



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The reality of sports injuries among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences in light of blended education

Mohammed Sadiq Ahmed  ¹ Alaa Marzouk Fathi  ² Malik Jamal Abdul Nasser  ³
Sarah Sami Shabib  ⁴

University of Anbar / College of Education and Sports Sciences¹

Alexandria University /College of Physical Education for Girls ²

University of Anbar / Student Activities Department³

University of Basra / College of Education and Sports Sciences⁴

Article information

Article history:

Received 8/2/2025

Accepted 1/3/2025

Available online 15,Mar,2025

Keywords:

Sports injuries, blended learning,

college students



website

Abstract

The research aims to identify the most common types of injuries among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Anbar University and at all educational levels under blended education. The researchers adopted the descriptive approach with the survey method to suit the nature and objectives of the study. The research sample was students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Anbar University for the academic year (2021/2022). For the morning study, the researchers relied on distributing the questionnaire form to the members of the research sample, as the researchers concluded that muscle injuries are the most common types of injuries to which the sample members were exposed, and muscle spasm, muscle bruises and joint sprains are the most common injuries. Accordingly, it was recommended to pay attention to the playground floor for training in practical lessons and to make more effort to maintain it continuously and permanently.







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



واقع الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في ظل التعليم المدمج

محمد صادق احمد ¹✉  ¹ الاء مرزوق فتحي ²✉  ² مالك جمال عبد ناصر ³✉  ³ سارة سامي شبيب ⁴✉  ⁴
جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹ جامعة الإسكندرية/ كلية التربية الرياضية للبنات²
جامعة الانبار / قسم النشاطات الطلابية³ جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة⁴

المخلص

يهدف البحث الى التعرف على اكثر انواع الاصابات شيوعاً لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار وفي جميع المراحل الدراسية في ظل التعليم المدمج , واعتمد الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة واهداف الدراسة , وكانت عينة البحث هم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار للعام الدراسي (2022/2021). وللدراسة الصباحية , واعتمد الباحثون على توزيع استمارة الاستبيان لأفراد عينة البحث , اذ استنتج الباحثون اصابات العضلات هي اكثر انواع الاصابات التي تعرض لها افراد العينة , واصابة التقلص العضلي وكدم العضلات والتواء المفاصل هي اكثر الاصابات حدوثاً وعليه تم التوصية الاهتمام بأرضية الملاعب لممارسة التدريب في الدروس العملية وبذل المزيد من الجهد في صيانتها بشكل مستمر ودائم

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/8
القبول: 2025/3/1
التوفر على الانترنت: 15, مارس, 2025

الكلمات المفتاحية:

الإصابات الرياضية , التعليم المدمج , طلاب الكلية.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يتميز كل زمن يمر على الانسان بعدد من التغيرات التي تعتبر في كثير من الاحيان سريعة وقد فرضت تلك التغيرات على المؤسسات التعليمية الاستجابة لها وهذا يستدعي من الجميع التكاتف سويا لمواكبتها ودفع عجلة التقدم للأمام ومواكبة تلك التغيرات بقصد تقديم الافضل . إذ يشير (Ali Salama, 2006) الى ان الموجة الاولى من التغيير بدأت في استراتيجيات التدريس بما اطلق عليه التعلم الالكتروني مع نهاية القرن الماضي وهذه الموجة كانت تستهدف ادخال التكنولوجيا المتطورة في عملية التعليم وتحويل الفصول الدراسية التقليدية الى فصول افتراضية عن طريق استخدام الشبكات الدولية وتكنولوجيا المعلومات , كما بدا انتشار مصطلحات كالتعلم الالكتروني والتعلم عبر الشبكة والتعلم الرقمي والتعلم عبر مؤتمرات الفيديو وغير ذلك من مسميات

ومع مرور الوقت وبسبب ظهور بعض جوانب القصور الذي أظهره التعلم الالكتروني وبخاصة في جوانب التفاعل الانساني بين المعلم والمتعلم لم يعد هذا النمط هو النمط الوحيد فظهر التعلم المدمج الذي جمع بين التعلم الالكتروني بأشكاله المختلفة والتعلم التقليدي والذي يتم فيه التركيز على التفاعل بالاتصال المباشر بين المعلم والمتعلم (Jamal & Abbas, 2007) والتعلم المدمج هو احد اساليب التعلم الذي يتوافق ويندمج فيه التعليم الالكتروني مع التعليم التقليدي في اطار واحد, حيث تستخدم فيه وسائل اتصال مختلفة لتعليم المادة المعنية وتوظيف بموجبه ادوات التعليم الالكتروني كالحاسوب وشبكة الانترنت في اعطاء الدروس والمحاضرات , فهو نهج تعليمي يجمع فيه بين التدريب في الفصول الدراسية بقيادة المعلم وبين أنشطة التعلم الإلكترونية عبر الإنترنت. (Vaughan, 2010)

وتستهدف برامج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تطوير مستوى طلابها من خلال العملية التعليمية ليمتلكوا الكفاءة العلمية في مجال التخصص والعمل في قطاعات مختلفة من الدولة بعد انتقاء افضل العناصر اللائقة من المتقدمين للدراسة فيها من حيث الكفاءة البدنية والنفسية والخبرة السابقة في مجال الممارسة الرياضية . ويوضح (Jamal & Abbas, 2007) ان المواد الدراسية في كليات التربية الرياضية تسير باتجاهين هما الدروس النظرية والدروس التطبيقية والارتباط بين هذين الاتجاهين مهم جدا وضروري لتطبيق المعلومات التي تحصل عليها الطالب في الميدان العملي , ولكن بسبب هذا التطبيق الفعلي في الدروس العملية او النشاطات اللامنهجية تكون احتمالات حدوث الاصابات واردة جدا بسبب ما يفرضه التطبيق من جهد على اجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الحركي الذي تمثله اعضاء الجسم بعظامها ومفاصلها وعضلاتها واربطتها . (Hadith & Al-Kubaisi, 2018)

ومع زيادة الاهتمام في كل العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وبرامج التدريب يتزايد الاهتمام بمشكلة الاصابات الرياضية التي تعتبر احدى أبرز المعوقات التي قد تواجه الطلبة اثناء تطبيق البرنامج الدراسي العملي التي قد تمتد اثارها السلبية عليهم في مجال صعوبة التحصيل الدراسي وعدم مسايرة البرنامج وقد الكفاءة البدنية اللازمة لهم للاستمرار في الاداء المهاري بالشكل المطلوب وبالتالي الوصول الى نهاية العام الدراسي . (Mahmoud, 1996) , فان حدوث الاصابة في أي جزء كان من اجزاء الجسم سواء في التدريب او المنافسات يعد من أكبر المعوقات للرياضيين لما تسببه من تعطيل حياتهم العملية وهو ما يؤدي الى المعاناة لهم وفقدان لياقتهم البدنية وبالتالي تدني المستوى الرياضي .

فمن المعلوم ان الاصابة تشكل حاجزا جسميا وعقبة مؤثرة تقف امام الوصول الى تحقيق انجاز امثل وافضل , لانها تؤثر مباشرة في اللياقة البدنية ومستوى الاداء لدى الشخص , وتشير دراسات ومراجع وبحوث علمية مرتبطة بحقل الطب الرياضي

الى ان الاصابات واحدة من اهم المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي , وبغض النظر عن اهداف ممارستهم للأنشطة الرياضية او انواعها وتأثيراتها على الجوانب الحياتية المختلفة الصحية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية , وبالرغم من اجراءات الامن والسلامة التي تتخذ اثناء الممارسة الرياضية الا ان احتمالية الاصابة لا تزال قائمة (S. B. Muhammad, 2001)

وفي ضوء تطور أساليب التدريب الرياضي وطرائقه ولجميع الأنشطة الرياضية وتماشيا معه فقد تطور الاساليب والطرق في مجال الطب الرياضي الذي واكب التدريب بدراسات علمية في الجانب الوقائي أو التأهيلي ورغم ذلك تحدث الاصابات الرياضية وبدرجات متفاوتة سواء في أطار المنافسة الرياضية او في الدروس التطبيقية مما تستدعي مدة زمنية للعلاج من شأنها إبعاد الرياضي بعيدا عن نشاطه وتتبعك سلبا على لياقته البدنية والوظيفية ومستوى انجازه مما يسبب بعض المضاعفات التي قد تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية وما يرتبط بذلك من تأثير فسيولوجي وسيكولوجي على اللاعب (Samia, 2002)

ولان البحث العلمي هو حلقة الوصل والاتصال الفعال في حل المشكلات في جميع المجالات الحياتية فمن خلاله نتجه لحل المشكلات التي تواجهنا في مجال البحث والوصول الى اقرب النتائج الايجابية التي تؤثر تأثيرا فعالا في العملية التعليمية وتفيد المعلم والمتعلم من حيث الثراء المعرفي وتوفير بيئة تعليمية تفاعلية تجذب اهتمام الطلبة على تبادل الآراء والخبرات , جاءت اهمية هذا البحث في محاولة لمعرفة تأثير نظام التعليم المدمج على مستوى الاصابة الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الأنبار . عن طريق معرفة انواع تلك الاصابات واسباب حدوثها في الأنشطة الرياضية الممارسة في الكلية من اجل العمل على ارساء المقومات الاساسية للوقاية وحماية الطالب من الاصابة واستثمار كافة الوسائل المتاحة للحد منها عن طريق كشف أسباب الخلل ومحاولة معالجتها باتباع الاسلوب العلمي الصحيح لان دراسة الاصابات الرياضية تمنح الفرصة لتوقع الاصابة قبل حدوثها وتحدد اشكال وانواع الاصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من اجل حماية الرياضي ووقايته منها . (Saad Shallak et al., 2025)

اذ ان حدوث الاصابة لطالب التربية البدنية وعلوم الرياضة يؤثر في مدى استمراره في برنامج الكلية وتحصيله الدراسي حيث لوحظ العديد من الطلاب المصابين يقومون بحذف المقرر العملي نظرا لأصابته فهذه الدراسة ونتائجها تؤدي الى الكشف عن انواع الاصابات المختلفة للطلاب ومكان حدوثها وتكرارها وبالتالي يمكن عن طريق البرامج الاسترشادية الوقائية التي يطبقها استاذ المادة العملية ونتائجها الوقاية من الاصابات الرياضية والحد منها .

مشكلة البحث

ان حدوث الاصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من المشاكل الهامة التي تقف عائقا أمام العملية ونتائج الطلبة التحصيلية , وتعطيل انتظامهم في الدروس العلمية وتأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطلاب وما يترتب عليها من اعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل . ومن خلال ملاحظة الباحثين لكثرة اعداد الطلاب المتوافدين لشعبة التسجيل وشؤون الطلاب من اجل الحصول على اجازة مرضية بسبب تعرضهم للإصابة وشكواهم المستمرة تجاه هذه الاصابات وعدم وقايتهم منها الامر الذي يستدعي اجراء هذه الدراسة للتعرف على انواع الاصابات الرياضية الاكثر شيوعا في ظل التعليم المدمج والذي فرضته القيود بسبب جائحة كورونا مع معرفة اهم الاسباب التي تؤدي الى حدوث تلك الاصابات , عسى ان تساهم في حل جزء من معاناة الطلاب في محاولة من الباحثين للمساهمة في الحد من انتشارها وتقاديرها بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الطلاب مما يعزز استمرارهم في العملية التعليمية

اهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- اكثر انواع الاصابات شيوعاً لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار وفي جميع المراحل الدراسية في ظل التعليم المدمج .
- 2- اكثر مواضع الجسم عرضة للإصابة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار وفي جميع المراحل الدراسية في ظل التعليم المدمج .
- 3- اهم الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار وفي جميع المراحل الدراسية في ظل التعليم المدمج .

تساؤلات البحث

- 1- ما هي اكثر انواع الاصابات شيوعاً لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار في ظل التعليم المدمج ؟
- 2- ما هي اكثر مواضع الجسم عرضة الى الاصابة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار في ظل التعليم المدمج ؟
- 3- ما هي اهم الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار وفي جميع المراحل الدراسية في ظل التعليم المدمج ؟

مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

المجال الزمني : للعام الدراسي 2022/2021

المجال المكاني : القاعات الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

اجراءات البحث

منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة واهداف الدراسة .

عينة ومجتمع البحث

اجريت الدراسة على مجتمع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار للعام الدراسي (2022/2021) , وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من المراحل الدراسية (الثانية / الثالثة / الرابعة) , حيث وزعت استمارة الاستبيان على افراد العينة البالغ عددهم (457) طالب وطالبة . وقد تم استبعاد (133) استمارة استبيان لعدم استرجاعها ولعدم صلاحيتها من حيث توخي الدقة في تعبئة استمارة الاستبانة فضلا عن ترك بعض الفقرات دون اجابة . وبذلك اصبح افراد عينة الدراسة (324) طالب/طالبة , كان عدد الطلاب المصابين (73) طالب/طالبة اي بنسبة (22.53%) من عدد افراد عينة الدراسة الاصلي , وجدول (1) و (2) يوضح تفاصيل ذلك .

جدول (1)

يوضح الاستمارات الموزعة والمستبعدة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية ونوعها

المرحلة الدراسية	نوع الدراسة	الاستمارات الموزعة	الاستمارات المستبعدة	الاستمارات المحللة احصائيا
المرحلة الثانية	الصباحية	157	35	122
المرحلة الثالثة	الصباحية	155	45	110
المرحلة الرابعة	الصباحية	145	53	92
المجموع		457	133	324

جدول (2)

يوضح عدد افراد العينة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية و متغير الجنس

المرحلة الدراسية	نوع الدراسة	اعداد الطلبة		المجموع
		ذكور	اناث	
المرحلة الثانية	الصباحية	76	46	122
المرحلة الثالثة	الصباحية	73	37	110
المرحلة الرابعة	الصباحية	92	-	92
المجموع		241	83	324

ادوات جميع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية والدراسات السابقة , شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) , اداة الدراسة الاساسية اداة الدراسة الاساسية

تعد الادوات التي يستخدمها الباحثون عنصرا اساسيا يستعين بها لحل مشكلته . وقد استعان الباحثون باستمارة استبيان لجمع المعلومات والتي اعدتها (Al-Sayed, 2015) الباحث بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية , التي تضمنت مواقع حدوث الاصابة واسبابها واجراءات الوقاية والسلامة المتبعة في الكليات , وقد استعملت على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة تشرين - مدينة اللاذقية - الجمهورية العربية السورية - وتم عرضها على عدد من السادة الخبراء لبيان مدى صلاحية استخدامها على افراد العينة قيد الدراسة .

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بتطبيق استمارة الاستبيان على عينه قوامها (21) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية في يوم الثلاثاء الموافق (2021/12/26) وذلك بغرض :

1- التأكد من مدى فهم العينة لعبارات الاستبيان وسهولتها ووضوحها .

- 2- التعرف على اي معوقات اثناء التنفيذ ومحاولة تجاوزها .
- 3- التأكد من تحديد الزمن المناسب للإجابة على عبارات الاستبيان .
- 4- ايجاد المعاملات العلمية للاستمارة (الصدق والثبات) .

اجراءات الدراسة الاساسية

تم تطبيق استمارة الاستبيان على عينة البحث الاساسية في المدة من (2022/1/30) ولغاية (2022/2/16) , وقد قام الباحثون بما يلي :-

- 1- شرح محتويات الاستمارة بالتفصيل لأفراد عينة الدراسة .
- 2- مطالبة افراد العينة بمليء استمارة الاستبيان الخاصة بالإصابات التي تعرضوا لها اثناء دراستهم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والاستفسار عن الاسئلة .
- 3- الاستعانة ببعض الزملاء من التدريسين بهدف تسهيل مهمة توزيع الاستمارات وملئها .
- 4- تدقيق الاجابات في الاستمارات المعبئة بهدف استبعاد الاستمارات غير المستوفية للشروط .
- 5- جمع البيانات وتفرغها وتصنيفها ثم معالجتها احصائيا .

المعالجات الاحصائية

بعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج (SPSS) لعمل التحليل الاحصائي المناسب لها .

عرض ومناقشة النتائج

بعد جمع البيانات الخاصة بالإصابات الرياضية من افراد العينة ولأجل تحقيق اهداف الدراسة تم تحليل النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الاستبيان الخاص , وظهر التباين في اعداد الاصابات وامكان حدوثها مع اختلاف النسب في حصول الاصابة لدى الطلبة على وفق متغير الجنس والمرحلة الدراسية مقارنة مع جميع افراد العينة . والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يوضح توصيف عينة الدراسة من حيث اعداد الطلبة المصابين وغير المصابين والنسبة المئوية

تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/اناث) و متغير المرحلة الدراسية ن=324

المرحلة الدراسية	نوع الدراسة	الطلاب المصابين		الطلاب غير المصابين		النسبة المئوية	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	الذكور	الاناث
المرحلة الثانية الصباحية	ذكور	13	4.01%	41	12.65%	3	0.92%
	اناث	8	2.46%	14	4.32%	3	0.92%
المرحلة الثالثة الصباحية	ذكور	14	4.32%	25	7.71%	1	0.30%
	اناث	11	3.39%	23	7.09%	-	-
المرحلة الرابعة الصباحية	ذكور	12	3.70%	56	17.28%	-	-
	اناث	8	2.46%	16	4.93%	-	-
المجموع		66	20.37%	175	54.11%	7	2.17%
		73	22.54%	251	77.46%		

يتضح من جدول (3) ان (251) طالب لم يتعرضوا الى الاصابة وبنسبة (77.46%) في حين تعرض (73) طالب الى الاصابة بنسبة (22.54%) وفي اماكن مختلفة , ويعزو الباحثون هذه النتائج الى عدم حصول تكيفات للجهد البدني فضلا عن الاجهادات التي يتعرض لها الطلاب في ظل التعليم المدمج نظرا الى قصر الفصل الدراسي وضيق الوقت مما يزيد الضغط

على الطلاب وهو ما يجعلهم عرضة للإصابة , وهذا ما اشار اليه (Q. B. Muhammad & Siham, 2005) بان تعرض الفرد للأحمال البدنية الزائدة يؤدي الى ظاهرة التعب ثم الاجهاد وهو ما يؤدي الى ارتباك في ردود افعال الفرد وانخفاض مستوى ادائه وقد ينتهي الامر بتعرضه للإصابة .

جدول (4)

يبين انواع الاصابات واعدادها والنسب المئوية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية ن=73

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		نوع الاصابة	
	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
%53.42	39	%13.69	10	%17.80	13	%21.91	16	اصابة العضلات
%12.32	9	-	-	%6.84	5	%5.47	4	اصابة العظام
%34.26	25	%13.69	10	%10.95	8	%9.58	7	اصابة المفاصل
%100	73	%27.39	20	%35.63	26	%36.98	27	المجموع

يتضح من جدول (4) ان اصابات العضلات هي اكثر الاصابة التي يتعرض لها الطلاب وبواقع (39) اصابة وبنسبة (53.42%) تليها اصابات المفاصل بواقع (25) اصابة وبنسبة (34.26%) في حين جاءت اصابات العظام كأقل الاصابة التي تعرض لها الطلاب في العام الدراسي بواقع (9) اصابات وبنسبة (12.32%) . ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى ضعف العضلات مع المجهود الواقع عليها في العمل لأنها الاداة الرئيسة المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي فهي المكون الرئيسي في الحركة . فكثير ما يزيد الطلاب من سرعة الاداء أو شدة التمرين بسرعة كبيرة مما يُشكّل ضغطاً على عضلاتهم , اذ يقوم بعض الطلاب بتدريب مجموعة من العضلات بشكلٍ مفرطٍ دون تقوية المجموعة العضلية المقابلة لها مما يؤدي إلى حدوث عدم توازن يمكن أن يُسهم في الإصابة . كما تبين ان المرحلة الثانية هي اكثر المراحل الدراسية تعرضا للإصابة بواقع (27) اصابة وبنسبة (36.98%) تليها المرحلة الثالثة بواقع (26) اصابة بنسبة (35.63%) وقلها عرضة للإصابة هي المرحلة الرابعة , ويرى الباحثون ان هذه النتيجة ظهرت بسبب تنوع الدروس العملية خلال المراحل الدراسية وان سبب زيادة نسبة الاصابة في المراحل المبكرة جاء نتيجة زيادة الضغط في الدروس وكذلك العوامل الخارجية التي لم يألفوها بعد مما سبب ارتفاع نسب حدوث الاصابة لديهم .

جدول (5)

يبين تفصيل انواع الاصابات واعدادها والنسب المئوية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية ن=73

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		نوع الاصابة	
	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
%17.80	13	%8.21	6	%4.10	3	%5.47	4	كدم العضلات
%8.21	6	%2.73	2	%1.36	1	%4.10	3	التمزق العضلي
%27.40	20	%5.47	4	%13.70	10	%8.21	6	التقلص العضلي
%2.73	2	-	-	%1.36	1	%1.36	1	كسور العظام
%9.59	7	-	-	%4.10	3	%5.47	4	كدم العظام

								العظام	
%17.82	13	%6.84	5	%4.10	3	%6.84	5	الالتواء او الملخ	اصابات المفاصل
%1.36	1	-	-	%1.36	1	-	-	الخلع	
%15.09	11	%4.10	3	%5.47	4	%5.47	4	كدم المفاصل	
%100	73	%27.39	20	%35.63	26	%36.98	27	المجموع	

يتضح من جدول (5) ان اصابة التقلص العضلي هي اكثر انواع الاصابات التي تعرض لها افراد العينة بواقع (20) اصابة وبنسبة (27.40%) تليها اصابة كدم العضلات والتواء المفاصل بواقع (13) اصابة وبنسبة (17.80%) ويفسر الباحثون هذه النتيجة الى قيام الطلاب بمجهود بدني كبير لا يتناسب مع الاستعداد البدني لدى الطالب فضلا عن عدم الاهتمام العضلي الكافي مع ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعات العضلية المتقابلة كما ان حصول استقالة سريعة ومفاجئة زائدة عن اقصى مدى لإمكانية العضلة على الاستقالة يمكن ان يسبب حصول هذه الاصابة , وفي هذا الصدد يشير (Qasim, 2004) الى ان عند الارتفاع بالأحمال التدريبية ارتفاعا غير منطقي حتى تصل الى الاحمال الزائدة وفي غياب التتابع المنطقي لفترات الراحة والاحمال البدنية تنشأ مظاهر التعب ثم الاجهاد والتي يصاحبها كثير من اضطرابات تغذية الانسجة العضلية والتغيرات الوظيفية للأجهزة الحيوية فتتغير الاجراءات البنائية لأجهزة الجسم ويضطرب التوافق بين النظام العصبي والجهاز الحركي وتبدأ الاصابات الرياضية في الظهور .

جدول (6)

يبين تفصيل انواع الاصابات واعدادها واماكن حدوثها والنسب المئوية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية على وفق الدروس العملية

73=ن

النسبة المئوية	العدد	المقررات العملية				مكان الاصابة الرياضية	نوع الاصابة الرياضية	
		اخرى	العاب القوى	كرة السلة	كرة اليد			
%4.10	3		1		1	1	1- عضلات الفخذ الامامية	(1) كدم العضلات
%2.73	2	1				1	2- عضلات الفخذ الخلفية	
%5.47	4	1	1			2	3- عضلات الساق الخلفية	
%5.47	4		1	1	2		4- عضلات الذراعين	
%1.36	1					1	1- عضلات الفخذ الامامية	(2) التمزق العضلي
%4.10	3		1			2	2- عضلات الفخذ الخلفية	
%2.73	2					2	3- عضلات الساق الخلفية	
-	-						4- عضلات الذراعين	
-	-						5- عضلات البطن	
-	-						6- عضلات الظهر	
%5.47	4		1	1	1	1	1- عضلات الفخذ الامامية	(3) التقلص العضلي
%8.21	6	1	2		1	2	2- عضلات الفخذ الخلفية	
10.95 %	8	1			2	5	3- عضلات الساق الخلفية	
%2.73	2			2			4- عضلات الذراعين	
-	-						5- عضلات الظهر	
-	-						6- عضلات القدم	

-	-						1- عظم الانف والوجه	(4)	كسور العظام	اصابات العظام
-	-						2- عظم الترقوة			
1.36%	1			1			3- عظام القفص الصدري			
-	-						4- عظم العضد			
-	-						5- عظمتا الساعد			
-	-						6- عظام رسغ اليد			
-	-						7- عظم الحوض			
-	-						8- عظم الفخذ			
1.36%	1				1		9- عظمتا الساق			
-	-						10- عظام مشط القدم			
2.73%	2			1		1	1- عظم الراس والوجه	(5)	كدم العظام	
4.10%	3			1	1	1	2- عظمتا الساعد			
-	-						3- عظام رسغ اليد			
1.36%	1					1	4- عظمتا الساق			
1.36%	1					1	5- عظام مشط القدم			
4.10%	3	1	1		1		1- اربطة مفصل الكتف	(6)	الالتواء (الملخ)	
-	-						2- اربطة مفصل المرفق			
-	-						3- اربطة مفصل رسغ اليد			
8.21%	6		1	1		4	4- اربطة مفصل الركبة			
1.35%	1		1				5- اربطة مفصل الفخذ			
4.10%	3		1			2	6- اربطة مفصل رسغ القدم			
1.36%	1				1		1- مفصل الكتف	(7)	الخلع	
-	-						2- مفصل المرفق			
-	-						3- مفصل رسغ اليد			
-	-						4- مفاصل اصابع اليد			
-	-						5- مفصل الركبة			
-	-						6- مفصل رسغ القدم			
-	-						7- مفاصل اصابع القدم			
-	-						1- مفصل الكتف	(8)	كدم المفاصل	
4.10%	3	1			2		2- مفصل المرفق			
2.72%	2				2		3- مفصل رسغ اليد			
-	-						4- مفصل الفخذ			
4.10%	3				1	2	5- مفصل الركبة			
4.10%	3					3	6- مفصل القدم			
100%	73	6	11	7	16	33	المجموع	النسبة المئوية		

يتضح من جدول (6) ان اكثر الاماكن عرضة للإصابة هي عضلات الساق الخلفية بواقع (8) اصابات وبنسبة (10.95%) تليها عضلات الفخذ الخلفية واربطة مفصل الركبة بواقع (6) اصابات وبنسبة (8.21%) , كما تبين ان لعبة كرة القدم (Hussein et al., 2018) هي اكثر الالعاب التي يتعرض فيها الطلاب الى الاصابات المختلفة بواقع (33) اصابة وبنسبة (45.21%) تليها لعبة كرة اليد بواقع (16) اصابة وبنسبة (21.92%) ثم العاب الساحة والميدان بواقع (11) اصابة وبنسبة (15.06%) . ويتفق ذلك مع ما اشار اليه قدرتي بكري (2000) بان الطرف السفلي اكبر عرضة للإصابة لان التحمل الاكبر يكون على القدمين والركبة والحوض . (Q. B. Muhammad, 2000) ويذكر (R. Osama, 2002) ان ممارسة الرياضة تشكل ضغطا على المفاصل والمحافظة الزلالية والعضلات والاربطة والاورار مما يتسبب في حدوث الاصابات

وينكر (Thomas & Mark, 2003) ان كرة القدم تعتمد بدرجة كبيرة على الاحتكاك البدني بين اللاعبين في محاولات السيطرة والاستحواذ على الكرة من اللاعبين المنافس وهذا يؤدي الى تعرض اللاعبين الى الكثير من الاصابات المتنوعة الشدة. ويؤكد (Stark & Bowers, 2010) ان كرة القدم تعد من النشاطات البدنية عالية الشدة بحيث تشمل الاحتكاك البدني بين اللاعبين والجري المتواصل والسقوط على الارض وغيرها من الحركات التي تتطلب مستوى بدني عالي ولهذا فان لاعبي كرة القدم معرضون للعديد من الاصابات باختلاف النوع والشدة .

جدول (7)

يوضح اسباب حدوث الاصابات من وجهة نظر افراد العينة على وفق النسبة المئوية ن=324

النسبة المئوية	لا	النسبة المئوية	الى حد ما	النسبة المئوية	نعم	اسباب حدوث الاصابات الرياضية
14.50%	47	10.18%	33	75.30%	244	(1) عدم الاهتمام بالاحماء الكافي والمناسب
15.12%	49	20.06%	65	64.81%	210	(2) ضعف اللياقة البدنية
26.54%	86	36.11%	117	37.34%	121	(3) مخالفة الروح الرياضية اثناء المباريات في الدروس العملية
21.91%	71	27.46%	89	50.61%	164	(4) الاحتكاك العنيف مع الزميل عن غير قصد اثناء الدروس العملية
22.22%	72	25.61%	83	52.16%	169	(5) التدريس والتدريب بطريقة غير علمية وخطئة
17.59%	57	21.60%	70	60.80%	197	(6) الاجهاد البدني والحمل الزائد في التدريب
20.37%	66	33.33%	108	46.29%	150	(7) عدم مراعاة الخصائص الفردية للطالب من حيث مدى الكفاءة والاستعداد من حيث الوزن
17.28%	56	22.22%	72	60.49%	196	(8) وجود خلل في الاجهزة والادوات الرياضية
10.18%	33	17.28%	56	72.53%	235	(9) سوء ارضية الملاعب
13.88%	45	33.95%	110	52.16%	169	(10) سوء الاحوال الجوية كالارتفاع الشديد في درجة الحرارة او انخفاضها وسقوط الامطار والتلوج بغزارة
18.82%	61	22.83%	74	72.22%	189	(11) عودة الطالب للدروس العملية قبل الشفاء التام من الاصابة السابقة
20.98%	68	28.39%	92	50.61%	164	(12) عدم مناسبة الحذاء واللباس لنوع النشاط الرياضي الممارس
16.66%	54	26.54%	86	56.79%	184	(13) عدم التغذية المناسبة للطالب الرياضي
16.35%	53	23.14%	75	60.49%	196	(14) عدم الانتظام في التدريب
20.67%	67	29.01%	94	50.30%	163	(15) عدم التدرج في تعلم المهارات
26.54%	86	21.91%	71	51.54%	167	(16) التدخين
17.90%	58	18.20%	59	63.88%	207	(17) قلة النوم
41.66%	135	24.38%	79	33.95%	110	(18) عوامل اخرى خارجية

جدول (8)

يوضح اسباب حدوث الاصابات من وجهة نظر افراد العينة على وفق الاتجاه ن=324

الاتجاه	المتوسط الحسابي	اسباب حدوث الاصابات الرياضية
موافق	2.60	(1) عدم الاهتمام بالاحماء الكافي والمناسب
موافق	2.49	(2) ضعف اللياقة البدنية
محايد	2.10	(3) مخالفة الروح الرياضية اثناء المباريات في الدروس العملية
محايد	2.28	(4) الاحتكاك العنيف مع الزميل عن غير قصد اثناء الدروس العملية

محايد	2.29	(5) التدريس والتدريب بطريقة غير علمية وخاطئة
موافق	2.43	(6) الاجهاد البدني والحمل الزائد في التدريب
محايد	2.25	(7) عدم مراعاة الخصائص الفردية للطالب من حيث مدى الكفاءة والاستعداد من حيث الوزن
موافق	2.43	(8) وجود خلل في الاجهزة والادوات الرياضية
موافق	2.62	(9) سوء ارضية الملاعب
موافق	2.38	(10) سوء الاحوال الجوية كالارتفاع الشديد في درجة الحرارة او انخفاضها وسقوط الامطار والتلوج بغزارة
موافق	2.39	(11) عودة الطالب للدروس العملية قبل الشفاء التام من الاصابة السابقة
محايد	1.98	(12) عدم مناسبة الحذاء واللباس لنوع النشاط الرياضي الممارس
موافق	2.40	(13) عدم التغذية المناسبة للطالب الرياضي
محايد	2.02	(14) عدم الانتظام في التدريب
محايد	2.29	(15) عدم التدرج في تعلم المهارات
محايد	2.25	(16) التدخين
موافق	2.45	(17) قلة النوم

يتضح من جدول (7) و (8) ان من اهم الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابة هي عدم الاهتمام بالأحماء الكافي والمناسب قبل ممارسة الانشطة الرياضية في المواد العملية اذ اتفق (244) طالب وبنسبة (75.30%) على ان هذا السبب هو اكثر الاسباب التي تسببت في اصابات الطلاب , ويرى الباحثون ان الاهمال في عمليات الاحماء وعدم الانتظام في التدريب او ضعف اللياقة البدنية مع عدم التدرج في تعلم المهارات مع الاجهاد الذي قد يحصل للطالب قبل الشفاء التام من الاصابة نتيجة الضغط العصبي والنفسي الذي يقع عليه نتيجة مما يدفعه لبذل المزيد من الجهد مما يجعله عرضة للإصابة . وينكر (Singh, 2021) انه يجب على اللاعب الا يمارس النشاط الرياضي التخصصي الا وهو في احسن حالاته ولا يتدرب بدون احماء للوقاية من الاصابة

ويؤكد (Rivara et al., 1997) على انه يجب الاهتمام بعمليات الاحماء التي تعمل على اعداد الاجهزة الحيوية للتدريب او المنافسة خصوصا بالنسبة للعضلات والمفاصل والجهازين الدوري والتنفسي كما يهيئ القلب والرئتين للعمل المتوقع حدوثه .

كما ان سوء ارضية الملعب وعودة الطالب الى ممارسة الانشطة الرياضية قبل الشفاء التام كانت من اهم الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابات , اذ يرى (235) طالب اي ما يمثل نسبة (72,53%) من الطلاب يرون ان هذا سبب مؤثر لحدوث الاصابات , وهو ما اشار اليه (K. R. Osama, 2002) من ان عدم ملائمة ارضية الملاعب مثل ممارسة النشاط الرياضي على ارضي غير مستوية , وعدم وجود توافق ما بين الحذاء المستخدم في الممارسة الرياضية وارضية الملعب نفسها من اسباب حدوث الاصابات .

جدول (9)

يوضح اجراءات الوقاية والسلامة المتبعة في الكلية من وجهة نظر افراد العينة على وفق النسبة المئوية ن=324

النسبة المئوية	لا	النسبة المئوية	الى حد ما	النسبة المئوية	نعم	اجراءات الوقاية والسلامة المتبعة في كلية التربية الرياضية
%24.07	78	%14.50	47	%61.41	199	1- يتم اجراء الفحص الطبي الشامل والدوري للتأكد من سلامة الاجهزة الحيوية
%22.22	72	%23.14	75	%54.62	177	2- النظام الغذائي للطالب يتناسب مع تعويض ما يفقده الجسم من سعرات حرارية وبناء جسم اللاعب

92	28.39%	83	25.61%	149	45.98%	3- يتم اختبار الاجهزة والادوات وصيانتها للتأكد من سلامتها قبل استخدامها
128	39.50%	65	20.06%	131	40.43%	4- ارضية الملاعب مناسبة لممارسة التدريب في الدروس العملية
75	23.14%	71	21.91%	178	54.93%	5- الاحذية والملابس تتلاءم مع نوعية النشاط الرياضي
85	26.23%	55	16.97%	184	56.79%	6- يتم الاحماء بشكل كافي في الدروس العملية
84	25.92%	78	24.07%	162	50%	7- يتم الكشف عن اصابة الطالب والتأكد من شفاؤه قبل العودة للتدريب
88	27.16%	72	22.22%	164	50.61%	8- يتم الانتظام في التدريب
69	21.29%	75	23.14%	180	55.55%	9- يتم التدرج في تعليم المهارات
86	26.54%	56	17.28%	182	56.17%	10- يتم الاهتمام بإجراءات الامن والسلامة في الملاعب

جدول (10)

يوضح اجراءات الوقاية والسلامة المتبعة في الكلية من وجهة نظر افراد العينة على وفق الاتجاه ن=324

الاتجاه	المتوسط الحسابي	اجراءات الوقاية والسلامة المتبعة في كلية التربية الرياضية
موافق	2.37	(1) يتم اجراء الفحص الطبي الشامل والدوري للتأكد من سلامة الاجهزة الحيوية
محايد	2.32	(2) النظام الغذائي للطالب يتناسب مع تعويض ما يفقده الجسم من سرعات حرارية وبناء جسم اللاعب
محايد	2.17	(3) يتم اختبار الاجهزة والادوات وصيانتها للتأكد من سلامتها قبل استخدامها
محايد	2	(4) ارضية الملاعب مناسبة لممارسة التدريب في الدروس العملية
محايد	2.31	(5) الاحذية والملابس تتلاءم مع نوعية النشاط الرياضي
محايد	2.30	(6) يتم الاحماء بشكل كافي في الدروس العملية
محايد	2.24	(7) يتم الكشف عن اصابة الطالب والتأكد من شفاؤه قبل العودة للتدريب
محايد	2.23	(8) يتم الانتظام في التدريب
موافق	2.34	(9) يتم التدرج في تعليم المهارات
محايد	2.29	(10) يتم الاهتمام بإجراءات الامن والسلامة في الملاعب

ويوضح جدول (9)(10) والخاص بإجراءات السلامة المتبعة في الكلية انه يتم التدرج في تعلم المهارات من السهل الى الصعب وهو ما يدل على خبرة اعضاء هيئة التدريس في تعليم المادة العلمية التطبيقية , كما ان ادارة الكلية تحاول جاهدة وبما تتاح لها من وسائل مادية لعمل الفحوصات اللازمة للأجهزة والادوات المستخدمة في الدروس العملية حرصا على سلامة الطلاب , في حين ان ارضية الملاعب غير جيدة لأداء التمارين وممارسة الانشطة .

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- 1- المرحلة الثانية هي اكثر المراحل تعرضا للإصابات الرياضية .
- 2- اصابات العضلات هي اكثر انواع الاصابات التي تعرض لها افراد العينة، واصابة التقلص العضلي وكدم العضلات والتواء المفاصل هي اكثر الاصابات حدوثا .
- 3- عضلات الساق الخلفي وعضلات الفخذ الامامية واربطة مفصل الركبة هي اكثر الامكان التي تحدث فيها الاصابة.

- 4- عدم الاهتمام بالأحماء الكافي وسوء ارضية الملعب وقلة النوم وعودة الطالب الى ممارسة النشاط الرياضي قبل الشفاء التام هي أكثر الاسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابة.
- 5- كرة القدم وكرة اليد هي اكثر الانشطة التطبيقية التي يتعرض فيها الطلاب للإصابة.
- 6- اهم اجراءات الوقاية والسلامة التي يجب اتباعها للوقاية من الاصابات هي الصيانة المستمرة للملاعب والاجهزة والادوات المستخدمة والتأكد من شفاء الطالب قبل عودته للتدريب واجراء الاحماء الكافي والمناسب قبل ممارسة الانشطة.

- التوصيات

- 1- الاهتمام بأرضية الملاعب لممارسة التدريب في الدروس العملية وبذل المزيد من الجهد في صيانتها بشكل مستمر ودائم.
- 2- الاهتمام بالكشف عن إصابة الطالب والتأكد من شفاؤه قبل عودته للدراسة والتدريب.
- 3- الاهتمام بالأحماء الكافي والمناسب ومحاولة رفع مستوى اللياقة البدنية للوقاية من الاصابات
- 4- اعداد الطلاب نظريا عن طريق عمل ندوات ومحاضرات عن الاصابات الرياضية واسباب حدوثها وخطر قلة النوم على الجسم وطرق الوقاية من الاصابات.
- 5- ضرورة مراعاة ادارة الكليات للتوزيع المناسب والأمثل للمقررات العملية في الجداول الدراسية من حيث الترتيب مع مراعاة التغيرات المناخية كارتفاع درجات الحرارة تجنبنا لحدوث الإصابة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الانبار للعام الدراسي (2022/2021)

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب بالمصالح

محمد صادق أحمد <https://orcid.org/0000-0001-7059-5204>

References

- Ali Salama, H. (2006). Blended Learning: The Natural Evolution of E-Learning. *Educational Journal of the Faculty of Education, Sohag*, 22(22), 51–64.
<https://doi.org/10.21608/edusohag.2006.129900>
- Al-Sayed, M. A. H. (2015). An analytical study of sports injuries among students of the Faculty of Physical Education at Tishreen University in Syria. *The Faculty of Physical Education for Girls and Alexandria University*.
- Hadith, K. I. S., & Al-Kubaisi, M. S. A. (2018). Analysis of the theoretical and applied trends of master's theses and doctoral dissertations in the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Anbar for the period (2008–2018). *Journal of the University College of Knowledge*, 27(1), 490–505.
- Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.
- Jamal, S. F., & Abbas, H. (2007). Sports injuries among students of the College of Physical Education. *He Sixteenth Higher Conference of Colleges and Departments of Physical Education in Iraq, University of Babylon*, 13.
- Mahmoud, A. Z. (1996). Sports injuries of female students at the Faculty of Physical Education in Cairo between the one-semester and two-semester system. *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Helwan University*, 28(1), 39–63.
<https://doi.org/10.21608/jsbsh.1996.387434>
- Muhammad, Q. B. (2000). *Sports Rehabilitation, Sports Injuries and First Aid* (p. 11). Kitab Publishing Center.
- Muhammad, Q. B., & Siham, A.-O. (2005). *Sports Injuries and Physical Sports Rehabilitation*. Dar Al-Manar.
- Muhammad, S. B. (2001). *Traditional Oriental Massage in Alternative Medicine* (2nd ed, p. 15).
- Osama, K. R. (2002). *First Aid and Sports Injuries* (p. 95). Book Center for Publishing.
- Osama, R. (2002). *Sports Medicine and Sports Injuries* (p. 6). Dar Al Fikr Al Arab.
- Qasim, M. K. (2004). An analytical study of the relationship between some training variables and common injuries among handball players in Jordan. *Assiut Journal of Sports Education Sciences and Arts*, 1(18), 417.

- Rivara, F. P., Grossman, D. C., & Cummings, P. (1997). Injury prevention. *New England Journal of Medicine*, 337(9), 613–618.
- Saad Shallak, H., Abdul Hussein, A. Z., Sabah Nouri, A., & Mohammed Al-Diwan, L. H. (2025). Evaluating the effectiveness of the rehabilitation program for treating the anterior cruciate ligament (ACL) in team sport athletes" (Football – Basketball – Handball). *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 20–38. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.819>
- Samia, K. (2002). An analytical study of sports injuries among students of the College of Physical Education. *Journal of Physical Education , University of Baghdad*, 11(1).
- Singh, H. (2021). Building effective blended learning programs. In *Challenges and opportunities for the global implementation of e-learning frameworks* (pp. 15–23). IGI Global.
- Stark, C. D., & Bowers, E. S. (2010). *Living with Sports Injuries*. Infobase Publishing.
- Thomas, R., & Mark, W. (2003). *Science and soccer* (p. 151). spon press Taylor and francis group , taylor and francis – library.
- Vaughan, N. D. (2010). Blended learning. In *An Introduction to Distance Education* (pp. 177–209). Routledge.