

## إصابات الطرف السفلي الشائعة لدى طلاب كلية التربية

### الرياضية وأسباب حدوثها

بدره وصفي

على الطلاب المصابين بالأطراف السفلى في كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

م . م عماد ناظم جاسم الدليمي

م . م أسامة أحمد حسين الطائي

م . م شروق مهدي كاظم

#### ١- التعريف بالبحث

#### ١-٢ مقدمة البحث وأهميته

أصبح معدل انتشار الاصابات في مجال الأنشطة الرياضية ظاهرة تستدعي الانتباه لكل العاملين في المجال الرياضي . فبالرغم من التقدم الهائل في مختلف العوم الطبية والرياضية وأتباع أساليب جديدة في العلاج واستخدام أحدث الأجهزة وتوفير المختصين وأخصائيو اصابات الملاعب ، إلا ان اصابات ما زالت منتشرة وبشكل يهدد مستوى الاداء . إذ يشير كل من ( جون ووليمز ١٩٧٦ ) و ( استراس ١٩٧٩ ) الى ان الاصابات تحدث بنسب متفاوتة خلال فترة التعلم او التدريب او المنافسات نتيجة لحركات اللاعب نفسه او الاحتكاك مع المنافس ، إلا ان الاصابات الرياضية تختلف في شكلها وطبيعتها من حيث الكم والكتف تبعاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس ونوعيته<sup>١</sup>

<sup>١</sup>John .H .C ..&Williams J.G: Sport injuries and their treatment Stanley Paul , London, 1976 , p53 .

وبالرغم من كل التدابير الاحتياطية حالياً في المجال الرياضي لمنع ( و ، او ) تقليل الاصابات سواء أثناء التدريب او المباريات ، إلا أننا نلاحظ ارتفاع معدل هيه الاصابات بشكل مستمر نتيجة لشدة المنافسات والحماس الزائد لمحاولة الوصول الى أفضل المستويات . لذلك تعد زيادة معدل الاصابات وتكرار حدوثها ظاهرة خطيرة تستحق الدراسة الجادة والتمحظ الدقيق ...

ويشير ( محمد شحاتة ١٩٧٣ ) على ان الاصابات الرياضية هي إحدى المشكلات الهامة التي تحتاج الى مزيد من الدراسة ، وكما ان خطورة الإصابة تتنوع من نشاط لآخر<sup>١</sup> .

لذا يرى الباحثون ان زيادة الاهتمام بالدراسة وبالبحث في مجال الاصابات الرياضية التي تحدث للأطراف السفلى وتحديد أسباب حدوثها يعطي مزيداً من المعلومات التي تساعد على وضع المناهج التعليمية والتدريبية للمواد العملية بأسس علمية تساعد على تجنب الطلبة لما يحدث من اصابات خلال العمل في الحصص الدراسية المقررة والعمل من قبل القائمين على وضع هذه المناهج على ما يجب مراعاته خلال وضع مناهجهم والعمل على تجنب العوامل التي تؤدي الى حدوث الاصابات بهدف ضمان الاستمرارية في التدريب والوصول الى المستوى المطلوب وهنا تكمن أهمية الدراسة .

## ٢.١ مشكلة البحث

تعد الاصابات الرياضية إحدى المعوقات التي تواجه اللاعبين والمدربين والممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة . والتي تمتد آثارها السلبية الى عدم تحقيق الوصول الى المستويات الرياضية وتحقيق الهدف المنشود ، فضلاً عن التعرض لعامل الخوف من تكرار الإصابة مما يؤثر على الاداء المهاري والفني وما يلزمهم من حالات التوتر والقلق والإحباط وضعف الاستعداد النفسي والإداري ، وقد تمتد هذه الآثار السلبية في محاولة إشراك المصابين في التدريب رغم عدم اكتمال شفائهم مما يعرضهم لاحتمال

<sup>١</sup> - محمد ابراهيم شحاتة : دراسة الاصابات بين لاعبي الجمناز وإجراءات الأمن والسلامة : ( رسالة ماجستير ، المعهد العالي للتربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٧٣ ) ، ص ٢٨٥ .

تكرار الإصابة ( الإصابة المزمنة ) . لذا ارتأى الباحثون الخوض في الدراسة لتحديد اصابات الطرف السفلي وأسباب حدوثها عند طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى باعتبارها خطوة سابقة لمعرفة أساليب الوقاية من الاصابات والتقليل من احتمال حدوثها لضمان استمرارية الطلاب في التدريب والمحافظة على سلامة الطلاب وهو أحد أهداف التربية الرياضية .

### ٣-١ هدف البحث

١-٣-١ التعرف على اصابات الطرف السفلي الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .  
٢-٣-١ التعرف على أسباب حدوث اصابات الطرف السفلي الشائعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .

### ٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري: الطلاب المصابين بالطرف السفلي في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ .

٢-٤-١ المجال الزمني : للمدة من ١٥ / ٣ / ٢٠٠٤ ولغاية ١٧ / ٤ / ٢٠٠٤ .

٣-٤-١ المجال المكاني : كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

٣- منهجية البحث وإجراءاته :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة البحث .

٢-٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقيدة ومن الطلاب المصابين في الأطراف السفلى حصرياً من كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، وبواقع ( ٤٦ ) طالباً مصاباً ومن الدراسيتين الصباحية والمسائية ، وبلغ المتوسط الحسابي لعمر عينة البحث ( ١٩،٦٢ ) سنة وبانحراف معياري قدرة (  $1,38 \pm$  ) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لأوزانهم ( ٦٩،٩٣ ) كغم وبانحراف معياري قدرة (  $9,21 \pm$  ) .

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثون استمارة خاصة لجمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة والتي تتمثل بالإصابات الرياضية للأطراف السفلى وأسباب حدوثها ( الملحق ١ ) ، إذ قام الباحثون بتحليل ومراجعة العديد من المصادر العربية التي تتناول أسباب حدوث الإصابات وتم عرضها على الخبراء الذين أكدوا صلاحيتها .

### ٤-٣ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لتحليل نتائج البحث ، إذ تم استخدام قانون النسبة المئوية .

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :  
١.٤ عرض النتائج وتحليلها

الجدول (١)

يبين أنواع الاصابات للأطراف ( السحب العضلي ، اصابات الركبة ، اصابات الكاحل ) وتكراراتها والنسبة المئوية لأسباب حدوث كل منها

النسبة المئوية	المجموع	نوع الإصابة				أسباب حدوث الإصابة		
		إصابة الكاحل		إصابة الركبة		السحب والتمزق العضلي		
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
١٧,٣٩	٨	٣٧,٥	٣	١٢,٥	١	٥٠	٤	عدم كفاية الإحماء
٦,٥٣	٣	٣٣,٣٣	١	٦٦,٦٧	٢	٠	٠	اللعب الخشن
٤١,٣٠	١٩	٤٢,١١	٨	٣١,٥٧	٦	٢٦,٣٢	٥	رداءة الأرضية والتجهيزات
١٧,٣٩	٨	٦٢,٥	٥	٢٥	٢	١٢,٥	١	خطأ في الاداء
١٧,٣٩	٨	٣٧,٥	٣	٢٥	٢	٣٧,٥	٣	أسباب أخرى
١٠٠	٤٦	٤٣,٤٨	٢٠	٢٨,٢٦	١٣	٢٨,٢٦	١٣	المجموع

من الجدول أعلاه يتبين ان اصابات السحب العضلي والتمزق العضلي وإصابات الركبة وإصابات الكاحل ، قد حصلت على تكرارات حدوثها للأسباب المذكور في

الجدول أعلاه ( ١٣ ، ١٣ ، ٢٠ ) حالة على التوالي ، وبنسب مئوية قدرها ( ٢٨،٢٦ % ، ٢٨،٢٦ % ، ٤٣،٤٨ % ) على التوالي .

في حين حصلت أسباب حدوث الإصابة ( عدم كفاية الإحماء ، اللعب الخشن ، رداءة الأرضية والتجهيزات ، خطأ في الاداء ، أسباب أخرى ) على تكرارات حدوث اصابات السحب العضلي وإصابات الركبة وإصابات الركبة وإصابات الكاحل بقيم قدرها ( ٨،٨ ، ٣،١٩ ، ٨ ) على التوالي وبنسب مئوية قدرها ( ١٩،٣٩ % ، ٦،٥٣ % ، ٤١،٣٠ % ) على التوالي .

#### ٢.٤ مناقشة النتائج

مما ذكر في أعلاه يتبين ان اكثر الاصابات شيوعاً هي إصابة التواء الكاحل ثم إصابتي الركبة والسحب والتمزق العضلي ، ويعزو الباحثون ذلك الى ان مفصل الكاحل هو المفصل الذي يتحمل وزن كل الجسم وان إصابته تكون اكثر احتمالاً من غيره وهذا يدل على وجود ضعف في أربطة وعضلات الكاحل والساق مما يؤدي الى سهولة إصابته وخاصة حدوث إصابة الالتواء ومما يساعد في حدوث هذه الإصابة هو أسبابها ( عدم كفاية الإحماء اللعب الخشن ، رداءة الأرضية والتجهيزات ، الخطأ في الاداء ، وغيرها من الأسباب ) .

كما ان تعرض الطلاب لإصابات الركبة والتمزق العضلي هو وارد الحدوث عندهم لان مفصل الركبة هو من اكبر واهم مفاصل الطرف السفلي والذي ينتقل الوزن من خلاله الى الساق وان عدم كفاية قوة عضلاته وأربطته بالشكل المطلوب يؤدي الى حدوث إصاباته بشتى أنواعها . كما ان ضعف عضلات الفخذ الأمامية والخلفية ممكن يؤدي الى حدوث إصابة السحب والتمزق العضلي وذلك عند تعرض هذه العضلات لشدة خارجية او لمثير قوي يؤدي الى انقباضها بشدة .

كما يبين الجدول (١) ان اكثر أسباب حدوث الإصابات ظهر في ( رداءة الأرضية والتجهيزات ) ، إذ ان لصلابة الأرضية او عدم استوائها بالشكل المطلوب يؤدي الى حدوث الإصابات وخاصةً إصابتي مفصلي الكاحل والركبة ، إذ ان صلابة أرض الملعب تولد عبء إضافي على مفاصل الجسم عامة ومفاصل الطرف السفلي

خاصة مما يزيد من الضغط المسلط عليها وبالتالي إجهاد هذين المفصلين وحدوث الإصابات ، كما ان سوء المستلزمات الرياضية مثل الأحذية له الأثر الكبير في حدوث إصابات الطرف السفلي مثل الأحذية له الأثر الكبير في حدوث إصابات الطرف السفلي وخاصة مفصل الكاحل وذلك من حيث كبرها أو صغرها .

أما ( عدم كفاية الإحماء ) فإنه يمكن ان يؤدي الى حدوث الإصابات وخاصة إصابات السحب والتمزق العضلي ، إذ ان عدم الإحماء الكافي يجعل العضلة اكثر عرضة للإصابة بسبب عدم استعدادها لاستقبال الأحمال البدنية ، إذ ان الإحماء يعمل على زيادة مطاطية العضلات والتقليل من صلابتها .

أما ( اللعب الخشن ) فقد حصل على أقل نسبة وتكرار في حدوث الإصابات والسبب يعود الى حسن توجيه مدرسي المواد للخلق الرياضي واللعب النظيف والمنافسة العادلة ، وان سبب حدوث إصابات اللعب الخشن يكون بسبب عملية الضرب المباشر للمنافس او الدفع وغيرها .

أما الأسباب الأخرى ( المتفرقة ) فهي الأخرى أسباب تؤدي الى حدوث الإصابات مثل الحالة النفسية والتعب والتدريب الزائد وغيرها من هذه السباب .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١.٥ الاستنتاجات

- ١- أكثر الإصابات شيوعاً عند طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى هي إصابات : السحب والتمزق العضلي ثم إصابات الركب فإصابات الكاحل .
- ٢- أكثر أسباب حدوث الإصابات عند طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى هي كالاتي : رداءة الأرضية والتجهيزات ، عدم كفاية الإحماء ، الخطأ في التكنيك ، الأسباب الأخرى ، اللعب الخشن .

١- ضرورة الاهتمام بمعالجة أسباب حدوث الإصابات أعلاه لتلافي حدوثها .

المصادر

١. عمار عبد الرحمن قبع : الطب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٩ .

٢. محمد ابراهيم شحاتة : دراسة الاصابات بين لاعبي الجمباز وإجراءات الأمن والسلامة : رسالة ماجستير ، المعهد العالي للتربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٧٣ .

3. John .H .C ., & Williams J.G: Sport injuries and their treatment Stanley Paul , London, 1976 , p53 .

4 . Strauss, H. R. : sport Medicine and physiology, W. B. Saunders Co, London, 1979, p219.



الملحق ( ١ )

استمارة كشف الإصابات

١. اسم الطالب :

٢. المرحلة الدراسية :

٣. العمر :

٤. الوزن :

٥. نوع الإصابة في الطرف السفلي :

سحب وتمزق عضلي ( ) إصابات الركبة ( ) إصابات الكاحل ( ) أخرى ( )

☆ أسباب حدوثها :

أ. عدم كفاية الإحماء ( ) .

ب. اللعب الخشن ( ) .

ج. رداءة الأرضية وسوء التجهيزات ( )

د. خطأ في الاداء التكنيك ( ) .

هـ . أسباب أخرى ( ) .

مثل التعب ، الحالة النفسية غير المستقرة ، التدريب الزائد ، وغيرها .

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثون

(١) زميلنا

تأليف الأستاذ المساعد الدكتور

١. الأستاذ المساعد الدكتور

٢. الأستاذ المساعد الدكتور

٣. الأستاذ المساعد الدكتور

٤. الأستاذ المساعد الدكتور

٥. الأستاذ المساعد الدكتور

(٦) زميلنا (٧) زميلنا (٨) زميلنا (٩) زميلنا (١٠) زميلنا

١١. الأستاذ المساعد الدكتور

١٢. الأستاذ المساعد الدكتور

١٣. الأستاذ المساعد الدكتور

١٤. الأستاذ المساعد الدكتور

١٥. الأستاذ المساعد الدكتور

١٦. الأستاذ المساعد الدكتور

١٧. الأستاذ المساعد الدكتور

١٨. الأستاذ المساعد الدكتور

١٩. الأستاذ المساعد الدكتور