

دراسة تحليلية لأنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها لدى طلاب مرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

م. هلاله برهان محمود ، العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Helalah.mahmood@univsul.edu.iq](mailto:Helalah.mahmood@univsul.edu.iq)

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/9/4

### الملخص

مشكلة البحث أستدعى الباحثة اجراء هذه الدراسة كونها تدريسية في الكلية التربية البدنية و العلوم الرياضية من أجل التعرف على أنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها للمساهمة في الحد من انتشارها بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الطلاب وتركيز الجهود للحد من حدوثها لديهم وأستمرار العملية التعليمية وبنجاح وكذلك يؤدي الى حرمان الطلاب المصابين من أكتساب المهارات الحركية في الدروس العملية خلال دوامهم في الكلية بسبب هذه الاصابات وعدم انتظام دوامهم لفترة قصيرة أو طويلة بحسب شدة الاصابة فضلاً عن المعاناة الجسدية والنفسية والمادية المترتبة عليهم. هدفاً للبحث : التعرف على أنواع الأصابات الرياضية لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ايجاد الفروق في أنواع الاصابات الرياضية أسباب حدوثها لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. فرض البحث: وجود فروق معنوية دالة أحصائياً في انواع الاصابات الرياضية واسباب حدوثها لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. هدفاً للبحث: التعرف على أنواع الأصابات الرياضية لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. التعرف على أسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. فرض البحث: وجود فروق معنوية دالة أحصائياً في انواع الاصابات الرياضية واسباب حدوثها لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة مع طبيعة المشكلة. مجتمع البحث وعينة: تمثلت مجتمع الاصلي من طلاب مرحلة الرابعة / قسم التربية الاساس وبالغ عددهم 54 طالبا لسنة الدراسية 2022-2023 ومن أجل تحقيق هدفاً للبحث وفرضه يجب اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيل صادق، لذا اختارت الباحثة عينة البحث من طلاب مرحلة الرابعة الذين لديهم الاصابات متنوعة وبلغ عددهم (33) طالبا مصابا وبهذا تكون النسبة المئوية هي (61%).

الكلمات المفتاحية: دراسة تحليلية، الاصابات الرياضية.

An analytical study of the types of sports injuries and the causes of their occurrence among fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences

Teacher . Hilala Burhan Mahmoud,

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

[Helalah.mahmood@univsul.edu.iq](mailto:Helalah.mahmood@univsul.edu.iq)

9/4/2023 Date of publication of the research 11/28/2023 Date of receipt of the research

### Abstract

The research problem called for the researcher to conduct this study as she is teaching at the College of Physical Education and Sports Sciences in order to identify the types of sports injuries and the causes of their occurrence in order to contribute to reducing their spread with the aim of preserving the health and safety of students and focusing efforts to reduce their occurrence and continue the educational process successfully and also lead to deprivation. Injured students are unable to acquire motor skills in practical lessons during their time at the college due to these injuries and the irregularity of their work for a short or long period, depending on the severity of the injury, in addition to the physical, psychological, and material suffering they suffer. Objectives of the research: Identifying the types of sports injuries among fourth-year students in the College of Education. Physical and sports sciences. Finding differences in the types of sports injuries and the reasons for their occurrence among fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Research hypothesis: There are statistically significant differences in the types of sports injuries and the reasons for their occurrence among fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The objectives of the research: to identify the types of sports injuries among fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Identifying the causes of sports injuries among fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Research hypothesis: There are statistically significant differences in the types of sports injuries and the reasons for their occurrence among fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Research Methodology: The researcher used the descriptive method using the survey method to suit the nature of the problem. Research population and sample: The original population consisted of students in the fourth stage/Department of Basic Education, numbering 54 students for the academic year 2022-2023. In order to achieve the goals of the research and its hypothesis, a sample must be chosen that represents the community faithfully, so the researcher chose the research sample from students in the fourth stage who had injuries. Diverse, their number reached (33) infected students, so the percentage is (61%)

Keywords: analytical study, sports injuries.

1 - المقدمة:

ان انتشار الاصابات لدى الطلاب في كلية التربية البدنية من المشاكل المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلاب التحصيلية تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية فضلا عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطالب إضافة الى أعباء مادية أثناء العلاج والتأهيل يعد علم الاصابات الرياضية اساسا في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الاصابات لان معرفة أسباب حدوث الاصابة تجعل المدرب والمدرس ملما بطرائق تفاديها وتوفير الامان والسلامة اثناء النشاط البدني والوقاية الملائمة. كما ان الاصابات الرياضية ترتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العلوم الرياضية والطبية مثل علم التدريب الرياضي وعلم الاختبارات وعلم النفس وعلم البايوميكانيك وعلم التشريح و الفسلجة ومن العلوم المهمة التي يعتني بها هي علم الحركة وهي دراسة الحركة الرياضية في مختلف الاوقات والظروف للوصول الى القدرة على توقع الاصابة قبل حدوثها وتحديد نوعها و شكلها وعلى مدرسين التربية البدنية يكونوا على علم ودراية كاملة بطبيعة الاصابات وتفاديها أثناء الدروس العلمية للمحافظة على صحة الطلبة و من أسباب حدوث الاصابة " التي يتعرضون لها التي تعمل على ضعف الاداء المهاري لديهم سواء كانت تحدث نتيجة أسباب خارجية مثل ارضية الملعب ، الانواء الجوية التجهيزات الرياضية ، الاحماء الغير الكافي. ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة تحليلية لأنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها لدى طلاب مرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية. الأمر الذي أستدعى الباحثة اجراء هذه الدراسة كونها تدريسية في الكلية التربية البدنية و العلوم الرياضية من أجل التعرف على أنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها للمساهمة في الحد من انتشارها بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الطلاب وتركيز الجهود للحد من حدوثها لديهم وأستمرار العملية التعليمية ونجاح وكذلك يؤدي الى حرمان الطلاب المصابين من أكتساب المهارات الحركية في الدروس العملية خلال دوامهم في الكلية بسبب هذه الاصابات وعدم انتظام دوامهم لفترة قصيرة أو طويلة بحسب شدة الاصابة فضلاً عن المعاناة الجسدية والنفسية والمادية المترتبة عليهم .

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على أنواع الأصابات الرياضية لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التعرف على أسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى طلاب مرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة مع طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينة:

تمثلت مجتمع الاصيلي من طلاب مرحلة الرابعة / قسم التربية الاساس وبالغ عددهم (54) طالبا لسنة الدراسية 2022-2023 ومن أجل تحقيق هدفا البحث وفرضه يجب اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيل صادق، لذا اختارت الباحثة عينة البحث من طلاب مرحلة الرابعة الذين لديهم الاصابات متنوعة وبالغ عددهم (33) طالبا مصابا وبهذا تكون النسبة المئوية هي (61%) كما هو مبين من الجدول (1).

الجدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث وتفاصيلها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الكلي	54	100%
2	عينة البحث المصابين	33	61%
3	العينة الاستطلاعية	5	9%

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية.
- حاسبة من نوع (Sony) عدد 1
- استمارة الاستبانة لتحديد نوع الاصابة ملحق (1)
- استمارة الاستبانة لتحديد أسباب حدوث الاصابة ملحق (2)
- قلم عدد (12)
- ورق (200) عدد

2-4 خطوات تنفيذ البحث:

قامت الباحثة باعداد استمارات استبيان لجمع المعلومات حيث استبانة الباحثة باستمارة الاستبيان التي اعدتها وتم عرضها على عدد من الخبراء\* لبيان صلاحيتها على طلاب مرحلة الرابعة قسم التربية الاساس جامعة السليمانية.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023 /4/12 على عينة مكونة من (5) طالب بشكل عشوائي ، و كان الغرض منها :

1 - التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحثون.

2 - التعرف الوقت المستغرق الاجابة.

3 - التعرف على مدى وضوح الفقرات واستيعابها من قبل عينة البحث

4 -الوصول الى البدائل اللازمة قبل التجربة الرئيسية.

2-6 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية وذلك بتوزيع الاستمارات على عينة التجربة الرئيسية بتاريخ 2023 /4 /23 لغاية 2023 /4/23 ولبالغ عددهم (33) طالبا تم شرح الاستمارة وبشكل مفصل ثم تم الاجابة عليها ثم تم جمع الاستمارات لغرض معالجتها بالوسائل الاحصائية.

2-7 الوسائل الاحصائية:

حيث استخدمت الباحثة قانون النسب المئوية للوصول الى نتائج البحث.

3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نوع الاصابات المتكررة ونسبتها المئوية:

جدول (1) يبين التكرارات والنسب المئوية لأنواع اصابات التي التي تعرض لها طلاب مرحلة الرابعة قسم التربية الاساس

ت	نوع و مكان الاصابة	التكرار	النسبة المئوية
اولا	محور الاصابات الجلد		
1	سحجات الجلد	22	%66
2	جروح الجلد	16	%48
3	كدمات الجلد	22	%66
ثانيا	محور اصابات العضلات		
1	الشد العضلي	18	%54
2	التشنج العضلي	24	%72
3	الكدمات العضلية	18	%54
4	الضمور العضلي	4	%12

5	التمزق العضلي	8	24%
6	التهاب الاوتار العضلية	4	12%
7	تمزق اربطة العضلات	4	12%
ثالثا	اصابات العظام		
1	كسور العظام	10	30%
2	رضوض العظام	16	48%
3	كدمات العظام	9	27%
رابعا	اصابات المفاصل		
1	خلع مفصل الكتف	17	51%
2	رض مفصل المرفق	6	18%
3	التواء مفصل المرفق	6	18%
4	التواء مفصل الرسغ	7	21%
5	شد اربطة مفاصل الرسغ والاصابع	3	9%
6	تمزق اربطة مفاصل الرسغ و الاصابع	3	9%
7	التمزق الغضاريف الهلالية لمفصل الركبة	3	9%
8	التواء الاربطة المتصالبة لمفصل الركبة	1	3%
9	شد اربطة مفصل الكاحل	6	18%
10	رض مفصل القدم	3	9%
11	التواء مفصل القدم	2	6%
12	التمزق الجزئي لوتر اخيلس لمفصل القدم	-	-
13	شد وتر اخيلس لمفصل القدم	-	-
خامسا	اصابات الاعصاب		
1	رض العصب	6	18%
2	كدم العصب	5	15%
سادسا	اصابات العمود الفقري		
1	الانزلاق الغضروفي	3	9%
2	التمزق الغضروفي	5	15%

يبين جدول (1) مجموع التكرارات والنسب المئوية لاصابات الجلد سحجات الجلد اذ بلغ (22) تكرار وكان النسبة المئوية ( 66%) وكان تكرار كدمات ( 22) والنسبة المئوية (66%) وكان تكرار جروح الجلد (16) والنسبة المئوية (48%) وسبب الرئيسي هو الاصطدام المتكرر بين الطالب و

زميله أثناء اللعب و التدريب .وكان مجموع تكرارات و النسبة المئوية لاصابات العضلات الشد العضلي (18) والنسبة المئوية (54%) اما التشنج العضلي كان تكرار (24) والنسبة المئوية (72%) و كدمات العضلات كان تكرار ( 18) طالب والنسبة المئوية ( 54%) والضمور العضلي كان ( 24) تكرار و النسبة المئوية ( 4) و النسبة المئوية ( 12%) وكان التمزق العضلي ( 8) تكرار والنسبة المئوية ( 24%) و التهاب الاوتار العضلية (4)تكرار و النسبة المئوية ( 12%) و تمزق اربطة العضلات ( 4) والنسبة المئوية ( 12%) يعزي ذلك الى الاعداد المهاري غير الجيد وضعف اللياقة البدنية و عدم الاحماء الكافي والاجهاد .وكان مجموع تكرارات و النسبة المئوية لاصابات العظام بلغ كسور العظام (10) والنسبة المئوية (30%) و رضوض العظام (16) و النسبة المئوية (48%) اما كدمات العظام كان (9) والنسبة المئوية (27%) يعزي ذلك الى الاحتكاك والخشونة في اللعب والتي لايسمح بها القانون مما تسبب ضربات مباشرة على العظام .كان مجموع تكرارات لاصابات المفاصل خلع مفصل الكتف (17) و النسبة المئوية (51%) و رض مفصل المرفق (6) والنسبة المئوية (18%) و التواء مفصل المرفق (6) والنسبة المئوية (18%) والتواء مفصل الرسغ (7) تكرار و النسبة المئوية ( 21%) و اصابة شد اربطة مفاصل الرسغ (3) و النسبة المئوية ( 9%) و تمزق اربطة مفاصل الرسغ (3) تكرار و النسبة المئوية (9%) و تمزق الغضاريف الهلالية لمفصل الركبة (3) تكرار و النسبة المئوية ( 9%) اما اصابة التواء الاربطة المتصالية لمفصل الركبة كان ( 1) طالب و النسبة المئوية ( 3%) و اصابة شد اربطة مفصل الكاحل ( 6) تكرار و النسبة المئوية ( 18%) واصابة رض مفصل القدم ( 3) تكرار و النسبة المئوية ( 9%) و اصابة الالتواء مفصل القدم ( 2) تكرار و النسبة المئوية (6%) اما اصابة التمزق الجزئي لوتر اخيلس لم توجد و اصابة وتر اخيلي امفصل القدم لم توجد أيضا ان التعرض المفاصل لقوة مباشرة او غير مباشرة و اخطاء في الاداء المهاري و خطأ في التكنيك و تعرض المفاصل الى جهد اكثر من الحدود الفسلجية الطبيعية لحركة ما ادى الى حدوث الاصابات . اما مجموع تكرارات اصابات الاعصاب رض العصب (6) و النسبة المئوية كان (18%) و كدم العصب كان (5) تكرار و النسبة المئوية ( 15%) يتعرض الطالب الى الرضوض و كدمات العصب نتيجة حركات الخاطئة في المسكات وتسبب له الما مفاجئا و رعشة .اما مجموع تكرارات في اصابة العمود الفقري الانزلاق الغضروفي (3) تكرار و النسبة المئوية ( 9%) و التمزق العضلي (5) تكرار و النسبة المئوية ( 15%) يعود السبب الى الاوضاع الخاطئة و الميكانيكية غير الصحيحة للجسم و عدم التوازن في القوة و المرونة لعضلات الظهر .

3-1-1 مناقشة النتائج : ترى الباحثة ان حدوث الاصابات مختلفة لدى طلاب مرحلة الرابعة نتيجة "عدم اتقان الاداء الصحيح للمهارات الرياضية و التي يقوم بها الطلاب أثناء الدروس و المنافسة بمستوى عالي من الشدة و القوة الامر الذي يجعل الجزء الذي يقوم بالحركة واقعا تحت تأثير القوة و الشدة يتضاعف هذان العنصران عند اداء المهارات بصورة خاطئة الامر الذي يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة الاجزاء المؤدية والمشاركة في تنفيذ المهارات " أيضا ان التعرض المفاصل لقوة مباشرة او غير مباشرة و اخطاء في الاداء المهاري و خطأ في التكنيك و تعرض المفاصل الى جهد اكثر من الحدود الفسلجية الطبيعية لحركة ما ادى الى حدوث الاصابات . ترى الباحثة عندما تكون الركبة في حالة مد كامل فان مهمتها تتمثل في ثباتها المتزن مما يتطلب احاطتها بالأربطة من جميع الجهات وعندما تكون في حالة القبض فان بعض أربطة الركبة تقل قدرتها نسبيا عندما تكون الركبة في حالة قبض ، كما أن الركبة تكون أكثر ثباتا في حالة البسط الا انها في حالة تعرضها الى دفع خارجي من أحد الجانبين فان وجودها في حالة مد كامل يمنعها من امكانية امتصاص هذا الدفع ويسهل اصابة اربطتها في هذا الوضع تعتبر الجلد الطبقة الخارجية التي تغطي الجسم وتصاب الجلد أيضا " هي أكثر الاعضاء تعرضا للاصابة و الالتهابات ويعتبر الدعامة الرئيسية التي توقف تدخل الجراثيم والاسواخ والديدان ويقاوم الاحتكاك والشمس والرياح والبرد ويبقى الغطاء الاساسي للأعضاء الداخلية

### 3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج وأسباب حدوث الاصابات الرياضية.

جدول (2) يبين أسباب الاصابات الرياضية ونسبها المئوية لطلاب مرحلة الرابعة قسم التربية الاساس

ت	أسباب الاصابة	عددها	النسبة المئوية
١	عدم الاحماء الجيد	29	87%
٢	التدريب الزائد	21	63%
٣	عدم تدرج في شدة التمرين	25	75%
4	غياب توجيه المدرس لطلاب	26	78%
5	عدم مراعات الفروق الفردية	25	75%
6	مشاركة الطالب المصاب في الدروس قبل الشفاء التام	21	63%
7	عدم الامام بعلم الاصابات الرياضية	26	78%
8	عدم اهتمام بوسائل تدليك و ساونا بعد وحدة التعليمية	29	87%
9	عدم الاهتمام بالحالة النفسية للطلاب	30	90%
10	عدم التقيد بقواعد الامن و السلامة	30	90%

يبين جدول ( 2 ) ان انعدام الاحماء و المتدرج و المتسلسل من السهولة الى الصعوبة او عدم الانتقال من العام الى الخاص من التمرينات عدم اهتمام بوسائل تدليك و ساونا بعد وحدة التعليمية ادى الى ذلك و النسبة المئوية كان (87%) حيث كان عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمرينات كثيرة مشاركة الطالب المصاب في الدروس قبل الشفاء التام والنسبة المئوية (63%) اما عدم تدرج في شدة التمرين و عدم مراعات الفروق الفردية و النسبة المئوية كان (75%) ان شدة التمرين وهي الجهد البدني المبذول في الوحدة التدريبية وعدم التدرج ينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني و الوظيفي و التكنيكي و النفسي و العقلي بحيث ان هناك الاختلاف بين طلاب واما غياب توجيه المدرس لطلاب عدم المام بعلم الاصابات الرياضية و النسبة المئوية كان (78%) واما عدم الاهتمام بالحالة النفسية للطلاب عدم التقيد بقواعد الامن و السلامة و النسبة المئوية كان (90%)

3-2-1 مناقشة النتائج: ترى الباحثة أن تجاهل الاسباب الواردة في الجدول اعلاه وعدم دراية بها تتسبب باصابات حتمية ومنها عدم الاهتمام بعملية الاحماء فضلا عن عدم الاهتمام بتقوية العضلات و الاربطة الداعمة لمفاصل مع عدم الاهتمام بتدليك و ساونا بعد الدروس العملية " ان الاحماء يساهم في تغلب على خمول العمليات الفسيولوجية ورفع الامكانيات الوظيفية لجسم الانسان الى درجة أعلى من القدرة على العمل وتحقيق النهج العام للوظائف وتدفئة الجسم وتخفيض مدى لزوجة العضلات وجذب الجسم الى العمل " أن سبب اخر هو " عدم انتظام التدريب و التدرج في زيادة الجهد البدني وفي تعليم المهارات واتقان التكنيك وتتابع الاداء الحركي من قبل المدرس و عدم مراعات الفروقات الفردية " سوء الحالة النفسية طالب غير مستقر نفسيا لا يستطيع ان يستنفذ اعلى طاقته مهارية على المدرس تعرف على انفعالات طالب وعلاقة بين اجهزة جسمه ونشاط النفسي بغية اعداده نفسيا صحيحا لتجاوز كل الاصابات النفسية .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان انواع الاصابات الرياضية الشائعة تأتي بالمرتبة الاولى لدى عينة البحث كان الاصابات العضلات منها الشد العضلي والتشنج العضلي وكدمات العضلات.
  - 2- ان انواع الاصابات الرياضية الشائعة تأتي بالمرتبة الثانية لدى عينة البحث كان الاصابات المفاصل منها خلع المفصل الكتف ورض مفصل المرفق والتواء مفصل الرسغ.
  - 3- الاسباب التي ادى الى حدوث الاصابات بدرجة الاولى كانت عدم الاحماء الجيد وعدم اهتمام بوسائل تدليك وساونا بعد وحدة التعليمية.
  - 4- الاسباب التي ادى الى حدوث الاصابات بدرجة الثانية كانت غياب توجيه المدرس لطالب وعدم المام بعلم الاصابات الرياضية.
- 4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على اجراء الاحماء العام والخاص وفق الانظمة الصحيحة والتدرج بالأحماء.
- 2- ضروري اطلاع مدرس الدروس العلمية على معرفة الوسائل تدليك والاستشفاء بعد وحدة العلمية

#### المصادر

- أسامة رياض وامام حسن؛ الطب الرياضي والعلاج الطبيعي؛ ط1؛ القاهرة؛ (مطبعة مركز الكتاب للنشر؛ 1999)
- أسامة رياض؛ الطب الرياضي والاعاب القوى؛ ط1؛ المملكة العربية السعودية؛ مطابع دار الهلال 1987
- سميرة خليل محمد؛ الرياضة العلاجية؛ مطبعة دار الحكمة؛ بغداد؛ 1990
- سميرة خليل؛ اصابات الرياضيين ووسائل العلاج و التاهيل؛ القاهرة؛ مطبعة شركة ناس للطباعة 2008
- سميرة خليل محمد؛ دراسة للاصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية؛ مجلة التربية الرياضية؛ جامعة بغداد؛ كلية التربية الرياضية؛ المجلد الحادي عشر؛ العدد الاول؛ 2002
- سميرة خليل محمد؛ اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل؛ القاهرة؛ (مطبعة شركة ناس للطباعة؛ 2008)
- ساري أحمد حمدان و نورما عبدالرزاق؛ اللياقة البدنية؛ ط1؛ عمان؛ (مطبعة دار وائل للنشر؛ 2001)
- عبد الله حسين؛ الاسس العلمية للتدريب الرياضي؛ القادسية؛ 2004
- عماد الدين شعبان؛ الاصابات الرياضية الشائعة واسعافاتها؛ القاهرة؛ كلية التربية البدنية والرياضة؛ 2006
- بشار بنوان واخرون؛ الاصابات الرياضية واسبابها في الالعاب الفرقية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط؛ البحث المنشور
- عبد الباسط صديق؛ قراءات الحديثة في الاصابات الرياضية ببرامج التاهيل والعلاج؛ الاسكندرية؛ مطبعة ماهي للنشر والتوزيع؛ 2013

-محمد قدرى و ثريا نافع؛ دليلك الى الطب الرياضي؛ ط1؛ مطبعة مركز الكتاب للنشر؛ 1999

الملاحق

الملحق (1)

استمارة الاستبانة لتحديد نوع الاصابة و أسباب حدوثها

الاستاد الدكتور ..... المحترم

تروم الباحثة بدراسة علمية عنوانها (دراسة تحليلية لانواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها لدى طلاب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية) نظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية و عملية في مجال اختصاصكم يرجى تفضلكم بالتأشير على انواع الاصابات الرياضية واسباب حدوثها لدى طلاب كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية /جامعة السليمانية .

وذلك بوضع علامة صحافي (/) امام نوع الاصابة الرياضية وسبب حدوثها الذي ترونه مناسباً مع وضع او اضافة سبباً اخر بهذا الخصوص

الباحثة

مع شكر والتقدير

ت	انواع واماكن الاصابات الرياضية	نعم	كلا	لا توجد
أولاً	اصابات الجلد و الانسجة الرخوة			
1	سحجات الجلد			
2	كدمات الجلد			
3	جروح الجلد			
ثانياً	اصابات العضلات			
1	الشد العضلي			
2	التشنج العضلي			
3	الكدمات العضلية			
4	الضمور العضلي			
5	التمزق العضلي			
6	التهاب الاوتار العضلية			

			تمزق اربطة العضلات	7
			اصابات العظام	ثالثا
			الكسور البسيطة	1
			رضوض العظام	2
			كدمات العظام	3
			اصابات المفاصل	رابعا
			خلع مفصل الكتف	1
			رض مفصل المرفق	2
			التواء مفصل المرفق	3
			التواء مفصل الرسغ	4
			شد اربطة مفاصل الرسغ والاصابع	5
			تمزق اربطة مفاصل الرسغ و الاصابع	6
			تمزق الغضاريف الهلالية لمفصل الركبة	7
			التواء الاربطة المتصالبة لمفصل الركبة	8
			شد اربطة مفصل الكاحل	9
			رض مفصل القدم	10
			التواء مفصل القدم	11
			التمزق الجزئي لوتر اخيلي لمفصل القدم	12
			شد وتر اخيلي لمفصل القدم	13
			اصابات الاعصاب	خامسا
			رض العصب	1
			كدم العصب	2

			اصابات العمود الفقري	سادسا
			الانزلاق الغضروفي	1
			التمزق الغضروفي	2

ت	أسباب الاصابات الرياضية	نعم	كلا	محايد
1	العدم الاحماء الجيد			
2	التدريب الزائد			
3	عدم تدرج في زيادة التمرين			
4	عدم ملاحظة المدرس للطالب			
5	عدم مراعاة الفروق الفردية			
6	السماح للطالب المصاب للعودة لدرس قبل اتمام شفاء			
7	عدم معرفة بعلم الاصابات الرياضية			
8	عدم استخدام وسائل التأهيل (ساونا و تدليك)			
9	سوء الاعداد النفسي			
10	عدم الالتزام بقواعد السلامة			