

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً على الأجهزة لدى طلبة مسابقات الجمباز في الجامعة

الأردنية في الأردن

أ.د. معتصم شطناوي أ. محمد سعيد السعيدين

جامعة مؤتة - الأردن

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أكثر الأجهزة التي تحدث عليها الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية في مسابقات الجمباز في الجامعة الأردنية ، والتعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لديهم ، والتعرف إلى أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى الطلبة ، والتعرف إلى أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ، والتعرف إلى الفروق في عدد الإصابات التي يتعرض لها الطلبة وفقاً لمتغير المساق الدراسي ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي في الدراسة، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢) طالباً ممن يدرسون مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو تدني الإعداد البدني ، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة مفصل الكوع ، وأن أكثر الأجهزة التي حدثت عليها الإصابات لدى الطلبة كان جهاز الحركات الأرضية، كما وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعدد الإصابات التي يتعرض لها الطلبة وفقاً لمتغير مستوى المساق ولصالح جمباز (١) ، وقد أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد داخل المحاضرات العملية وذلك لأهميته في التقليل من الإصابات الرياضية ، وتوفير عوامل الأمن والسلامة في صالات الجمباز من ناحية الأجهزة والأدوات.

الكلمات المفتاحية: (الإصابات ، الإصابات الرياضية ، مسابقات الجمباز ، الجامعة الأردنية) .

مقدمة الدراسة

شهد العالم تطور ملحوظا في طرق ومناهج التدريب في مختلف التخصصات الرياضية ولازم هذه العملية تطورات عديدة في مجالات الطب الرياضي التي واكبت التدريب بدراسات علمية للجوانب الوقائية والعلاجية، وبالرغم من ذلك لا تزال الإصابات الرياضية تحدث بدرجات متفاوتة سوء في المنافسات أو أثناء التدريب وذلك قد يوقف اللاعب عن ممارسته للرياضة، وقد تبقى بعيدا عن نشاطه، تاركة تراجعاً سلبياً في لياقته البدنية ومستوى انجازه، بالإضافة إلى العديد من المضاعفات التي تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية وما يرتبط بذلك من تغيرات وتأثيرات فسيولوجية على اللاعب.

وتشير (خريبط، ٢٠١٠) إلى إن الإصابات الرياضية إحدى أكبر وأخطر المشكلات التي تواجه الرياضيين، وأصبح علم الإصابات الرياضية من العلوم المتطورة المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي التي تسعى إلى الحد من هذه الإصابات لما لها من تأثيرات على أداء اللاعبين أنفسهم وعلى النتائج الرياضية فهي من ناحية اقتصادية تكلف الفرد الرياضي والدولة الكثير وتؤثر على الانجاز، وتحدث الإصابات الرياضية عموماً في جميع الألعاب سواء بالألعاب الفردية أو الجماعية كما تتعدد وتختلف أسباب الإصابات الرياضية وتتنوع وتختلف درجات الإصابات وشدتها وأثارها السلبية.

ويؤكد (خليل، ٢٠٠٤) إلى إن دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد المدرب إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى.

وتحتل أنشطة رياضة الجيمار مكانة هامة في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة، نظراً لتضمنها على العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه، والتي تعمل على تأكيد ذاتيته خلال مراحل عمره (حسن، عمر، عبدالله، ٢٠٠٣).

هذا وتحظى رياضة الجيمار باهتمام كبير في مختلف الدورات الاولمبية والبطولات والمهرجانات الدولية ومميزاتها تجعلها في مقدمة الأنشطة الرياضية وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجيمار تقدماً واضحاً وملحوظاً وذلك نتيجة لاعتماد هذه الرياضة على الأسس والمبادئ العلمية (أبو الذهب والسيد، ٢٠١٣).

وتعد الإصابات الرياضية إحدى المعوقات التي تواجه الطلبة أثناء تطبيق العملي التي قد تمتد آثارها السلبية على التحصيل الدراسي، وعدم مسايرة البرنامج، وفقد الكفاءة العالية اللازمة لهم للاستمرار في الأداء المهاري بالصورة المطلوبة، حتى يصلوا في نهاية العام الدراسي إلى المستوى المرغوب فيه. (محمود، ١٩٩٦).

مشكلة الدراسة:

من خلال إطلاع الباحثان على العديد من المراجع والدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية لاحظ إن هناك نقصاً بالدراسات التي تناولت إصابات الجيمار مع بالرغم من ارتفاع نسب الإصابات التي يتعرض لها الطلبة عند دراسة مساق الجيمار في الجامعات الأردنية، حيث تعد مساقات الجيمار من المواد

الإجبارية في خطط كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وكونها تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة، وكون الإصابة تنعكس سلباً على أداء الطلبة وتحصيلهم الدراسي في الجمباز والمساقات الأخرى، و بعد ذلك ارتأى الباحثان للوقوف على هذه المشاكل، ومعرفة أهم أسبابها وأكثر المناطق عرضة للإصابات ومواقع هذه الإصابات، وإيجاد حلول للتقليل أو للحد من الإصابات بمثل هذه المساقات التي تحتاج إلى صفات بدنية خاصة عند تطبيق أي من مهاراتها سوء في الحركات الأرضية أو أجهزة الجمباز الأخرى .

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية رياضة الجمباز في برامج التربية الرياضية، من خلال إشباع حاجات الفرد المباشر، كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع مختلف المراحل العمرية، وتحقيق مستويات عالية من الكفاءات والقدرات، وتحقيق درجات عالية في المنافسات ومن هنا يمكن اعتبار رياضة الجمباز إحدى الرياضات الأساسية التي تساعد الطالب على تنمية الجوانب البدنية، والاجتماعية، والعقلية، وذلك لتحقيق الهدف الرئيسي لممارسة الرياضة في كل إبعادها (شحاته، ٢٠٠٣). وتأتي أهمية هذه الدراسة بما يلي:

١- تناولها لموضوع الإصابات الرياضية في مسابقات الجمباز لدى الطلبة في الجامعة الأردنية المختلفة.

٢- كونها من الدراسات التي قد تساعد في تحديد الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في مسابقات الجمباز لدى الطلبة كليات التربية الرياضية الأمر الذي يدعو كلا من المدرسين والطلبة الأخذ بعوامل الأمن والسلامة للحد من هذه الإصابات.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى:

١- التعرف إلى أكثر الأجهزة التي تحدث عليها الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية في مسابقات الجمباز في الجامعة الأردنية

٢- التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

٣- التعرف إلى أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

٤- التعرف إلى أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

٥- التعرف إلى الفروق في عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وفقاً لمتغير المساق الدراسي .

٥,١ تساؤلات الدراسة: سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

١- ما هي أكثر الأجهزة التي تحدث عليها الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟

- ٢- ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً على لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟
- ٣- ما هي أكثر المواقع التشريحي في الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟
- ٤- ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟
- ٥- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ في عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وفقاً لمتغير المساق الدراسي؟

محددات الدراسة:

- ١- **المحدد الجغرافي:** أجريت هذه الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية.
- ٢- **المحدد البشري:** أجريت هذه الدراسة على الطلبة الذكور المسجلين في مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الثاني لعام (٢٠١٨ - ٢٠١٩).
- ٣- **المحدد الزمني:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني في الفترة ما بين (٢٧/٢ / ٢٠١٩ - ٢٠/٤ / ٢٠١٩) فقد تم توزيع الاستبيان بهذه الفترة.
- ٤- **المحدد المكاني:** أجريت هذه الدراسة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

مصطلحات الدراسة:

الإصابات: "هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج" (خليل، ٢٠٠٤).

الإصابات الرياضية: "تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية خلال التدريب أو المنافسات تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بصورة مؤقتة أو دائمة" (الشطناوي، ٢٠١٦).

مساق الجمباز:

وهو إحدى المسابقات الإلزامية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية التي تُدرس ضمن خطة دراسية تطرح من قبل الكلية حيث يتناول هذا المساق العديد من المستويات. (إجمالي)

الدراسات السابقة:

أجريت مجموعة من الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع الإصابات الرياضية بشكل عام ومشكلة الدراسة بشكل خاص وبعد اطلاع الباحث على العديد منها يذكرها بما يلي:

أجرى (حمارشة وشاهين، ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس حيث أجرى الباحثان على عينه قوامها (١٠٠) طالب وطالبة بنسبة بلغت (٣٤%) من طلبة الدائرة، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، كما استخدم المنهج

الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة إن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة لدى الذكور هي بمفصل الكاحل بينما كانت أكثر الأجزاء عرضة للإصابة لدى الإناث إصابات الساعد، وأكثر أنواع الإصابات لدى الذكور هي التمزقات العضلية والتقلصات، وأما بالنسبة للإناث فقد تميزت بإصابة الرضوض العضلية، وأكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي أرضية التدريب الغير جيدة، وأكثر أنواع الإصابات لفئة الألعاب الفردية هي الفخذ، وأكثر مواقع الإصابات لفئة الألعاب الجماعية تمثلت بإصابة الكاحل، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بأرضية الملاعب وصيانتها أثناء التدريبات أو المنافسات الرياضية والتأكد من خلوها من أي عوائق قد تسبب الإصابة، والاهتمام بالفحص الطبي الدوري الشامل لطلبة الدائرة الرياضية في جامعة القدس، وبث الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها بالمحاضرات .

كما وأجرت (الضمور، ٢٠١٣) دراسة هدفت التعرف إلى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات الجباز في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٥) طالباً وطالبة يمثلون المجتمع الكلي للدراسة واستخدمت الباحثة 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)، وأظهرت نتائج الدراسة أن إصابة الشد العضلي حصلت على أعلى نسبة بين الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وأن منطقة الفخذ هي أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة، كما وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجباز تعزى لمتغير مستوى المساق ولصالح جباز (٢) وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد بحيث يتناسب مع طبيعة المهارات المعطاة أثناء المساق.

وأجرى (الدليمي وعبد الرسول، ٢٠١٣) دراسة تحليلية هدفت التعرف إلى أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الجماعية وافترضت الباحثات وجود فروق معنوية دالة إحصائية في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الجماعية واستعملت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والدراسات المقارنة وتحدد مجتمع البحث بلاعبي منتخبات الألعاب الجماعية (كرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم) في جامعات الفرات الأوسط (بابل والكوفة والقادسية وأواسط كربلاء) وقد بلغ عددهم (١٢٥) لاعبا وقد تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابات رياضية في منتخبات الألعاب الجماعية لهذه الجامعات وقد بلغ عددهم (٨٠) لاعبا وقد استعين بالعديد من أدوات ووسائل جمع البيانات منها (الاستبيان، والمقابلات الشخصية والملاحظة) وقد توصلت الباحثات إلى العديد من النتائج نذكر منها إن أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي كرة القدم ومن ثم لاعبي كرة اليد. وكذلك إن أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية هي

إصابة الكدمات ومن ثم التشنج العضلي. وقد أوصت الباحثات إلى ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد وضرورة مراعاة الأحمال التدريبية التي يتعرض لها اللاعبون في أثناء التدريب.

كما أجرى (المحتسب، ٢٠١٢) دراسة هدفت التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً وموقعها بين المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً لدى كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وقد اشتملت عينة الدراسة على ٩٧٩ طالباً من كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأظهرت النتائج إن أكثر الإصابات شيوعاً لدى الطلبة المقبولين على أساس التنافس والتفوق هي تمزق العضلات، وإن الكاحل أكثر الأماكن عرضة للإصابة، وأوصى الباحث بتأدية الإحماء بالطريقة الصحيحة قبل البدء بالتمارين والمهارات والتركيز على تقوية الأربطة.

كما وأجرى (العزاوي، حسن، علي، ٢٠١٠) دراسة مسحية هدفت إلى مقارنة للإصابات الرياضية في دروس التربية الرياضية وأسبابها ومواقعها، والنشاطات التي تحدث لطلبة كلية التربية الأساسية في جامعة المستنصرية، في المراحل الأربعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، واشتملت عينة الدراسة (٤٦) مصاباً من أصل (٢٤٨) طالباً، وهو المجتمع الكلي للدراسة كما واستخدم الطريقة الإحصائية (spss) وأظهرت النتائج إن هناك نسبة عالية من الإصابات في كلية التربية الرياضية الأساسية خاصة في المراحل المبكرة (المرحلتين الأولى والثانية) بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الإصابات في الأطراف السفلية، وبالأخص مفصل الركبة والكاحل، وكان من أبرز أسباب الإصابات الإحماء الغير كافي.

وأجرى (الغزاوي، ٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى التعرف إلى أهم الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الجمباز في الأردن والتعرف على أنواع الإصابات الأكثر شيوعاً وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقته المسحية من أجل تحقيق أهداف الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من اللاعبين واللاعبات الممارسين لرياضة الجمباز المسجلين بالاتحاد الأردني للجمباز والبالغ عددهم (١٥٠) لاعب ولاعبة، وقد أظهر النتائج أن أكثر الأسباب المؤدية للإصابات لدى لاعبي ولاعبات الجمباز هي عدم الإحماء الجيد، وسوء الإعداد المهاري، والسلوك غير الجيد للرياضيين، وكانت أكثر أنواع الإصابات شيوعاً هي إصابات الالتواءات ويليهها رضوض العظام يلي ذلك تمزق الأربطة، أما بالنسبة لأكثر المواقع عرضة للإصابة لدى لاعبي ولاعبات الجمباز هي مفصل الكاحل ومفصل الرسغ، وفي ضوء تلك النتائج أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإحماء بدرجة كافية وتقنين الحمل التدريبي.

وأجرى (مجلي وصالح، ٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى التعرف إلى أهم الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية ونسبتها، والتعرف إلى أكثر المناطق عرضة للإصابة وأنواع الإصابات الرياضية، كذلك التعرف إلى أكثر أنواع العلاج المستخدم عند لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية الأولى تبعاً لفترة الموسم الرياضي في الأردن، وتبعاً لمتغير الجنس ونوع اللعبة والعمر التدريبي. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكون مجتمع الدراسة من (٢٩١) لاعبا ولاعبة للموسم الرياضي (٢٠٠٤-٢٠٠٥) حيث مثلت العينة ما نسبته (٧٧,٨) من المجتمع الأصلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأسباب

المؤدية إلى الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية هو عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية السنوية، وان هناك فروق ذات دلالات إحصائية لصالح الذكور ولصالح الألعاب الفردية، أما أكثر الإصابات الرياضية انتشارا فكانت التقلصات، وتبين أن الكاحل أكثر المناطق عرضة للإصابة، كما تبين أن أكثر الإصابات حدوث كانت في فترة الإعداد، وان أكثر أنواع العلاج استخدام هو العلاج الطبيعي. وقد أوصى الباحثان بضرورة التزام الاتحادات الرياضية بإجراء الفحوصات الطبية الدورية للاعبين، وضرورة توفير طبيب ومعالج متخصص لكل منتخب وطني.

الدراسات الأجنبية:

هذا وقد تناولت العديد من الدراسات الأجنبية موضوع الإصابات الرياضية بشكل عام وإصابات الجمباز على وجه الخصوص ونذكرها بما يلي:

أجرى هوتما (Hootmma, 2007) دراسة هدفت إلى معرفة الإصابات الرياضية للفرق الجامعية في (١٥) رياضة منها الجمباز الفني لسيدات حيث أظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها اللاعبات كانت إصابة الكاحل بتكرار ٤٤٣ وبنسبة ١٥,٤% من إصابات الكاحل مقارنة مع مجموعة إصابات الكاحل لجميع الرياضات، وبنسبة ١٥,٤ لكل ١٠٠ رياضي تلتها إصابة الرباط الصليبي الأمامي حيث بلغت تكرارات الإصابة ١٣٤٠ وبنسبة ٤,٠٩ وبنسبة ٠,٣٣ لكل ١٠٠٠ رياضي، كما وأظهرت النتائج إن الإصابات مرتبطة بالاصطدام بين اللاعبين، وان خطورة تعرض اللاعبين للإصابة منخفض (إصابة لكل مباراتين وإصابة لكل ٥ تدريبات لكل فريق مشكل من ٥٠ شخص، وان نتائج هذه الدراسة قد تكون معينة للتقليل من الإصابات من حيث تعريف الإصابة وميكانيكية الإصابة وتطورها.

كما وأجرى مارشيل (Marshel et al, 2007) دراسة هدفت لمراجعة بيانات الإشراف على الإصابات في جمعية الرياضيين الدولية للكليات لدى لاعبات الجمباز ولتعرف وتحديد المجالات المحتملة لمنع الإصابات، حيث كشفت هذه الدراسة انه من عام ١٩٨٨ غاية عام ١٩٨٩ فان ١١٢ مدرسة قدمت فرق جمباز من النساء بوجود ١٥٥٠ مشاركة، ومن عام ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ فان عدد الفرق انخفض حتى ٢٣% وحيث المشاركة الملحوظة انخفضت حتى ١٣٨٠ مشاركة، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن هناك انخفاض بمستوى متوسط ملحوظ تم ملاحظته في إعداد اللاعبات المشتركات ولكن ليس في معدل الإصابة، حيث تبين خلال ١٦ سنة إن معدل الإصابات كان يزداد باستمرار بين للاعبات المشاركات، وكانت أكثر الإصابات حدوثا الجروح الداخلية في مفصل الركبة ويليهما الالتواءات المتكررة في مفصل الكاحل وان معظم الإصابات كانت ناتجة من الهبوط خلال التمارين الأرضية، وقد أوصت الدراسة أن على لاعبي الجمباز الذين لديهم تجربة لالتواء مفصل الكاحل أن يرتدي سوار على الكاحل أو ما يعرف (الباندج الواقي) وذلك لتقليل مخاطر الإصابة المحتملة على هذا المفصل.

وأجرى كايين و مافولين (Caine, Maffullin, 2006) دراسة تناولت عرضا لمجموعة من الدراسات السابقة لإصابات الجمباز في الولايات المتحدة الأمريكية لدى فئة الناشئين (١٨ سنة وقل) خلال الأعوام من (٢٠٠٢ - ٢٠٠٤) بهدف الوقاية من وقوع الإصابات لدى هذه الفئة العمرية، وكانت ابرز

نتائج هذه الدراسة أن معدل حدوث الإصابات في الجباز مرتفعا نسبيا، وان النسب تتفاوت تبعاً للجنس والسن، أما اغلب المناطق عرضة للإصابات فكانت بالترتيب التالي (الكاحل، الركبة، الرسغ، المرفق، أسفل الظهر، الكتف) وان اغلب إصابات الكاحل تحدث فجأة، بينما إصابات الرسغ وأسفل الظهر تزداد سوءا بالتدرج في حالة وجود أعراض للإصابة والاستمرار بالتدريب، وكان الاقتراح يتمثل في الحاجة إلى وضع نظم واسعة النطاق ومصممة بحيث تراقب الإصابات وتسجلها على أن تقدم بيانات بشكل فوري وسريع لكي تستخدم كقاعدة بيانات لتحليل الإصابات وعوامل الخطورة والعمل على الوقاية منها ومنع تكرار حدوثها.

وأجرى كيس وآخرون (Chasa et. al.,2005) دراسة حول خوف اللاعبين من التعرض للإصابة أو تكرار الإصابة السابقة في رياضة الجباز حيث كان الهدف من الدراسة هو التقليل من تفكير اللاعبين بالإصابة، واشتملت العينة الدراسة على (١٠) لاعبين تعرضوا للإصابات تراوحت أعمارهم (١٢-١٧) سنة يتنافسون على المراكز المتقدمة على أجهزة الجباز المتنوعة، وأظهرت نتائج الدراسة على أن اللاعبين يعانون من آثار نفسية تركتها الإصابة عليهم مما سبب لهم خوف من المشاركة بالبطولة ويواجهون صعوبة في التغلب على هذا الشعور وغير قادرين على العودة للمستوى الذي كانوا عليه قبل الإصابة، وقد استخدم الباحثون بعض الأساليب النفسية كالإعداد الذهني والاسترخاء في التغلب على مشكلة الخوف من المشاركة بالبطولة بسبب الإصابة، وقد أوصى الباحثون على ضرورة وضع استراتيجيات فعالة لتسيهم الآثار النفسية للإصابة للتغلب على الصعوبات التي تواجههم للعودة للمنافسة من جديد.

وأوضحت دراسة هارينج وآخرون (Harringe et. al 2004) التي يسألون فيها عن مدى مشاركة فرق الجباز السويدي بالبطولات بالرغم من وجود أعراض للإصابة الرياضية على اللاعبين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث اشتملت على عينة قوامها (١٨٨) لاعبا ولاعبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة على أن لاعبي الجباز يتدربون عدة ساعات في الأسبوع على الرغم من ظهور أعراض للإصابة الرياضية، كما أن البعض قام بالاستمرارية في مزاوله التدريبات اليومية والمشاركة في بعض البطولات أيضا، وقد تبين إن أكثر من نصف المصابين (٥٨%) شاركوا بالبطولات بالرغم من وجود أعراض للإصابة يوم البطولة وان الأغلبية كانت من الفئة العمرية الكبيرة، ومن نتائج هذه الدراسة أيضا أن (٦٥%) من الإصابات حدثت في الأطراف السفلية من الجسم، و(٢٢%) في منطقة الظهر، كما أن نسبة تكرار الإصابة في نفس المكان من الجسم وصلت إلى (٥٥%)، ويذكر الفريق انه من المعروف لدى الغالبية إن الاستمرار بالتدريب مع وجود أعراض للإصابة يساعد على زيادة شدة الإصابة وتكرار حدوثها.

وأجرى كيريالانس وآخرون (Kirialanis et al, 2003) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الإصابات الحادة للطرف السفلي عند لاعبي الجباز الفني وعلاقتها بمرحلة التدريب والمنافسات، وقد اشتملت عينة الدراسة على عينة قوامها (١٦٢) لاعبا ولاعبة شاركوا في بطولات اليونان الوطنية خلال

الموسم الرياضي (١٩٩٩ - ٢٠٠٠) وكان من ابرز نتائج البحث أن أكثر الإصابات حدثت على جهاز الحركات الأرضية، وان نسبة الإصابات الحادة في الأطراف السفلية من الجسم وصلت إلى (٦١,٦%) واغلبها كانت في مفصل القدم والركبة، واستنتج الباحثون أن السبب يكمن في مهارات اللاعبين في طريقة الهبوط وأرضية الملعب.

أجرى زيتاروك (Zetaruk, 2000) دراسة في كندا لإصابات الجمباز للاعبين الصغار بالسن، ويشير الباحث إلى أن تدريب الجمباز ينمي ويطور القوة والمرونة والتركيز والتوازن والسرعة لدى اللاعب وانه من الممكن تجنب العديد من الإصابات الحادة من خلال الملاحظة المباشرة والمستمرة لكل لاعب والمحافظة على التوازن بين المرونة والقوة وضبط الوحدة التدريبية لتحديد الألم واستخدام بعض الملابس الواقية لإصابة الرسغ والكاحل، كما انه يجب أن تتوفر في صالة الجمباز البيئة الصحية والأمنة للطفل وان يكون لها الأولوية و الأسبقية لنجاح اللاعب، ومن اجل التقليل من خطر الإصابات المزمنة والمتكررة لابد من الاهتمام بهذه العوامل وان يكون لها الأولوية وذلك من اجل رفع مستوى اللاعبين ونجاحهم.

التعليق على الدراسات:

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة التي ترتبط بموضوع الدراسة، فقد تمكن الباحث من التعرف على أكثر الإصابات الرياضية شيوعا في الجسم وأنواعها، وأسباب حدوثها ومواقع حدوثها بالجسم ، واتفقت كذلك العديد من الدراسات من حيث أداة جمع البيانات فقد تناولت الاستبيان المعد والمخصص للإصابات الرياضية فمعظم الدراسات المذكورة سابقا استعملت نفس الأداة.

واهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من الدراسات القليلة في حد علم الباحثان في الجنوب التي تناولت مثل هذه المسابقات في الجامعة، وكذلك تميزها من حيث الهدف فقد حاولت التعرف على عدد الإصابات التي تحدث على الأجهزة والتي كانت تغيب عن الباحثين.

وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة ما يلي:

- ١- اختيار وتحديد حجم العينة المناسبة للدراسة.
- ٢- اختيار وتحديد المنهجية المناسبة للدراسة.
- ٣- اختيار وتحديد الأداة المناسبة للدراسة.
- ٤- اختيار وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

المنهجية والتصميم

منهج الدراسة:

قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الذكور المسجلين في مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٥٢) طالباً.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العمدية من جميع الطلبة الذكور المسجلين في مساقات الجمناز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٥٢) طالباً والجدول رقم (١) يبين وصف العينة.

جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (العمر والطول والوزن) لدى طلبة مساقات الجمناز في كليات التربية الرياضية في الجامعة الأردنية (ن=٥٢)

الانحراف	المتوسط	المتغير
1.77	20.93	العمر (سنة)
5.58	66.76	الوزن (كغم)
9.11	168.23	الطول (سم)

يبين الجدول قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (العمر والطول والوزن) لطلبة مساقات الجمناز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وباستعراض هذه القيم يتبين ان قيمة المتوسط الحسابي لمتغير العمر قد بلغت (٢٠,٩٣) سنة وبلغ متوسط أوزانهم (٦٦,٧٦) كغم كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الطول (١٦٨,٢٣).

أداة الدراسة:

قام الباحثان بالاستعانة بأداة مخصصة ومعدة مسبقاً للإصابات الرياضية حيث استخدمت في العديد من الدراسات بهذا المجال ومنها (شاهين والحماشنة، ٢٠١٥)، ودراسة (ندى، ٢٠١٤)، ودراسة (الضمور، ٢٠١٣).

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: ١- الجامعة ٢- مستوى المساق

المتغير التابع:

١- الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية.

٢- أنواع الإصابات .

٣- مواقع الإصابات .

٤- أجهزة الجمناز .

المعالجات الإحصائية:

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخدام العديد من المعالجات الإحصائية المناسبة لذلك على النحو الآتي:

١- الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية ومعامل بيرسون.

٢- مربع " كا " للكشف عن الفروق.

٣- تحليل التباين الثنائي (Tow Way ANOVA) وذلك للكشف عن الفروق في متوسط عدد الإصابات وفقا لمتغيرات الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها :

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ في مجموع الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لنوع الجهاز المستخدم ؟"

جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي للإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لنوع الجهاز المستخدم

نوع الجهاز	التكرار	النسبة	χ^2	مستوى الدلالة
بساط الحركات	129	53.97	47.05	0.000*
منصة القفز	62	25.9٥		
المتوازي	48	20.08		
المجموع	239	100		

يبين الجدول قيم التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لنوع الجهاز المستخدم ويلاحظ من خلال النتائج المبينة أن أكثر الأجهزة الثلاثة المبينة في الجدول كان جهاز الأرضي إذ بلغ مجموع إصابات هذا الجهاز (١٢٩) إصابة مثلت ما نسبته (٥٣,٩٧ %) أي أكثر من نصف مجموع الإصابات تلاه الإصابات التي تحدث على جهاز منصة القوة إذ بلغ مجموعها (٦٢) تمثل ما نسبته (٢٥,٩٥ %) بينما حلت الإصابات التي تحدث على جهاز المتوازي في المرتبة الأخيرة بين الأجهزة إذ بلغت (٤٨) إصابة مثلت ما نسبته (٢٠,٠٨ %) من مجموع الإصابات

وتشير قيمة مربع كاي البالغة (٤٧,٠٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأجهزة المستخدمة في مساق الجمباز في الجامعة الأردنية من حيث مجموع الإصابات ذلك أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب والبالغ (٠,٠٠٠) كان اقل من ٠,٠٥ بحيث أن دلالة هذا الفرق كان لصالح الإصابات التي تحدث في جهاز الحركات الأرضية الذي كان مجموع الإصابات فيه اكبر مقارنة بمجموع إصابات الجهازين الآخرين ويعزو الباحثان ذلك إلى إن جهاز الحركات الأرضية فيه العديد من الحركات المختلفة والمتطلبات أكثر من الأجهزة الأخرى ، وانه من الأجهزة الذي يحدث عليه احتكاك أكثر لجميع أعضاء الجسم ، بالإضافة إلى خصوصية جهاز البساط الأرضي

السؤال الثاني " ما أهم أنواع الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟"

للإجابة على هذا التساؤل فقد استخدمت التكرارات والنسب المئوية ويوضح الجدول التالي نتائج هذا التساؤل

جدول (٣) التكرارات والنسب المئوية المحسوبة لأنواع الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

الرقم	النوع	تكرار	%
١	الشد العضلي	63	26.36
٢	الالتواء	23	9.62
٣	التمزقات العضلية	28	11.72
٤	تمزقات الاربطة	12	5.02
٥	تمزقات الاوتار	22	9.21
٦	رضوض العضلات	16	6.69
٧	الجروح	15	6.28
٨	الكسور	15	6.28
٩	الخلع	9	3.77
١٠	الملخ	11	4.60
١١	السحجات	25	10.46
	المجموع	٢٣٩	100

يبين الجدول (٣) قيم التكرارات والنسب المئوية لأهم أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وتشير قيم النسب المئوية على ان الشد العضلي كان من أكثر أنواع الإصابات إذ تحقق بنسبة (٢٦,٣٦ %) من مجموع الإصابات البالغ (٢٣٩) إصابة تلاه التمزقات العضلية والتي تحققت بنسبة (١١,٧٢ %) ثم السحجات والتي تحققت بنسبة (١٠,٤٦ %) بينما كان اقل أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية هي الخلع والتي تحققت بنسبة (٣,٧٧ %) تلاها الملخ والتي تحققت بنسبة (٤,٦٠ %)

ويعزو الباحثان ذلك إلى عدم الإحماء الجيد والغير كافي لتهيئة العضلات تهيئة تسمح لها أن تؤدي الحركات الأرضية أو أي حركات على الأجهزة بكل مرونة ورشاقة لذلك كانت أعلى نسبة الشد العضلي، أما بالنسبة للتمزقات العضلية فيعزو الباحثان ذلك إلى أن أكثر الحركات في رياضة الجمباز تعتمد على القوة العضلية فإذا تعرضت العضلات إلى جهد أكثر من تحملها ذلك سيؤدي إلى التمزق العضلي نتيجة لذلك العبء والجهد الكبير الواقع عليها ولذلك تحصل الشد العضلي، والتمزق العضلي في مسابقات الجمباز في الجامعة الأردنية ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ودراسة (ندى، ٢٠١٤) و دراسة (الضمور، ٢٠١٣).

التساؤل الثالث " ما هي أكثر المواقع التشريحي في الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟

جدول (٤) التكرارات والنسب المئوية المحسوبة لمواقع الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز

(٢١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

الرقم	موقع الإصابة	تكرار	%
1	الرأس	11	4.60
2	الرقبة	3	1.26
3	سلاميات الكف	9	3.77
4	مفصل الرسغ	19	7.95
5	منطقة الساعد	7	2.93
6	مفصل الكوع	31	12.97
7	العضد	4	1.67
8	مفصل الكتف	20	8.37
9	منطقة الجذع	2	0.84
10	مفصل الورك	3	1.26
11	منطقة الفخذ	16	6.69
12	مفصل الركبة	17	7.11
13	منطقة الساق	4	1.67
14	مفصل الكاحل	28	11.72
15	سلاميات القدم	18	7.53
16	أمشاط القدم	22	9.21
17	أمشاط اليد	25	10.46
	المجموع	239	100

يبين الجدول (٤) قيم التكرارات والنسب المئوية لأهم مواقع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وتشير قيم النسب المئوية إلى أن منطقة مفصل الكوع كان من أكثر أنواع الإصابات إذ تحقق بنسبة (١٢,٩٧ %) من مجموع الإصابات البالغ (٢٣٩) إصابة تلاه إصابة منطقة مفصل الكاحل والتي تحققت بنسبة (١١,٧٢ %) ثم أمشاط اليد والتي تحققت بنسبة (٢١٠,٤٦ %) بينما كان اقل مواقع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية هي منطقة الجذع والتي تحققت بنسبة (٠,٨٤ %) تلاها كل من الرقبة والورك والتي تحقق كل منها بنسبة (١,٢٦ %).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة أن معظم حركات الجمباز تعتمد في أدائها على الأطراف العلوية والسفلية لذلك جاءت أكثر الإصابات في منطقة مفصل الكوع والكاحل ، فهما من المفاصل التي تلتنفي فيهما عظمتان طويلة هي الزند والكعبرة في الكوع والضنوب والشظية في القدم ، وهي من الأجزاء السهل تعرضها لحدوثها الإصابة ، فمعظم حركات الجمباز تعتمد اعتماد كلياً على الذراعين والقدمين في أداء الحركات وتحمل وزن الجسم بالإضافة إلى النقل الحركي المتناسق بين هذه الأطراف ، وانفقت هذه النتيجة مع دراسة (ندى، ٢٠١٤) التي أظهرت نتائجها ان أكثر الأعضاء عرضة للإصابة لدى الطلبة كان مفصل الكاحل . وكذلك دراسة (العزاوي، حسن، علي، ٢٠١٠) وأظهرت النتائج إن هناك نسبة عالية من الإصابات في كلية

التربية الرياضية الأساسية خاصة في المراحل المبكرة (المرحلتين الأولى والثانية) بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الإصابات في الأطراف السفلية، وبالأخص مفصل الركبة والكاحل.

التساؤل الرابع : ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟

للإجابة على هذا التساؤل فقد استخدمت التكرارات والنسب المئوية ويوضح الجدول التالي نتائج هذا التساؤل

جدول (٥) التكرارات والنسب المئوية لأسباب المؤدية لإصابات طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية

التربية الرياضية في الجامعة الأردنية (ن=٥٢)

النسبة %	التكرار	أسباب الإصابات	
6.69	16	الإحماء الخاطئ	1
12.13	29	التعب نتيجة كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب	2
5.44	13	عدم ملائمة الأرضية	3
9.62	23	المبالغة في الأداء	4
17.15	41	تدني الإعداد البدني	5
14.23	34	تدني الإعداد المهاري	6
6.28	15	قلة إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات	7
3.35	8	سوء اختيار التمرينات المناسبة للمجموعة العضلية المختلفة	8
2.51	6	الوزن الزائد	9
8.37	20	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة	10
0.00	0	سوء التغذية الجيدة	11
0.84	2	الألبسة الرياضية غير المناسبة	12
1.26	3	المساحة غير الكافية لقاعة الجمباز	13
3.77	9	زيادة أعداد الطلاب بالشعبة الواحدة	14
0.00	0	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	15
0.84	2	عدم مناسبة أوقات محاضرات الجمباز	16
7.53	18	الحماس الزائد في أثناء اللعب	17
100	239	المجموع	

يبين الجدول (٥) قيم التكرارات والنسب المئوية لأسباب المؤدية لإصابات طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وباستعراض قيم النسب المئوية يتبين أن أهم هذه الأسباب قد تمثل بالسبب "تدني الإعداد البدني" إذ احتل المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرها (١٧,١٥ %) تلاه السبب "تدني الإعداد المهاري" والذي جاء في المرتبة الثانية بنسبة (١٤,٢٣ %) ثم السبب "التعب نتيجة كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب" والذي حل في المرتبة الثالثة وتحقق بنسبة مئوية (١٢,١٣ %) من مجموع الإصابات البالغ (٢٣٩) موزعة على (٥٢) طالبا يمثلون الطلبة المسجلين في المساقين .

ويعزو الباحثان ذلك إلى قلة ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية وعدم معرفتهم بعناصر اللياقة البدنية المهمة لهذه اللعبة ، بالإضافة إلى اعتماده على الجانب النظري فقط ، وذلك يعود إلى قلة وعي الطلبة

بأهمية الإحماء الجيد في المحاضرات العملية، وضيق صالات الجمباز في الجامعة الأردنية ، أما بالنسبة للنتيجة الثانية فيعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن عدد المسابقات العملية في خطة التربية الرياضية أكثر من عدد المسابقات النظرية المطروقة ضمن الخطة مما يضطر الطالب تسجيل مسابقات عملية أكثر من النظرية وهذا يضع عبء كبير على الطالب ويستلزم بذل جهد أكثر داخل المحاضرات وذلك قد يزيد من احتمالية حدوث الإصابات المختلفة في المسابقات العملية. واختلفت هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (حمارشة وشاهين، ٢٠١٥) التي أظهرت نتائجها أن أكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي أرضية التدريب الغير جيدة ، ودراسة (ندى، ٢٠١٤) ان أكثر الأسباب شيوعا للإصابة لدى الطلبة كان عدم الإحماء . ويشير (شحاته، ٢٠٠٣) أن رياضة الجمباز تحتاج إلى تدريب عال ومستمر ودقة في الأداء المهاري ما يؤدي بنا إلى الاهتمام بوضع برامج للإعداد البدني الخاص والتمرينات النوعية المشابهة للأداء بما تحتاج حركات الجمباز من مهارات خاصة ذات صعوبات مختلفة .

التساؤل الخامس : "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ في مجموع الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟

جدول (٦) التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي للإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لمستوى المساق

مستوى المساق	التكرار	النسبة	χ^2	مستوى الدلالة
مساق ١ (ن=٢٩)	181	75.73	78.03	0.000*
مساق ٢ (ن=٢٣)	58	24.27		
المجموع (ن=٥٢)	239	100		

يبين الجدول قيم التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز (٢٠١) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لمستوى المساق ويلاحظ من خلال النتائج المبينة أن طلبة مستوى مساق جمباز ١ كانوا الأكثر عرضة للإصابات إذ بلغ مجموع إصابات طلبة هذا المساق (١٨١) إصابة مثلت ما نسبته (٧٥,٧٣ %) أي حوالي ثلاثة أرباع مجموع إصابات رياضة الجمباز في الجامعة بينما بلغ مجموع إصابات طلبة مستوى مساق الجمباز ٢ فقد بلغ (٥٨) حيث يمثل هذا المجموع ما نسبته (٢٤,٢٧ %) أي ما يقارب ربع مجموع إصابات طلبة المساقين وتشير قيمة مربع كاي البالغة (٧٨,٠٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويي مساق الجمباز في الجامعة الأردنية من حيث مجموع الإصابات ذلك أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب والبالغ (٠,٠٠٠) كان اقل من ٠,٠٥ بحيث أن دلالة هذا الفرق كان لصالح الإصابات التي تحدث في مساق الجمباز مستوى (١) الذي كان مجموع الإصابات فيه اكبر مقارنة بمجموع إصابات مستوى (٢) ويعزو الباحثان ذلك إلى التوتر الذي يشعر به الطلبة تجاه هذه المسابقات خوفاً من هذه المسابقات وقلقهم من التعرض للإصابة خلال تطبيقهم أي مهارة على الأجهزة المختلفة في صالات الجمباز في الجامعة

الأردنية ، ولاحظ الباحثان أن معظم الطلبة المسجلين بهذا المساق هم من الطلبة الجدد لذلك فإن نسبة تعرضهم للإصابة تكون سهله جدا وذلك لعدم وعيهم بالمساق ومهاراته التي تعطى . واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الضمور (٢٠١٣) التي أظهرت نتائجها إلى مساق جمباز (٢) .

الاستنتاجات: في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استنتج الباحثان ما يلي:

- ١- إن أكثر الأجهزة التي حدثت عليها إصابات لدى طلبة مساقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كان جهاز الحركات الأرضية .
- ٢- أن أكثر أنواع الإصابات شيوعا لدى طلبة مساقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كانت الشد العضلي والتمزق العضلي .
- ٣- إن أكثر المواقع التشريحية تعرضا للإصابات الرياضية لدى طلبة مساقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كانت منطقة مفصل الكوع ومفصل الكاحل .
- ٤- أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مساقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية هو تدني الإعداد البدني والمهاري .
- ٥- إن عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مساقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وفقا لمتغير مستوى المساق لصالح طلبة مساق جمباز (١) هم الأكثر تعرضا للإصابة .

التوصيات: في ضوء ما توصلت لها الدراسة من نتائج يوصي الباحثان بما يلي:

١. إعطاء الوقت الكافي للإحماء العام والخاص وتطبيق التمرينات بشكل مناسب.
٢. ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد داخل المحاضرات العملية وذلك لأهميته في التقليل من الإصابات الرياضية.
٣. التقليل من عدد الطلبة في مساقات الجمباز وذلك بتقسيم الشعب بأوقات متباعدة وتحديد عدد معين بكل شعبة وذلك للتقليل من حدوث الإصابة.
٤. وتوفير عوامل الأمن والسلامة في صالات الجمباز من ناحية الأجهزة والأدوات .
٥. إعطاء المهارات الحركية والحركات المناسبة التي تتناسب مع مستوى الأداء المهاري والتدرج بإعطاء المهارة لطلبة.
٦. ضرورة التركيز على مساقات الجمباز والعمل على الارتقاء بها من خلال إعداد أبحاث ودراسات بشكل أكثر تركيز على الإصابات التي يتعرض لها الطلبة بهذه المساقات.

المراجع

أ.المراجع باللغة العربية

- أبو الذهب، إيمان سليمان والسيد، عائشة عبد المولى (٢٠١٣). أسس تدريب الجمباز الفني للآنسات. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

حسين، علي عبد الحسن و حمزة، طالب حسين و صالح، جاسم عبد الجبار (٢٠١٢). تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي العام في تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٥، العدد ١، كربلاء، العراق.

الحماشة، عبد السلام، شاهين، وليد (٢٠١٥). الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس، مجلة جامعة النجاح، المجلد ٢٩، العدد ١. خريبط، فاطمه اسعد (٢٠١٠). اثر برنامج تدريبي وقائي لتحسين معدل نسبة قوة عضلات الفخذ الخلفية إلى الأمامية للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي العاب القوى، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

خليل، سميعه (٢٠٠٤). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد. شحاته، محمد إبراهيم (٢٠٠٣). أسس تعليم الجمباز، الطبعة الأولى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، دار الفكر العربي، القاهرة.

شحاد، محمد إبراهيم (٢٠٠٣). تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. الشطناوي، معتصم محمود (٢٠١٦). موسوعة الإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، مطبعة أروى، عمان، الأردن.

الضمور، أمل (٢٠١٣). الإصابات الرياضية الشائعة الأكثر شيوعا لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مسابقات الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.

العزاوي، محمد قاسم عبدا لله و خلف، ابتسام حسن، وفؤاد، علي (٢٠١٠). دراسة مقارنة للإصابات الرياضية في دروس التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العدد ٦١.

محمود، آمال زكي (١٩٩٦). الإصابات الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بين نظام الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٨، جامعة حلوان.

الموسوي، عبد المحيد محمد و غلوم، كاظم جابر (٢٠١٢). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة للأنشطة الرياضية لدى المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢١، المجلد الأول.

ندی، علاء ماجد حسين (٢٠١٤). الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية للأبحاث والعلوم الإنسانية.

ب.المراجع الأجنبية:

Caine D, Maffullin L N. (2006) Incidence and Disrtibution of Pediatric sport Rliated Injuries , *Clin J sport Med* ; 16(6): 500 – 513.

- Harringe ML, Lindbiad S, Werner S (2004) Do team gymnasts compete in apite of symptoms from an injury , **Br J Sports Med** ; 38 (4): 398 -401.
- Hootman Jennifer,M. **Randall, dick. Agel, Julie.**(2007)
- Kirialanis P, Malliou P, Beneka A. and Giannakopoulos K (2003) Occurrence of acute Lower limb injuries in artistic gymnasts in rlation to event and exercise phase, **Br.J. Sports Med**; (73): 137- 139.
- Makarov.G.(2004): **SPORT Medicine**. Moscow.Russia
- Zetaruk MN (2000) The young gymnast. **Clin Sports Med**.19(4), 757 – 780.

الاستبيان

أخي الطالب تحية طيبة وبعد.....

يقوم الباحثان في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة بإعداد رسالة ماجستير بعنوان (الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى طلبة مسابقات الجمناز في الجامعة الأردنية) . يرجى من حضرتكم التكرم في الإجابة على فقرات الاستبيان المرفق بصورة دقيقة لما في ذلك من أهمية بالغة للإفادة من نتائج

الدراسة في البحث العلمي، علماً بأن هذه المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغرض خدمة البحث العلمي فقط.

الباحثان:

البيانات الشخصية:

٢- مستوى المساق: جميز (١) () جميز (٢) ()

الإصابات الرياضية:

- * الشد العضلي: هو عبارة انقباض في ألياف العضلة دون ارتخائها.
- * الإلتواءات: هي إطالة مع دوران في الأربطة المحيطة بالمفصل نتيجة للشد الزائد للأربطة.
- * التمزقات العضلية: هو عبارة عن تفتت يحدث في بعض ألياف العضلة أجمعها، أثناء انقباضها انقباضاً عنيفاً مفاجئاً .
- * تمزقات الأربطة: تفتت يحدث في الأنسجة المكونة للرباط وقد يكون جزئياً أو كلياً.
- * تمزقات الأوتار: هو عبارة عن انفصال الوتر عن العظم، أو تمزق الوتر نفسه.
- * رضوض العضلات: هو الكدم الذي يختلف في درجة حدته من مجرد تورم سطحي شامل للجلد والأنسجة الدهنية تحت الجلد إلى تجمع دموي كبير، دون حدوث أي انفصال في الجلد.
- * الجروح: هو انقطاع أو انفصال في أنسجة الجلد وفقدان استمراريته نتيجة التعرض لمؤثر خارجي.
- * الكسور: هو انفصال العظم إلى جزئين أو أكثر، ويكون جزئياً أو كلياً .
- * الخلع: هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيداً عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع.
- * الملح: هو عبارة عن تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزحه مؤقتة ، أي أن العظام تعود لمكانها تاركة الرباط متمزقاً .
- * السحجات: وهي عبارة عن تمزق طبقات الجلد نتيجة لتعرضها للاحتكاك الشديد بسطح خشن.

جدول رقم (١)

نوع الإصابة

أنواع الإصابة	عدد مرات حدوثها	سبب حدوثها الرجوع للجدول (٤)
الشد العضلي		

		الإلتواءات
		التمزقات العضلية
		تمزقات الأربطة
		تمزقات الأوتار
		رضوض العضلات
		الجروح
		الكسور
		الخلع
		الملخ
		السحجات
		الالتهابات (الفقاعات الجلدية)

الجدول رقم (2)

(نوع الجهاز)

التكرارات	الجهاز
	منصة القفز
	المتوازي
	الحركات الأرضية

الجدول رقم (3)

(الموقع التشريحي للإصابة)

التكرارات	منطقة الإصابة
	الرأس
	الرقبة

	سلاميات الكف
	مفصل الرسغ
	منطقة الساعد
	مفصل الكوع
	العضد
	مفصل الكتف
	منطقة الجذع
	مفصل الورك
	منطقة الفخذ
	مفصل الركبة
	منطقة الساق
	مفصل الكاحل
	سلاميات القدم
	أمشاط القدم
	أمشاط اليد

الجدول رقم (4)

أسباب الإصابة

الرقم	أسباب الإصابة
١	الإحماء الغير كافي
٢	التعب نتيجة كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب

٣	عدم ملائمة الأرضية
٤	المبالغة في الأداء
٥	تدني الإعداد البدني
٦	تدني الإعداد المهاري
٧	قلة إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات
٨	سوء اختيار التمرينات المناسبة للمجموعات العضلية المختلفة
٩	الوزن الزائد
١٠	السلوك والتصرف غير الرياضي
١١	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة
١٢	سوء التغذية الجيدة
١٣	عدم صلاحية الأجهزة المستخدمة
١٤	الألبسة الرياضية غير المناسبة
١٥	عدم ملائمة اللعبة لقدرات الطالب وميوله
١٦	المساحة غير الكافية لقاءة الجمباز
١٧	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب
١٨	إهمال الإعداد النفسي للطالب
١٩	زيادة أعداد الطلاب بالشعبة الواحدة
٢٠	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة
٢١	عدم متابعة مدرس المساق لطلبة أثناء المحاضرة
٢٢	عدم مناسبة أوقات محاضرات الجمباز
٢٣	الحماس الزائد في أثناء اللعب