

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة.

عمران ملحم

معن الشعلان

مهند الزغيات

المقدمة

من المعروف أن الإصابات تترافق دوماً مع النشاط البدني الرياضي وان معدل الإصابات في بعض أنواع الرياضة هو أعلى من غيرها خصوصاً في الرياضات التي تتطلب احتكاك اللاعبين مع بعضهم أو اصطدامهم مع بعضهم البعض كرياضة كرة اليد كما تزداد نسبة الإصابات إذا ما تم التدريب الرياضي بأسلوب غير علمي أو باستخدام أدوات رياضية غير ملائمة للعمر أو اللياقة البدنية للفرد وأخطاء إعداد الخطط التدريبية وزيادة الأحمال التدريبية. (٨).

وتعد الإصابات الرياضية من المعوقات الأساسية في عملية التدريب، والتي تسبب للرياضيين ولو بعد إتمام الشفاء لفترة قصيرة كانت أو طويلة الأداء الناقص والمهارة غير المكتملة وتقل مستوى الأداء المهاري بسبب الابتعاد عن الملاعب وعدم التدريب لفترة طويلة (٧).

كما يؤكد عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٤) (٤) أن الأنشطة البدنية والرياضية عامة قد تؤدي بممارستها إلى التعرض للإصابات الرياضية وتزداد نسبة الإصابات بين الرياضيين كلما ازدادت حدة وشدة المنافسات الرياضية وخاصة إصابات الجهاز العضلي العصبي حيث تشكل الممارسة الرياضية ضغطاً على المفاصل والأربطة والأوتار العضلية والعضلات والعظام مما قد يسبب إصابات مزمنة.

فظاهرة الإصابات الرياضية باتت تهدد الهدف الأساسي للتربية الرياضية التي ترمي إلى الاهتمام بالفرد عموماً والفرد الرياضي بشكل خاص من جميع النواحي البدنية والمهارية والصحية والنفسية والاجتماعية، حيث أن الإصابات الرياضية الخاصة بلعبة معينة تعد من الأسباب الرئيسية والمهمة التي تكون الفيصل بين قدرة اللاعب على الاستمرارية في اللعب أو الابتعاد عن المنافسات الرياضية. (١١)

وكرة اليد تتميز بالاحتكاك المباشر بين اللاعبين سواء في الدفاع أو الهجوم وهذا راجع لطبيعة اللعب الحديث الذي يؤدي أحياناً إلى التعرض إلى الإصابات الرياضية.

وتعد الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى نهاية المستقبل الرياضي للاعب، ولهذا نالت ظاهرة الإصابات الرياضية اهتماماً بالغاً من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي، وتحدث الإصابات الرياضية بأنواعها نتيجة ممارسته النشاط البدني سواء كان بشكل ترويحي أو أثناء التدريب أو المنافسات وهي لا تختلف كثيراً عن إصابات الحوادث والاهتمام بالإصابات وأسبابها وطرق الوقاية منها يأتي أولاً وقبل حدوث الإصابة فعلاً، فلا بد من ان يأتي هذا الاهتمام في مراحل سابقة لتفاديها أو الإقلال من حدوثها مسبقاً وقد تنتج عن الإصابة البدنية إصابة نفسية قد تزيد من سوء حالتهم نتيجة الخوف (١٣).

وعلى الرغم من تزايد وسائل الوقاية العلمية كانت أم عملية، إلا أن هناك تزايد مستمر في الإصابات الرياضية التي تؤثر على الانجاز الرياضي وتعيقه، نتيجة لرغبة اللاعبين في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية، أثناء التدريب والمنافسة في سبيل تحطيم الأرقام القياسية، التي لم تعد تثبت نتيجة لتطور العلوم الرياضية المختلفة (٢).

مشكلة الدراسة :

تعد الإصابات الرياضية من أخطر المشاكل التي يتعرض لها الرياضيون في مختلف حقول التربية الرياضية، من حيث نوعها ومكانها ، والتي تؤدي إلى إقصاء الكثير من الرياضيين عن أرض الملعب بشكل مؤقت أو دائم، حيث تشكل أثراً كبيراً على الصعيدين الاقتصادي والنفسي للرياضيين وإدارات أنديةهم أو مؤسساتهم التعليمية على حدٍ سواء.

وعلم الإصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد أشكال وأنواع وأنماط الإصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية اللاعب من الإصابة.

وكون الباحثين مختصين في مجال الإصابات الرياضية والتأهيل، والتدريب الرياضي بالإضافة إلى ملاحظتهم تنافس الطلاب مع زملائهم خلال محاضرات مساق كرة اليد وباستخدام الأدوات المختلفة قد يعرض الطلاب لبعض الإصابات الرياضية، ومما تقدم جاءت فكرت البحث للتعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب مساقات كرة اليد والتعرف على أسبابها وأنواعها لتفادي حدوثها لدى الطلاب بهدف المحافظة على لياقتهم البدنية والوظيفية التي تتأثر سلبياً نتيجة التعرض للإصابة في مساق كرة اليد، والذي قد يؤثر بشكل سلبي على الطلاب في باقي مساقات خطة قسم التربية الرياضية وعلى تحصيلهم الأكاديمي سواء في مساقات كرة اليد أو المساقات العملية الأخرى.

أهمية الدراسة:

إن ازدياد الاهتمام بالإصابات الرياضية يعزى إلى ارتفاع أعداد ممارسيها من جهة وارتفاع أسعار اللاعبين في مخلف الميادين الرياضية من جهة أخرى، فالكثير من الإصابات الرياضية أرسى برياضها إلى سدة الاعتزال القصري المبكر أو الإعاقة الدائمة أو المؤقتة مما كان له الأثر السلبي الكبير على الصعيد الصحي والنفسي والاقتصادي والاجتماعي. ومع ازدياد الاهتمام بال تخصصات الرياضية وزيادة أعداد ممارسيها ولتحقيق نتائج رياضية أفضل بات التدريب الرياضي مبني على أسس علمية عميقة ودقيقة تشريحية وفسولوجية وميكانيكية. فالرياضات المختلفة تُصبغ ممارسيها أنماطها الشكلية وإصاباتا التخصصية. وكذلك الحال بالنسبة للإصابات الرياضية في حصص الألعاب فكل لعبة لها خصائصها وطبيعتها الميكانيكية أو الحركية والتي تحدد في كثير من الأحيان طبيعة الإصابة. (٢٠)

ويؤكد سميرة خليل (٢٠٠٤) (٣) أن دراسة الإصابات الرياضية من السبل المهمة لتطوير الرياضة، من خلال الوقاية منها من جهة وإرشاد المدرب إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تخرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى.

وتكمن أهمية الدراسة بأنها:

١. تسهم في التعرف على أكثر أنواع ومواقع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
٢. تسهم في تحديد أهم الأسباب التي تؤدي لحدوث الإصابات الرياضية مما يسهم في قيام المدرسين والطلبة بتباعد السبل المناسبة للوقاية من حدوثها.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

١. الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
٢. أكثر الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
٣. أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
٤. التعرف إلى الفروق في عدد الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مساقات كرة اليد وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي ومستوى المساق.

تساؤلات الدراسة:

هدفت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما هي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟
٢. ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟
٣. ما هو أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مساقات كرة اليد وفقاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، ومستوى المساق)؟

مصطلحات الدراسة:

الإصابات الرياضية: عبارة عن تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية خلال التدريب أو المنافسات تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يؤدي إلى تعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بصورة مؤقتة أو دائمة (١٧)

مسافات كرة اليد: هي إحدى المسافات الدراسية الإجبارية في خطة قسم التربية الرياضية كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة تهدف لتعليم الطلاب المهارات الأساسية والخطط الخاصة بلعبة كرة اليد (تعريف إجرائي).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في محافظة الكرك.
- **المجال الزماني:** قام الباحثون بتطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٥/٢٠١٦).
- **المجال البشري:** جميع طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، المسجلين في مسافات كرة اليد مستوى (١) و(٢) و(متقدم)، للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ والبالغ عددهم (١٣٠) طالباً وطالبة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية علوم الرياضة المسجلين في مسافات كرة اليد للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦ و عددهم (١٣٠) طالباً وطالبة حسب سجلات دائرة القبول والتسجيل.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، والجدول رقم (١) يبين توصيف عينة الدراسة.

جدول رقم (١)

توزيع عينة الدراسة
ن = (٧٥)

المتغير	فئات المتغير	الأعداد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكور	٣٨	٥١%
	إناث	٣٧	٤٩%
	المجموع الكلي	٧٥	١٠٠%
مستوى المساق	كرة يد (١)	٢٩	٣٩%
	كرة يد (٢)	٣٠	٤٠%
	كرة يد (متقدم)	١٦	٢١%
	المجموع الكلي	٧٥	١٠٠%

أداة الدراسة:

قام الباحثون باستخدام أداة مخصصة للتعرف إلى الإصابات الرياضية وأسبابها، والتي صممت من قبل العديد من الباحثين، وقد حصلت على درجات عالية من التحكيم في أكثر من دراسة، كدراسة ماجد مجلي (١٩٩٥) (١٠)؛ معتصم الشطناوي (٢٠٠٣) (١٥)؛ مروان الغزاوي، (٢٠٠٨) (١٤)؛ فاطمة خريبط، (٢٠١٠) (٦) وتكونت من ثلاث محاور أنواع الإصابات، مواقع الإصابات، أسباب الإصابات. ملحق رقم (١)

صدق الأداء: وللتحقق من صدق أداة الدراسة قام الباحثون بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص والبالغ عددهم (٥) حيث تم الأخذ بملاحظاتهم من حيث الإضافة والحذف والتعديل. ملحق رقم (٢)

الثبات:

وللتحقق من ثبات أداة الدراسة تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test_Retest) من خلال تطبيق أداة الدراسة على عينة مؤلفة من (١٠) أفراد من مجتمع الدراسة وخارج عينتها وبفاصل زمني قدره أسبوعين من زمن التطبيق الأول قام الباحثون بإعادة تطبيق الأداة على نفس أفراد المجموعة مره أخرى وتم التحقق من ثبات الأداة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين حيث بلغت قيمته (٨٦%) وتعتبر هذه القيمة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

١. مستوى المساق (كرة اليد (١) و كرة اليد (٢) وكرة يد (متقدم) .
٢. النوع الاجتماعي (ذكر ، أنثى)

المتغير التابع: الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً.

المعالجة الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام برنامج الـ (Spss) لمعالجة البيانات إحصائياً, وذلك للإجابة على تساؤلات الدراسة وهي كالتالي:

١. التكرارات والنسب المئوية .
٢. اختبار كـا.
٣. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
٤. تحليل التباين الثنائي (Tow Way ANOVA)
٥. اختبار شافية (scheffe)

عرض النتائج ومناقشتها

التساؤل الأول:

ما هي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مساقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون باستخراج النسب المئوية والتكرارات لاستجابات افراد عينة الدراسة الذين تعرضوا للإصابات أثناء دراستهم لمساقات كرة اليد والمحددة في الدراسة الحالية — (الشد العضلي , الالتواءات , التمزقات العضلية , تمزقات الأربطة , تمزقات الأوتار , رضوض العضلات , الجروح , الكسور , الخلع , الملح , السحجات) كما تم استخدام اختبار (كـا) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في نسب الإصابة وفقاً لأنواعها , والجدول رقم (٢) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (٢)

النسب المئوية والتكرارات واختبار (كـا) وفقاً لنوع الإصابة الرياضية

مستوى الدلالة	كا	الرتبة	النسبة المئوية %	التكرار	نوع الإصابة
*0.00	240.247	2	20.0%	60	الشد العضلي
		9	2.3%	7	التمزقات العضلية
		10	1.0%	3	تمزقات الأربطة
		10	1.0%	3	الكسور
		8	4.3%	13	تمزقات الأوتار
		7	5.0%	15	الجروح
		6	6.0%	18	السحجات
		4	9.0%	27	الملح
		3	18.7%	56	الخلع
		5	6.7%	20	الرضوض
		1	26.0%	78	الالتواءات
				100.0%	300

*دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (2) أن نسبة الالتواءات بلغت أعلى نسبة حيث بلغت (26%) بين إصابات التي يتعرض لها طلبة كليات التربية الرياضية في مساقات كرة اليد, تليها إصابة الشد العضلي (20%) , ثم الخلع (18.7%) , وفي المرتب الأخيرة جاءت

تمزقات الأربطة والكسور بنسبة (1%) , كما تظهر قيمة كـ٢١ والبالغة (240.247) ومستوى الدلالة المرافقة لها ($\alpha \leq 0.05$) معنوية الفروق في نسب الإصابة وفقاً لأنواعها.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى طبيعة المتطلبات البدنية والمهارية للعبة كرة اليد من تمرير وتصويب وخداع والتي تحتاج إلى سرعة في الأداء وإلى تغيير أوضاع الجسم بشكل سريع بالإضافة إلى الارتقاء والنزول على قدم واحدة وخاصة في أثناء أداء مهارة التصويب ، بالإضافة إلى سوء الأرضيات وعدم ارتداء الأحذية الرياضية المناسبة ، أما بالنسبة لإصابة الشد العضلي فهي ناتجة عن الجهد البدني العالي على العضلات العاملة وعدم الإحماء الكافي وذلك لضيق وقت المحاضرة .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من أمل الضمور (٢٠١٣) (١) ودراسة ماجد مجلي و الصالح إسماعيل (٢٠٠٧) (١١) ودراسة ماجد الصالح (٢٠٠٥) (٩) ودراسة ماجد مجلي و سهي عيسى (٢٠٠٤) (١٢) ودراسة معتمد الشطنواوي (٢٠٠٣) (١٥).

التساؤل الثاني:

ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة موتة؟ للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون باستخراج النسب المئوية والتكرارات لأسباب الإصابات التي تعرضوا لها طلبة كليات التربية الرياضية في مسابقات كرة اليد، كما تم استخدام اختبار (كـ٢) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في النسب المئوية للأسباب التي تقف وراء الإصابة، والجدول رقم (٣) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (٣)

النسب المئوية والتكرارات واختبار (كـ٢) للأسباب المؤدية لحدوث الإصابة

مستوى الدلالة	كـ٢	الرتبة	النسبة المئوية %	التكرار	نوع الإصابة
*0.00	32.97	3	14.5%	11	إحماء خاطئ
		1	26.3%	20	التعب نتيجة كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب
		2	17.1%	13	عدم ملائمة الأرضية
		6	5.3%	4	المبالغة في الأداء
		4	11.8%	9	سوء الإعداد البدني
		5	10.5%	8	سوء الإعداد المهاري
		9	0%	0	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات
		9	0%	0	الوزن الزائد
		9	0%	0	السلوك والتصرف غير الرياضي
		9	0%	0	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة
		7	2.6%	2	الاستمرارية بالتدريب عند حدوث الإصابة
		5	10.5%	8	عدم وجود معدات وقاية
		8	1.3%	1	عدم التغذية الجيدة
		9	0%	0	عدم صلاحية الأجهزة المستخدمة
		9	0%	0	الألبسة الرياضية غير المناسبة
		9	0%	0	عدم مناسبة اللعبة لقدرة الطالب وميوله
		9	0%	0	المساحة غير الكافية لمكان ممارسة كرة اليد
9	0%	0	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب		
			100.0%	76	الكلية

*دالة احصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (٣) أن الأسباب التي تقف وراء الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في مسابقات كرة اليد انحصرت في ثمانية عشر سبباً، جاء في المرتبة الأولى من بين هذه الأسباب " التعب نتيجة كثرة المحاضرات العملية لدى الطلاب " وبنسبة مئوية بلغت (26.3%) ، وفي المرتبة الثانية جاء " عدم ملائمة الأرضية " بنسبة (17.1%) ، وفي المرتبة الثالثة جاء " إحماء خاطئ " بنسبة بلغت (14.5%) .

كما تظهر النتائج ومن متابعة قيمة كـ٢١ والبالغة (٣٢.٩٧٤) ومستوى الدلالة المرافقة لها ($\alpha \leq 0.05$) معنوية الفروق في النسب المئوية للأسباب التي تقف للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة- جامعة مؤتة . ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الإجهاد العضلي والنتائج عن التعب الجسدي الزائد والمتراكم الواقع على الطالب نتيجة السماح للطالب بتسجيل اغلب المواد العملية في فصل واحد، مما يؤدي إلى زيادة الأحمال البدنية والتعب المتراكم من محاضرة إلى أخرى بالإضافة إلى سوء اختيار الطالب للبرنامج وعدم وضع فترات للراحة بين المحاضرات العملية بهدف إنهاء البرنامج اليومي باكراً ، مما يؤدي إلى زيادة التعب والإجهاد البدني واحتمالية حدوث الإصابات بشكل أكبر. كما ويعزو الباحثون السبب المتعلق بعدم ملائمة الأرضية إلى سوء أرضية الصالة والمستخدم لجميع الرياضات والمواد العملية وعدم عمل الصيانة الدورية لها بالإضافة إلى عدم نظافتها الذي يؤدي احتمالية التزحلق والسقوط مما يزيد نسبة حدوث الإصابات لدى الطلبة . وتتفق نتيجة الدراسة مع دراسة كل من فاطمه خريبط (٢٠٠٨) (٥) ودراسة معتصم الشطنائي (٢٠٠٤) (١٦) واختلفت مع دراسة نارت عارف شوكة والخصاونة، كمال محمد (٢٠٠٦) (١٨) ودراسة Nielsen (2005) (٢٢) ودراسة معتصم الشطنائي (٢٠٠٣) (١٥)

التساؤل الثالث:

ما هو أكثر موقع تشريحي تعرضاً للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة. للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون باستخراج النسب المئوية والتكرارات للمواقع التشريحية للإصابات التي تعرض لها طلبة كلية علوم الرياضة في مسابقات كرة اليد، كما تم استخدام اختبار (كـ٢١) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في النسب المئوية لموقع الإصابة التشريحي كما حددها افراد عينة الدراسة، والجدول رقم (٤) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (٤)

النسب المئوية والتكرارات واختبار (كـ٢١) للموقع التشريحي للإصابة

مستوى الدلالة	كـ٢١	الرتبة	النسبة المئوية	التكرار	الموقع التشريحي للإصابة
*0.00	121.566	١١	1.3	2	الراس
		١١	1.3	2	الرقبة
		٦	6.6	10	سلاميات الأصابع
		٤	11.2	17	مفاصل الرسغ
		١١	1.3	2	مفاصل الساعد
		٧	5.3	8	مفصل الكوع
		١٠	2.0	3	العضد
		٢	15.1	23	مفصل الكتف
		١٢	.7	1	الجذع
		٨	3.9	6	مفصل الورك
		٣	13.2	20	الفخذ
		٩	3.3	5	مفصل الركبة
		٥	10.5	16	الساق
		١	17.1	26	مفصل الكاحل
		١٠	2.0	3	سلاميات القدم
		١١	1.3	2	امشاط القدم
		٨	3.9	6	امشاط اليد
		100.0	152	المجموع	

*دالة احصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يبين الجدول رقم (٤) أن أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في مسابقات كرة اليد كانت منطقة مفصل الكاحل وبنسبة (١٧.١%) من مجموع الاصابات التي يتعرض لها الطلبة , وفي المرتبة الثانية منطقة مفصل الكتف وبنسبة (١٥.١%) , وفي المرتبة الثالثة منطقة الفخذ بنسبة (١٣.٢%) . كما تظهر النتائج ومن متابعة قيمة كـ٢١ والبالغة (121.566) ومستوى الدلالة المرافقة لها معنوية الفروق في النسب المئوية للمناطق التشريحية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة كلية علوم الرياضة في مسابقات كرة اليد .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الموقع التشريحي لمفصل الكاحل والذي يقوم بأعباء وظيفية عالية بالإضافة إلى الاعتماد عليه بشكل كبير في الانتقال والتحرك باتجاهات وسرعات مختلفة مما يولد ضغطاً على مفصل الكاحل وأربطته، بالإضافة إلى ضعف العضلات المحيطة به إذا ما قورنت بالجهد والضغط الواقع عليه. كما ويعزو الباحثون تعرض مفصل الكتف إلى الإصابة بسبب الجهد الواقع على العضلات العاملة عليه أثناء أداء مهارات التمرير والتصويب والأداء المتكرر لتلك المهارات، بالإضافة إلى تعرض اللاعب المستحوذ على الكرة إلى الدفاع القوي والمصحوب أحياناً بالرد العنيف من قبل اللاعب المدافع بدفع الذراع بهدف الدفاع مما يزيد من نسبة حدوث إصابات مفصل الكتف.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من وليد الرواشدة (٢٠١٢)(١٩) ودراسة فاطمة خريبط (٢٠٠٨)(٥) ودراسة ودراسة ماجد مجلي و الصالح إسماعيل (٢٠٠٧) (١١) ودراسة نيكولاس (٢٠٠٧)(٢١) ودراسة ماجد الصالح (٢٠٠٥)(٥) ودراسة معتصم الشطناوي (٢٠٠٣)(١٥).

التساؤل الرابع :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات كرة اليد وفقاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، ومستوى المساق)؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات لعدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة كلية علوم الرياضة في مسابقات كرة اليد وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي والمساق الدراسي، والجدول رقم (٥) يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعدد الإصابات التي يتعرض لها الطلبة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي والمساق الدراسي

المتغير	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي لعدد الإصابات	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	ذكر	38	4.3158	1.78742
	انثى	37	3.6757	2.08239
	الكلية	75	4.0000	1.95213
المساق	يد ١	29	3.7586	1.59587
	يد ٢	30	4.7667	2.32947
	متقدم	16	3.0000	1.09545
	الكلية	75	4.0000	1.95213

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ظاهرية بمتوسطات عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة كلية علوم الرياضة في مسابقات كرة اليد وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي والمساق الدراسي، وللكشف فيما إذا كانت الفروق دالة إحصائياً فقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Tow way Anova) والجدول رقم (٦) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (٦)

تحليل التباين الثنائي (Tow way Anova) للكشف عن الفروق في عدد مرات الإصابة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي، والمساق الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	7.839	1	7.839	2.330	.131
المساق	35.480	2	17.740	5.274	*.007
الخطأ	238.838	71	3.364		
الكلية	1482.000	75			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$)

تظهر البيانات الواردة بالجدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بعدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة مساق اليد وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن الأسباب والضغط البدنية المؤدية للإصابات الرياضية هي مشتركة بين جميع الطلاب ذكور وإناث لذلك لا توجد فروق تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ماجد مجلي، و أديب، سهى عيسى (٢٠٠٤)(١٢) من حيث أن الذكور أكثر عرضة للإصابة من الإناث .
 ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) . بعدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة مساق اليد وفقا لمتغير المساق وللكشف لصالح من تعود الفروق فقد تم استخدام اختبار شافيه Scheffe للمقارنات البعدية والجدول (٧) توضح نتائج ذلك.

جدول (٧)

نتائج اختبار شافية للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقا لمتغير المساق

أقل فرق معنوي			الجامعة	المتوسط الحسابي لعدد الاصابات
متقدم	يد ٢	يد ١		
7586	1.0080		يد ١	3.7586
1.7667*			يد ٢	4.7667
			متقدم	3.0000

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)

تظهر النتائج الواردة بالجدول (٧) بان الفروق كانت دالة احصائيا بين متوسط عدد الاصابات التي تعرض لها طلبة مساقات كرة اليد في كليات التربية الرياضية وفقا لمتغير المساق بين كرة يد (١) كرة يد (٢) وكرة يد (متقدم) ولصالح كرة يد (٢) .
 ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن كرة اليد مستوى (٢) تكون بداية التطبيق الفعلي للمهارات الأساسية التي تم تعلمها في مستوى (١) من خلال إجراء المباريات وبذلك يزداد الاحتكاك البدني بين الطلاب مما يزيد من احتمالية حدوث الإصابات ، أما فيما يختص بمستوى (١) فان هذا المستوى يركز على المهارات الأساسية كالتمرير والاستلام والتنطيط والتصويب بحيث لا يكون هناك مجال للاحتكاك وحدث الإصابات ، أما مستوى كرة يد (متقدم) فهذا المستوى يركز على وضع ورسم الخطط التدريبية أكثر من الأداء الفعلي لذلك تقل فيه نسبة حدوث الإصابات .

الاستنتاجات:

وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها أمكن استنتاج مايلي:

١. أكثر الإصابات شيوعاً لدى طلبة مساق كرة اليد في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة كانت الالتواءات والشد العضلي .
٢. أهم الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية كانت التعب الناتج عن كثرة المحاضرات العملية وعدم ملائمة الأرضية .
٣. أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة كانت مفصل الكاحل ومفصل الكتف .
٤. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد الإصابات الرياضية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي .
٥. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد الإصابات الرياضية وفقاً لمستوى المساق ولصالح مساق كرة يد (٢).

التوصيات:

١. ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد من قبل الطلاب وإعطاء الوقت الكافي له .
٢. توجيه الطلاب إلى عدم تسجيل المواد العملية بفصل واحد مع ضرورة وضع فترات ما بين المحاضرة والأخرى .
٣. صيانة أرضية الصالة الرياضية وتخصيص من يقوم بتنظيفها بشكل دوري مع ضرورة ارتداء الأحذية الرياضية المناسبة .
٤. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على رياضات ومتغيرات أخرى .

أولاً: المراجع العربية:

١. أمل الضمور (٢٠١٣) : الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في مسابقات الجباز لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة , رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة مؤتة.
٢. خالد المعاينة (٢٠٠٧) : الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي التايكواندو في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية, الأردن.
٣. سميرة خليل (٢٠٠٤) : الإصابات الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنات, بغداد.
٤. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٤) : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية , الطبعة الأولى , القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
٥. فاطمة أسعد خريبط (٢٠٠٨) : الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت , رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الأردنية , عمان , الأردن .
٦. فاطمة أسعد خريبط (٢٠١٠) : أثر برنامج تدريبي وقائي لتحسين معدل نسبة قوة عضلات الفخذ الخلفية إلى الأمامية للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى. رسالة دكتوراه غير منشورة, الجامعة الأردنية, الأردن.
٧. فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤) : كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البدني للرياضيين, موسوعة بيولوجية الرياضة. الجزء الأول, جمهورية مصر العربية, دار الوفاء لطباعة والنشر.
٨. فريق كمونة (٢٠٠٢) : موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها , الطبعة الأولى , الدار العلمية الدولية للنشر .
٩. ماجد الصالح (٢٠٠٥) : دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن , رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الأردنية , عمان , الأردن .
١٠. ماجد مجلي (١٩٩٥) : الإصابات الرياضية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. بغداد, الجمهورية العراقية, مجلة التربية الرياضية, العدد ٢, المجلد (١), ص ١١٥-١٣٥.
١١. ماجد مجلي, الصالح. ماجد (٢٠٠٧) : دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن, مجلة دراسات العلوم التربوية, م٣, العدد ٢.
١٢. ماجد مجلي, و أديب, سهى عيسى (٢٠٠٤) : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى السباحين والسباحات في الأردن. مجلة الدراسات, مؤتمر التربية الرياضية, الرياضة نموذج للحياة المعاصرة. عدد خاص, ص ٢٧٤-٢٨٨.
١٣. محمد فهد العجمي (٢٠٠٦) : العوامل النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية. جامعة الزقازيق, كلية التربية الرياضية.
١٤. مروان سليمان أحمد الغزاوي (٢٠٠٨) : الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الجباز في الأردن. رسالة ماجستير, الجامعة الأردنية.
١٥. معتصم الشطناوي (٢٠٠٣) : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة مؤتة. مجلة أسبوط, العدد السادس عشر, الجزء الثاني, ص ٩٥-١١٥. جمهورية مصر العربية.
١٦. معتصم الشطناوي (٢٠٠٤) : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة, مجلة نظريات وتطبيقات, العدد ٦٠, كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية.
١٧. معتصم الشطناوي (٢٠١٦) : موسوعة الإصابات الرياضية, ط١, اربد.
١٨. نارت عارف شوكة و الخصاونة, كمال محمد (٢٠٠٦) : الإصابات الرياضية الشائعة وأسبابها وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة اليد في الأردن. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات, المجلد (٢١) العدد (١) ص ٥٥-٦٧.
١٩. وليد عبد المجيد الرواشدة (٢٠١٢) : الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية, الأردن..

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20. Mahmoud, A. (2008). Scientific Strategy of Therapeutic Rehabilitation of Sports Injuries. Cairo: Academic Library.
21. Nikolaose, D. Kofotolis eletherios, K. & Symeon, & Vlachopouls, P.(2007). Ankle Sprain Injuries and Risk Factors in Amateur Soccer Players during a 2-Year Period. The American journal of sports medicine. 35. 458-466. Print.
22. Nielsen, J. & A.B. (2005).- Sport Injuries in Adolescents Ball Games:Soccer, Handball and Basketball. British Journal of Sports Medicine,24

الملخص باللغة العربية

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.

عمران ملحم

معن الشعلان

مهند الزغيلات

هدفت الدراسة التعرف إلى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب مسابقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية) التكرارات، النسب المئوية، مربع كاي، تحليل التباين الثنائي (Tow Way ANOVA) ، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار شافية)، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الإصابات شيوعاً لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة كانت الالتواءات والشد العضلي ، وان أهم الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية كانت التعب الناتج عن كثرة المحاضرات العملية وعدم ملائمة الأرضية ، وان أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة كانت مفصل الكاحل ومفصل الكتف وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد الإصابات الرياضية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد الإصابات الرياضية وفقاً لمستوى المساق ولصالح مساق كرة يد (٢).

وأوصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد و توجيه الطلاب إلى عدم تسجيل المواد العملية بفصل واحد مع ضرورة وضع فترات ما بين المحاضرة والأخرى و صيانة أرضية الصالة الرياضية مع ضرورة ارتداء الأحذية الرياضية المناسبة.

الكلمات الدالة:

(الإصابات الرياضية ، مسابقات كرة اليد).

الملخص باللغة الإنجليزية

Most common injuries that happens to handball courses students in sports Faculty Mu'tah university.

Emran melhem

Maen Al shalan

Mohannad Al-Zghelat.

This study aimed to identify the most common to handball courses students in sports Faculty in mu'tah university, the studied sample contained (75) students. The researcher used descriptive method style, The questionnaire was used as a tool for data collection, and the researcher used the following statistical methods (Frequencies, Percentages, Two way Anova, Averages, standard deviations, and, shaffih test)

The study found that the most common injury among course handball students at the Faculty of Sports Sciences in Mutah University are sprains and muscle strain, And the most important causes of sports injuries were fatigue caused by frequent lectures operation, And lack of suitable ground, and that the most common body parts that gets injured are the ankle and the Shoulder joint, There were no statistically significant differences in the number of sports injuries due to the variable gender differences, and the presence of statistically significant differences in the number of sports injuries differences according to the level of the course and for the course Handball (2).

In the light of the result , the researcher focused on the Good warm-up and Guide the students to the non-registration the physical lectures in the same Semester, With the need to put periods between the lecture and the other, and maintenance of the floor of the gym, With the need to wear appropriate athletic shoes..

Key words:

(sports injuries, courses Handball).

