

الاصابات الرياضية التي تتعرض لها طالبات (المراحل الاولى) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد.

## Sports Injuries Among First-Year Female Students at the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Baghdad

أ.م. د بيداء رزاق جواد<sup>(1)</sup> ، م.م شيماء حبيب علي<sup>(2)</sup> ، م.د فرح عصام عبد الامير<sup>(3)</sup>  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

<sup>1</sup>[Baidaa.Kazem@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:Baidaa.Kazem@cope.uobaghdad.edu.iq) ، <sup>2</sup>[shaima.h@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:shaima.h@cope.uobaghdad.edu.iq) ، <sup>3</sup>[farah.i@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:farah.i@cope.uobaghdad.edu.iq)

### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2025/07/10

تاريخ القبول: 2025/08/30

تاريخ النشر: 2025/12/01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17392531>

الكلمات المفتاحية: الاصابات الرياضية، طالبات،  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحث المرسل: م.م شيماء حبيب علي  
الايميل: [shaima.h@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:shaima.h@cope.uobaghdad.edu.iq)

### ملخص:

تناول البحث دور الطب الرياضي مع فروعه المختلفة في كيفية خدمة الرياضيين و لاسيما الطالبات في المراحل الاولى وكيفية الوقاية من الاصابات المحتملة و تقديم الخدمات العلاجية و التأهيلية المناسبة بعد وقوع الاصابة والتاكيد على أهمية الكشف المبكر للإصابة عن طريق الألم او ملاحظة من قبل الباحثين و اعضاء هيئة تدريس لتفادي تفاقم الاصابة او وصولها الى الحالة حرجة ، وهدفت الدراسة الى التعرف: الدروس العملية التي تكثر فيها الاصابات و وقت حدوثها في الدرس، و تأثير العوامل البيئية ، و اسباب الاصابات لدى طالبات الكلية في المراحل الاولى، ما هو الجزء او المكان الاكثر معرض للإصابة. وتم استخدام المنهج الوصفي لما يتمه طبيعة البحث على عينة مقدارها (54) حيث يبلغ عدد طالبات المراحل الاولى في الكلية (133) وبعد التحليل الاحصائي توصلت الباحثات محاولة ترتيب الجدول و تحقيق في الدروس العملية لليوم الواحد و اتباع وسائل الوقاية في الدرس العملية و التدرج بالشدة باعطاء المهارات و التمارين والتاكيد على اداء الاجحاء ولكافحة مفاصل الجسم وخصوصا في موسم الشتاء.

### Keywords :

Sports Injuries Among  
Female Students  
College of Physical Education and Sports  
Sciences

### Abstract

The research addressed the role of sports medicine and its various branches in serving athletes, particularly first-year female students. It focused on how to prevent potential injuries and provide appropriate therapeutic and rehabilitative services after injuries occur. The importance of early detection whether through pain or observation by researchers and specialized faculty was emphasized to prevent the injury from worsening or becoming critical. The study aimed to identify:

The practical lessons during which injuries are most frequent and the timing of their occurrence, The impact of environmental factors, The causes of injuries among first-year female college students, The body parts most susceptible to injury.

The descriptive method was used, as it suits the nature of the research, with a sample of 54 students out of a total of 133 first-year female students in the college. After statistical analysis, the researchers concluded the importance of organizing the daily practical lesson schedule, applying preventive measures during practical lessons, gradually increasing the intensity of skills and exercises, and emphasizing the importance of warming up all joints—especially during the winter season.

#### - المقدمة:

في بداية القرن الحادي والعشرين أصبح تأهيل الاصابات والوسائل التأهيلية من متطلبات المهمة والوسائل الآمنة التي بدأت انظمة العالم بالاتجاه إليها وبخطى واسعة ، يحاول الطب الرياضي و التأهيل الحديث وهو احد فروع الطب المحافظة علي رياضية المستويات العليا والمستويات المحلية من خلال فروعه العلاج الطبيعي ، الطب الوقائي تحاشي الاصابة في الملاعب الرياضية بالعديد من الطرق سواء أكانت وقائية كالفحوصات الطبية العامة و الخاصة أو من خلال مراقبة اثر الجهد البدني الواقع على كاهل الرياضي او حتى الاشراف على الناحية العلاجية للرياضي من تغذية صحية و ارشاد الفرق و تحليل خصائص الجسم الرياضي وبيان اختلاف فسلجة جسم الرياضي من فعالية الى اخري. (Qabaa, 1986) ومع كل هذه الخدمات التي يقدمها الطب الرياضي الحديث ، الا أن الاصابة الرياضية لا بد لها ان تحدث وما زال رياضيونا يعانون من حدوثها بسبب تعدد الاسباب التي تساهم في حدوث الاصابة الرياضية و أهمها هو نقص الوعي الصحي الرياضي والذي لا ينتبه اليه الرياضي في طريقة تهيئة الجسم لممارسة الرياضية من ناحية ارتداء الملابس الخاصة في كل فعالية وطريقة ممارسة كل فعالية رياضية ومكان ممارسة هذه الفعالية من ناحية الارضية والملعب وطبيعة الجو و زمن الاداء وكما علم أن كلية التربية الرياضية ومنهجها المتعدد بالفعاليات الرياضية واختلاف اداء الفعالية عن الاجنبى وطبيعة قانونها و ارضية ملعبيها وتعدد واختلاف ساعات اداء الطالبة لهذه الدروس مما جعلها تتعرض للعديد من المخاطر وخصوصا في بداية الموسم الدراسي اذ تشير بعض الدراسات بأن متوسط نسبة الاصابات تزداد أثناء فترة التدريب لتصل إلى (١-٢) لكل ١٠٠٠ لاعب ويمكن أن تزداد هذه النسبة في بداية الموسم نتيجة لسوء توزيع فترات الراحة (Salem, 1987) ومع بداية العام الدراسي يعود جميع الطلبة من عطلة مضى عليها (٣) أشهر لم يمارس فيها الطالب أو الطالبة التدريب لذا يكون في حالة استرخاء

ضعف عضلي نسي مع قلة المرونة للمفاصل والاربطة وهبوط نسي في اللياقة البدنية لذا من السهل أن تحدث الاصابة وفي المناطق المختلفة من الجسم . من هنا برزت أهمية بحثنا مع تزايد عدد الاصابات وتكرار حدوثها وما تسببه من لم وابتعد عن المادة الدراسية وضياع وهدر الوقت بالتعرف على نوع الاصابات الرياضية التي تتعرض لها الطالبات ونسماها المئوية وفي أي اجزاء من الجسم تحدث واسبابها .

يهدف علم الطب الرياضي الى المحافظة على صحة الانسان من خلال حياة معتدلة ومتزنة تسمح بالعمل الوطني و المتتفع بالإضافة في حالات فردية من خلال اهداف منها استحداث طرق و اساليب علمية منتظمة تحقق المناسبة لصحة الافراد العاديين و اعمار بقصد التنافس و توفير اساليب تعرض الرياضي الى زيادة في الاعباء الجسمية والنفسية .

ان الباحثات كونهم تدريسيات لمقررات دراسية عملية مختلفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخوض في هذه الدراسة لما لها من أهمية لمعرفة الاسباب ووضع الحلول المناسبة قدر الامكان .

اصبح في الوقت الحاضر دراسة مشكلات الطب الرياضي كعوامل بايلوجية حادة تؤثر على اداء الفرق و كأسباب جوهرية مؤشرة للاصابات الرياضيين وغير الرياضيين حتى نستطيع اتخاذ الاجراءات المختلفة لتوفير الامن والسلامة للطالبات والتغلب على الاصابات الرياضية والتقليل منها وكذلك وضع برنامج العلاج للمصاب وعلى اسس علمية لذلك اهتم المسؤولين بالبحث والدراسة في اهم المشاكل للعناية بالمصابات تعاني طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ضياع الوقت بالنسبة بالدروس العملية بسبب المعاناة من كثرة الاصابات الرياضية التي تحدث أثناء الدروس العملية وهذا يسبب جزءا من معاناة النفسية وجسمانية بالنسبة للطالبة المصابة وهدرا للوقت وهبوط في اللياقة البدنية وقد لاحظت الباحثات من خلال تدريسيهن للمادة العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية الجادرية الى كثرة حدوث الاصابات ومعاناة الطالبات مما دفعها للخوض في التعرف على اسباب حدوث الاصابات و اهم الاصابات و اكثرها حدوثا وفي اي درس من الدروس وكذلك وقت حدوث الاصابة في الدرس ، محاولة منها للحد من استمرار وقوع الاصابات ووضع الحل المناسب لها لما لها من تأثير سلبي على الطالبات في اداء المهارات في الدرس العملي.

#### 1-1 اهداف البحث :

- ١- الجزء الاكثر الذي تعرضها للاصابة من الجسم.
- ٢- ما هي الاسباب الحقيقية لنوع الاصابة.
- ٣- ما هي الاصابات الاكثر شيوعاً و تكراراً.

## ٢-١ الدراسات السابقة

: دراسة وديع ياسين ونشوان محمود الصفار (Wadih Yassin, Nashwan Al-Saffar., 1998) (الاصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل) هدفت الدراسة إلى تحديد الاصابات الاكثر شيوعا لدى طلاب كلية التربية الرياضية و اسباب الاصابات و اكثر اجزاء الجسم تعرضها للاصابات وفي أي الدروس و اقسامها تحدث الاصابة وتكونت عينة البحث من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية جامعة الموصل للعام ٩٩٨-٩٩٧ البالغ عددهم (١٣١) وتوصل الباحثان إلى أن تمزق الاربطة اكثرا الاصابات حدوثا وعدم الاحماء الجيد من اهم اسباب الاصابة ، وان مفصل الكاحل اكثرا اجزاء تعرضا للاصابة وأن محاظرات العملية هي اكثرا الدروس حصولا للاصابة ، وأن معظم الاصابات تحدث في القسم الرئيسي من الدرس.

## ٢- الطريقة والأدوات:

١- العينة وطرق اختيارها: جرت الدراسة بطريقة العمدية على مجتمع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٤) من جميع طالبات المرحلة الاولى والبالغ عددهن (١٣٣) طالبة وقد وزعت استماراة الاستبيان على جميع الطالبات وكان عدد المصابات فقط (٥٤) طالبة وبذلك بلغت نسبة المصابات (٤٠٪ ALM) من اصل جميع الطالبات.

## ٢- إجراءات البحث:

٢-1 المنهج: إن البحوث العلمية جميعها تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم، وطبيعة المشكلة، وعليه استعملن الباحثات المنهج الوصفي.

٢-2 المتغيرات وكيفية قياسها: الأدوات التي تم استخدامها من قبل الباحثات تعتبر من العناصر أساسيا التي يستخدمها الباحثون في حل مشكله ، وقد استخدموها الباحثات استماراة استبيان لجمع المعلومات ( وهي احدى الوسائل لجمع المعلومات عن مشكلة البحث) ويكون الاستبيان على شكل اسئلة مختارة لتجيب عليها العينات المختارة. (Mahjoub, 2002) وقد أستعانن الباحثات باستماراة الاستبيان التي اعدها (Wadih Yassin, 1998) ، والتي استخدمت على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل الملحق (١ ، ٢) وتم عرضها استماراة على عدد من الخبراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد لبيان مدى صلاحية استخدامها لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد وقد ابدى الخبراء تأييدهم لاستخدامها على طالبات الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية /جامعة بغداد.

## ٢-3 مجالات البحث:

- المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية/ جامعة بغداد .
  - المجال الزماني : المدة من ٢٥/٣/٢٠٢٣ ولغاية ٢٥/٥/٢٠٢٤ .
  - المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادرية / جامعة بغداد.

## 4-2 الأدوات المستعملة في البحث:

**المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاستمارة استبيان ، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، فريق العمل المساعد الميداني.**

٥-٣ الأدوات الإحصائية : بعد جمع نتائج استمارة تم معالجتها إحصائياً ببرنامج الـ (SPSS) .

### III- النتائج:

### ١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نوع الاصابة ونسبتها المئوية :

جدول (١)

يُوفِّرُ شُنُوعُ الْإِشَاعَةِ الرِّيَاضِيَّةِ الْمُتَعَلِّمَةِ تَعْرِيفَتْ هُنَالِكَ طَالِبَاتٍ وَتَكْلِيْفَاتٍ لِلْقِرْبَةِ الْبَشِّرِيَّةِ وَهَلْوَمِ الرِّيَاضِيَّةِ الْجَاهِشِيَّةِ / جَمِيعَةِ بَغْدَادِ وَعَدَدُهَا وَنَسْبَتِهَا الْمُتَوْنَةِ.

تأثير صيام شهر رمضان على استقرار معدلات السكري في الدم لدى لاعبي كرة القدم الهواة خلال المرحلة المنافسة.

### 3-2 عرض و تحليل ومناقشة نتائج اسياح الاصابات الرياضية :

## جدول (2)

**يوضح اشتغالات الرياضيات ونشير الى المنشورة لطالعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجلوسية / جمعية بغداد**

النسبة المئوية	عدد الاسباب	اسباب الاصابة	
%8.27	11	عدم التدرج في زيادة التمرين	1
%7.51	10	عدم الاحماء الجيد	2
%4.51	6	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	3
%3.75	5	السلوك الغير الجيد للرياضيين ( عدم الانتباه ، التسرع ، مخالعة لقوابين اللعبة ).	4
%3	4	الافراط في التدريب ( التدريب الزائد)	5
%2.25	3	عدم التقييد بقواعد الامن والسلامة	6
%2.25	3	سوء اختيار التمارين للمجموعة العضلية	7
%2.25	3	اسباب اخرى تذكر أمام الاصابة	8
%0.75	1	عدم صلاحية الاجهزة المستخدمة	9
%1.50	2	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين وتمارين الاستشفاء	10
%0.75	1	عدم صلاحية الالبسة الرياضية	11
صفر	صفر	غياب توجيه المدرس للطالبة و توعيتها	12
%0.75	2	التوقตغت غير الصحيح للتدريب و المباريات	13
%0.75	1	سوء الاعداد النفسي	14
صفر	صفر	عدم التزويـد الكافي بالادوات و المعدات للتدريب و المباريات	15
%1.50	2	سوء الاحوال الجوية	16
%100	54	المجموع	

### 3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج عدد الاصابات في اجزاء الجسم:

(3) جدول

#### يوضح ترتيب الاصابات في اجزاء الجسم موقعة فوق نشاط المدورة

نسبة المئوية	عدد الاصابات	اجزاء الجسم المصابة	ت
%18	24	الكاحل	1
%8.27	11	الساق	2
%6.76	9	الركبة	3
%5.26	7	الاطراف العليا	4
%0.75	1	الفخذ	5
%0.75	1	البطن	6
%0.75	1	الكتف	7

### VI- المناقشة:

الجدول (1) يبين أن اصابة التقلصات العضلية اخذت التسلسل (1) في قائمة الاصابات بعدد (16) اصابة ونسبة مئوية قدرها (12.03%) أما الالتواءات كانت في التسلسل الثاني بعدد (10) اصابات ونسبة مئوية قدرها (7.51%) وجاء بالمركز الثالث تمزق العضلات وكان عدد الاصابات بلغت فيها (3) ونسبة المئوية لها (2.25%) وجاءت الاصابات (الجروح ، والخلع) بالمركز الرابع في تسلسل الاصابات بعدد (2) اصابات لكل منهما وبنسبة مئوية مقدارها (1.50%) في حين أن تمزق الاوتار كانت بعدد (5) وبنسبة مئوية بلغت (3.75%) و (السحجات و الالهابات) كانت بعدد (6) لكل منهم وبنسبة (4.51%) أما تمزق (الاربطة و الاصابات الأخرى) كانت بعدد (4) لكل منهم وبنسبة مئوية (3%) لكل منهم ايضا واخيرا احتلت (اصابة الكسر) المرتبة الاخيرة في تسلسل الاصابات بعدد (2) وبنسبة مئوية مقدارها (1.50%) وقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (Wadih Yassin, Awaz Hama Nouri, 2005) و (Khuwaila, 1997) و (Nashwan Al-Saffar., 1998) في كون نتائج الدراسة الاولى كان نوع الاصابة فيها هو التقلصات العضلية وسبب الاصابة هو قلة الاحماء الجيد أو ضعف الاحماء في الدراسة الثانية والثالثة والذي جاء الثاني في هذه الدراسة ، يرى الباحثات كونهم تدرسيات لدورس عملية مختلفة بأن ضعف اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاولى وعدم ممارستهم للنشاطات والفعاليات الرياضية اطلاقاً لدى الدراس في المدارس وكذلك تتفق الباحثات مع الدراسات السابقة بأن عدم التدرج في الدراس العمليه وعدم ترتيب جدول الدراس وضغط الدراس العمليه كذلك

اهمال بعض الاساتذة مبدأ التدرج في الصعوبات لضيق وقت المنهج المقرر كذلك له علاقة وثيقة بقلة الاحماء وحرارة الجو وكون بعض الدروس تؤدي في الساعات المكشوفة منها الساحة والميدان والقدم الخماسي وبعض محاضرات كرة السلة وتأثير العوامل البيئية يؤدي الى تقلصات عقلية وتشنجات شديدة. وهي غير مستعدة لهذه التقلصات وهذا يكون سبب كافي للإصابة كذلك قلة الوقت المخصص للإحماء او عدم احماء الاجزاء المهمة للمادة العلمية وفذلك عدم وجود الراحة بين التكرارات التمرين وتمرير حامل التبنيك والاكتيك وهذا يتضح من خلال جدول (٢) . ويرى الباحثات هناك ارتباط وثيق بين دراستها وبين الدراسات المشابهة بأن عدم التدرج له علاقة وثيقة بضعف الاحماء او قلة الاحماء في كون العضلات قد ادت تقلصات عضلية شديدة وهي غير مستعدة لهذه التقلصات وهذا قد يكون بسبب قلة الوقت المخصص للإحماء في الدرس او قلة الراحة بين التكرارات وهذا ما يتضح لنا من نتائج الجدول (٢) حسب تسلسل اسباب الإصابة .

بين الجدول (٢) أن عدم التدرج في زيادة التمرين كان السبب الاول في قائمة الاسباب المؤدية للإصابة الرياضية بنسبة قدرها (8.27%) بينما احتل المرتبة الثانية للأسباب الإصابة عدم الاحماء الجيد بنسبة قدرها (7.51%) أما (عدم اعطاء الراحة الكافية) فقد كان بنسبة قدرها (4.51%) فيما جاءت اسباب اخرى متعددة مثل (عدم السلوك الجيد) بنسبة مئوية مقدارها (3.75%) في حين جاء الافراط في التدريب بنسبة قدرها (3%) و عدم التقييد بقواعد الامن وسلامة وسوء اختيار التمارين للمجموعة العضلية واسباب اخرى تذكر امام الإصابة كانت نسبة مقدارها (2.25%) و (عدم صلاحية الاجهزه) بنسبة مئوية قدرها (0.75%) واحتلت الاسباب عدم صلاحية الالبسه الرياضيه نسبة مئوية مقدارها (0.75%) وان غياب توجيه المدرب للطالبه وسجلت نسبة مئوية مقدارها (صفر%) والتوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات بنسبة مئوية قدرها (1.5%) وكذلك سوء الاعداد النفسي كان مقدارها (0.75%) وعدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات نسبة مقدارها (صفر%) وسوء الاحوال الجوية كانت مقدارها (1.5) هذا يتفق مع دراسة في كون سبب الإصابة التغيرات المفاجئة في نمط التدريب والذي يعني عدم التدرج في زيادة التمرين. (Carloine, 1992)

يظهر من الجدول (٣) أن مفصل الكاحل جاء بالمرتبة المتقدمة في عدد الإصابات (24) وبنسبة مئوية قدرها (18%) وهي نسبة مرتفعة قياسا بالعدد الكلي الذي اصيبت به الطالبات وحل الساق ثانيا بعدد اصابات قدرها (11) ونسبة مئوية قدرها (8.27%) أما الركبة فقد جاءت بعدد اصابات قدرها (9) ونسبة مئوية مقدارها (6.76%) ، الاطراف العليا فقد جاءت بعدد (7)

اصابات ونسبة مقدارها (5.26%) وحل الفخذ بعدها بعدد اصابات مقداره (1) اصابة ونسبة مئوية قدرها (0.75%) ونلاحظ أن الطرف السفلي قد احتل قائمة الاصابات قياسا بالطرف العلوي من الجسم واخيرا جاءت اصابات البطن والكتف بعدد اصابة واحدة (1) ونسبة مئوية مقدارها (0.75%) وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة Wadih Yassin, Nashwan Al-Saffar., 1998) في كون ان مفصل الكاحل قد احتل المرتبة الاولى بالنسبة الاكثر اجزاء الجسم اصابة او تعرضها للإصابة ، و يرى الباحثات ان للايطة الدور الكبير في الاصابات وخاصة الكاحل الذي يغير المفصل الاساس للحركة و نقل الجسم من مكان الى اخر فوجود الفجوات في الساحات الخارجية الترابية و الثيل فذلك ارض القاعات الداخلية المنساء و قلة الاحتكاك حيث حذاء اللاعب والارض والارضيات الصناعية المصنوعة من الثيل الاصطناعي . كذلك عدم ارتداء الاحدية المناسبة لكل لعبة فأخذية درس كرة القدم يختلف عن حذاء مادة العاب الساحة والميدان ويختلف عن حذاء درس كرة السلة وكل منها له ارضية الخاصة تختلف عن الاخرى بالإضافة الى الاسباب المذكورة في نتائج رقم (٢) تساعد على حدوث اصابات الكاحل والركبة والساقي والعضلة الرباعية الخلفية فالشارت اليه اغلب الدراسات النظرية في هذا المجال .

#### ٧- الخاتمة:

ان طالبات المرحلة الاولى هم اكثر طالبات المراحل عرضه للاصابات وذالك للانعدام اللياقة البدنيه للاغلب وعدم الدوام على ممارسة الانشطة الرياضيه المدرسية بالإضافة الى تكنيك ومتطلبات الدروس العملية المختلفة في المرحلة الاولى التي تعتبر انماط جديدة عليهم لذا يجب تثقيف الطالبات في بداية قبولهم وتوعيتهم حول الاصابات التي ممكن التعرض لها وكيفية الوقاية قدر الامكان منها كذلك البنس الرياضي المخصص والتأكد على لبس الاحدية الرياضيه الجيدة. كذلك واجب الم هيئات التدريسية رفع لياقة الطالبات خصوصا و التدرج من السهل الى الصعب والتركيز على الاحماء الجيد و اعطاء الوقت الكافي للاحماء كافة مفاصل الجسم بصورة صحيحة مع مراعاة حالة الطقس من حر وبرد.

## References

- 1-Awaz Hama Nouri. (2005). Sports Injuries Suffered by Female Students of the College of Physical Education. p. 15.
- 2-Caroline, M. (1992). Lower Extremity Injury Runners Advances in Production Sport Medicine. p. 51.
- 3-Khuwaila, M. F. (1997). An analytical study of the causes of common sports injuries among track and field athletes in Jordan. *Studies Journal, Humanities*((Vol. 24, No. (2), p. p283.
- 4-Mahjoub, W. (2002). *Scientific Research and its Methods* ( Volume 1 ed., Vols. Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing). Baghdad.
- 5-Qabaa, A. A. (1986). *Sports Medicine*. Mosul University.
- 6-Salem, M. (1987). *Sports Injuries* (Vol. (Vol.1)). Dar Al-Marikh Sports Publishing Foundation.
- 7-Wadih Yassin, N. A.-S. (1998). . Sports Injuries Suffered by Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. ((Vol. 4, No. (10)).

## 6- الملحق:

### ملحق (1)

#### استمارة استبيان

اصابات طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

بغرض الوصول للاصابات الناتجة عن الدروس العلمية يرجى بيان عدد الاصابات الرياضية التي تعرضت لها مع ذكر نوعها مستعينا بالملحق(1) ومكان حدوثها في الجسم واي جزء من تلك الدرس فضلا عن سبب حدوث تلك الاصابة مستعينا بالملحق (2) راجية منكم الدقة بالاجابات .... وشكرا لتعاونكم .

سبب تلك الاصابة اكتبه رقم السبب في الملحق	اقسام الدرس			الدرس العملي	مكان حدوثها في الجسم	نوع الاصابة اكتبه رقم الاصابة من الملحق رقم (1) المرفق	رقم الاصابة
	الختامي	الرئيسي	الاحماء				

ملحق(2)

نوع الاصابة:

- 1- التقلصات العضلية
- 2- الالتواءات
- 3- تمزق العضلات
- 4- تمزق الاربطة
- 5- رضوض العظام
- 6- رضوض العضلات
- 7- تمزف الاوتار
- 8- الجروح
- 9- الكسر
- 10- رضوض الاعصاب
- 11- الملخ
- 12- الخلع
- 13- سحجات و التهابات
- 14- اصابة اخرى.

ملحق (3)

السبب	ت
عدم الاحماء الجيد	1
الافراط في التدريب (التدريب الزائد)	2
عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم الانتباه ، التسريع ، مخالفه قوانين اللعبة)	3
عدم التدرج في زيادة التمرين	4
سوء الاعداد المهاري (التكتنيك)	5
الاستمرارية في الدرس عند حدوث الاصابة	6
عدم صلاحية الاليستة الرياضية	7
عدم التقيد ببرنامج تجريبي واضح	8
عدم صلاحية الاجهزه الرياضية المستخدمة	9
غياب توجيه المدرب للطالب وتنويعه	10
عدم التقيد بقواعد الامن والسلام	11
سوء الاحوال الجوية	12
سوء اختبار التمارين للمجموعة العضلية	13
عدم ملاحظة المدرس للطالب ومتابعته في اثناء الدرس (المظاهر الفسيولوجية)	14
عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	15
السماح للطالب بالعودة الى الدرس قبل الشفاء التام	16
عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	17
عدم التزويد الكافي بالادوات والمعدات للتدريب والمسابقات	18
عدم استخدام وسائل التاهيل الرياضي (التدليك ، ساونا)	19
التوقيت غير الصحيح للتدريب والمسابقات	20
عدم القيام بالفحوصات الطبية والدورية	21
عدم التقيد بالبرنامج الغذائي	22
عدم مراعاة الفروق الفردية	23
سوء الاعداد النفسي	24
عدم الاطلاع و المعرفة بعلم الاصابات	25
عدم الثقة والتفضيل في اختيار الرياضة المناسبة	26
اسباب اخرى	27