

## الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

غيد عبيدات \*

تاريخ القبول 2023/08/20

DOI: <https://doi.org/10.47017/32.4.10>

تاريخ الاستلام 2023/03/29

### الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وتحديد أكثر مواقع الجسم التشريحية عرضة للإصابة، وأهم الأسباب المؤدية لحدوثها. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، تكونت عينة الدراسة من (200) طالب ممن يدرسون مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية للفصل الدراسي الثاني (2022-2023) في جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العمدية المقيدة بالإصابات، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات، حيث تم استخدام التكرارات والنسبة المئوية للحصول على النتائج. أظهرت النتائج أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الطلبة هي إصابة الشد العضلي حيث حصلت على أعلى نسبة (25.8 %) بين الإصابات، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابة لدى الطلبة كانت منطقة الفخذ، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو الإحماء غير الكافي، وفي ضوء نتائج الدراسة فقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالإحماء العام والخاص بمسابقات السباحة وتوفير عوامل الأمن والسلامة في المسابح من ناحية الأدوات وتدفئة المسبح.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، مسابقات السباحة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

### المقدمة

يعتبر التدريب الرياضي من مجالات البحث العلمي التي تهدف للارتقاء باللاعبين بدنيا ومهاريا وخطيا لأقصى ما تسمح به قدراتهم، لذا يجب على العاملين في مجال التدريب الإلمام بمختلف العلوم المرتبطة بطرق ووسائل التدريب بالإضافة لوسائل الوقاية (Mahmoud, 2008).

وتشكل الإصابات الرياضية جزءاً هاماً في الطب الرياضي وتعتبر مكملًا لباقي الفروع المكونة له، ويرجع تاريخ إصابات الملاعب إلى التاريخ القديم حيث مارس قدماء المصريين منذ ستة آلاف عام الألعاب الرياضية المختلفة ونظموا مباريات دولية فيها، كما شاركهم في ذلك ملوكهم عند الاحتفال بمرور العيد الثلاثين على تتويجهم، وانتشار الرياضات المختلفة في تلك الحقبة التاريخية أدى إلى حدوث إصابات، وكانت تلك الإصابات تعالج بالوسائل التي كانت متوفرة في ذلك الحين من زيوت ودهون وجبائر وغيرها، وارتبطت أيضاً الرعاية الطبية للرياضيين وإصابات الملاعب بالتاريخ الأولمبي القديم، ويعد جالين طبيب الإمبراطور مارك أوريليان أول من وصف الطب الطبيعي باستخدام التدريبات الرياضية في تأهيل المصابين (Kamel, 2002).

وتؤكد (Muhammad, 2004) 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.

وتعتبر السباحة من الرياضات المائية الهامة، والتي تشغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان، ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية، وإنما من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية، كما أنها تحتل مكانة بارزة في الدورات العالمية والأولمبية باعتبار أنها تستحوذ على أكبر عدد من الميداليات باستثناء ألعاب القوى، ومن هنا نجد أن بعض الدول المتقدمة تحرص على محو أمية السباحة كما نحرص على محو أمية القراءة والكتابة، كما هو الحال في كثير من الدول الغربية وبعض الدول العربية (Rizk, 2003).

ويضيف (Mowafi, 2000) أن رياضة السباحة من الرياضات التي تتميز بموضوعية تقييم الأداء البشري حيث تعطي مؤشراً صادقاً عن إمكانية الفرد وقدراته عن طريق تحقيق مسافة السباق في أقل زمن ممكن سعياً وراء تحسين التكنولوجيا الرياضي، بهدف تصحيحه وتطوير وتنمية المستوى البدني وفقاً لأحدث النظريات العلمية للتدريب الرياضي، وأن صعوبة الحصول على الأرقام القياسية في ظل ظهور أفكار واجتهادات المدربين والبحث العلمي هي محاولة لتنمية جميع النواحي البدنية والسلوكية والعقلية والنفسية والفسولوجية على الأسس العلمية الخاصة برياضة السباحة لتحقيق الإنجاز الرياضي.

هذا ويؤكد (Fathi & Al-Rawi, 2008) أن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية الرياضية من المشكلات المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلبة، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية، وكذلك من مشاركة بعضهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية فضلاً عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطلاب وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل.

وتعتبر مادة السباحة من المواد الأساسية والضرورية في برامج ومناهج أقسام وكليات التربية الرياضية والتي تتضمن أنواعاً متعددة من المهارات والحركات المرتبطة مع بعضها بعضاً، التي يحتاج تعلمها وإتقانها إلى قدر كبير من الجهد البدني والتركيز العقلي والتوازن الانفعالي وإلى مستوى عالٍ من التوافق العصبي العضلي (Abu Zam'a & Al-Raba'a, 2013).

### مشكلة الدراسة

إن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية الرياضية من المشكلات المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلبة، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية، وكذلك من مشاركة بعضهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية، فضلاً عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطلاب وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل (Fathi & Al-Rawi, 2008). ومن خلال خبرة الباحثة كعضو هيئة تدريس في كلية التربية الرياضية وإطلاعها ومتابعتها للعديد من الطلبة الذين تعرضوا للإصابات الرياضية، فقد لاحظت وجود العديد من الإصابات بين الطلبة المسجلين لمختلف مسابقات السباحة، ومن هنا ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة للتعرف إلى أكثر أنواع الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات السباحة ومواقعها وأهم الأسباب المؤدية لحدوثها أملاً في إيجاد الحلول التي تحد من انتشار الإصابات الرياضية بين الطلبة.

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- 1- الوقوف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى الطلبة في مسابقات السباحة في جامعة اليرموك.
- 2- تعدد من الدراسات القليلة التي تناولت مسابقات السباحة في جامعة اليرموك.
- 3- كونها من الدراسات التي تساهم في تحديد أهم الأسباب المحدثة للإصابات الرياضية في مسابقات السباحة لدى الطلبة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. وذلك بهدف الحد من انتشارها بينهم.

## أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى التعرف إلى:

- 1- أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 2- مواقع الجسم التشريحية الأكثر عرضة للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.
- 3- أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

## تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما هي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
- 2- ما أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
- 3- ما هي أكثر مواقع الجسم التشريحية عرضة للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

## محددات الدراسة:

المحدد الجغرافي: أجريت هذه الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية.

المحدد المكاني: مسيح كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

المحدد البشري: أجريت هذه الدراسة على الطلبة الذكور المسجلين في مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني (2022-2023).

المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني في الفترة ما بين (2022 /5/20 - 2022/6/5).

## مصطلحات الدراسة

**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 (Al-Shatnawi, 2016).

**مسابقات السباحة:** واحدة من المسابقات الدراسية الإجبارية التي تطرح في كلية التربية الرياضية بهدف تعليم الطلبة مجموعة من المهارات الخاصة بالسباحة\* (تعريف اجرائي).

## الدراسات السابقة

### الدراسات العربية

أجرى الشطناوي (Al-Shatnawi, 2022) دراسة هدفت الى التعرف إلى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الأردن، بالإضافة إلى أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابة، وتكونت عينة الدراسة من (100) لاعب من لاعبي أندية الجودو في جنوب الأردن، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعتها وأهدافها، واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (spss) حيث استخدم النسب

المثوية والتكرارات والمتوسط الحسابي لاستخراج النتائج، وأظهرت النتائج أن العضلات هي الأكثر عرضة للإصابات في رياضة الجودو، وأن أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو كانت منطقة الظهر، وكان الخلع أكثر أنواع الإصابات الرياضية تكراراً في رياضة الجودو، كما أشار الباحث إلى أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الجودو كانت أثناء المنافسات الرياضية في العضلات، وفي ضوء النتائج، فقد أوصى الباحث بضرورة وجود معالج متخصص بالإصابات الرياضية مع الفريق للحد من مضاعفات الإصابة ومعالجتها.

أجرى الشطناوي (Al-Shatnawi, 2021) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة البحث من مجتمع البحث الذي تكون من (69) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث الاستبانة كوسيلة لجمع المعلومات، وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة هي الكسور، كما أظهرت أن مفصل الرسغ هو أكثر الأجزاء عرضة للإصابة إضافة إلى أن عدم الاحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الإصابات، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالاحماء الجيد وتوعية اللاعبين بأهميته وتوفير وسائل الأمن والسلامة في الملاعب وضرورة إعطاء اللاعبين والمدربين دورات تثقيفية حول الإصابات الرياضية وكيفية تفاديها أو الحد منها.

أجرى حمدان (Hamdan, 2020) دراسة هدفت للتعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي كرة اليد الواعدين (ذكور) في مراكز أندية كرة اليد في المملكة الأردنية الهاشمية، وتحديد أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية، وأهم الأسباب المؤدية لحدوثها لدى الواعدين الممارسين للعبة والمسجلين بمراكز أندية كرة اليد في الأردن، تبعاً لمتغيرات الدراسة (مراكز اللعب، والعمر التدريبي، والفئة العمرية). اتبع الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث تم استخدام استبانة كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (201) من اللاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) حيث استخدم التكرارات والنسبة المئوية؛ لتحليل البيانات والحصول على النتائج، وأظهرت النتائج أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى اللاعبين كانت إصابة الشد العضلي؛ إذ وصلت نسبتها إلى (26.64%) تلاها إصابة اللتواء، وصلت نسبتها إلى (14.12%) وأن أكثر المواقع عرضة للإصابة تمثلت بإصابة الكتف بنسبة (16.50%)، تلاها إصابة مفصل الكاحل بنسبة (13.32%)، وأن أكثر الأسباب المؤدية للإصابة تمثلت بالاحماء غير الكافي، إذ وصلت نسبته إلى (13.92%) تلاه المبالغة في الأداء بنسبة (11.93%).

وأجرى الوديان والعتوم والخطاطبة (Al-Wedyan, Al-Atoum & Al-Khattbeh, 2019) دراسة هدفت للتعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى ناشئي كرة القدم الأردنية، وعلاقتها بنوع القدم وطبيعته، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية، واشتملت العينة المستهدفة في الدراسة على (92) لاعباً ناشئاً من الفئات العمرية أقل من (17) عاماً ومسجلين في الاتحاد الأردني لكرة القدم، تم استخدام مقياس (مجلي، 2004) للكشف عن الإصابات الرياضية. وكانت نتائج الدراسة أن الشد العضلي أكثر أنواع الإصابات شيوعاً وأن مفصل الكاحل أكثر مناطق الجسم إصابة، والاحماء الخاطي وجد أنه من أكثر الأسباب المؤدية للإصابة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعدد الإصابات التي تعرّض لها ناشئو كرة القدم الأردنية، وذلك تبعاً لمتغير طبيعة الإصابة (احتكاك مع الخصم، ودون احتكاك)، وكان لصالح الاحتكاك مع الخصم.

وأجرى النوف (Al-Nawafaa, 2018) دراسة هدفت إلى التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، والتعرف إلى أكثر مواقع الجسم التشريحية عرضة للإصابات لديهم، والتعرف إلى الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، والتعرف إلى الفروق في نوع الإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، والنادي، ونوع الفعالية). واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، كما استخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (33) لاعباً ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن كانت الشد العضلي ويليها التمزق العضلي، وأن أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن كانت مفصل الفخذ ويليها مفصل الكتف وبالمرتبة الأخيرة

الرأس، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى اللاعبين ناتج عن الإجماع غير الكافي، ووجود فروق إحصائية في عدد الإصابات التي يتعرض لها اللاعبون وفقاً لمتغير الدراسة بالنسبة لمتغير الجنس لصالح الذكور، وظهرت هناك فروق بالنسبة لنوع الفعالية في فعالية الوثب ولصالح الوثب الطويل وفعالية الرمي لصالح رمي الرمح، أما بالنسبة للنادي فقد جاءت الإصابات لصالح نادي الضليل بفعالية الرمي، أما فعالية الوثب فقد جاءت لصالح نادي اليرموك، ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتوزيع فترات التدريب بالشكل المناسب بالإضافة إلى تحديد شدة التدريب بما يتلاءم مع اللاعبين.

أجرى الزغول (Al-Zoghool, 2018) دراسة هدفت إلى التعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وأكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى الطلبة، وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، والفروق الإحصائية في عدد الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات السباحة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية وفقاً لمتغير (الجامعة، مستوى المساق)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، كما استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (222) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى الطلبة كانت الشد العضلي ويليه تمزق الأربطة، وأن أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت مفصل العنق ويليه مفصل الفخذ، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى الطلبة ناتج عن الإجماع غير الكافي، ويليه المبالغة في الأداء، بالإضافة إلى عدم وجود فروق إحصائية في عدد الإصابات التي يتعرض لها الطلبة وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجامعة، مستوى المساق)، ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالإجماع الجيد داخل محاضرة السباحة في الجامعات، والتركيز على التمرينات البدنية التي تعمل على تهيئة المجاميع العضلية التي تخدم المهارة المطبقة.

أجرى الشطناوي والسعيد (Al-Shatnawi & Al-Saeedin, 2019) دراسة هدفت 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. استخدم الباحثان المنهج الوصفي في الدراسة، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (52) طالباً ممن يدرسون مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، حيث استخدم الباحثان التكرارات والنسبة المئوية، وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي يتعرض 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 (1).

#### الدراسات الأجنبية

أجرى جايد ونيلسون (Jyde & nielson, 2005) دراسة هدفت لتحليل أسباب حدوث الإصابات الرياضية في ألعاب الكرة للشباب (كرة القدم، كرة اليد، وكرة السلة) في مركز مقاطعة مستشفى ارهموس في الدنمارك، حيث اشتملت الدراسة على 302 من المراهقين في ثلاثة ألعاب (كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود 119 إصابة، حيث بلغت نسبة التواءات الكاحل (25%) والتواءات الأصابع (32%) والإجهاد في الفخذ والساق (10%) وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات كانت في كرة القدم وأكثر الأسباب المؤدية للإصابات هي التدخل العنيف والاحتكاك المباشر بينما كانت أكثر مسببات الإصابات في كرة السلة وفي كرة اليد هي الكرة ثم الاحتكاك مع المنافس.

وأجرى شاسا وآخرون (Chasa et al., 2005) دراسة حول خوف اللاعبين من التعرض للإصابة أو تكرار الإصابة السابقة في رياضة الجمباز حيث كان الهدف من الدراسة هو التقليل من تفكير اللاعبين بالإصابة، واشتملت عينة الدراسة على (10) لاعبين تعرضوا للإصابات، تراوحت أعمارهم (12-17) سنة، يتنافسون على المراكز المتقدمة على أجهزة الجمباز المتنوعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين يعانون من آثار نفسية تركتها الإصابة لديهم مما سبب لهم خوفاً من المشاركة بالبطولة، ويواجهون صعوبة في التغلب على هذا الشعور، وهم غير 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 تنسيبهم الآثار النفسية للإصابة للتغلب على الصعوبات التي تواجههم للعودة للمنافسة من جديد.

أجرى جريجوري وآخرون (Gregory et al., 2004) دراسة هدفت إلى مقارنة إصابات العمود الفقري بين لاعبي كرة القدم ولاعبي الكريكت، أقيمت الدراسة بالمركز الطبي الرياضي نوتنغهام في بريطانيا، واشتملت العينة على (47) من لاعبي الكريكت، و(78) من لاعبي كرة القدم، وأظهرت النتائج الإصابة في 23 نقطة في العمود الفقري للاعبي الكريكت و17 نقطة في العمود الفقري للاعبي كرة القدم ووجود اختلاف في موقع الإصابات بين لاعبي الكريكت وكرة القدم، وكانت هناك كسور غير مكتملة لدى 14 لاعب كريكت و10 لاعبين لكرة القدم.

وأجرى كاكوفليكس (kakavelakis et al., 2003) دراسة هدفت إلى معرفة أكثر الإصابات شيوعاً لدى الأطفال ومكان حدوثها وأسباب حدوثها، واستخدم المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة، وبلغت العينة (287) لاعبا تتراوح أعمارهم بين (12-15) سنة، من نوادي كرة القدم اليونانية في موسم واحد، واستخدمت الاستبيانية كأداة لجمع البيانات، كما استخدم برنامج الرزم الإحصائي (spss) لتحليل النتائج، وأظهرت نتائج الدراسة أن (193) لاعباً لديهم (209) إصابة رياضية، وكانت أهم النتائج أن أكثر أنواع الإصابات شيوعاً هي الالتواءات، ومعظم الإصابات في الأطراف السفلية، أما أكثر أسباب الإصابات شيوعاً فكان الاشتراك مع اللاعبين الآخرين.

وأجرى كيريالانس وآخرون (Kirialanis et al., 2003) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الإصابات الحادة للطرف السفلي عند لاعبي الجمباز وعلاقتها بمرحلة التدريب والمنافسات، وقد اشتملت عينة الدراسة على عينة قوامها (162) لاعباً ولاعبة شاركوا في بطولات اليونان الوطنية خلال الموسم الرياضي (1999 - 2000). وكان من أبرز نتائج البحث أن أكثر الإصابات حدثت على جهاز الحركات الأرضية، وأن نسبة الإصابات العميقة الداخلية في الأطراف السفلية من الجسم وصلت إلى (61.6%) وأغلبها كانت في مفصل القدم والركبة، واستنتج الباحثون أن السبب وراء ذلك يكمن في مهارات اللاعبين في طريقة الهبوط وأرضية الملعب.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي ترتبط بموضوع الدراسة، فقد تمكنت من التعرف على أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً وأنواعها، وأسباب حدوثها ومواقعها بالجسم كما استفادت منها بما يلي:

1. اختيار وتحديد حجم العينة المناسبة للدراسة.
2. اختيار وتحديد المنهجية المناسبة للدراسة.
3. اختيار وتحديد الأداة المناسبة للدراسة.
4. اختيار وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

وقد تميزت الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بتناولها للإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وهي من الدراسات القليلة التي سعت إلى التعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى الطلبة في الوسط المائي بكلية التربية الرياضية.

## إجراءات الدراسة

## منهج الدراسة

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الذكور المسجلين في مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2022-2023)، والبالغ عددهم (300) طالب.

## عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية المقيدة بالإصابات من الطلبة الذكور المسجلين في مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2022-2023)، والبالغ عددهم (200) طالب حيث شكلت ما نسبته (66.6%) والجدول (1) يبين وصف العينة.

جدول (1): وصف أفراد العينة وفقاً لمتغير المساق الدراسي (العدد=200)

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
المساق	سباحة (2)	100	50%
	سباحة (1)	100	50%
	الكلي	200	100.0

## أداة الدراسة

قامت الباحثة باستخدام أداة مخصصة ومعدة مسبقاً للتعرف إلى الإصابات الرياضية وأسبابها، وقد تم استخدامها في العديد من الدراسات في هذا المجال (الزغول، 2018؛ النوافعة، 2018؛ حمدان، 2020) وقد تم تعديل بعض الكلمات لتناسب ومساقات السباحة.

## صدق أداة الدراسة

للتحقق من صدق أداة الدراسة، قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في المجال والبالغ عددهم (6) محكمين، حيث تم الأخذ بملاحظاتهم، من حيث الإضافة والحذف والتعديل بما يتناسب وطبيعة مسابقات السباحة.

## ثبات أداة الدراسة

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test- Retest) من خلال تطبيق أداة الدراسة على عينة مؤلفة من (10) أفراد من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وبفاصل زمني مدته أسبوعان من زمن التطبيق الأول، وقد قامت الباحثة بإعادة تطبيق الأداة على نفس المجموعة مرة أخرى، وتم التحقق من ثبات الأداة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين، حيث بلغت قيمته (83%) وتعتبر هذه القيمة صالحة ومقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

## متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً من حيث (نوع الإصابة، وموقع الإصابة، وسبب الإصابة).

المتغير التابع: استجابة الطلبة على المقياس.

### إجراءات الدراسة

- قامت الباحثة بالعديد من الإجراءات الإدارية والتنظيمية وذلك لتسهيل تطبيق الدراسة وتذكر منها ما يلي:
- 1- قامت الباحثة بإحصاء عدد الطلبة المسجلين بمساق السباحة في جامعة اليرموك وتم اختيار المصابين منهم واستثناء غير المصابين.
  - 2- قامت الباحثة بتوضيح الاستبيانة قبل البدء بتوزيعها وإعطاء الوقت الكافي لتعبئتها، وذلك للتقليل من الخطأ.
  - 3- قامت الباحثة بتوزيع الاستبيانات خلال الفصل الثاني داخل المسبح خلال فترة المحاضرة التي اشتملت عليها الدراسة.
  - 4- قامت الباحثة بتوزيع الاستبيانات على الطلبة المصابين، واستثناء الطلبة غير المصابين.
  - 5- قامت الباحثة بجمع الاستبيانات المسترجعة من الطلبة وتدقيقها، وقد تم توزيع (200) استبانة، وتم استرجاعها.
  - 6- قامت الباحثة بجمع البيانات وإدخالها على برنامج التحليل الإحصائي وتحليلها.

### المعالجات الإحصائية

- لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لذلك على النحو الآتي:
- 1- التكرارات والنسب المئوية.
  - 2- اختبار كاي تربيع (كاي<sup>2</sup>).

### عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء تساؤلات الدراسة والتي هدفت للتعرف الى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك فقد تم عرض النتائج ومناقشتها وفقاً لتسلسل تساؤلاتها:

للإجابة على التساؤل الأول والذي نصه:

ما هي أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة باستخراج النسب المئوية والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة الذين تعرضوا للإصابات أثناء دراستهم لمساق السباحة والمحددة في الدراسة الحالية بـ (الشد العضلي، والالتواءات، والتمزقات العضلية، وتمزقات الأربطة، وتمزقات الأوتار، ورضوض العضلات، والجروح، والكسور، والخلع، والملح، والسحجات، والالتهابات)، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (2): النسب المئوية والتكرارات وفقاً لنوع الإصابة الرياضية التي تعرض لها طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية

نوع الإصابة	التكرار	النسبة المئوية %	الرتبة	كا2	مستوى الدلالة
شد عضلي	125	25.8	1	606.8	*0.00
الالتواءات	51	10.5	2		
التمزقات العضلية	47	9.7	3		
رضوض العضلات	43	8.9	4		
الالتهابات	37	7.6	5		
تمزقات الأربطة	35	7.2	6		
الخلع	32	6.6	7		
السحجات	32	6.6	8		
تمزقات الأوتار	27	6.0	9		
الكسور	21	4.3	10		
الملخ	20	4.1	11		
الجروح	15	3.1	12		
المجموع	485	100	-		

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

تظهر البيانات الواردة في الجدول رقم (2) أن إصابة الشد العضلي قد جاءت بالمرتبة الأولى بتكرار بلغ (125) إصابة، وبنسبة مئوية بلغت (25.8%) من الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، تليها الالتواءات بتكرار بلغ (51) إصابة وبنسبة مئوية بلغت (10.5%)، ثم التمزقات العضلية بعدد تكرارات (47) تكراراً وبنسبة مئوية بلغت (9.7%)، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الجروح ب (15) تكراراً وبنسبة (3.1%)، وهذا يدل على أن هناك فروقا ظاهرة في نوع الإصابة لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى قلة اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية لدى الطلبة داخل الوسط المائي والإحماء غير الكافي الذي يطبق خارج المسبح، مما يزيد من نسبة التعرض لحالات الشد العضلي ويليه تمزق الأربطة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (السعيدين، 2016) ودراسة (حسين، 2014) التي أظهرت نتائجها أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي.

للإجابة عن التساؤل الثاني والذي نصه:

ما هي أكثر مواقع الجسم التشريحية عرضة للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

فقد قامت الباحثة باستخراج النسب المئوية والتكرارات للمواقع التشريحية للجسم التي تعرضت للإصابات لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، والجدول (3) يوضح نتائج ذلك.

جدول (3): النسب المئوية والتكرارات للإصابات الرياضية على الموقع التشريحية

الموقع التشريحي للإصابة	التكرار	النسبة المئوية%	الرتبة	كا2	مستوى الدلالة
منطقة الفخذ	50	10.2	1		
مفصل الكتف	46	9.5	2		
مفصل الرسغ	42	8.7	3		
الرقبة	41	8.5	4		
أمشاط القدم	38	7.7	5		
سلاميات الكف	32	6.6	6		
أمشاط اليد	30	6.3	7		
العضد	26	5.4	8		
الرأس	25	5.1	9		
منطقة الساق	24	4.9	10		
مفصل الكاحل	23	4.7	11		
منطقة الساعد	23	4.7	12	244.82	*0.00
مفصل الكوع	20	4.3	13		
مفصل الركبة	18	3.7	14		
مفصل الورك	17	3.5	15		
سلاميات القدم	15	3.1	16		
منطقة الجذع	15	3.1	17		
الكلي	485	100			

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

يبين الجدول (3) أن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك كانت منطقة الفخذ بعدد تكرارات (50) تكراراً وبنسبة مئوية بلغت (10.2%) من مجموع الإصابات التي يتعرض لها الطلبة، وفي المرتبة الثانية منطقة الكتف بتكرارات بلغت (46) تكراراً وبنسبة مئوية بلغت (9.5%)، وفي المرتبة الثالثة تعرض مفصل الرسغ للإصابة بعدد تكرارات بلغت (42) وبنسبة مئوية بلغت (8.7%)، وفي المرتبة الأخيرة للمناطق التشريحية للإصابات والأكثر عرضة للإصابات فقد جاءت منطقة الجذع وسلاميات القدم بعدد تكرارات بلغت (15) تكراراً لكل منها وبنسبة مئوية بلغت (3.1%).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن منطقة الفخذ من المناطق التي تحمل كتلة الجسم بالكامل ويقع عليها الضغط أكثر من باقي مراكز الجسم إضافة إلى أنها تحمل أكبر عضلات الجسم وملتقى العديد من المفاصل والعضلات والتي تشترك في أداء جميع مهارات السباحة، لذا فهي أكثر المناطق عرضة للإصابة لدى طلبة مسابقات السباحة، أما ما يخص مفصل الكتف فتعزو الباحثة ذلك إلى أن مفصل الكتف يعمل في اتجاهات عدة ناتجة عن كونه مفصلاً حر الحركة مما يزيد من نسبة تعرضه للإصابات، أما عن أقل المواقع التشريحية عرضة للإصابات فكانت منطقة الجذع وتعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة المهارات المعطاة في مسابقات السباحة والتي تعتمد على الأطراف العليا مما يؤدي إلى قلة الإصابات بمنطقة الجذع مقارنة مع بقية الأطراف، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (خريبط، 2010) التي أشارت إلى أن أكثر المواقع عرضة للإصابة هي منطقة الجذع، كما واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الزغول، 2018) التي أظهرت نتائجها إن أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت مفصل العضد ويلبها مفصل الفخذ، واتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات منها دراسة (الذيابات، 2017) ودراسة (السعيدين، 2016) ودراسة (حمارشة وشاهين، 2015) ودراسة (الضمور، 2013) التي أظهرت نتائجها أن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لديهم هي منطقة الفخذ.

وللإجابة على التساؤل الثالث والذي نصه:

ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

قامت الباحثة باستخراج النسب المئوية والتكرارات لأسباب الإصابات التي تعرض لها طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، والجدول (4) يوضح نتائج ذلك.

جدول (4): النسب المئوية والتكرارات للأسباب المؤدية لحدوث الإصابة

أسباب الإصابة	التكرار	النسبة المئوية %	الرتبة	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة
الإحماء غير الكافي	90	18.6	1		
التعب نتيجة كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب (زخم المحاضرات العملية)	78	16.1	2		
المبالغة في الأداء	66	13.6	3		
عدم ملاءمة الوسط المائي	44	9.1	4		
تدني الإعداد البدني	43	8.9	5		
الحماس الزائد في أثناء اللعب	22	4.6	6		
تدني الإعداد المهاري	19	3.9	7		
الوزن الزائد	17	3.5	8		
عدم توفر عوامل الأمن والسلامة	15	3.2	9	216.75	*0.00
قلة إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات	14	2.9	10		
سوء اختيار التمرينات المناسبة للمجموعات العضلية المختلفة	12	2.5	11		
عدم ملاءمة اللعبة لقدرات الطالب وميوله	11	2.3	12		
السلوك والتصرف غير الرياضي	9	1.8	13		
عدم صلاحية الأدوات المستخدمة (الألواح المساعدة وغيرها)	8	1.6	14		
إهمال الإعداد النفسي للطلاب	7	1.4	14		
عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	6	1.2	15		
سوء التغذية	5	1.0	16		
الألبسة الرياضية غير المناسبة (ألبسة المسبح، النظارات وغيرها)	5	1.0	16		
المساحة غير الكافية داخل المسبح	4	0.8	16		
عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب	4	0.8	16		
زيادة أعداد الطلاب بالشعبة الواحدة	3	0.6	16		
عدم متابعة مدرس المساق للطلبة أثناء المحاضرة	2	0.4	17		
عدم مناسبة أوقات محاضرات السباحة	1	0.2	18		
الكلية	485	100			

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

يبين الجدول (4) أن أكثر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك انحصرت في ثلاث وعشرين سبباً، جاء في المرتبة الأولى من بين هذه الأسباب الإحماء غير

الكافي بعدد تكرارات بلغ (90) تكراراً، وبنسبة مئوية بلغت (18.6%)، وفي المرتبة الثانية جاء التعب الناتج عن كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب بتكرارات بلغت (78) تكراراً وبنسبة مئوية بلغت (16.1%)، وجاءت المبالغة في الأداء بالمرتبة الثالثة بعدد تكرارات (66) وبنسبة مئوية بلغت (13.6%)، وفي المرتبة الأخيرة جاء السبب المتمثل بعدم مناسبة أوقات محاضرات السباحة بتكرار (1) وبنسبة مئوية 0.2%.

وترى الباحثة أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات كانت الإحماء غير الكافي، وذلك يعود إلى قلة وعي الطلبة بأهمية الإحماء الجيد في المحاضرات العملية، أما بالنسبة للنتيجة الثانية فتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن عدد المسابقات العملية في خطة التربية الرياضية أكثر من عدد المسابقات النظرية المطروحة ضمن الخطة، مما يضطر الطالب إلى تسجيل مسابقات العملية أكثر من النظرية، وهذا يشكل عبئاً كبيراً على الطالب ويستلزم بذل جهد أكثر داخل المحاضرات، وذلك قد يزيد من احتمالية حدوث الإصابات المختلفة في المسابقات العملية. واتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات نذكر منها دراسة (الزغول، 2018)، و(السعيد، 2016)، و(الذيابات، 2017) التي أظهرت نتائجها أن الإحماء غير الكافي هو أهم سبب للإصابات الرياضية.

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها فقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن الشد العضلي من أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- 2- أن منطقة الفخذ تعد من أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.
- 3- أن الإحماء غير الكافي هو من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

### التوصيات:

في ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- 1- ضرورة الاهتمام بالإحماء الكافي وبجميع أشكاله سواء الإحماء العام أو، الخاص وتطبيق التمرينات بشكل مناسب لكل مواقع الجسم التشريحية.
- 2- إعطاء المهارات الحركية التي تتناسب مع مستوى الأداء المهاري للطلبة.
- 3- التدرج بإعطاء المهارة للطلبة داخل المسبح وبما يتناسب ومسابقات السباحة.
- 4- توفير عوامل الأمن والسلامة في المسابح من ناحية الأدوات وتدفئة المسبح.
- 5- الحرص على أن تكون أعداد الطلبة مناسبة في مسابقات السباحة بهدف إتقان مهارات السباحة، ولخطورة الوسط المائي.

## Sports Injuries among the Students of Swimming Courses in the Faculty of Physical Education at Yarmouk University

Ghayad Obadat, Faculty of Sport Science, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

### Abstract

This study aimed at identifying sports injuries among the students of swimming courses in the faculty of Physical Education at Yarmouk University. the most common types of sports injuries and the most commonly exposed sites to injury. The researcher used the analytical descriptive approach and the questionnaire was used as the study instrument for data collection. The study sample consisted of (200) students who are enrolled in swimming courses in the faculty of Physical Education at Yarmouk University. and were chosen purposively. The researcher used the statistical package (SPSS) for data analysis. Means and percentages were used for the statistical analysis of the results. The results revealed that the most common sports injuries among the students are muscle cramps (25.8%) the most commonly-exposed anatomical sites to sports injuries among the students are thighs. and the most common causes leading to sports injuries among them are related to insufficient warming up. In the light of the results. the study recommended the necessity of providing the factors of security and safety. in terms of instruments and warm swimming pools.

**Keywords:** Sports Injuries, Swimming Courses, Physical Education, Yarmouk University.

### قائمة المراجع:

- أبو زمع، علي والربابعة، جمال (2013). مستوى اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد (28)، العدد (7)، ص ص (273- 295) جامعة مؤتة، الأردن.
- الحمارشة، عبد السلام وشاهين، وليد (2015). الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس، مجلة جامعة النجاح، المجلد (29)، العدد (1)، ص ص (145- 170)، جامعة النجاح، فلسطين.
- حمدان، عماد (2020). (الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في مراكز واعدى كرة اليد في الأردن)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- خريبط، فاطمة (2010). أثر برنامج تدريبي وقائي لتحسين معدل نسبة قوة عضلات الفخذ الخلفية إلى الأمامية للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى، (رسالة دكتوراه)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الذيابات، حسين (2017). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في محافظات جنوب الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- الراوي، ابراهيم وفتحي، منيب (2008). دراسة تشخيصية لتحديد أهم إصابات أربطة مفصلي الركبة والكاحل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد (14)، العدد (47).

- رزق، سمير (2003). الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، سلسلة كتب عالم السباحة، الجامعة الأردنية، عمان.
- الزغول، محمد (2018). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- السعيدين، محمد (2016). دراسة تحليلية للأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- الشطناوي، معتصم (2021). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه مؤتة، مجلة علوم الرياضة الدولية المحكمة، المجلد (3)، العدد(7)، ص ص(5-13)، السعودية.
- الشطناوي، معتصم (2016). موسوعة الإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، مطبعة أروى، عمان، الأردن.
- الشطناوي، معتصم (2022). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الأردن، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، المجلد (8)، العدد (114)، ص ص (173-186)، جامعة الاسكندرية، مصر.
- الشطناوي، معتصم (2022). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في شمال الأردن، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، المجلد (9)، العدد(115)، ص ص (56-69) جامعة الاسكندرية، مصر.
- الشطناوي، معتصم والسعيدين، محمد (2019) الإصابات الأكثر شيوعاً على الأجهزة لدى طلبة مسابقات الجمباز في الجامعة الأردنية في الأردن، مجلة جامعة بابل، المجلد (12)، العدد (7)، ص ص (155-176)، العراق.
- الشطناوي، معتصم والسعيدين، محمد والحسنات، أسامة (2022). أكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي فريق الكرة الطائرة في جامعة الحسين بن طلال، مؤتمر علوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، المجلد 1.
- الضمور، أمل (2013). الإصابات الرياضية الشائعة الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مسابقات الجمباز، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- كامل، أسامة (2002). الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- محمد، سميعة (2004). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد: مركز التعليم للنشر.
- محمد، سميعة (2008). إصابات الرياضيين و وسائل العلاج والتأهيل، بغداد: مركز التعليم للنشر.
- مصطفى، محمد محمود (2008). فاعلية برنامج للسباحة بالزعانف الأحادية وعلاقته بالمستوى الرقمي لناشئ السباحة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد(41)، العدد(77)، ص ص (127-140)، مصر.
- موافي، محمد (2007). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية على المستوى الرقمي لسباحي 100م صدر، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلد (15)، العدد(15)، ص ص (253-282). مصر.
- ندى، علاء حسين (2014). الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

النوافعة، خالد (2018). دراسة تحليلية لأكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

الوديان، محمود والعتوم، نبيل والخطاطبة، معتصم (2019). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى ناشئي كرة القدم الأردنية وعلاقتها بنوع القدم، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (46) العدد (1)، ص ص (85-97) الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

### List of References:

- Abu Zam'a, A., & Al-Raba'a, J. (2013). The level of attitudes of students of the Faculty of Sports Sciences at Mutah University towards learning to swim and the level of their academic achievement, *Mutah Journal for Research and Studies*, Volume 28, Issue 2(295 -273) .
- Al-Dhiabat, H. (2017). Common sports injuries among school team players for group games in the governorates of southern Jordan, *an unpublished master's thesis*, Mutah University, Jordan.
- ALdmoor, A. (2013). The most common sports injuries among students of the Faculty of Sports Sciences at Mutah University in gymnastics courses, *unpublished master's thesis*, Mutah University.
- Al-Hamarsheh, Abd., & Shaheen, W. (2015). Common sports injuries among students of the Department of Physical Education at Al-Quds University, *An-Najah University Journal*, Volume 29, Issue 1,(170 –145)
- Al-Nawafaa, Kh. (2018). An analytical study of the most common sports injuries among athletics players in Jordan, *unpublished master's thesis*, Mutah University, Jordan
- Al-Rawi, I., & Fathi, M. (2008). A diagnostic study to determine the most important injuries of the ligaments of the knee and ankle joints among students of the Faculty of Physical Education at the University of Mosul, *Al-Rafidain Journal of Sports Sciences*, Volume (14), Issue (47),
- ALsaideen, M. (2016). An analytical study of the causes leading to the occurrence of sports injuries among students of gymnastics courses in the faculties of physical education in Jordanian universities, *unpublished master's thesis*, Mutah University.
- Al-Shatnawi, M. (2016). *Encyclopedia of Sports Injuries*, first edition, Arwa Press, Amman, Jordan.
- Al-Shatnawi, M. (2021). Common Sports Injuries Among Collegiate Team Players at Mutah University, *Journal of International Sports Sciences*, Saudi Arabia.
- Al-Shatnawi, M. (2022). Common Sports Injuries Among Football Players in Northern Jordan, *Journal of Sports Science Applications*, Alexandria University, Egypt.
- Al-Shatnawi, M. (2022). The Most Common Sports Injuries Among Judo Players in Southern Jordan, *Journal of Sports Science Applications*, Alexandria University Issue(8) volume (114) .PP -186 (173).
- Al-Shatnawi, M., & Al-Saedin, M. (2019). The most common sports injuries in the Faculty of Physical Education in gymnastics courses at the University of Jordan, *Babylon University Journal*, volume12.Issue7.PP 163-184.

- Al-Shatnawi, M., Al-Saeedin, M., & Al-Hasanat, O. (2022). A study aimed at identifying the anatomical sites most exposed to sports injuries among players of the volleyball team at Al-Hussein Bin Talal University, *Sports Science Conference*, The Hashemite University, Volume Issue(8) volume (114) .PP.173-186)
- Al-Wedyan, M., Al-Atoum, N., & Al-Khattbeh, M. (2019). The most common sports injuries among Jordanian soccer players and their relationship to foot type, *Journal of Educational Sciences Studies*, Volume 46, Issue 1, (97-85) University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al-Zaghoul, M. (2018). An analytical study of the most common sports injuries among students of swimming courses in the faculties of physical education in Jordanian universities, *unpublished master's thesis*, Mutah University, Jordan.
- Caine, D. & Maffullin L. (2006). Incidence and Distribution of Pediatric sport Related Injuries. *Clin J Sport Med*. 16(6) 500 – 513.
- Caine, D. & Nassar L. (2005). Gymnastics Injuries. *Med Sport Sci*. 48: 18- 58.
- Center for Catastrophic Sports Injuries Research (NCCSI). (2006). *23 rd Annual Report*. 2006.
- Chase, M, Magyar M, & Drake, BM. (2005). Fear of Injury in Gymnastics: self – efficacy and psychologies to keep on tumbling. *J Sports Sci*. 23(5):465 -475
- Gregory, P. (2004). 'Comparing spondyloysis in cricketers and soccer players'. university of Nottingham, *center fo sports medicine*. Nottingham. uk
- Hamdan, E. (2020). The Most Common Sports Injuries in Handball Players and Centers in Jordan, *unpublished master's thesis*, Mutah University, Jordan.
- Harringe, M, Lindbiad, S., & Werner,S. (2004). Do team gymnasts compete in apite of symptoms from an injury. *Br J Sports Med*; 38 (4): 398 -401.
- Hussein, A. (2014). Sports injuries among physical education students in Palestinian universities, *unpublished master's thesis*, An-Najah National University, Palestine.
- Kakavelakis, k., Vlaskis, M., & Charissis., & Miller, G (2003). soccer injuries in childhood. *Scandinavian journal of medicine & Science in sport*.
- Kamel, O. (2002). *First Aid for Sports Injuries*, 1st edition, Al-Kitab Publishing Center, Cairo, Egypt.
- Keller, MS. (2009). Gymnastics injuries and imaging in children. *Pediatric Radiology*; 39(12): 1299-1306.
- Kharib, F. (2010). The effect of a preventive training program to improve the strength ratio of the posterior to anterior thigh muscles to reduce sports injuries among athletics players, *unpublished (Phd dissertation)*, University of Jordan, Jordan.
- Kirialanis, P., Malliou, P., Beneka, A. & 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.
- Kirialanis, P., Malliou., B., Beneka, A. & 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.

- Macgregor, M. (2003). *don't save the ball*. a&e department, royal childrens hospital, Aberdeen, Scotlan, uk.
- Mahmoud, M. (2008). The effectiveness of a single-finned swimming program and its relationship to the digital level of swimming juniors, *Journal of Physical Education Research*, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University.
- Makarov, G. (2004). *SPORT Medicine*. Moscow. Russia.
- Mowafi, H. (2000). The effect of a proposed program for developing muscular capabilities at the digital level for swimmers 100, *Scientific Journal for Research and Studies in Physical Education*, Suez Canal University, Faculty of Physical Education, Cairo.
- Muhammad, S. (2004). *Sports Injuries*, College of Physical Education for Girls, Baghdad: Education Center for Publication.
- Muhammad, S. (2008). *Athletes' injuries and means of treatment and rehabilitation*, Baghdad: Education Center for Publication.
- Rizk, S. (2003). *Scientific Encyclopedia of Swimming*, Swimming World Books Series, University of Jordan, Amman.
- Yde, M., & Nielsen, M. (2005). sports injuries adolescents " ball games.soccer. handball and basketball". *British journal of sports medicine*. vol 24.
- Zetaruk, M. (2000). The young gymnast. *Clin Sports Med*.19(4), 757 – 780.

### الملحق (1): أداة الدراسة

أخي الطالب..... تحية طيبة وبعد.....

تقوم الباحثة بإعداد دراسة بعنوان (الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك) يرجى التكرم بالإجابة على فقرات الاستبيان المرفقة بصورة دقيقة لما في ذلك من أهمية بالغة للإفادة من نتائج الدراسة في البحث العلمي، علما بأن هذه المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغرض خدمة البحث العلمي فقط.

#### الإصابات الرياضية:

- \* الشد العضلي: هو عبارة عن انقباض في ألياف العضلة دون ارتخائها.
- \* الالتواءات: هي إطالة مع دوران في الأربطة المحيطة بالمفصل نتيجة للشد الزائد للأربطة.
- \* التمزقات العضلية: هو عبارة عن تفتت يحدث في بعض ألياف العضلة أو جميعها، أثناء انقباضها انقباضا عنيفا مفاجئا.
- \* تمزقات الأربطة: تفتت يحدث في الأنسجة المكونة للرباط وقد يكون جزئا أو كليا.
- \* 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 جزئيا أو كليا.
- \* الخلع: هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيدا عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع.
- \* الملعخ: هو عبارة عن تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزحة مؤقتة، أي أن العظام تعود لمكانها تاركة الرباط متمزقا.
- \* السحجات: وهي عبارة عن تمزق طبقات الجلد نتيجة لتعرضها للاحتكاك الشديد بسطح خشن.

## نوع الإصابة

أنواع الإصابة	عدد مرات حدوثها	سبب حدوثها الرجوع للجدول (3)
الشد العضلي		
الالتواءات		
التمزقات العضلية		
تمزقات الأربطة		
تمزقات الأوتار		
رضوض العضلات		
الجروح		
الكسور		
الخلع		
الملعخ		
السحجات		
الالتهابات (الفقاعات الجلدية)		

## الموقع التشريحي للإصابة

منطقة الإصابة	التكرارات
الرأس	
الرقبة	
سلاميات الكف	
مفصل الرسغ	
منطقة الساعد	
مفصل الكوع	
العضد	
مفصل الكتف	
منطقة الجذع	
مفصل الورك	
منطقة الفخذ	

التكرارات	منطقة الإصابة
	مفصل الركبة
	منطقة الساق
	مفصل الكاحل
	سلاميات القدم
	أمشاط القدم
	أمشاط اليد

## أسباب الإصابة

الرقم	أسباب الإصابة
1	الإحماء غير الكافي
2	التعب الناتج عن كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب (زخم المحاضرات العملية)
3	المبالغة في الأداء (الاندفاع الزائد)
4	عدم ملاءمة الوسط المائي
5	تدني الإعداد البدني
6	الحماس الزائد في أثناء اللعب
7	تدني الإعداد المهاري
8	الوزن الزائد
9	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة
10	قلة إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات
11	سوء اختيار التمرينات المناسبة للمجموعات العضلية المختلفة
12	عدم ملاءمة اللعبة لقدرة الطالب وميوله
13	السلوك والتصرف غير الرياضي
14	عدم صلاحية الأجهزة المستخدمة
15	إهمال الإعداد النفسي للطالب
16	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة
17	سوء التغذية
18	الألبسة الرياضية غير المناسبة (ألبسة السباحة، النظارات وغيرها)
19	المساحة غير الكافية داخل المسبح
20	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب
21	زيادة أعداد الطلاب بالشعبة الواحدة
22	عدم متابعة مدرس المساق لطلبة أثناء المحاضرة
23	عدم مناسبة أوقات محاضرات السباحة

## الملحق (2) أسماء المحكمين

الاسم	التخصص	مكان العمل
أ.د. زياد الرميلي	الاصابات الرياضية	الجامعة الاردنية
أ.د. ماجد مجلي	الاصابات الرياضية	الجامعة الاردنية
د. مهند الزغيلات	الاصابات الرياضية	جامعة مؤتة
أ.د. محمد القضاة	الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي	جامعة مؤتة
ا.د. علي ابو زمع	تدريب السباحة	جامعة مؤتة
ا.د. حسن الوديان	تدريب السباحة	جامعة اليرموك