susceptible to injury.
The descriptive method was used, as it suits the nature of the research, with a sample of 54 students out of a total of 133 first-year female students in the college. After statistical analysis, the researchers concluded the importance of organizing the daily practical lesson schedule, applying preventive measures during practical lessons, gradually increasing the intensity of skills and exercises, and emphasizing the importance of warming up all joints—especially during the winter season.

I- المقدمة:

في بداية القرن الحادي و العشرين اصبح تأهيل الاصابات و الوسائل التأهيلية من متطلبات المهمة و الوسائل الامنة التي بدأت انظمة العالم بالاتجاه اليها وبخطى واسعة ، يحاول الطب الرياضي و التأهيل الحديث وهو احد فروع الطب المحافظة علي رياضية المستويات العليا والمستويات المحلية من خلال فروعه العلاج الطبيعي ، الطب الوقائي تحاشي الاصابة في الملاعب الرياضية بالعديد من الطرق سواء أكانت وقائية كالفحوصات الطبية العامة و الخاصة أو من خلال مراقبة اثر الجهد البدني الواقع على كاهل الرياضي او حتى الاشراف على الناحية العلاجية للرياضي من تغذية صحية و ارشاد الفرق و تحليل خصائص الجسم الرياضي وبيان اختلاف فسلجة جسم الرياضي من فعالية الى اخرى. (Qabaa, 1986) ومع كل هذه الخدمات التي يقدمها الطب الرياضي الحديث ، الا أن الاصابة الرياضية لا بد لها ان تحدث وما زال رياضيونا يعانون من حدوثها بسبب تعدد الاسباب التي تساهم في حدوث الاصابة الرياضية و أهمها هو نقص الوعي الصحي الرياضي والذي لا ينتبه اليه الرياضي في طريقة تهيئة الجسم لممارسة الرياضية من ناحية ارتداء الملابس الخاصة في كل فعالية وطريقة ممارسة كل فعالية رياضية ومكان ممارسة هذه الفعالية من ناحية الارضية والملعب وطبيعة الجو وزمن الاداء وكما علم أن كلية التربية الرياضية ومنهجها المتعدد بالفعاليات الرياضية واختلاف اداء الفعالية عن الاخرى وطبيعة قانونها و ارضية ملعبها وتعدد واختلاف ساعات اداء الطالبة لهذه الدروس مما جعلها تتعرض للعديد من المخاطر وخصوصا في بداية الموسم الدراسي اذ تشير بعض الدراسات بأن متوسط نسبة الاصابات تزداد اثناء فترة التدريب لتصل إلى (٢-١) لكل ١٠٠٠ لاعب ويمكن أن تزداد هذه النسبة في بداية الموسم نتيجة لسوء توزيع فترات الراحة (Salem, 1987) ومع بداية العام الدراسي يعود جميع الطلبة من عطلة مضى عليها (٣) أشهر لم يمارس فيها الطالب أو الطالبة التدريب لذا يكون في حالة استرخاء وضعف عضلي نسبي مع قلة المرونة للمفاصل و الاربطة وهبوط نسبي في اللياقة البدنية لذا من السهل أن تحدث الاصابة وفي المناطق

المختلفة من الجسم . من هنا برزت اهمية بحثنا مع تزايد عدد الاصابات وتكرار حدوثها وما تسببه من لم وابتعاد عن المادة الدراسية وضياع وهدر للوقت بالتعرف على نوع الاصابات الرياضية التي نتعرض لها الطالبات ونسبها المئوية وفي أي اجزاء من الجسم تحدث و اسبابها .

يهدف علم الطب الرياضي الى المحافظة على صحة الانسان من خلال حياة معتدلة ومتزنة تسمح بالعمل الوطني و المنتفع بالإضافة في حالات فردية من خلال اهداف منها استحداث طرق و اساليب علمية منتظمة تحقق المناسبة لصحة الافراد العاديين و اعمار بقصد التنافس وتوفير اساليب تعرض الرياضي الى زيادة في الاعباء الجسمية و النفسية .

ان الباحثات كونهم تدريسيات لمقررات دراسية عملية مختلفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخوض في هذه الدراسة لما لها من أهمية لمعرفة الاسباب ووضع الحلول المناسبة قدر الامكان.

اصبح في الوقت الحاضر دراسة مشكلات الطب الرياضي كعوامل بايلوجية حادة تؤثر على اداء الفرق و كأسباب جوهرية مؤشرة للإصابات الرياضيين وغير الرياضيين حتى نستطيع اتخاذ الاجراءات المختلفة لتوفير الامن والسلامة للطالبات و التغلب على الاصابات الرياضية والتقليل منها وكذلك وضع برنامج العلاج للمصاب وعلى اسس علمية لذلك اهتم المسؤولين بالبحث والدراسة في اهم المشاكل للعناية بالمصابات تعاني طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ضياع الوقت بالنسبة بالدروس العملية بسبب المعاناة من كثرة الاصابات الرياضية التي تحدث أثناء الدروس العملية وهذا يسبب جزءا من معاناة النفسية وجسمانية بالنسبة للطالبة المصابة و هدرا للوقت وهبوط في اللياقة البدنية وقد لاحظت الباحثات من خلال تدريسهن للمادة العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية الجادرية الى كثره حدوث الاصابات ومعاناة الطالبات مما دفعها للخوض في التعرف على اسباب حدوث الاصابات و اهم الاصابات و اكثرها حدوثا وفي اي درس من الدروس وكذلك وقت حدوث الاصابة في الدرس ، محاولة منها للحد من استمرار وقوع الاصابات ووضع الحل المناسب لها لما لها من تأثير سلبي على الطالبات في اداء المهارات في الدرس العملي.

1-1 اهداف البحث :

١- الجزء الاكثر الذي تعرضا للاصابة من الجسم.
٢- ماهي الاسباب الحقيقية لنوع الاصابة.
٣- ماهي الاصابات الاكثر شيوعاً و تكراراً.

1-2 الدراسات السابقة

- دراسة وديع ياسين ونشوان محمود الصفار (Wadih Yassin, Nashwan Al-Saffar., 1998) :

(الاصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل)

هدفت الدراسة إلى تحديد الاصابات الاكثر شيوعا لدى طلاب كلية التربية الرياضية و اسباب الاصابات و اكثر اجزاء الجسم تعرضا للاصابة وفي أي الدروس و اقسامها تحدث الاصابة وتكونت عينة البحث من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية جامعة الموصل للعام ٩٩٧-٩٩٨ البالغ عددهم (١٣١) وتوصل الباحثان إلى أن تمزق الاربطة اكثر الاصابات حدوثا وعدم الاحماء الجيد من اهم اسباب الاصابة ، وان مفصل الكاحل اكثر الاجزاء تعرضا للاصابة و أن محاظرات العملية هي اكثر الدروس حصولا للاصابة ، وأن معظم الاصابات تحدث في القسم الرئيسي من الدرس.

II - الطريقة والأدوات:

1- **العينة وطرق اختيارها:** جرت الدراسة بطريقة العمدية على مجتمع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) من جميع طالبات المرحلة الاولى والبالغ عددهن (١٣٣) طالبة و قد وزعت استمارة الاستبيان على جميع الطالبات وكان عدد المصابات فقط (٥٤) طالبة و بذللك بلغت نسبة المصابات (٤٠٪) من اصل جميع الطالبات.

2- إجراءات البحث:

2-1 المنهج: إن البحوث العلمية جميعها تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم، وطبيعة المشكلة، وعليه استعملن الباحثات المنهج الوصفي.

2-2 المتغيرات وكيفية قياسها: الادوات التي تم استخدمها من قبل الباحثات تعتبر من العناصر اساسيا التي يستخدمها الباحثون في حل مشكله ، وقد استخدموا الباحثات استمارة استبيان لجمع المعلومات (وهي احدى الوسائل لجمع المعلومات عن مشكلة البحث) ويكون الاستبيان على شكل اسئلة مختارة لتجيب عليها العينات المختارة. (Mahjoub, 2002) وقد أستعانن الباحثات باستمارة الاستبيان التي اعدها (Wadih Yassin, 1998)، والتي استخدمت على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل الملحق (٢ ، ١) وتم عرضها استمارة على عدد من الخبراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد لبيان مدى صلاحية استخدامها لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد وقد ابدى الخبراء تأييدهم لاستخدامها على طالبات الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية /جامعة بغداد.

3-2 مجالات البحث:

- المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية/ جامعة بغداد .
- المجال الزماني : المدة من ٢٣/٣/٢٠٢٥ ولغاية ٢٦/٥/٢٠٢٥ .
- المجال المكاني :ملاعب و قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد.

4-2 الأدوات المستعملة في البحث:

المصادر والمراجع العربية و الأجنبية ، الاستمارة استبيان ، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، فريق العمل المساعد الميداني.

5-3 الأدوات الإحصائية : بعد جمع نتائج استمارة تم معالجتها إحصائياً ببرنامج ال (SPSS) .

III- النتائج:

1-3عرض وتحليل ومناقشة نوع الاصابة ونسبتها المئوية :

جدول (١)

يوضح نوع الاصابة الرياضية التي تعرضت اليها طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد وعددها ونسبتها المئوية.

ت	نوع الاصابة	عددها	النسبة المئوية
1	التشنج العضلي	16	%12,03
2	التواء الكاحل	10	%7.51
3	تمزق العضلات	3	%2.25
4	الجروح	2	%1.50
5	الخلع	2	%1.50
6	تمزق الاوتار	5	%3.75
7	سحجات و التهابات	6	%4.51
8	تمزق الاربطة	4	%3
9	اصابات اخرى	4	%3
10	الكسر	2	%1.50
	مجموع الاصابات	54	%100

2-3 عرض و تحليل ومناقشة نتائج اسباب الاصابات الرياضية :

جدول (2)

يوضح اسباب الاصابات الرياضية ونسبها المئوية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية /جامعة بغداد

ت	اسباب الاصابة	عدد الاسباب	النسبة المئوية
1	عدم التدرج في زيادة التمرين	11	%8.27
2	عدم الاحماء الجيد	10	%7.51
3	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	6	%4.51
4	السلوك الغير الجيد للرياضين (عدم الانتباه ، التسرع ، مخالعة لقوانين اللعبة).	5	%3.75
5	الافراط في التدريب (التدريب الزائد)	4	%3
6	عدم التقيد بقواعد الامن والسلامة	3	%2.25
7	سوء اختيار التمارين للمجموعة العضلية	3	%2.25
8	اسباب اخرى تذكر أمام الاصابة	3	%2.25
9	عدم صلاحية الاجهزة المستخدمة	1	%0.75
10	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين وتمارين الاستشفاء	2	%1.50
11	عدم صلاحية الالبسة الرياضية	1	%0.75
12	غياب توجيه المدرس للطالبة و توعيتها	صفر	صفر
13	التوقيت غير الصحيح للتدريب و المبارايات	2	%0.75
14	سوء الاعداد النفسي	1	%0.75
15	عدم التزويد الكافي بالادوات و المعدات للتدريب و المباريات	صفر	صفر
16	سوء الاحوال الجوية	2	%1.50
	المجموع	54	%100

3-3عرض و تحليل ومناقشة نتائج عدد الاصابات في اجزاء الجسم:

جدول (3)

يوضح عدد الاصابات في اجزاء الجسم موزعة وفق نسبتها المئوية

ت	اجزاء الجسم المصابة	عدد الاصابات	نسبتها المئوية
1	الكاحل	24	%18
2	الساق	11	%8.27
3	الركبة	9	%6.76
4	الاطراف العليا	7	%5.26
5	الفخذ	1	%0.75
6	البطن	1	%0.75
7	الكتف	1	%0.75

VI- المناقشة:

الجدول (١) يبين أن اصابة التقلصات العضلية اخذت التسلسل (١) في قائمة الاصابات بعدد (١٦) اصابة ونسبة مئوية قدرها (١٢.03%) أما الالتواءات كانت في التسلسل الثاني بعدد (10) اصابات ونسبة مئوية قدرها7.51%) وجاء بالمركز الثالث تمزق العضلات وكان عدد الاصابات بلغت فيها (3) ونسبة المئوية لها (2.25%) وجاءت الاصابات (الجروح ، والخلع) بالمركز الرابع في تسلسل الاصابات بعدد (2) اصابات لكل منهم وبنسبة مئوية مقدارها (1.50%) في حين أن تمزق الاوتار كانت بعدد (5) و بنسبة مئوية بلغت (3.75%) و (السحجات و الالتهابات) كانت بعدد (6) لكل منهم وبنسبة (4.51%) أما تمزق (الاربطة و الاصابات الاخرى) كانت بعدد (4) لكل منهم وبنسبة مئوية (3%) لكل منهم ايضا واخيرا احتلت (اصابة الكسر) المرتبة الاخيرة في تسلسل الاصابات بعدد (2) وبنسبة مئوية مقدارها (1.50%) وقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (Khuwaila, 1997) و (Awaz Hama Nouri, 2005) و (Wadih Yassin, Nashwan Al-Saffar., 1998)في كون نتائج الدراسة الاولى كان نوع الاصابة فيها هو التقلصات العضلية وسبب الاصابة هو قلة الاحماء الجيد أو ضعف الاحماء في الدراسة الثانية والثالثة والذي جاء الثاني في هذه الدراسة ، يرن الباحثات كونهم تدريسيات لدروس عملية مختلفة بأن ضعف اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاولى وعدم ممارستهم للنشاطات والفعاليات الرياضية اطلاقاً لدى الدروس في المدارس وكذلك تتفق الباحثات مع الدراسات السابقة بأن عدم التدرج في الدروس العملية وعدم ترتيب جدول الدروس و ضغط الدروس العملية كذلك اهمال بعض الاساتذة مبدأ التدرج في الصعوبات لضيق وقت المنهج المقرر كذلك له علاقة وثيقة بقلة الاحماء وحرارة الجو وكون بعض الدروس تؤدي في الساعات المكشوفة منها الساحة والميدان والقدم الخماسي وبعض محاضرات كرة السلة و تأثير العوامل البيئية يؤدي الى تقلصات عقلية وتشنجات شديدة. وهي غير مستعدة لهذه التقلصات وهذا يكون سبب كافي للإصابة كذلك قلة الوقت المخصص للإحماء او عدم احماء الاجزاء المهمة للمادة العلمية وفذلك عدم وجود الراحة بين التكرارات التمرين وتمركز حامل التبنيك و اللاكتيك وهذا يتضح من خلال جدول (٢) . و يرن الباحثات هناك ارتباط وثيق بين دراستها وبين الدراسات المشابهة بأن عدم التدرج له علاقة وثيقة بضعف الاحماء او قلة الاحماء في كون العضلات قد ادت تقلصات عضلية شديدة وهي غير مستعدة لهذه التقلصات وهذا قد يكون بسبب قلة الوقت المخصص للإحماء في الدرس او قلة الراحة بين التكرارات وهذا ما يتضح لنا من نتائج الجدول (٢) حسب تسلسل اسباب الاصابة .

بين الجدول (٢) أن عدم التدرج في زيادة التمرين كان السبب الاول في قائمة الاسباب لمؤدية للإصابة الرياضية بنسبة قدرها (8.27%) بينما احتل المرتبة الثانية للأسباب الاصابة عدم الاحماء الجيد بنسبة قدرها (7.51%) أما (عدم اعطاء الراحة الكافية) فقد كان بنسبة قدرها (4.51%) فيما جاءت اسباب اخرى متعددة مثل (عدم السلوك الجيد) بنسبة مئوية مقدارها (3.75%) في حين جاء الافراط في التدريب بنسبة قدرها (3%) و عدم التقيد بقواعد الامن و السلامة و سوء اختيار التمارين للمجموعة العضلية واسباب اخرى تذكر امام الاصابة كانت نسبة مقدارها (2.25%) و (عدم صلاحية الاجهزة) بنسبة مئوية قدرها (0.75%) واحتلت الاسباب عدم صلاحية الالبسة الرياضية نسبة مئوية مقدارها (0.75%) وان غياب توجيه المدرب للطالبة وسجلت نسبة مئوية مقدارها (صفر%) والتوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات بنسبة مئوية قدرها (1.5%) وكذلك سوء الاعداد النفسي كان مقدارها (0.75%) وعدم التزويد الكافي بالأدوات و المعدات نسبة مقدارها (صفر%) وسوء الاحوال الجوية كانت مقدارها (1.5) هذا يتفق مع دراسة في كون سبب الاصابة التغيرات المفاجئة في نمط التدريب والذي يعني عدم التدرج في زيادة التمرين. (Carloine, 1992)

يظهر من الجدول (٣) أن مفصل الكاحل جاء بالمرتبة المتقدمة في عدد الاصابات (24) و بنسبة مئوية قدرها (18%) وهي نسبة مرتفعة قياسا بالعدد الكلي الذي اصيبت به الطالبات وحل الساق ثانيا بعدد اصابات قدرها (١١) ونسبة مئوية قدرها (8.27%) أما الركبة فقد جاءت بعدد اصابات قدرها (9) ونسبة مئوية مقدارها (6.76%) ، الاطراف العليا فقد جاءت بعدد (7) اصابات ونسبة مقدارها (5.26%) وحل الفخذ بعدها بعدد اصابات مقداره (1) اصابة ونسبة مئوية قدرها (0.75%) ونلاحظ أن الطرف السفلي قد احتل قائمة الاصابات قياسا بالطرف العلوي من الجسم واخيرا جاءت اصابات البطن والكتف بعدد اصابة واحدة (١) ونسبة مئوية مقدارها (0.75%) وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Wadih Yassin, Nashwan Al-Saffar., 1998) . في كون ان مفصل الكاحل قد احتل المرتبة الاولى بالنسبة الاكثر اجزاء الجسم اصابة او تعرضا للاصابة ، و يرن الباحثات ان للاربطة الدور الكبير في الاصابات وخاصة الكاحل الذي يغير المفصل الاساس للحركة و نقل الجسم من مكان الى اخر فوجود الفجوات في الساحات الخارجية الترابية و الثيل فذلك ارض القاعات الداخلية الملساء و قلة الاحتكاك حيث حذاء اللاعب و الارض و الارضيات الصناعية المصنوعة من الثيل الاصطناعي .

كذلك عدم ارتداء الاحذية المناسبة لكل لعبة فأخذية درس كرة القدم يختلف عن حذاء مادة العاب الساحة والميدان ويختلف عن حذاء درس كرة السلة فكل منها له ارضية الخاصة تختلف عن الاخرى بالاضافة الى الاسباب المذكورة في نتائج رقم (٢) تساعد على حدوث اصابات الكاحل والركبة والساق والعضلة الرباعية الخلفية فااشارت اليه اغلب الدراسات النظرية في هذا المجال .

V- الخاتمة:

ان طالبات المرحلة الاولى هم اكثر طالبات المراحل عرضه للاصابات وذالك للانعدام اللياقة البدنيه للاغلب وعدم الدوام على ممارسة الانشطة الرياضيه المدرسية بلاضافة الى تكنيك ومتطلبات الدروس العملية المختلفة في المرحلة الاولى التي تعتبر انماط جديدة عليهم لذا يجب تثقيف الطالبات في بداية قبولهم وتوعيتهم حول الاصابات التي ممكن التعرض لها وكيفية الوقاية قدر الامكان منها كذالك البس الرياضي المخصص والتأكيد على لبس الاحذية الرياضيه الجيدة. كذالك واجب الهيئات التدريسية رفع لياقة الطالبات خصوصا و التدرج من السهل الى الصعب والتركيز على الاحماء الجيد و اعطاء الوقت الكافي للاحماء كافة مفاصل الجسم بصوره صحيحة مع مراعاة حالة الطقس من حر و البرد.

References

1-Awaz Hama Nouri. (2005). Sports Injuries Suffered by Female Students of the College of Physical Education. p. 15.

2-Carloine, M. (1992). Lower Extremity Injury Runners Advances in Prodiction Sport Medicine. p. p.51.

3-Khuwaila, M. F. (1997). An analytical study of the causes of common sports injuries among track and field athletes in Jordan. *Studies Journal, Humanities*((Vol. 24, No. (2), p. p283.

4-Mahjoub, W. (2002). *Scientific Research and its Methods* (Volume 1 ed., Vols. Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing). Baghdad.

5-Qabaa, A. A. (1986). *Sports Medicine.* Mosul University.

6-Salem, M. (1987). *Sports Injuries* (Vol. (Vol.1)). Dar Al-Marikh Sports Publishing Foundation.

7-Wadih Yassin, N. A.-S. (1998). . Sports Injuries Suffered by Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. ((Vol. 4, No. (10)).

6- الملاحق:

ملحق (1)

استمارة استبيان

اصابات طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

بغرض الوصول للاصابات الناتجة عن الدروس العلمية يرجى بيان عدد الاصابات الرياضية التي تعرضت لها مع ذكر نوعها مستعينا بالملحق(1) و مكان حدوثها في الجسم و اي جزء من تلك الدرس فضلا عن سبب حدوث تلك الاصابة مستعينا بالملحق (2) راجية منكم الدقة بالاجابات .... وشكرا لتعاونكم .

رقم الاصابة	نوع الاصابة اكتب رقم الاصابة من الملحق رقم(1) المرفق	مكان حدوثها في الجسم	الدرس العملي	اقسام الدرس			سبب تلك الاصابة اكتب رقم السبب في الملحق
				الاحماء	الرئيسي	الختامي	

ملحق(2)

نوع الاصابة:

1- التقلصات العضلية
2- الالتواءات
3- تمزق العضلات
4- تمزق الاربطة
5- رضوض العظام
6-رضوض العضلات
7-تمزف الاوتار
8-الجروح
9- الكسر
10-رضوض الاعصاب
11-الملخ
12- الخلع
13- سحجات و التهابات
14-اصابة اخرى.

ملحق (3)

ت	السبب
1	عدم الاحماء الجيد
2	الافراط في التدريب (التدريب الزائد)
3	عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم الانتباه ، التسرع ، مخالفة قوانين اللعبة)
4	عدم التدرج في زيادة التمرين
5	سوء الاعداد المهاري (التكنيك)
6	الاستمرارية في الدرس عند حدوث الاصابة
7	عدم صلاحية الالبسة الرياضية
8	عدم التقيد ببرنامج تجريبي واضح
9	عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة
10	غياب توجيه المدرب للطالب وتوعيته
11	عدم التقيد بقواعد الامن والسلام
12	سوء الاحوال الجوية
13	سوء اختبار التمارين للمجموعة العضلية
14	عدم ملاحظة المدرس للطالب ومتابعته في اثناء الدرس (المظاهر الفسيولوجية)
15	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها
16	السماح للطالب بالعودة الى الدرس قبل الشفاء التام
17	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين
18	عدم التزويد الكافي بالادوات والمعدات للتدريب والمباريات
19	عدم استخدام وسائل التاهيل الرياضي (التدليك ، ساونا)
20	التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات
21	عدم القيام بالفحصوات الطبية والدورية
22	عدم التقيد بالبرنامج الغذائي
23	عدم مراعاة الفروق الفردية
24	سوء الاعداد النفسي
25	عدم الاطلاع و المعرفة بعلم الاصابات
26	عدم الثقة والتفصيل في اختيار الرياضة المناسبة
27	اسباب اخرى