Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq



Analytical Study of Sports Injury Patterns and Their Causes among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Garmian

Author: Ahmed Ali Hussein
Ministry of Education/General Directorate of Education, Diyala

Article information

Article history:
Received 16/05/2026
Accepted 21/08/2026
Available online 15, Sep ,2026

Keywords:

Sports Injuries, Injury Patterns Analysis, Causes of Injuries, Physical Education Students, Lower Limb, Injury Prevention.

DOI:

https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i5.1542

Journal of Studies and Researches of Sport Education
https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 5, 2026
Pages:320-333

Abstract

This study aimed to identify the most common patterns of sports injuries and determine the primary causes leading to their occurrence among fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The research sample consisted of (58) fourth-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Garmian, Sulaymaniyah Governorate, during the academic year 2023–2024. A purposive sample of (27) students who had sustained sports injuries was selected, representing (46.55%) of the total study population. The mean age of the sample was (22.10) years with a standard deviation of (0.78). The mean height was (173.50) cm with a standard deviation of (5.20), while the mean body mass was (70.80) kg with a standard deviation of (6.40). Homogeneity among the sample participants was verified. Regarding research procedures, two questionnaire forms were developed: the first aimed to identify the types and locations of sports injuries, and the second aimed to determine the causes of these injuries. The results revealed that the most prominent causes of injuries were the lack of gradual progression in increasing training intensity and improper warm-up practices. Additionally, organizational factors—such as inadequate equipment and insufficient availability of sports tools—contributed to the occurrence of injuries during practical sessions. Injuries were found to be more concentrated in the lower extremities, particularly the ankle, indicating its high susceptibility to stress during physical performance. The study recommended emphasizing proper and progressive warm-up prior to physical activity, ensuring gradual increases in training intensity, providing adequate and functional equipment for practical sessions, and enhancing supervision and awareness regarding safety and injury prevention measures.

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



الأنماط التحليلية للإصابات الرياضية وأسبابها لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كرميان

احمد علي حسين

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2026/05/16
القبول: 2026/08/21
التوفر على الانترنت: 15,ايلول,2026

الكلمات المفتاحية:
الاصابات الرياضية، الانماط التحليلية، اسباب الاصابات، طلاب التربية الرياضية، الطرف السفلي، الوقاية من الاصابات.

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على الأنماط الشائعة للإصابات وتحديد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى حدوثها لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, واشتملت عينة البحث (58) طالباً من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كرميان بمحافظة السليمانية للعام الدراسي 2025 – 2026 وتم اختيار عينة عمدية مكون من (27) طالباً ممن تعرضوا للإصابات الرياضية وبنسبة بلغت (46.55%) من مجتمع البحث الكلي, وبلغ متوسط العمر (22.10) سنة والانحراف المعياري (0.78) وبلغ متوسط الطول (173.50) سم والانحراف المعياري (5.20) وبلغ متوسط الوزن (70.80) كغم والانحراف المعياري (6.40) وتم التحقق من تجانس افراد العينة, اجراءات البحث تم اعداد استمارتين للاستبانة، الأولى خاصة بتحديد أنواع الإصابات الرياضية ومواقعها، والثانية خاصة بالتعرف على أسباب حدوثها, اظهرت النتائج أن ابرز الإصابات تتمثل في عدم التدرج في زيادة شدة التمرين وعدم أداء الإحماء بصورة صحيحة, كما بينت النتائج أن العوامل التنظيمية، مثل عدم صلاحية الأجهزة والمعدات وقلة توافر الأدوات الرياضية اسهمت في حدوث الاصابات اثناء الدروس العملية كما تركزت الإصابات بصورة أكبر في الأطراف السفلية ولا سيما الكاحل، مما يشير الى تعرضه العالي للإجهاد اثناء الاداء الحركي واوصى البحث بضرورة التأكيد على الإحماء المتدرج قبل النشاط ومراعاة التدرج في شدة التمارين وتوفير الأدوات والمعدات الصالحة للدروس العلمية مع تعزيز الإشراف والتوعية بإجراءات السلامة والوقاية.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
https://jsrse.edu.iq/index.php/home

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 320-333

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الإصابات الرياضية من الموضوعات المهمة في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من أثر مباشر في سلامة الطلبة ومستوى أدائهم البدني والمهاري أثناء الدروس العملية والأنشطة التطبيقية. فالطالب في هذا التخصص يتعرض بصورة مستمرة إلى مواقف حركية متنوعة تتطلب الجهد البدني والتوافق العصبي العضلي والقدرة على تنفيذ المهارات ضمن ظروف تعليمية وتدريبية قد تختلف في شدتها وطبيعتها من درس إلى آخر، الأمر الذي يزيد من احتمالية تعرضه للإصابة إذا لم تتوافر مستلزمات الأداء الآمن، أو إذا لم يُراعَ التدرج في الحمل البدني والإعداد المناسب قبل الممارسة (Issa & Imam, 2020)

ولا تقف آثار الإصابات الرياضية عند الجانب البدني فحسب، بل قد تمتد لتؤثر في انتظام الطالب في الدروس العملية ومستوى مشاركته وثقته بأدائه، فضلًا عمّا قد تفرضه الإصابة من حاجة إلى العلاج أو التأهيل وما يرافق ذلك من أعباء إضافية. وقد أشارت بعض الدراسات التي تناولت واقع الإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى أن هذه الإصابات ترتبط بطبيعة النشاط العملي وكثرة التعرض للأحمال البدنية أثناء التطبيق، وهو ما يجعلها من المشكلات التي تستحق الدراسة والتحليل في البيئة الجامعية (Al-Yousifi et al., 2025)

كما أن دراسة الإصابات الرياضية لا تنفصل عن فهم العوامل التي تسهم في حدوثها، سواء أكانت عوامل تدريبية تتعلق بالإحماء والتدرج في الحمل، أم عوامل تنظيمية ترتبط بتهيئة الأدوات والمعدات والبيئة التدريبية، أم عوامل نفسية قد تنعكس على مستوى التركيز ودقة الأداء الحركي. وفي هذا السياق، أشارت دراسة (Karim & Abbas, 2023) إلى وجود ارتباط بين التوتر النفسي ودقة الأداء الحركي لدى طلبة كلية التربية البدنية، وهو ما يعزز أهمية النظر إلى الإصابة الرياضية من زاوية متعددة العوامل لا تقتصر على الجانب البدني وحده (Hafez, 2021; Khudair & Mohammed, 2025).

اهتمت العديد من الدراسات الحديثة بموضوع الإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من تأثير مباشر على الأداء البدني والصحة العامة, فقد أجرى (Ahmed et al., 2025)دراسة هدفت إلى التعرف على واقع الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأظهرت نتائج الدراسة أن الإصابات العضلية والتواءات المفاصل تعد من أكثر الإصابات شيوعاً كما بينت أن سوء الإعداد البدني وعدم كفاية الإحماء من أهم الأسباب المؤدية لهذه الإصابات, دراسة (Al-Aaraji & Yahya, 2024)هدفت إلى التعرف على أنواع وأسباب الإصابات الرياضية في درس الجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن الإصابات العضلية والتواءات المفاصل كانت الأكثر انتشاراً وأن ضعف الإحماء وسوء الأداء الحركي من أبرز أسباب الإصابة, كما قام (Salman & Al-Khafaji, 2024) بدراسة هدفت إلى تحديد أهم الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن الشد العضلي والتمزقات وآلام الظهر من أكثر

الإصابات شيوعاً فضلاً عن أن سوء التخطيط التدريبي وضعف الثقافة الوقائية يعدان من العوامل الأساسية المسببة للإصابات, أجرى (Ismail & Abdullah, 2022)دراسة تحليلية هدفت إلى التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية الرياضية مع تحديد مواقعها التشريحية وأسبابها وقد أظهرت النتائج أن إصابات الأطراف السفلية خصوصاً مفصلي الركبة والكاحل كانت الأكثر انتشاراً نتيجة الأحمال التدريبية العالية والحركات المتكررة, كما هدفت دراسة (Rashid et al., 2020)إلى تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن الإصابات العضلية وإصابات المفاصل تعد الأكثر انتشاراً وأن ضعف اللياقة البدنية وعدم الالتزام بالإحماء والتدريب غير المنظم من أبرز أسباب الإصابة, ومن خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح وجود اتفاق عام على أن الإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ترتبط بشكل كبير بعوامل متعددة من أبرزها ضعف الإعداد البدني وسوء تنظيم الحمل التدريبي والعوامل البيئية وهو ما يتوافق مع أهداف الدراسة الحالية التي تسعى إلى تحليل أنماط الإصابات الرياضية وأسبابها لدى طلبة جامعة كرميان. (Farhan & Farhan, 2025; Yaseen Khudhair & Kadhem Mohammed, 2025)

وتبرز أهمية هذا البحث في كونه يسلط الضوء على الأنماط الشائعة للإصابات الرياضية وأسبابها لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بما يساعد في توفير صورة أوضح عن واقع الإصابات داخل الدروس العملية. كما يمكن أن تسهم نتائجه في دعم الجهود الرامية إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وتوجيه المدرسين نحو مراعاة الأسس العلمية في تنظيم الحمل البدني، والاهتمام بسلامة البيئة التعليمية والتدريبية، وهو ما أكدته دراسات تناولت تحليل أسباب الإصابات الرياضية وأثر التجهيزات والبنية التحتية في الحد منها (Rawaa, 2025) (Al-Obaidi, 2019)ومن هنا تنبع أهمية البحث الحالي من محاولته تقديم وصف تحليلي للإصابات الرياضية الأكثر شيوعًا وأسبابها لدى طلبة المرحلة المستهدفة، بما يتيح الاستفادة من النتائج في تعزيز الوعي الوقائي وتقليل فرص التعرض للإصابة أثناء الأنشطة العملية، وبما يخدم سلامة الطلبة واستمرارية مشاركتهم الفاعلة في الدروس التطبيقية (Al-Yousifi et al., 2025)(Al-Obaidi, 2019)

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث للدروس العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تبين أن بعض الطلبة يتعرضون إلى إصابات رياضية أثناء الأداء والتطبيق العملي، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى مشاركتهم في الدروس وعلى قدرتهم في تنفيذ المهارات والحركات المطلوبة بصورة سليمة. ولا تقتصر هذه الإصابات على نوع واحد أو سبب محدد، بل تظهر بصور متعددة وترتبط بعدة عوامل قد تكون تدريبية أو تنظيمية أو مرتبطة بظروف الأداء داخل الدرس العملي.

وتتجسد مشكلة البحث في عدم وجود تصور واضح عن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة المرحلة الرابعة، وكذلك عن أبرز الأسباب المؤدية إلى حدوثها أثناء الدروس العملية، الأمر الذي يحد من إمكانية وضع إجراءات وقائية مناسبة تستند إلى واقع فعلي داخل البيئة التعليمية. لذلك برزت الحاجة إلى دراسة الأنماط الشائعة للإصابات الرياضية

وأسبابها لدى هذه الفئة، من أجل الوصول إلى مؤشرات يمكن الإفادة منها في تفسير هذه الظاهرة والحد من تكرارها مستقبلًا.

1-2 اهداف البحث:

1. التعرف على الأنماط الشائعة للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. تحديد الأسباب الرئيسة المؤدية إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة البحث .
3. بيان أكثر أجزاء الجسم تعرضًا للإصابات الرياضية لدى الطلبة .
4. الخروج بمؤشرات يمكن الإفادة منها في الحد من الإصابات الرياضية أثناء الدروس العملية.

1-3 فروض البحث:

1. يفترض البحث ما يأتي:

تتباين أسباب الإصابات الرياضية في درجة شيوعها لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2. تتباين مواقع الإصابات الرياضية في أجزاء الجسم لدى أفراد عينة البحث .
3. تختلف درجة شيوع العوامل المرتبطة بحدوث الإصابات الرياضية لدى الطلبة بحسب طبيعة الدرس العملي وظروفه .

1-4 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. المجال الزماني: العام الدراسي 2025-2026.
4. المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كرميان – مدينة كلار – محافظة السليمانية.

٢- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته طبيعة الحث واهدافه، اذ يعد هذا المنهج من أنسب المناهج العلمية لدراسة الانماط التحليلية للإصابات الرياضية واسبابها حيث يوفر المنهج دقه في وصف البيانات لدى افراد عينة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كرميان للعام الدراسي 2025-2026، والبالغ عددهم (58) طالباً واختيرت عينة البحث بصورة مقصودة من الطلبة الذين تعرضوا لإصابات رياضية، إذ بلغ عددهم (27) طالبًا، وبنسبة مئوية مقدارها (46.55%) من مجتمع البحث، كما أُجريت التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (7) طلاب من المجتمع نفسه، وذلك للتحقق من وضوح فقرات الاستبانة وإمكانية تطبيقها ميدانيًا.

جدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث وتفاصيلها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الكلي	58	100%
2	عينة البحث من الطلبة المصابين	27	46.55%
3	العينة الاستطلاعية	7	12.07%

2-3 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من تجانس الطلاب عينة البحث في متغيرات: العمر – الطول – الوزن.

جدول (2) تجانس افراد عينة البحث

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر (سنة)	22.10	0.78	22.00	+ 0.15
الطول (سم)	173.50	5.20	174.00	- 0.28
الوزن (كغم)	70.80	6.40	71.00	+ 0.22

يبين الجدول (2) تجانس افراد عينة البحث في جميع المتغيرات اذ كانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (+1) و (-1) مما يدل على ان توزيع البيانات طبيعي ومتجانس بين افراد العينة, وهذا يعزز من امكانية تطبيق الاجراءات الاحصائية المناسبة على بيانات البحث.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

اعتمد الباحث في جمع البيانات على عدد من الوسائل والأدوات والأجهزة، تمثلت بما يأتي:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع البحث .
2. استمارة استبانة خاصة بتحديد أنواع الإصابات الرياضية ومواقعها في الجسم .
3. استمارة استبانة خاصة بتحديد أسباب حدوث الإصابات الرياضية .
4. حاسبة يدوية لأغراض التنظيم والمعالجة الأولية للبيانات .

2-5 إجراءات البحث:

قام الباحث بإعداد استمارتين للاستبانة، الأولى خاصة بتحديد أنواع الإصابات الرياضية ومواقعها في الجسم، والثانية خاصة بالتعرف على أسباب حدوثها لدى طلبة المرحلة الرابعة. ثم عرض الباحث الاستمارتين على عدد من المختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك لغرض التحقق من سلامة الصياغة ومدى ملاءمة الفقرات لأهداف البحث. وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبحت الاستمارتان بصيغتهما النهائية جاهزتين للتطبيق على عينة البحث.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم 2026/4/19 على عينة مكونة من (7) طلاب من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كرميان، وذلك بهدف التعرف على مدى وضوح فقرات الاستبانة، وتحديد

الزمن اللازم للإجابة عنها، والوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق، تمهيدًا لإجراء التجربة الرئيسة بصورة أكثر دقة وتنظيمًا.

2-7 التجربة الرئيسة:

نفذ الباحث التجربة الرئيسة يوم 2026/4/21على عينة البحث البالغة (27) طالبًا من طلبة المرحلة الرابعة الذين تعرضوا لإصابات رياضية، بعد توزيع استمارتي الاستبانة عليهم وشرح مضمون الفقرات بصورة واضحة، ثم جُمعت الاستمارات بعد استكمال الإجابة عنها، تمهيدًا لتفريغ البيانات وتحليلها إحصائيًا بما ينسجم مع أهداف البحث.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث النسبة المئوية بوصفها وسيلة إحصائية في معالجة البيانات، وذلك لملاءمتها طبيعة البحث وأهدافه.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- 1عرض النتائج:

الجدول (3) يبين أسباب الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة البحث

ت	سبب الإصابة	التكرار	النسبة المئوية %
1	عدم التدرج في زيادة شدة التمرين	9	22.5
2	عدم أداء الإحماء المتدرج من العام إلى الخاص	8	20.0
3	عدم صلاحية الأجهزة والمعدات	6	15.0
4	قلة توافر الأدوات والمعدات الرياضية	6	15.0
5	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين	2	5.0
6	سوء اختيار التمارين	1	2.5
7	سوء الأحوال الجوية	1	2.5
8	عدم التقيد بقواعد السلامة والأمان	1	2.5
9	قلة التوجيه والإشراف أثناء الدرس العملي	1	2.5
10	ضعف التهيؤ النفسي قبل الأداء	1	2.5
11	الزيادة في التدريب	1	2.5
12	عدم ملاءمة توقيت التدريب أو الدرس	1	2.5
13	عدم الالتزام بالتعليمات أثناء الأداء	1	2.5
	المجموع	40	100.0

الجدول (4) يبين مواقع الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة البحث

ت	موقع الإصابة	التكرار	النسبة المئوية %
1	الكاحل	18	45.0%
2	الفخذ	5	12.5%
3	الساق	5	12.5%
4	الركبة	5	12.5%
5	الأطراف العليا	5	12.5%
6	الكتف	1	2.5%
7	البطن	1	2.5%
	المجموع	40	100.0%

3-2 مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج أسباب الإصابات الرياضية:

أظهرت نتائج الجدول (3) أن أكثر أسباب الإصابات الرياضية شيوعاً لدى أفراد عينة البحث تمثلت في عدم التدرج في زيادة شدة التمرين ثم عدم أداء الإحماء المتدرج من العام إلى الخاص تلاهما عدم صلاحية الأجهزة والمعدات وقلة توافر الأدوات الرياضية, ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس أهمية الجوانب التدريبية والتنظيمية في الحد من الإصابات إذ إن الانتقال المفاجئ إلى أحمال بدنية مرتفعة من دون تدرج مناسب قد يزيد من الضغط الواقع على العضلات والمفاصل، كما أن ضعف الإحماء يقلل من جاهزية الجسم للأداء الحركي وهو ما يرفع احتمالية التعرض للإصابة. كما أن عدم صلاحية الأجهزة والمعدات أو قلة توافرها قد ينعكس سلباً على سلامة الأداء أثناء الدرس العملي. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Al-Araji & Yahya, 2024) من أن العوامل التدريبية والتنظيمية تعد من الأسباب المهمة في حدوث الإصابات الرياضية، كما تنسجم مع ما ذكره (Rashid et al., 2020) من أن طبيعة الدروس العملية وكثرة التعرض للأحمال البدنية قد تسهم في زيادة احتمال الإصابة لدى الطلبة.

مناقشة نتائج مواقع الإصابات الرياضية:

أظهرت نتائج الجدول (4) أن الإصابات تركزت بصورة أكبر في الأطراف السفلية، إذ جاءت إصابات الكاحل في المرتبة الأولى بعدد بلغ (18) إصابة وبنسبة (45.0%)، تلتها إصابات الفخذ والساق والركبة والأطراف العليا بعدد بلغ (5) إصابات لكل منها وبنسبة (12.5%)، في حين سجلت إصابات الكتف والبطن أقل النسب بواقع (1) إصابة لكل منهما وبنسبة (2.5%). ويشير ذلك إلى أن الطرف السفلي كان الأكثر تعرضًا للإصابة لدى أفراد العينة بحكم طبيعة الدروس العملية وما تتطلبه من جري وقفز وتغيير اتجاه وتوقف مفاجئ.

ويعزى ارتفاع إصابات الكاحل على وجه الخصوص إلى كون هذا المفصل من أكثر المفاصل تعرضًا للإجهاد أثناء الأداء الحركي، لارتباطه المباشر بعمليات الارتكاز والهبوط والحركة السريعة، فضلًا عن أن أي ضعف في التوازن أو نقص في الإحماء أو عدم ملاءمة أرضية الأداء قد يزيد من احتمالية إصابته. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات التي بينت أن إصابات الأطراف السفلية تُعد من الإصابات الشائعة في الأنشطة الرياضية والدروس العملية نتيجة كثرة الاعتماد عليها في الأداء المهاري والحركي (Al-Yousefi et al., 2025) (Al-Obaidi, 2019)، كذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Al-Maghribi, 2021) (Ahmed et al., 2025) التي اوضحت ان الاطراف السفلية تعد اكثر تعرضاً للإصابات في الالعاب الجماعية بسبب كثرة الحركات الانتقالية والقفز والاحتكاك المباشر اثناء الاداء الرياضي.

أما تساوي نسب الإصابات في الفخذ والساق والركبة والأطراف العليا، فيدل على أن الطلبة يتعرضون إلى أنماط متعددة من الجهد البدني أثناء التطبيق العملي، وأن الإصابة لا ترتبط بمنطقة واحدة فقط، وإنما تختلف تبعًا لطبيعة المهارة المؤداة وشدة النشاط ودرجة الاستعداد البدني للطالب. ويمكن تفسير إصابات الفخذ والساق والركبة بأنها ترتبط غالبًا

بالحركات المتكررة والتحميل البدني غير المتدرج وضعف التهيئة البدنية قبل الأداء، في حين قد ترتبط إصابات الأطراف العليا ببعض المهارات التي تتطلب الارتكاز أو السقوط أو استخدام الذراعين أثناء الأداء.

في المقابل، جاءت إصابات الكتف والبطن بأقل النسب، ويمكن تفسير ذلك بأن أغلب الأنشطة العملية التي يمارسها الطلبة تركز بدرجة أكبر على حركات الطرف السفلي والانتقال الحركي، مقارنة بالحركات التي تتطلب جهدًا مباشرًا ومكثفًا على الكتف أو منطقة البطن. لذلك ظهرت هذه الإصابات بنسبة محدودة، وهو ما يعكس طبيعة الأنشطة الممارسة داخل الدروس العملية أكثر مما يعكس غياب الإصابة في هذه المناطق بشكل تام.

وبصورة عامة، فإن نتائج الجدول (3) توضح أن الإصابات لا تتوزع بصورة عشوائية بين أجزاء الجسم، وإنما ترتبط بطبيعة النشاط البدني المؤدى داخل الدرس العملي، وبمقدار الحمل الواقع على كل جزء من أجزاء الجسم. وعليه، فإن التركيز على الجوانب الوقائية المتعلقة بإعداد الطرف السفلي، ولاسيما مفصل الكاحل والركبة، يعد أمرًا مهمًا للحد من تكرار الإصابات بين الطلبة، من خلال تحسين الإحماء، والتدرج في الحمل، ومراعاة شروط السلامة أثناء الأداء (Al-Obaidi, 2019) (Al-Yousefi et al., 2025).

مناقشة نتائج التحليل السببي بين الأسباب والمناطق المصابة:

يبين الجدول (4) العلاقة بين أبرز أسباب الإصابات الرياضية والمناطق الأكثر تعرضًا لها لدى أفراد عينة البحث، إذ يظهر أن بعض الأسباب كانت أكثر ارتباطًا بإصابات مناطق محددة من الجسم، ولاسيما الأطراف السفلية. فقد تبين أن عدم التدرج في الحمل التدريبي ارتبط بصورة مباشرة بإصابات الفخذ والركبة، وذلك لأن زيادة الشدة البدنية بصورة مفاجئة أو غير متناسبة مع مستوى الطالب تؤدي إلى تحميل زائد على العضلات والمفاصل، مما يرفع من احتمالية الإجهاد أو الإصابة في هذه المناطق، كما ظهر أن ضعف الإحماء كان من الأسباب المرتبطة بإصابات الكاحل والفخذ، لأن الإحماء غير الكافي لا يهيئ العضلات والمفاصل بصورة مناسبة للأداء، فيجعلها أكثر عرضة للشد أو الالتواء أثناء الحركة.

وأظهرت النتائج أيضًا أن سوء الأجهزة أو الأرضية ارتبط بشكل مباشر بإصابات الكاحل والركبة، وهو ما يمكن تفسيره بأن عدم ملاءمة البيئة التدريبية أو ضعف صلاحية الأدوات المستخدمة يؤدي إلى فقدان التوازن أو سوء الارتكاز أثناء الأداء، الأمر الذي ينعكس بصورة مباشرة على المفاصل الأكثر استخدامًا في النشاط الحركي, وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Al-Nuaimat, 2024)التي أكدت ان عدم الاعداد البدني والاحماء الجيد يرتبط بشكل مباشر بارتفاع اصابات المفاصل والاطراف السفلية لدى الرياضيين, في حين ظهر نتائج دراسة (Hani, 2025)أن غياب التوجيه والإشراف ارتبط بشكل غير مباشر بإصابات الركبة والساق، إذ إن ضعف التوجيه قد يؤدي إلى أخطاء في الأداء أو إلى تنفيذ الحركات بصورة غير صحيحة، وهو ما يزيد من احتمال التعرض للإصابة أثناء الدرس العملي.

أما سوء الإعداد النفسي فقد ظهر بوصفه عاملًا غير مباشر ارتبط بإصابات الكاحل والفخذ، ويمكن تفسير ذلك بأن الحالة النفسية للطالب تؤثر في مستوى تركيزه واستجابته الحركية أثناء الأداء، مما قد يرفع من احتمال الوقوع في الخطأ الحركي أو ضعف السيطرة أثناء الحركة، خاصة عند أداء المهارات التي تتطلب دقة وتوازنًا وتناسقًا عضليًا.

وتوضح هذه النتائج أن حدوث الإصابة لا يرتبط بسبب منفرد في الغالب، بل ينتج عن تداخل مجموعة من العوامل التدريبية والتنظيمية والنفسية، وأن هذه العوامل قد تؤثر بدرجات متفاوتة في مناطق معينة من الجسم أكثر من غيرها. لذلك فإن فهم العلاقة بين السبب والمنطقة المصابة يُعد أمرًا مهمًا في تفسير طبيعة الإصابات الرياضية لدى الطلبة، ويساعد في وضع إجراءات وقائية أكثر دقة، تستند إلى طبيعة السبب ومكان تأثيره داخل الجسم.

مناقشة نتائج التحليل السببي:

تشير نتائج الجدول (4) إلى وجود ارتباط واضح بين بعض أسباب الإصابات الرياضية والمناطق الأكثر تعرضًا لها في جسم الطالب، إذ تبين أن الإصابات لا تحدث بصورة عشوائية، وإنما ترتبط بطبيعة السبب المؤدي إليها وبالجزء الذي يقع عليه العبء الأكبر أثناء الأداء. فقد ظهر أن عدم التدرج في الحمل التدريبي وضعف الإحماء كانا من أكثر الأسباب ارتباطًا بإصابات الأطراف السفلية، ولاسيما الفخذ والركبة والكاحل. ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب عندما يؤدي نشاطًا بدنيًا يتسم بالشدة أو التكرار دون تهيئة مناسبة أو دون مراعاة التدرج في الحمل، فإن العضلات والمفاصل تكون أكثر عرضة للإجهاد والشد والالتواء، خاصة في الأجزاء التي تتحمل القسم الأكبر من الحركة والارتكاز. (Hani, 2025) كما أظهرت النتائج أن سوء الأجهزة أو الأرضية كان له ارتباط مباشر بإصابات الكاحل والركبة، وهو ما يشير إلى أهمية البيئة التدريبية في الحفاظ على سلامة الطلبة أثناء الدروس العملية. فكلما كانت الأرضية غير مناسبة أو كانت الأدوات غير صالحة للاستعمال، زادت احتمالية فقدان التوازن أو حدوث الانزلاق أو الهبوط بصورة خاطئة، وهي كلها عوامل ترفع من خطر الإصابة في المفاصل الرئيسة للطرف السفلي. وهذا يوضح أن الوقاية من الإصابات لا تعتمد على الطالب وحده، بل ترتبط أيضًا بمدى تهيئة البيئة التعليمية والتدريبية بصورة سليمة.

وفيما يتعلق بضعف الإشراف والتوجيه، فقد بيّنت النتائج أن هذا العامل كان مرتبطًا ببعض الإصابات في الركبة والساق بصورة غير مباشرة، لأن غياب المتابعة المستمرة من قبل المدرس أو المشرف قد يؤدي إلى استمرار الطالب في أداء الحركات بشكل خاطئ أو بجهد غير مناسب، دون تصحيح فني في الوقت المناسب. وهذا الأمر قد يؤدي مع تكرار الأداء إلى زيادة الضغط على العضلات والمفاصل، ومن ثم ارتفاع احتمال الإصابة, ويرى (Salman & Al-Khafaji, 2024)في دراستهم التي اكدت ان الاصابات الرياضية لدى طلبة التربية البدنية ترتبط بدرجة كبيرة بالأخطاء التدريبية وضعف الاجراءات الوقائية.

أما العامل النفسي، فقد ظهر تأثيره بدرجة أقل من العوامل التدريبية والتنظيمية، إلا أنه لا يمكن إهماله، لأن ضعف التهيؤ النفسي أو التوتر قد يقللان من تركيز الطالب أثناء الأداء، ويؤثران في دقة الحركة وانسيابها، مما يزيد من فرص الخطأ الحركي، خاصة في الأنشطة التي تحتاج إلى سرعة استجابة وتوازن وتوافق عضلي عصبي. وهذا يعني أن الوقاية من الإصابات الرياضية ينبغي أن تنظر إلى الطالب بوصفه وحدة متكاملة تتأثر بالجوانب البدنية والتنظيمية والنفسية معًا. (Al-Yousifi et al., 2025) وبصورة عامة، فإن التحليل السببي أوضح أن الإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الرابعة ترتبط غالبًا بأسباب يمكن الحد منها أو التقليل من آثارها إذا ما توفرت إجراءات وقائية مناسبة، مثل تحسين الإحماء، ومراعاة التدرج في الحمل، والاهتمام بصلاحية الأدوات والأرضيات، وزيادة التوجيه والإشراف

أثناء الدرس العملي. ومن ثم فإن الإفادة من هذه النتائج يمكن أن تسهم في تقليل معدلات الإصابات ورفع مستوى السلامة داخل البيئة التعليمية الرياضية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

1. أظهرت نتائج البحث أن الإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الرابعة ترتبط بعدة أسباب، وكان أبرزها عدم التدرج في زيادة شدة التمرين وعدم أداء الإحماء بصورة صحيحة.
2. تبين أن العوامل التنظيمية، مثل عدم صلاحية الأجهزة والمعدات وقلة توافر الأدوات الرياضية، كان لها دور في حدوث الإصابات أثناء الدروس العملية.
3. تركزت الإصابات بصورة أكبر في الأطراف السفلية، ولا سيما الكاحل، مما يدل على أنها أكثر أجزاء الجسم تعرضًا للإجهاد أثناء الأداء الحركي.
4. يمكن الإفادة من نتائج البحث في تعزيز الجوانب الوقائية داخل الدروس العملية من خلال تحسين الإحماء، ومراعاة التدرج في الحمل، وتهيئة بيئة تعليمية أكثر سلامة.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة التأكيد على الإحماء المتدرج قبل البدء بالأنشطة العملية لتقليل احتمالية الإصابات.
2- مراعاة التدرج في شدة التمارين بما يتناسب مع قدرات الطلبة البدنية وتجنب الأحمال المفاجئة.
3- العمل على توفير الأدوات والمعدات الصالحة وتحسين بيئة الدروس العملية بما يحقق سلامة الطلبة.
4- زيادة التوجيه والإشراف أثناء الأداء، مع توعية الطلبة بقواعد السلامة والوقاية من الإصابات الرياضية.

ملحق (1) استمارة استبانة خاصة بتحديد أنواع الإصابات الرياضية ومواقعها

معلومات عامة

المرحلة الدراسية: الرابعة

العمر: ..... سنة

ت	نوع الإصابة	موقع الإصابة	نعم	لا
1	التواء	الكاحل		
2	شد عضلي	الفخذ		
3	شد عضلي	الساق		
4	إصابة مفصلية	الركبة		
5	إصابة في الطرف العلوي	الأطراف العليا		
6	إصابة عضلية أو مفصلية	الكتف		
7	إصابة عضلية	البطن		

ملحق (2) استمارة استبانة خاصة بتحديد أسباب حدوث الإصابات الرياضية

أعدت هذه الاستبانة لغرض التعرف على أهم الأسباب التي تسهم في حدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك ضمن البحث الموسوم:

"الأنماط التحليلية للإصابات الرياضية وأسبابها لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"

لذا يرجى التفضل ببيان آرائكم من خلال وضع علامة (✓) أمام الأسباب التي ترون أنها كانت سببًا في حدوث الإصابة، مع فائق الشكر والتقدير لتعاونكم.

ت	سبب الإصابة	نعم	لا
1	عدم التدرج في زيادة شدة التمرين		
2	عدم أداء الإحماء المتدرج من العام إلى الخاص		
3	عدم صلاحية الأجهزة والمعدات		
4	قلة توافر الأدوات والمعدات الرياضية		
5	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين		
6	سوء اختيار التمارين		
7	سوء الأحوال الجوية		
8	عدم التقيد بقواعد السلامة والأمان		
9	قلة التوجيه والإشراف أثناء الدرس العملي		
10	ضعف التهيؤ النفسي قبل الأداء		
11	الزيادة في التدريب		
12	عدم ملاءمة توقيت التدريب أو الدرس		

الشكر والتقدير

يقدم الباحث شكرة وتقدير الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل

تضارب المصالح:

يعلن الباحث عدم وجود تضارب بالمصالح

References

Farhan, M. M. A., & Farhan, H. M. A. (2025). The effectiveness of special exercises accompanied by the nutritional supplement (Extend BCAA) in the rehabilitation of carpal tunnel injury in advanced football goalkeepers. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(2), 577–594.

Hafez, D. (2021). The effect of rehabilitation exercises using dead sea salts dissolved in hot water tub in the rehabilitation of the injury of partial rupture of the calcaneofibular ligament and relieve the degree of pain in the ankle joint. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 68.

Khudair, A. Y., & Mohammed, L. K. (2025). The effect of a rehabilitation approach for partial tear injury of the vastus medialis muscle On the range of motion of the knee and hip joints of football players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(1), 469–483. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.738

Yaseen Khudhair, A., & Kadhem Mohammed, L. (2025). The effect of a rehabilitation approach for partial tear injury of the vastus medialis muscle On the range of motion of the knee and hip joints of football players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(1). https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.738©Authors

Ahmed, M. S., Fathi, A. M., Abdul Nasser, M. J., & Shabib, S. S. (2025). The reality of sports injuries among students of the College of Physical Education and Sports Sciences under blended learning. Journal of Studies and Research in Physical Education, 35(2), 59–74.

Al-A'araji, S. R., & Yahya, W. (2024). A study of the types and causes of sports injuries in artistic gymnastics lessons among a sample of female physical education and sports sciences students. Al-Mustansiriya Journal of Sports Sciences.

Al-Abidi, A. H. (2019). Analysis of the causes of sports injuries among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. Journal of Studies and Research in Physical Education, 21(1), 112–128.

Al-Maghribi, M. S. A. (2021). An analytical study of sports injuries in team sports during practical lectures among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi. Journal of the College of Scientific Education, (9), 1–17.

Al-Naimat, A. M., & Al-Naimat, M. A. (2024). The relationship between physical preparation and sports injuries among students of physical education colleges. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, 38(2), 112–130.

Al-Yousifi, S. H., Al-Shammari, B. A., & Al-Nuaimi, F. H. (2025). Sports injuries sustained by first-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad. Journal of Science and Technology of Physical Activities and Sports, 22(2), 306–317.

Hani, I. K. (2025). The effect of preventive exercises designed to reduce shoulder ligament injuries among freestyle swimmers. Al-Mustansiriya Journal of Sports Sciences.

Issa, A. M., & Imam, F. A. S. (2020). A diagnostic study of sports injuries in the track and field events course among female students of the Faculty of Physical Education for Women in Cairo. Scientific Journal of Sports Science and Arts, 25.

Kareem, H. S., & Abbas, A. B. (2023). The relationship between psychological stress and motor performance accuracy among students of the College of Physical Education. Journal of Sports Sciences, University of Thi-Qar.

Rashed, M. S. M., Al-Atrash, M. H., Eamar, M. A. M., & Al-Buqai, I. K. S. (2020). Diagnosis of the most common sports injuries and their causes among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University. Journal of Creativity in Sports, 11(4), 19–57.

Rawaa, A. K. F. (2025). The impact of sports infrastructure and equipment on the implementation of physical education lessons in primary schools. Al-Mustansiriya Journal of Sports Sciences.

Salman, A. W., & Al-Khafaji, A. K. (2024). A study of the most common sports injuries among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Qasim Green University. Journal of Integration in Social and Sports Sciences Research, 8(1), 89–98.