

الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية الرياضية بجامعة الجزائر العاصمة

الأستاذ بوداود عبد اليمين
أستاذ مساعد مكلّف بالدريس
جامعة الجزائر معهد التربية الرياضية

ملخص الدراسة

إن الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي تواجه طلبة معهد التربية الرياضية بالجامعة الجزائرية بالإضافة إلى أهم المواد الدراسية التي يتعرض فيها الطلبة للإصابات، وكذا الأماكن المعرضة للإصابات الرياضية.

وقد بلغت عينة البحث حوالي 140 طالب، وتم استخدام الإستبيان كأداة لجمع البيانات:

- 1- أكثر الإصابات تكرارا هي الجروح والإلتواء والكسور وكذا التمدد.
- 2- أكثر الأماكن عرضة للإصابة هي: القدم، الركبة، الساق، المرفق، الفخذ وكذا الساعد والرسغ.
- 3- أكثر المواد الدراسية التي يتعرض فيها الطلبة بالإصابات هي كرة القدم، الجيدو، الجمباز كرة اليد، كرة السلة، ثم ألعاب القوى.
- 4- أسباب هذه الإصابات هي الخشونة، أخطاء الأراء، عدم الشفاء من إصابة، قصر فترة الإحماء، عدم استخدام مستلزمات الوقاية وإنخفاض اللياقة البدنية.

المقدمة

إن التطور العلمي الذي شهده هذا العصر في جميع العلوم والفنون الحديثة والتي نشترك فيها بينها لتحقيق غاية مشتركة، ألا وهي ترقية الإنسان وتطويره ليقوم بدوره في توجيه وإصلاح المجتمع البشري.

هذا ويعتبر التطور العلمي الذي شهده المجال الرياضي لا يقل شأن عن باقي العلوم الأخرى، وذلك من حيث استعماله لأحدث الأساليب والتجهيزات

الرياضية، وبعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميداناً هاماً في إعداد المواطن الصالح، وذلك من خلال عملية تزويده بمختلف المهارات والخبرات الحركية الواسعة والتي تمكنه من أن يصبح فرد منتجاً في المجتمع، وبدون شك أن عملية تكوين الفرد القوي والمنتج في المجتمع مقرون بمثل جهد بدني وعقلي منظم يكتسب اللياقة البدنية اللازمة للتدريب والممارسات الرياضية المختلفة من أجل الوصول إلى المستوى العالي في التدريب الرياضي.

ولعل الوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحافظة على الجسم وصيانه من الإصابات الرياضية التي تقف حاجزاً في وجه أي تطور رياضي.

ولما كان طلبة كلية التربية الرياضية معرضين لمختلف الإصابات الرياضية التي تقف حاجزاً أمام تطور مستوياتهم، يشير كل من « أندريه 1986 Andrea » ورام (Rame 1976) وستيف (Steve 1987) « عن بحث الدكتور ماجد مجلي كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية » إلى أهمية إيجاد الحلول لتقليل حدوث الإصابات وذلك بالكشف عن أنواعها ومسبباتها المختلفة.

ويشير العديد من الباحثين والمختصين في مجال الإصابات الرياضية شويلف 1986، وشكره 1981 إلى أن أسباب الإصابات هي عدم الكفاية في سبل وطرق الاختيار الدقيق والمفعل لنوع الرياضة المناسب، وعدم الإعداد البدني ونقص الأدوات والتجهيزات، والأخطاء في إعداد مناهج التدريس والتدريب. وتحدث الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها حسب خبرتنا في الميدان، بنسب متفاوتة تبعاً لنوع النشاط والمهارة بحيث أن كل نشاط رياضي له إلى حد ما درجة معينة من المخاطر، وإن اختلفت الإصابة في أنواعها ومكانها ودرجة تكرارها.

لذا فإن الإشكالية التي تدور حولها الدراسة هي الإصابات الرياضية التي تعوق طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الجزائرية عن الانتظام في دراستهم ؟ وقد اتجهت الدراسة إلى تحديد نوع ومكان الإصابة وأكبر الأنشطة الرياضية تعرضا للإصابة حتى تكون في نظرنا مؤشراً علمياً ومنهجياً يساهم إلى حد بعيد في العمل على تفادي مختلف الإصابات الرياضية، بفضل السهر على تفير البرامج والمناهج والمخطط الدراسية والاعتماد على طرق وأساليب التدريس والتدريب الحديثة.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية :

- 1- ما هي أنواع الإصابات الأكثر تكراراً لدى طلبة كلية التربية الرياضية ؟
- 2- ما هي أكثر الأماكن المعرضة للإصابات لدى طلبة كلية التربية الرياضية ؟

- 3- ما هي أكثر المواد الدراسية التي يتعرض من خلالها الطلبة للإصابة ؟
- 4- ما هي أسباب الإصابات من وجهة نظر الطلبة ؟

الدراسات المشابهة :

- 1- بدراسة وفاء أمين (1988) التي هدفت إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسبابها لطلقات السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالتاخرة في مسابقات الميدان والمضمار على عينة قوامها 200 طالبة وأظهرت نتائج الدراسة أن إصابات التمزق تمثل أعلى نسبة وتليها تنازليا إصابات القدم والجذع والوسع والكسر ثم الجروح والخلع وغضروف الركبة.
 - 2- أظهرت دراسة باري (Barry 1973) حول طبيعة الإصابات الرياضية وأسبابها بالمدارس الثانوية بولاية كاليفورنيا أن أهم أسباب حدوث الإصابات هي السقوط (16 ٪) الإختكاك بأدوات وأجهزة الملعب (14 ٪)، الإصطدام باللاعبين الآخرين (16 ٪).
 - 3- تشير دراسة جون (Joun 1981) حول نسب الإصابة في الملاعب الرملية والصناعية أن نسبة الإصابة في الملاعب الرملية (1.4 ٪) والملاعب الصناعية الترتان (81.6 ٪) ويوضح أن احتمالية الإصابة بالأراضي والملاعب الطبيعية أقل من الملاعب الصناعية.
 - 4- دراسة الدكتور بوفارد عبد الجمن حول الإصابات وأسبابها عند فرق الدرجة الثانية لكرة القدم في الجزائر، أوضحت أن أهم الإصابات هي تشنجات (46 ٪) إلتواء (42 ٪) ومزق وتمزقات (40 ٪) المثلج (29 ٪) ثم الخلع (12 ٪)، أما أسباب هذه الإصابات فهي الإصطدام، السقوط، أرضة الملعب، عدم الإحماء الكافي، نقص اللياقة البدنية.
- يعرض من عرض الدراسات السابقة أنها تناولت موضوع الإصابات سواء لدى طلبة كلية التربية الرياضية أو المدارس الثانوية أو طبيعة الملاعب حيث أوضحت أكثر الإصابات التي يتعرض لها الرياضي. بوجه عام هو التمزقات العضلية والجروح والكسور والخلع. وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات في بناء الإستبيان ووضع أهداف وتساؤلات الدراسة والأسلوب الإحصائي المستخدم.

إجراءات البحث :

- 1- منهج البحث : لقد تم إستخدام المنهج الوصفي وذلك لتأسيته لطبيعة البيئة.
- 2- عينة البحث : لقد تم إنتقاء عينة البحث بالطريقة العشوائية من كلية التربية الرياضية بجامعة الجزائر العاصمة وعددها 140 طالب.

الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية الرياضية بجامعة الجزائر العاصمة

بوداود عبد اليمين معهد التربية الرياضية - جامعة الجزائر

3- أدوات البحث : للتعرف على أنواع الإصابات قام الباحث باستخدام الأدوات التالية :

- × إستبيان الإصابات التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية.
- × المقابلة الشخصية مع الطلبة المصابين لتحديد نوع الإصابة ومكانها.
- 4 - سدى وثبات الإعيان ، للتأكد من سدى محتوى الإستبيان قام الباحث بعرض الإستشارة على عدد من المختصين في هذا المجال، حيث أشاروا إلى تمويلها ووضوحها وملائمتها للوظيفة التي أعدت لإستخدامها.
- أما بالنسبة لثبات الإستبيان فقد تم التوصل إلى معامل ثبات قدره (1) وذلك بإستخدام أسلوب إعادة التطبيق على عينة مكونة من 25 طالبا مصابا.

جدول رقم 1

التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإصابات التي تعرض لها الطلاب

الرقم	نوع الإصابة	التطبيق الأول	التطبيق الثاني
1	كسور	5	5
2	خلع	2	2
3	خدوش	4	4
4	تقرقات	8	8
5	ساح	1	1
6	تسجيب	8	8
7	وضوض	7	7
8	جروح	4	4
9	إلتواء	8	8

$$n = 40$$

يوضح الجدول رقم 1 التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعدد الإصابات لعدد 40 طالبا حيث كان هناك 47 إصابة وكان معامل الارتباط بين التطبيقين واحد

صحيح.

5- إجراءات التطبيق :

تم تطبيق الإستمجان على عينة قدرها 140 طالب، وكان يتم الإلتقاء بكل طالب على حدى، ويوضح له بشكل واضح طريقة الإجابة على أسئلة الإستمجان. مدة البحث : في الفترة بين 12 فيفري 1995 و 10 أفريل 1995 وبعد الإنتهاء من الإجابات إتضح أن 102 طالب فقط من بين 140 طالب هم أفراد عينة الدراسة قد تعرضوا لأنواع معينة من الإصابات وقد تم إستخدام التكرار والنسب المئوية من أجل تحليل البيانات.

جدول رقم 2

التكرار والنسب المئوية لأنواع الإصابات التي تعرض لها الطلاب

الترقيم	نوع الإصابة	التطبيق الأول	التطبيق الثاني
1	كسور	45	44.11
2	خلع	09 ^b	8.82
3	خدوش	37	36.27
4	لحميات	33	32.35
5	سلخ	02	1.96
6	تشنجات	30	29.41
7	رضوض	13	12.74
8	جروح	47	46.07
9	إلتواء	47	46.07

ن = 102 التكرار = 263

يشير الجدول رقم 02 إلى التكرار والنسب المئوية لأنواع الإصابات حيث بلغ تكرار الإصابات 263 إصابة وحين أن أكثر الإصابات تكرارا هي الجروح

الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية الرياضية بجامعة الجزائر العاصمة

بوداود عبد اليمين معهد التربية الرياضية - جامعة الجزائر

والإلتواء بنسبة 46.07 ٪ ثم الكسور بنسبة 44.11 ٪ يليها الحدوث بنسبة 36.27 ٪ ثم التمزقات بنسبة 32.35 ٪ ثم التشنجات بنسبة 29.41 ٪ ثم الرضوض بنسبة 12.74 ٪ ثم الخلع بنسبة 8.82 ٪ ملها اللغ بنسبة 1.96 ٪.

جدول رقم 03

التكرار والنسب المئوية للأماكن المعرضة للإصابة:

الرقم	الأماكن المعرضة للإصابة	التكرار	النسب المئوية ٪
1	الرأس	06	5.88
2	الرقبة	23	22.54
3	الصدر	04	3.92
4	الركبة	55	53.92
5	الرفية	07	6.86
6	الكف	15	14.70
7	اليد	02	1.96
8	الساقي	50	49.01
9	الرقبة	30	29.41
10	الكتف	22	21.54
11	المعرض	06	5.88
12	التكاحل	04	3.92
13	الساعد	28	27.45
14	الظهر	18	17.64
15	القدم	29	28.43
16	القدم	57	55.88

التكرار = 356

n = 102

يشير الجدول رقم 03 إلى التكرار والنسب المئوية للأماكن المعرضة للإصابة

حيث بلغ تكرار الأماكن المعرضة للإصابة 256 وتبين أن أكثر الأماكن المعرضة للإصابة هي القدم بنسبة 65.88 ٪ ثم الركبة بنسبة 53.92 ٪ ثم الساق بنسبة 49.01 ٪ ثم المرفق بنسبة 29.41 ٪ ثم الفخذ بنسبة 28.43 ٪ ثم الساعد بنسبة 27.45 ٪ ثم الرسغ بنسبة 22.54 ٪ ثم الكف بنسبة 21.56 ٪ ثم الظهر بنسبة 17.64 ٪ ثم الكف بنسبة 14.70 ٪ ثم الرقبة بنسبة 6.86 ٪ ثم الرأس والحوض بنسبة 5.88 ٪ ثم الصدر والكاحل بنسبة 3.92 ٪ ثم وأخيرا البطن بنسبة 1.96 ٪.

جدول رقم 04

التكرار والنسب المئوية للمواد الدراسية العلمية التي يتعرض من خلالها الطلبة للإصابة

الرقم	المواد الدراسية العلمية	التكرار	النسب المئوية ٪
1	كرة اليد	38	37.25
2	ألعاب القوى	28	27.45
3	كرة الطائرة	16	15.68
4	الجمباز	53	51.96
5	لياقة بدنية	05	4.90
6	كرة الماء	35	34.31
7	السباحة	09	8.82
8	كرة القدم	63	61.76
9	الجهنم	62	60.78
10	تنس الطاولة	02	0.96
11	إعداد بدني	06	5.88
12	ألعاب صغيرة	03	2.94

التكرار = 319

ن = 102

يوضح الجدول رقم 04 أن أكثر المواد الدراسية التي يتعرض من خلالها الطلبة

الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية الرياضية بجامعة الجزائر العاصمة

بوداود عبد اليمين معهد التربية الرياضية - جامعة الجزائر

للإصابات هي كرة القدم بنسبة 61076 $\%$ يليها الجيدو بنسبة 60.78 $\%$ ثم الجمباز بنسبة 51.96 $\%$ ثم كرة اليد بنسبة 37.25 $\%$ ثم كرة السلة بنسبة 34.31 $\%$ ثم ألعاب القوى بنسبة 27.45 $\%$ ثم كرة الطائرة بنسبة 15.68 $\%$ تلاها السباحة بنسبة 8.82 $\%$ ثم إعداد بدني بنسبة 5.88 $\%$ ثم لياقة بدنية بنسبة 4.90 $\%$ ثم ألعاب صغيرة بنسبة 2.94 $\%$ وأخيرا تنس الطاولة بنسبة تقدر ب 0.96 $\%$.

جدول رقم 05

التكرارات والنسب المئوية لأسباب الإصابات

الرقم	أسباب الإصابة	التكرار	النسب المئوية $\%$
1	المحترق	56	54.90
2	إنخفاض اللياقة البدني	36	35.29
3	الناحية النفسية	19	18.62
4	أخطاء الأداء	52	50.98
5	قصر فترة الإحماء	40	39.21
6	عدم الشفاء من إصابة سابقة	46	45.09
7	عدم إلتزامات الوقاية	37	36.27
8	إنعدام الإحماء	30	29.41

التكرار = 316

ن = 102

يتضح من الجدول رقم 05 أن أكثر أسباب الإصابة هي الحشونة بنسبة 54.90 $\%$ ثم أخطاء الأداء بنسبة 50.98 $\%$ ثم عدم الشفاء من إصابة سابقة بنسبة 45.09 $\%$ يليها قصر فترة الإحماء بنسبة 39.21 $\%$ ثم عدم استخدام مستلزمات الوقاية بنسبة 36.27 $\%$ يليها إنخفاض اللياقة البدنية بنسبة 35.29 $\%$ ثم إنعدام الإحماء بنسبة 29.41 $\%$ وأخيرا الناحية النفسية بنسبة 18.62 $\%$.

مناقشة النتائج :

إن التطوير العلمي والتكنولوجي قد أحدث الكثير من الوسائل والتقنيات الحديثة في جميع الميادين، ومن بينها ميدان التربية الرياضية بحيث أصبحت طرق وسائل وأساليب توصيل المعلومات بين المربي الرياضي والطلاب تلعب دوراً هاماً في الإكتساب والإنفاق الجيد للمهارات الحركية وبالتالي تحقيق النتائج المرغوبة والوصول إلى المستويات العالية.

لكن دون شك أن الوصول إلى المستويات العالية مقرون بمدى الإعتناء بجسم اللاعب وصيانتها من أخطاء الأداء والإصابات الرياضية وكذا البحث عن مسبباتها وما هي ألأساليب التي يمكن بواسطتها معالجة ذلك ؟ من هنا المنطلق أراء الباحث في دراسته المعروضة هذه القاء الضوء على هذه المشكلة قصد إيجاد الحلول الملائمة التي ربما تساهم إلى حد كبير في تطوير الميدان الرياضي في بلادنا.

وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى ما يلي :

بالنسبة للهدف الأول والمتعلق بأنواع الإصابات أوضحت النتائج أن 72.85 % من الطلاب أفراد المينة قد تعرضوا لفرع معين من الإصابات وتعلق هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة « ماجد مجلي أن ممارسة الأنشطة الرياضية في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تعرض الطلاب للإصابات وكانت أكثر الإصابات تكرارا هي التمزقات بنسبة 59.81 %، التشنجات بنسبة 47.66 %، الإلواء بنسبة 44.56 %.

كما أوضحت النتائج أن أكثر الأماكن المعرضة للإصابة هي القدم بنسبة 65.88 % والركبة بنسبة 53.92 % والساق بنسبة 49.01 %.

أما بخصوص أكثر المواد الدراسية التي يتعرض من خلالها الطلاب للإصابات فهي كرة القدم بنسبة 61.76 % والجودو بنسبة 60.78 %.

أما مسببات هذه الإصابات فهي عدم الإحماء الكافي، إنخفاض مستوى اللياقة البدنية والحشونة.

وتبقى هذه النتائج في نظر الباحث عبارة عن معلومات بسيطة يمكن إثراءها أكثر عن طريق بحوث ودراسات مماثلة وفي أوقات مختلفة.

الاستنتاجات :

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أكثر الإصابات تكرارا هي المرحج والإلتواء بنسبة 46.07 % ثم الكسور بنسبة 44.11 % يليها الخدوش بنسبة 36.25 %.

- أكثر المواد الدراسية التي يتعرض من خلالها الطلاب للإصابات هي كرة

بوداود عبد اليمين معهد التربية الرياضية - جامعة الجزائر

القدم بنسبة 61.76 ٪ الجيدو 60.78 ٪ الجمباز بنسبة 51.96 ٪ ثم كرة اليد بنسبة 37.25 ٪.

- أكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي الحشونة بنسبة 94.90 ٪ ثم أخطاء الأداء بنسبة 50.98 ٪ ثم قصر فترة الإحماء 39.21 ٪.

النوصيات ، يوصي الباحث بما يلي :

- إعطاء فترة إحماء كافية قبل الشروع في أي نشاط رياضي.
- الإعتناء بالناحية البدنية.
- الإعتماد على طرق علمية حديثة في إعداد البرامج الدراسية.
- توفير مستلزمات الوقاية الطبية (المناعة الطبية للطلبة من طرف طبيب اختصاصي) يعمل بالتنسيق مع المدرب.

المراجع باللغة العربية :

- 1- د. سلامة إبراهيم أحمد : مناهج البحث في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1980.
- 2- د. زيان عمر محمد : البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1987 >
- 3- د. غمر عبد الحق : مكانة وذو التربية الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 1993.
- 4- د. بوداود عبد اليمين : الإصابات الرياضية لفرق الدرجة الثانية لكرة القدم الجزائرية، كلية التربية الرياضية، جامعة الجزائر، 1992.
- 5- د. بوداود عبد اليمين : الرياضة الجامعية ودورها في بحث الحركة الرياضية الوطنية، كلية التربية الرياضية، جامعة الجزائر، 1994.
- 6- د. فاضل أمين : الإصابات وأسبابها في مسابقات الميدان والمضمار لطلقات كلية التربية الرياضية للبنات، إنشاج علمي غير منشور، القاهرة: 1977.
- 7- الدكتور ماجد مجلي : الإصابات الرياضية لطلبة كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، بحوث المؤتمر العلمي التاسع لكليات التربية الرياضية في العراق، من 11 - 12 تشرين أول 1993.

8 - Bonnet (T-P): Vers une pédagogie de l'acte moteur.
Edition Vigot, Paris, 1983.

9 - Thill (E), Thomas (R): Manuel de l'éducateur sportif.
Edition Vigot, Paris, 1987.

10 - Dr. Briski A, Dekkar N, Hanafi R: Médecine du
sport. OPU, Alger, 1988.

11- Guillot (Y): Sport et accident. Edition Vigot, Paris,
1986.