

"دراسة تحليلية لبعض الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملي بكلية التربية البدنية سها"

م/ زيدان إبراهيم ساسي الزاهي

1\1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن الفرد عندما يمارس نشاط معين لا يتناسب مع استعداده البدني وإمكاناته يتعرض للإصابة التي تحول دون استمراره في النشاط وعدم التقدم في مستواه.

لقد تطورت مناهج التدريب وطرائقه ولمختلف التخصصات الرياضية ولازمت هذه العملية تطورات عديدة في مجال الطب الرياضي والتي واكبت التدريب بدراسات علمية للجوانب الوقائية والعلاجية، وقد أثبتت هذه الملائمة للجوانب ثمارها بالوصول إلى انجازات رياضية عالية وقياسية، ورغم ذلك تحدث إصابات رياضية وبدرجات متفاوتة سواء كانت في المنافسات الرياضية أو في الدروس العلمية، مما تستدعي فترة علاج تبقي الرياضي بعيداً عن نشاطه وتؤثر سلباً على لياقته البدنية والوظيفية ومستوى انجازه ومسببة بعض المضاعفات التي قد تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية وما يرتبط بذلك من تأثيرات فسيولوجية و سيكولوجية على الرياضي.

وتمثل الإصابات في المجتمعات المتقدمة في مجال التربية الرياضية إحدى الاهتمامات التي تنال من الدراسات والمتابعة والتحليل من المتخصصين في هذا المجال الأمر الذي يهتم أن ينال الدارسين والدراسات في مجال كليات التربية الرياضية بها كظاهرة تعود العوامل متحدة أحد أركانها البرنامج الدراسي بهذه المنشأة التعليمية ولعلاج والتأهيل وأسباب عامة أخرى.(4:17)

إذ تمثل الممارسة الرياضية ضغوطاً مختلفة على العضلات والمفاصل الأربطة ومحايط الزلالية ومما يؤدي إلى احتمال وقوع إصابات مختلفة وتأثير الفعالية ولرياضة الممارسة وكنتيجه لا احتكاك المباشر مع اللاعبين والذي من شأنه يشيد من احتمال وقوع الإصابة.(3:6)

ومن هنا تبرز أهمية البحث في معرفة أنواع وأسباب وأوقات حدوث الإصابة وقد أكدت سمية خليل تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لنوع النشاط الممارس ، وطبيعة الأداء ومستوى المنافسة فضلاً عن الجانب النفسي والاستعداد المهاري واللياقة البدنية ووعي الرياضي وإدراكه لخطورة الحركة المؤدية والمسببة لإصابة.(8:12)

يكتسب البحث أهمية من خلال معرفة أنواع وأسباب الإصابات الرياضية في النشاطات الرياضية الممارسة في كلية التربية الرياضية من أجل العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية من الإصابات وحمايته وتوظيف الوسائل اللازمة للحد من الإصابة وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجتها بالأساليب العملية الصحيحة لأن دراسة الإصابات الرياضية تمنع الفرصة لتوقع الإصابة قبل حدوثها وتحدد أشكال وأنواع وأنماط الإصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل حمايته ووقايته من الإصابة. (9-7:10).

2\1 مشكلة البحث:-

تعد الإصابات الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي إلى التوقف عن التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى آثار ومردودات سلبية جسدية ونفسية تمنع تطوير الإنجاز لديه.

ويرى الباحث إن الإمكانيات العقلية والبدنية والنفسية تختلف من نشاط إلى آخر حسب متطلبات اللعبة فالإصابات تختلف تبعاً لذلك حسب طبيعة أداء أي لعبة. وعلى ذلك يتفق كل من محمد عادل رشدي (1992) إن إصابات الألعاب الفردية تختلف عن إصابات الألعاب الجماعية.(13-71).

ومن خلال متابعة لواقع البرنامج العملي وملاحظته المباريات الدورية حيث لاحظ الباحث إن مستوى الأداء الرياضي للطلبة وما يعانيه من المشاكل بسبب بعض الإصابات التي يقع في مواقع مختلفة للجسم، حيث إن تلك الإصابات التي لها أسباب عديدة تؤثر تأثير مباشر على سلبية الطلبة وعدم الوصول لأدائه للمهارات التي تطبق في البرنامج العملي.

3\1 أهداف البحث:-

_ التعرف على أكثر الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً خلال البرنامج العملي لطلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها.

4\1 تساؤلات البحث:-

- ما هي الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً والتي يتعرض لها طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها.

5\1 مصطلحات البحث:-

1 – الإصابة: هي تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤتمر خارجي أو داخلي أو داني مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج. (10:87)

2 – التمزق العضلي : هو تمزق عدد من الألياف والأنسجة في أي مكان بالعضلة وخاصة باطن العضلة أو مكان اندغامها.(11:183)

3 – الشد العضلي : هو عبارة عن استطالة في الألياف المرنة المكونة للعضلة لشدة تتجاوز مقدار العضلة المرنة مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف.(12:9)

4 – الخلع : هو خروج أو انتقال أحد العظام المكونة للمفصل عن مكانها الطبيعي.(5:54).

5 – الكدم : هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الطلبة كالعظام والمفاصل نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤتمر خارجي.(14:187).

6 – الكسور: هو انفصال العظمة إلى جزئين أو أكثر ويكون مكان الكسر عند اعف نقطة غي العظمة المكسورة.(15:78).

1\2 مفهوم الإصابة:

تعريف إصابة على أنها تعرض الأنسجة الجسمية المختلفة التي تأثيرات عوامل خارجية تسبب خلاا تشريحياً ووظيفتها مؤقتاً وأنى وفق راشد الإصابة.

وترتبط الإصابة الرياضية بمسببات تتعلق بالجهد البدني المبذول وخصوصية متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية المختلفة.(1:2)

2\2 أسباب الإصابات الرياضية:

تختلف نوع الإصابة باختلاف الممارس فا إصابات ألعاب الفردية تختلف عن إصابة الألعاب الجماعية وكذلك في الألعاب ذات الاحتكاك عنها في الألعاب التي ليس فيها مثل الاحتكاك كما تختلف إصابات الرجال عن النساء كما أن الإصابة تختلف تبعاً لكفاءة اللعبة البدنية وكذلك تلعب الحالة النفسية دوراً هاماً في احتمالية الإصابة وكذلك السن في إصابات لاعبين الكبار تختلف تبعاً لكفاءة اللاعب البدنية وكذلك تلعب الحالة النفسية دوراً هاماً في احتمالية الإصابة وكذلك السن في إصابات اللاعبين الكبار تختلف عن إصابات الناشئين.(1:26)

3\2 أنواع الإصابات:

تصنف الإصابات إلى عدة أنواع وحسب ما صنفه عمار عبد الرحمن (1999) إلى الأنواع التالية

. إصابات الجلد والأنسجة وتشمل (الجروح، الكدمات التقرب الجلدي، الفطريات الجلدية)

. إصابات العضلات وتشمل (كدمة العضلات، التشنج العضلي، التمزق العضلي)

. إصابات اللولبي، الخلع

. إصابات العظام وتشمل - كدمة العظام ، الكسور .(84:9-85).

4\2 تصنيفات الإصابات المختلفة:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

1\4-2 - تقسيمات حسب شدة الإصابة:

أ - تقسيمات بسيطة مثل التقلص العضلي والسمجات والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل)

ب - إصابات متوسطة الشدة مثل التمزق الغير مصاحب بكسور.

ج - إصابات شديدة مثل الكسور والخلع والتمزق المصحوب بكسور وبخلع .

2\4-2 - تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة ومغلقة):

أ - إصابات مفتوحة مثل الجروح والحروق

ب - إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي والرضوض ، والخلع وغيرها مثل الإصابات من الإصابات المصحوبة بجرح ونزيف خارجي

3\4-2 - تقسيمات حسب درجة الإصابة:

أ – إصابة درجة الأولى ويقصد بها الإصابات وتشمل حوالي 70-90 % من الإصابات مثل السجعات و الرضوض والتقلصات العضلية.

ب – إصابات الدرجة الثانية ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالباً حوالي 8% مثل التمزق العضلي الأربطة بالمفاصل.

ج – إصابات الدرجة الثالثة ويقصد بها الداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إله أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها – الخلع – إصابات غضروف الرقبة – الانزلاق الغضروفي بأنواعها.

4\4-2 – تقسيمات حسب السبب:

أ – إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات .

ب – إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية.(6: 22- 23)

5\2 خصائص الإصابة الرياضية:-

تتميز الإصابة الرياضية على اختلاف أنواعها بالعديد من الخصائص و التي تشمل ما يلي:-

1- تزداد الإصابات الرياضية لدى لاعبي الرياضات التي تتطلب الاحتكاك المباشرين للاعبين عن الرياضات التي ليست لها احتكاك.

2- تزداد نسبة الإصابات لدى الرياضيين الذين يتدربون دون وجود مدرب عن الرياضيين الذين يتدربون تحت إشراف مدرب.

3- تزداد نسبة الإصابات لدى الرياضيين الذين لم تكتمل لياقتهم وكفاءتهم البدنية والوظيفية عن الرياضيين الذين يتمتعون بلياقة كفاءة بدنية ووظيفية عالية .

4- تزداد نسبة الإصابات الرياضية لدى الرياضيين أثناء فترة المنافسات والمباريات عن الفترة الإعدادية والانفعالية.

5- تزداد نسبة الإصابات الرياضية لدى الرياضيين عن الإصابات لدى السيدات الرياضيات (10:129).

6\2 أعراض وعلامات الإصابات الرياضية:-

فيما يلي الأعراض والعلامات التي تنجم من مختلف الإصابات الرياضية بصورة عامة :-

1- التورم الذي ينتج عن نزوح السوائل والدم إلى المنطقة المصابة.

2- النشوة إذ يختلف الجزء المصاب عن الجزء المناظر له.

3- النزف الدموي الذي يكون أما خارجياً أو داخلياً.

- 4- تلون الجلد وتعرقه.
- 5- حركة غير طبيعية في مفصل الجسم.
- 6- تغيرات عصبية مثل الخدر ولتنمل .
- 7- الألم بالحركة أو بدون حركة .
- 8- عدم تبات المفصل أو حدوث تيبس فيه .
- 9- ضعف أو ضمور عضلي.
- 10- سماع أصوات ير طبيعية خاصة بالمفصل.
- 11- فقدان الوعي.
- 12- اختلال النبض والتنفس.(7: 81-82)
- 7\2 عوامل الإصابات:-
- 1\7\2 عوامل داخلية مثل:- عوامل الوراثة والجنس والسن الخ ومن العوامل الداخلية أيضاً التي تؤثر في أداء الفرد للنشاط الرياضي حالة لاعب الصحية والبدنية وال نفسية .
- 2\7\2 عوامل الخارجية : وهي العوامل التي تؤثر على الكائن مثل المناخ والبيئة .
- كما أن العوامل الخارجية أيضاً التي تؤثر أداء الفرد المناشط الرياضي وهي حالة لملاعب وسلامة الأدوات والأجهزة وهي استخدمها وكذلك الملابس المناسبة.(9:53).
- 1\3 منهج البحث:-
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك ملائمة مع طبيعة البحث .
- 2\3 مجالات البحث:
- 1/2/3 المجال المكاني: كلية التربية البدنية جامعة سبها (القاعة الرياضية سبها)
- 2/2/3 المجال الزمني: بدأت الدراسة في الفترة من 11\3\2017 حتى 30\3\2017
- 3/2/3 المجال البشري: يتمثل المجال البشري على طلاب كلية التربية البدنية سبها جامعة سبها .
- 3\3 مجتمع البحث وعينته:-
- اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها لعام 2017 والبالغ عددهم (165) طالب وطالبة، سنة أولى(69)، سنة ثانية(35)، سنة ثالثة(37)، سنة رابعة(24) بينما تم الحصول على (145) استمارة لإجابات الطلاب وهم يشكلون 88% من عينة البحث.
- 4\3 وسائل جمع البيانات :-
- استخدم الباحث استمارة استبيان معد وحيث تم عرضه على خبراء والمختصين ومن ثم تم تفرغ البيانات وتحليلها.

5/3 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 2017/3/6 على (5) طلبة من كلية التربية البدنية سميها تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك لغرض التعرف على الصعوبات والوقوف على المعوقات التي تصادف الباحث عند تطبيق التجربة الأساسية.

6/3 التجربة الأساسية:

قام الباحث بإجراء جمع البيانات عن طريق استمارة استبيان التي وزعت على طلاب كلية التربية البدنية جامعة سميها ومن ثم تم تفرغها لمعالجتها إحصائياً.

7\3 المعالجات الإحصائية :

- النسبة المئوية .
- مربع كاي (كا2).
- 1\4 عرض النتائج :
- لأجل تحقيق أهداف وفروض البحث تم تحليل النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الاستبيان الخاص بطلاب كلية التربية البدنية جامعة سميها ومن خلال العمليات الإحصائية والموضحة في الجداول الآتية:

- جدول (1)

- يبين النسب المئوية للإصابات الرياضية الحادثة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سميها (ن = 37)

الترتيب	النسبة المئوية	التكرار	نوع الإصابة
4	%29	11	تمزق عضلي
2	%51	19	الشد العضلي
1	%70	26	الأم الظهر
7	%8	3	الخلع
4	%29	11	الالتواء
3	%35	13	الكدم
6	%13	5	الكسر
4	%29	11	الرضوض
5	%24	9	إصابات الكتف

- يتضح من الجدول رقم (1) أن أكثر إصابات شيوعاً لدى عينة البحث هي إصابة آلام الظهر حيث احتلت المرتبة الأولى وبلغت نسبتها (70%) ، وتأتي إصابة هي الشد العضلي في المرتبة الثانية وبلغت نسبتها (51%) ، وجاءت إصابة الكدم في المرتبة الثالثة حيث بلغت نسبتها (35%) ، وتليها إصابة التمزق العضلي وإصابة الالتواء ، وإصابة الرضوض في المرتبة الرابعة وبنفس النسب التي بلغت (29%) ، ثم إصابة الكتف في المرتبة الخامسة وبنسبة (24%) ، ثم إصابة الكسور ، فجاءت في المرتبة السادسة وبنسبة (13%) وإصابة الخلع بالمرتبة الأخيرة حيث بلغت نسبتها (8%).

- جدول رقم (2)

- يبين النسبة المئوية (2ك) لنوع الإصابات الرياضية (ن = 37)

نوع الإصابة	عدد الإصابات	النسبة المئوية	(2ك)	الدلالة
تمزق عضلي	11	29%	97.5	معنوي
الشد العضلي	19	51%		
آلام الظهر	26	70%		
الخلع	3	8%		
الالتواء	11	29%		
الكدم	13	35%		
الكسر	5	13%		
الرضوض	11	29%		
إصابات الكتف	9	24%		

- قيمة اختبار كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة $0,05 = 97,5$
- يبين جدول رقم (2) أن النسبة آلام الظهر بلغت أعلى نسبة 70% وتليها الشد العضلي 51% ثم الكدم 35% ثم التمزق والالتواء والرضوض بأنواعها 29% ثم إصابات الكتف 24% ثم الكسور 13% ، وسجلت إصابة الخلع أقل نسبة وقدرتها 8% وقد بلغت قيمة (2ك) المحتبسة 97,5 وهي أكبر من قيمتها عند مستوى $0,05$ ، وهذا ما يوضح معنوية الفروق بين أنواع الإصابات.

2/4 مناقشة النتائج: -

- من خلال عرض النتائج لاستمارة الاستبيان أتضح إن أكثر الإصابات شيوعاً لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها هي إصابات الأم الظهر حيث احتلت المرتبة الأولى من بين الإصابات الشائعة ونحن نعتقد إن السبب المباشر هو أن هذه العضلات كثيرة الحركة في الجسم وتعمل في جميع الأنشطة العملية ويقع عليها العبء الكبير عليها أثناء الدروس العملية (البرنامج العملي) وكذلك قد يكون ناتج عن زيادة الحمل البدني داخل الوحدات التعليمية وقد كان السبب نفسه لإصابات الشد العضلي وإصابات الكدم ثم جاءت بعدها إصابات التمزق وإصابات الالتواء وإصابات الرضوض وإصابات الكتف وإصابات الكسور وإصابات الخلع.
- ويعزو الباحث حسب خبرته الميدانية والإشراف الأكاديمي إن عدم انتظام العملية التدريبية يعود أيضاً لقلة مشاركتهم في الدورات التدريبية وعدم وجود مناهج تعليمية تدريبية منتظمة للمدرب وقلة استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة التدريبية بالشكل المطلوب.
- وهذا مايتفق مع دراسة محمد صبيحي عبد الحميد(13) والتي كانت أهم النتائج التي توصل إليها أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً بين طلبة وطالبات كليات التربية الرياضية بجامعة الزقازيق في العام الدراسي (1985- 1986) تتمثل في التمزقات العضلية والملخ والشد أم الظهر ورشح الركبة بينما كانت الكسور أقل الإصابات .

5\1 الاستنتاجات :-

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها كانت أهم الاستنتاجات مايلي:
- 1 – إن إصابة أم الظهر هي من أكثر الإصابات شيوعاً لدى طلبة كلية التربية البدنية جامعة سبها وتحتل المرتبة الأولى ونسبة (70%)
 - 2 – جاءت إصابة الشد العضلي بالمرتبة الثانية ونسبة (51%) كما احتلت إصابات الكدم المرتبة الثالثة ونسبة (35%).
 - 3 – إن إصابة الخلع جاءت أقل الإصابات حدوثاً لدى عينة البحث ونسبة (8%).

5\2 التوصيات :-

في ضوء الاستنتاجات يوصى الباحث بالاتي :

- 1 – إعطاء محاضرات عن كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية.
- 2 – الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة خلال البرنامج العلمي (المحاضرات العملية).
- 3 – توفير أخصائي علاج طبيعي خلال أداء البرنامج العملي.

المراجع:

- 1- أسامة رياض : (2002)الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، مركز الكتاب للنشر.
- 2- أسامة رياض: (1998)الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- بسام هارون وآخرون:(2008) الصحة والرياضية، مؤسسة وائل للنسخ السريع، التربية، جامعة ديالى.
- 4- حسن النواصرة : (1984) مدخل التأهيل البدني ، دار الكتب للطباعة والنشر، عمان.
- 5- حياة عياد روفائيل : (1984) إصابات الملاعب ، منشأة المعارف ، كلية التربية الرياضية الإسكندرية ، جامعة حلوان دار البادية للطباعة.
- 6- زينب عبدالله (1983) التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة .
- 7- عبد الرحمن عبدالحميد زاهر: (2004) موسوعة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، مركز الكتاب للنشر، ط1
- 8- _____: (2004) موسوعة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، مركز الكتاب للنشر، ط1
- 9- عمار عبدالرحمن قبيع : (1990) الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار البادية للطباعة ، السعودية .
- 10- عياد علي المصراطي : (2010) الإصابات الرياضية الوقاية والعلاج ، دار يوسف كماش الجامعة الجديدة ، الإسكندرية .
- 12- فراس طالب حمادي : (2012) الإصابات الرياضية ومدى نجاح الأساليب التأهيلية الكليات وأقسام التربية الرياضية ، العراق .
- 13- محمد صبيح عبدالحميد: (1987) دراسة تحليلية عن الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملي بالكليات التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- 14- محمد عادل رشدي : (1992) علم الإصابات الرياضية ، دار قتيبة للطباعة ط1.
- 15- محمد عادل رشدي: (1992) إصابات الرياضيين، الدار الوطنية للكتاب