Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

# Analytical Study of Sports Injury Patterns and Their Causes among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Garmian

**Author: Ahmed Ali Hussein**
**Ministry of Education/General Directorate of Education, Diyala**

**Article information**

**Article history:**
**Received** 16/05/2026
**Accepted** 21/08/2026
**Available online** 15, Sep ,2026

**Keywords:**

Sports Injuries, Injury Patterns Analysis, Causes of Injuries, Physical Education Students, Lower Limb, Injury Prevention.

**DOI:**

https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i5.1542

Journal of Studies and Researches of Sport Education
https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 5, 2026
Pages:320-333

**Abstract**

## Abstract

This study aimed to identify the common patterns and anatomical locations of sports injuries and to determine the main factors associated with their occurrence among fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Garmian. The descriptive method was adopted to suit the nature and objectives of the study. The study population consisted of (58) fourth-year students during the academic year (2025–2026), from whom a purposive sample of (27) students with a history of sports injuries was selected, representing (46.55%) of the total population. The sample had a mean age of (22.10) years (SD = 0.78), a mean height of (173.50) cm (SD = 5.20), and a mean body mass of (70.80) kg (SD = 6.40). Data were collected using two questionnaires: the first identified the types and anatomical locations of sports injuries, while the second examined the factors associated with their occurrence. The data were analyzed using percentages. The results indicated that the lack of gradual progression in exercise intensity was the most frequently reported factor, with (9) responses (22.5%), followed by failure to perform a progressive warm-up from general to specific exercises, with (8) responses (20%). Inadequate sports equipment and insufficient availability of sports tools each received (6) responses (15%). Regarding injury locations, the ankle ranked first with (18) responses (45%), followed by the thigh, leg, knee, and upper limbs, each receiving (5) responses (12.5%). The study recommended emphasizing progressive warm-up, ensuring gradual increases in exercise intensity, regularly inspecting and providing appropriate sports equipment, and strengthening supervision and adherence to safety and injury-prevention procedures during practical lessons.

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



# الأنماط التحليلية للإصابات الرياضية وأسبابها لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كرميان

**احمد علي حسين**

**وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى**

**معلومات البحث**

**تاريخ البحث:**
**الاستلام:** 2026/05/16
**القبول:** 2026/08/21
**التوفر على الانترنت:** 15,ايلول,2026

**الكلمات المفتاحية:**
الاصابات الرياضية، الانماط التحليلية، اسباب الاصابات، طلاب التربية الرياضية، الطرف السفلي، الوقاية من الاصابات.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
https://jsrse.edu.iq/index.php/home

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 320-333

**الملخص**

يهدف البحث إلى التعرف على الانماط الشائعة للاصابات الرياضية ومواقع حدوثها وتحديد ابرز العوامل المرتبطة بها لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كرميان, واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه, وتكون مجتمع البحث من (58) طالباً من طلبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي (2025–2026)، واختيرت عينة عمدية بلغت (27) طالباً ممن تعرضوا لاصابات رياضية وبنسبة (46.55%) من مجتمع البحث, وبلغ متوسط أعمار أفراد العينة (22.10) سنة بانحراف معياري (0.78)، ومتوسط أطوالهم (173.50) سم بانحراف معياري (5.20)، في حين بلغ متوسط اوزانهم (70.80) كغم بانحراف معياري (6.40). واستخدم الباحث استبانتين لجمع البيانات الأولى للتعرف على انواع الاصابات الرياضية ومواقع حدوثها والثانية لتحديد العوامل المرتبطة بحدوثها، وتم تحليل البيانات باستخدام النسبة المئوية, واظهرت النتائج ان عدم التدرج في زيادة شدة التمرين جاء في مقدمة العوامل التي اشار اليها افراد العينة بواقع (9) استجابات وبنسبة (22.5%) تلاه عدم اداء الإحماء المتدرج من العام إلى الخاص بواقع (8) استجابات وبنسبة (20%), كما جاءت عوامل عدم صلاحية الاجهزة والمعدات وقلة توافر الادوات والمعدات الرياضية بواقع (6) استجابات لكل منهما وبنسبة (15%) وفيما يتعلق بمواقع الإصابات جاء الكاحل في المرتبة الأولى بواقع (18) استجابة وبنسبة (45%) تلاه الفخذ والساق والركبة والاطراف العليا بواقع (5) استجابات لكل منها وبنسبة (12.5%), وأوصى البحث بالتأكيد على الاحماء المتدرج ومراعاة التدرج في شدة التمارين وفحص الاجهزة والمعدات الرياضية وتوفير الادوات اللازمة فضلاً عن تعزيز التوجيه والاشراف والالتزام بإجراءات السلامة والوقاية أثناء الدروس العملية

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الإصابات الرياضية تعد من الموضوعات المهمة في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من ارتباط بسلامة الطلبة وقدرتهم على المشاركة في الدروس العملية والأنشطة الرياضية المختلفة, واذ تتطلب طبيعة الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ممارسة عدد من الانشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة والمهارات الحركية التي تتباين في متطلباتها المهارية والبدنية, وهذا الامر يجعل من الطالب عرضة للتعرض لأنواع مختلفة من الاصابات الرياضية اثناء الدروس العملية.

تتعدد أنواع الاصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلبة كما تتباين المواقع التشريحية التي تحدث فيها تبعا لطبيعة النشاط البدني الممارس ومتطلباته الحركية, ومن الممكن ان يتعرض الطالب الواحد لأكثر من نوع من انواع الاصابات وهذا الأمر الذي يستدعي الاهتمام بالتعرف على انواع الاصابات ومواقعها فضلاً عن العوامل التي قد ترتبط بحدوثها داخل البيئة التعليمية والعملية الرياضية.(Azzam & Amam, 2020)

ولا تقتصر أهمية دراسة الإصابات الرياضية للطلبة على التعرف على أنواعها ومواقع حدوثها فقط بل تمتد إلى التعرف على العوامل التي قد تسهم في حدوثها ومن تلك العوامل عدم التدرج في زيادة شدة التمرين، وعدم كفاية الإحماء، وكذلك العوامل المتعلقة بتوافر الأدوات والمعدات وصلاحيتها وظروف تنفيذ الدروس العملية, ويسهم التعرف على هذه العوامل في تكوين تصور أوضح للطلبة عن الجوانب التي تستحق الاهتمام عند وضع الإجراءات الوقائية داخل الدروس العملية وهو ما يجعلها من المشكلات التي تستحق الدراسة والتحليل في البيئة الجامعية(Alyousafi et al., 2025)

وقد اهتمت الدراسات السابقة بموضوع الإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك من خلال التعرف الاصابات وأنواعها ومواقع حدوثها والعوامل المرتبطة بها وكذلك أكدت الدراسات على أهمية الاهتمام بالإعداد البدني والإحماء وتنظيم الأحمال البدنية وتوفير متطلبات الأداء الآمن, وتأتي الدراسة الحالية في هذا الإطار لتقديم وصف لأنماط الإصابات الرياضية والعوامل التي أشار إليها الطلبة بوصفها مرتبطة بحدوثها.( Kazim, 2025; Taha Yaseen, 2024)

اهتمت العديد من الدراسات الحديثة بموضوع الإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من تأثير مباشر على الأداء البدني والصحة العامة, فقد أجرى (Ahmed, et, al. 2025) دراسة هدفت إلى التعرف على واقع الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأظهرت نتائج الدراسة أن الإصابات العضلية والتواءات المفاصل تعد من أكثر الإصابات شيوعاً كما بينت أن سوء الإعداد البدني وعدم كفاية الإحماء من أهم الأسباب المؤدية لهذه الإصابات, دراسة (Alaraji & Yahya, 2024) هدفت إلى التعرف على أنواع وأسباب الإصابات الرياضية في درس الجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن الإصابات العضلية والتواءات

المفاصل كانت الأكثر انتشاراً وأن ضعف الإحماء وسوء الأداء الحركي من أبرز أسباب الإصابة, كما قام (Salman, 2024) بدراسة هدفت إلى تحديد أهم الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن الشد العضلي والتمزقات وآلام الظهر من أكثر الإصابات شيوعاً فضلاً عن أن سوء التخطيط التدريبي وضعف الثقافة الوقائية يعدان من العوامل الأساسية المسببة للإصابات, أجرى(Asmaeel & Abdalla, 2022) دراسة تحليلية هدفت إلى التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية الرياضية مع تحديد مواقعها التشريحية وأسبابها وقد أظهرت النتائج أن إصابات الأطراف السفلية خصوصاً مفصلي الركبة والكاحل كانت الأكثر انتشاراً نتيجة الأحمال التدريبية العالية والحركات المتكررة, كما هدفت دراسة (Rashid et al., 2020) إلى تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن الإصابات العضلية وإصابات المفاصل تعد الأكثر انتشاراً وأن ضعف اللياقة البدنية وعدم الالتزام بالإحماء والتدريب غير المنظم من أبرز أسباب الإصابة, ومن خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح وجود اتفاق عام على أن الإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ترتبط بشكل كبير بعوامل متعددة من أبرزها ضعف الإعداد البدني وسوء تنظيم الحمل التدريبي والعوامل البيئية وهو ما يتوافق مع أهداف الدراسة الحالية التي تسعى إلى تحليل أنماط الإصابات الرياضية وأسبابها لدى طلبة جامعة كرميان.

وتبرز اهمية هذا البحث في انه يسعى الى التعرف على انواع الاصابات الرياضية وموقعها لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كرميان, فضلا عن تحديد ابرز العوامل التي اشار اليها افراد العينة في استجاباتهم, كما يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في دعم الجهود الرامية إلى تحسين الإجراءات الوقائية، وتوجيه المدرسين نحو مراعاة الأسس العلمية في تنظيم الحمل البدني، والاهتمام بسلامة البيئة التعليمية والتدريبية، وهو ما أكدته دراسات تناولت تحليل أسباب الإصابات الرياضية وأثر التجهيزات والبنية التحتية في الحد منها (Alaobaidi, 2019) (Rawa, 2025)

ومن هنا تنبع أهمية البحث الحالي من محاولته تقديم وصف تحليلي للإصابات الرياضية الأكثر شيوعا وأسبابها لدى طلبة المرحلة المستهدفة، بما يتيح الاستفادة من النتائج في تعزيز الوعي الوقائي وتقليل فرص التعرض للاصابة أثناء الأنشطة العملية، وبما يخدم سلامة الطلبة واستمرارية مشاركتهم الفاعلة في الدروس التطبيقية (Alyousafi et al., 2025)

### ١-٢ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث للدروس العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تبين ان بعض الطلبة يتعرضون الى اصابات رياضية اثناء الاداء والتطبيق العملي، الامر الذي ينعكس سلبا على مستوى مشاركتهم في الدروس وعلى قدرتهم في تنفيذ المهارات والحركات المطلوبة بصورة سليمة, ولا تقتصر هذه الاصابات على نوع واحد او سبب محدد

بل تظهر بصور متعددة وترتبط بعدة عوامل قد تكون تدريبية او تنظيمية او مرتبطة بظروف الاداء داخل الدرس العملية.

وتتجسد مشكلة البحث في الحاجة إلى التعرف على انواع الاصابات الرياضية ومواقعها لدى طلبة المرحلة الرابعة فضلا عن تحديد ابرز العوامل التي اشار اليها الطلبة بوصفها مرتبطة بحدوث تلك الإصابات وفي ظل عدم توافر تصور وصفي واضح عن طبيعة هذه الاصابات والعوامل المرتبطة بها لدى الفئة المستهدفة لذلك برزت الحاجة الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على انماط الاصابات الرياضية والعوامل المرتبطة بها والخروج بمؤشرات يمكن الاستفادة منها في تعزيز اجراءات الوقاية والسلامة اثناء الدروس العملية.

## 1-2 اهداف البحث:

1. التعرف على انواع الاصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. تحديد الأسباب الرئيسة المؤدية إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة البحث .
3. بيان أكثر أجزاء الجسم تعرضًا للإصابات الرياضية لدى الطلبة .
4. الخروج بمؤشرات يمكن الإفادة منها في الحد من الإصابات الرياضية أثناء الدروس العملية.

## 1-3 فروض البحث:

1. يفترض البحث ما يأتي:

تتباين أسباب الإصابات الرياضية في درجة شيوعها لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2. تتباين مواقع الإصابات الرياضية في أجزاء الجسم لدى أفراد عينة البحث .
3. تختلف درجة شيوع العوامل المرتبطة بحدوث الإصابات الرياضية لدى الطلبة بحسب طبيعة الدرس العملي وظروفه .

## 1-4 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2.المجال الزماني: العام الدراسي 2025–2026.

4.المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كرميان – مدينة كلار – محافظة السليمانية.

## 2- اجراءات البحث:

## 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملاءمته طبيعة الحث واهدافه, اذ يعد هذا المنهج من أنسب المناهج العلمية لدراسة الانماط التحليلة للاصابات الرياضية واسبابها حيث يوفر المنهج دقه في وصف البيانات لدى افراد عينة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينتة:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كرميان للعام الدراسي 2025–2026، والبالغ عددهم (58) طالباً واختيرت عينة البحث بصورة مقصودة من الطلبة الذين تعرضوا لإصابات رياضية، إذ بلغ عددهم (27) طالبًا، وبنسبة مئوية مقدارها (46.55%) من مجتمع البحث, كما أُجريت التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (7) طلاب من المجتمع نفسه، وذلك للتحقق من وضوح فقرات الاستبانة وإمكانية تطبيقها ميدانيًا.

**جدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث وتفاصيلها**

| ت | التفاصيل | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| 1 | المجتمع الكلي | 58 | 100% |
| 2 | عينة البحث من الطلبة المصابين | 27 | 46.55% |
| 3 | العينة الاستطلاعية | 7 | 12.07% |

## 2-3 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من تجانس الطلاب عينة البحث في متغيرات : العمر – الطول – الوزن.

**جدول (2) تجانس افراد عينة البحث**

| المتغير | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---|---|---|---|---|
| العمر (سنة) | 22.10 | 0.78 | 22.00 | + 0.15 |
| الطول (سم) | 173.50 | 5.20 | 174.00 | − 0.28 |
| الوزن (كغم) | 70.80 | 6.40 | 71.00 | + 0.22 |

يبين الجدول (2) تجانس افراد عينة البحث في جيمع المتغيرات اذ كانت قيم معامل الالتواء جميعها محصوره بين (+1) و (−1) مما يدل على ان توزيع البيانات طبيعي ومتجانس بين افراد العينة, وهذا يعزز من امكانية تطبيق الاجراءات الاحصائية المناسبة على بيانات البحث.

## 2-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

اعتمد الباحث في جمع البيانات على عدد من الوسائل والأدوات والأجهزة، تمثلت بما يأتي:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع البحث .
2. استمارة استبانة خاصة بتحديد أنواع الإصابات الرياضية ومواقعها في الجسم .
3. استمارة استبانة خاصة بتحديد اهم الاسباب لحدوث الإصابات الرياضية .
4. اله حاسبة يدوية لغرض تنظيم ومعالجة البيانات الاولية .

### 2-5 إجراءات البحث:

قام الباحث باعداد استمارتين خاصتين للاستبانة الاولى خاصة بتحديد انواع الاصابات الرياضية ومواقعها في الجسم اما الاستماره الثانية خاصة بالتعرف على اسباب حدوثها لدى طلبة المرحلة الرابعة, ومن ثم عرض الباحث الاستمارتين على عدد من المختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكان ذلك لغرض التحقق من سلامة صياغة فقرات الاستمارة ومدى ملاءمة الفقرات لاهداف البحث, وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبحت الاستمارتان بصيغتهما النهائية جاهزتين للتطبيق على عينة البحث, وبلغ مجموع الاستجابات الايجابية (نعم) المتعلقة بأنواع الاصابات الرياضية (40) استجابة لدى عينة البحث البالغة (27) طالبا ويعود هذا الارتفاع الى ان الطالب تعرض لاكثر من اصابة واحدة.

### 2-6 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم 2026/4/19 على عينة مكونة من (7) طلاب من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كرميان، وذلك بهدف التعرف على مدى وضوح فقرات الاستبانة، وتحديد الزمن اللازم للإجابة عنها، والوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق، تمهيدًا لإجراء التجربة الرئيسة بصورة أكثر دقة وتنظيمًا.

### 2-7 التجربة الرئيسة:

نفذ الباحث التجربة الرئيسة يوم 2026/4/21على عينة البحث البالغة (27) طالبًا من طلبة المرحلة الرابعة الذين تعرضوا لإصابات رياضية، بعد توزيع استمارتي الاستبانة عليهم وشرح مضمون الفقرات بصورة واضحة، ثم جُمعت الاستمارات بعد استكمال الإجابة عنها، تمهيدًا لتفريغ البيانات وتحليلها إحصائيًا بما ينسجم مع أهداف البحث.

### 2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث النسبة المئوية بوصفها وسيلة إحصائية في معالجة البيانات، وذلك لملاءمتها طبيعة البحث وأهدافه.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 3- 1 عرض النتائج:

**الجدول (3) يبين أسباب الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة البحث**

| ت | سبب الإصابة | التكرار | النسبة المئوية % |
|---|---|---|---|
| 1 | عدم التدرج في زيادة شدة التمرين | 9 | 22.5 |
| 2 | عدم أداء الإحماء المتدرج من العام إلى الخاص | 8 | 20.0 |
| 3 | عدم صلاحية الأجهزة والمعدات | 6 | 15.0 |
| 4 | قلة توافر الأدوات والمعدات الرياضية | 6 | 15.0 |
| 5 | عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين | 2 | 5.0 |
| 6 | سوء اختيار التمارين | 2 | 5.0 |
| 7 | سوء الأحوال الجوية | 1 | 2.5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | عدم التقيد بقواعد السلامة والأمان | 1 | 2.5 |
| 9 | قلة التوجيه والإشراف أثناء الدرس العملي | 1 | 2.5 |
| 10 | ضعف التهيؤ النفسي قبل الأداء | 1 | 2.5 |
| 11 | الزيادة في التدريب | 1 | 2.5 |
| 12 | عدم ملاءمة توقيت التدريب أو الدرس | 1 | 2.5 |
| 13 | عدم الالتزام بالتعليمات أثناء الأداء | 1 | 2.5 |
| المجموع | | 40 | 100.0 |

**الجدول (4) يبين مواقع الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة البحث**

| ت | موقع الإصابة | التكرار | النسبة المئوية % |
|---|---|---|---|
| 1 | الكاحل | 18 | 45.0% |
| 2 | الفخذ | 5 | 12.5% |
| 3 | الساق | 5 | 12.5% |
| 4 | الركبة | 5 | 12.5% |
| 5 | الأطراف العليا | 5 | 12.5% |
| 6 | الكتف | 1 | 2.5% |
| 7 | البطن | 1 | 2.5% |
| المجموع | | 40 | 100.0% |

تمثل التكرارات المبينة في الجدولين السابقين مجموع الاستجابات الإيجابية (نعم) لفقرات الاستبانة وقد تجاوز مجموعها عدد أفراد العينة نتيجة السماح للمشارك باختيار أكثر من إجابة ومن ثم حسبت النسب المئوية على أساس مجموع الاستجابات الإيجابية

## 3-2 مناقشة النتائج:

**مناقشة نتائج أسباب الإصابات الرياضية:**

أظهرت نتائج الجدول (3) أن أكثر أسباب الإصابات الرياضية شيوعاً لدى أفراد عينة البحث تمثلت في عدم التدرج في زيادة شدة التمرين ثم عدم أداء الإحماء المتدرج من العام إلى الخاص تلاهما عدم صلاحية الأجهزة والمعدات وقلة توافر الأدوات الرياضية, ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس أهمية الجوانب التدريبية والتنظيمية في الحد من الإصابات إذ إن الانتقال المفاجئ إلى أحمال بدنية مرتفعة من دون تدرج مناسب قد يزيد من الضغط الواقع على العضلات والمفاصل، كما أن ضعف الإحماء يقلل من جاهزية الجسم للأداء الحركي وهو ما يرفع احتمالية التعرض للإصابة. كما أن عدم صلاحية الأجهزة والمعدات أو قلة توافرها قد ينعكس سلباً على سلامة الأداء أثناء الدرس العملي. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Alaraji & Yahya, 2024) من أن العوامل التدريبية والتنظيمية تعد من الأسباب

المهمة في حدوث الإصابات الرياضية، كما تنسجم مع ما ذكره (Rashid et al., 2020) من أن طبيعة الدروس العملية وكثرة التعرض للأحمال البدنية قد تسهم في زيادة احتمال الإصابة لدى الطلبة.

**مناقشة نتائج مواقع الإصابات الرياضية:**

أظهرت نتائج الجدول (4) أن الإصابات تركزت بصورة أكبر في الأطراف السفلية، إذ جاءت إصابات الكاحل في المرتبة الأولى بعدد بلغ (18) إصابة وبنسبة (45.0%)، تلتها إصابات الفخذ والساق والركبة والأطراف العليا بعدد بلغ (5) إصابات لكل منها وبنسبة (12.5%)، في حين سجلت إصابات الكتف والبطن أقل النسب بواقع (1) إصابة لكل منهما وبنسبة (2.5%). ويشير ذلك إلى أن الطرف السفلي كان الأكثر تعرضًا للإصابة لدى أفراد العينة بحكم طبيعة الدروس العملية وما تتطلبه من جري وقفز وتغيير اتجاه وتوقف مفاجئ.

ويعزى ارتفاع إصابات الكاحل على وجه الخصوص إلى كون هذا المفصل من أكثر المفاصل تعرضًا للإجهاد أثناء الأداء الحركي، لارتباطه المباشر بعمليات الارتكاز والهبوط والحركة السريعة، فضلًا عن أن أي ضعف في التوازن أو نقص في الإحماء أو عدم ملاءمة أرضية الأداء قد يزيد من احتمالية إصابته. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات التي بينت أن إصابات الأطراف السفلية تُعد من الإصابات الشائعة في الأنشطة الرياضية والدروس العملية نتيجة كثرة الاعتماد عليها في الأداء المهاري والحركي ذلك تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Almaghrabi, 2021) (Ahmed, et, al 2025) التي اوضحت ان الاطراف السفلية تعد اكثر تعرضاً للاصابات في الالعاب الجماعية بسبب كثرة الحركات الانتقالية والقفز والاحتكاك المباشر اثناء الاداء الرياضي.

أما تساوي نسب الإصابات في الفخذ والساق والركبة والأطراف العليا، فيدل على أن الطلبة يتعرضون إلى أنماط متعددة من الجهد البدني أثناء التطبيق العملي، وأن الإصابة لا ترتبط بمنطقة واحدة فقط، وإنما تختلف تبعًا لطبيعة المهارة المؤداة وشدة النشاط ودرجة الاستعداد البدني للطالب. ويمكن تفسير إصابات الفخذ والساق والركبة بأنها ترتبط غالبًا بالحركات المتكررة والتحميل البدني غير المتدرج وضعف التهيئة البدنية قبل الأداء، في حين قد ترتبط إصابات الأطراف العليا ببعض المهارات التي تتطلب الارتكاز أو السقوط أو استخدام الذراعين أثناء الأداء.

في المقابل، جاءت إصابات الكتف والبطن بأقل النسب، ويمكن تفسير ذلك بأن أغلب الأنشطة العملية التي يمارسها الطلبة تركز بدرجة أكبر على حركات الطرف السفلي والانتقال الحركي، مقارنة بالحركات التي تتطلب جهدًا مباشرًا ومكثفًا على الكتف أو منطقة البطن. لذلك ظهرت هذه الإصابات بنسبة محدودة، وهو ما يعكس طبيعة الأنشطة الممارسة داخل الدروس العملية أكثر مما يعكس غياب الإصابة في هذه المناطق بشكل تام.

وبصورة عامة، فإن نتائج الجدول (3) توضح أن الإصابات لا تتوزع بصورة عشوائية بين أجزاء الجسم، وإنما ترتبط بطبيعة النشاط البدني المؤدى داخل الدرس العملي، وبمقدار الحمل الواقع على كل جزء من أجزاء الجسم. وعليه، فإن التركيز على الجوانب الوقائية المتعلقة بإعداد الطرف السفلي، ولاسيما مفصل الكاحل والركبة، يعد أمرًا مهمًا للحد من تكرار الإصابات بين الطلبة، من خلال تحسين الإحماء، والتدرج في الحمل، ومراعاة شروط السلامة أثناء الأداء (Alyousafi et al., 2025).

## 4- الاستنتاجات والتوصيات:

### 4-1 الاستنتاجات

1. اظهرت نتائج البحث تفاوت في العوامل التي اشار اليها افراد العينة بوصفها مرتبطة بحدوث الاصابات الرياضية حيث جاء عدم التدرج في زيادة شدة التمرين بالمرتبة الاولى بواقع (9) استجابات وبنسبة (22.5% )
2. جاء عدم اداء الاحماء المتدرج من العام إلى الخاص بالمرتبة الثانية بواقع (8) استجابات وبنسبة (20%) مما يبرز همية الاهتمام بالاحماء قبل ممارسة الانشطة العملية.
3. اظهرت النتائج بروز العوامل التنظيمية المتعلقة بالاجهزة والادوات الرياضية حيث حصل كل من عدم صلاحية الأجهزة والادوات وقلة توافر الادوات والمعدات الرياضية على (6) استجابات لكل منهما وبنسبة (15%) لكل سبب.
4. اظهرت نتائج مواقع الاصابات ان الكاحل جاء في المرتبة الاولى بواقع (18) استجابة وبنسبة (45%) من مجموع الاستجابات الايجابية ثم جاء كل من الفخذ والساق والركبة والأطراف العليا بواقع (5) استجابات لكل منها وبنسبة (12.5%)
5. تشير نتائج البحث الى اهمية الاهتمام بالجوانب التدريبية والتنظيمية والوقائية داخل الدروس العملية ولا سيما تنظيم شدة التمرين والإحماء وتوفير المعدات والأدوات الرياضية الصالحة.

### 4-2 التوصيات:

**1**- التاكيد على اداء الاحماء المتدرج من العام الى الخاص قبل البدء بالانشطة والدروس العملية.

2- مراعاة التدرج في زيادة شدة التمارين والاحمال البدنية بما يتناسب مع مستوى الطلبة وقدراتهم البدنية.

3- اجراء فحص دوري للاجهزة والمعدات والادوات الرياضية والعمل على صيانتها وتوفير المستلزمات اللازمة للدروس العملية.

4- تعزيز التوجيه والاشراف على الطلبة اثناء تنفيذ التمارين والمهارات الحركية والتاكيد على الالتزام بتعليمات السلامة والامان.

5- الاهتمام بتمارين التوازن والتوافق والتحكم الحركي ضمن الاعداد البدني والوقائي مع مراعاة متطلبات سلامة مفصل الكاحل.

6- اجراء دراسات مستقبلية على عينات أوسع مع استخدام ادوات قياس اكثر تفصيلا للتعرف على طبيعة الاصابات والعوامل المرتبطة بها.

**ملحق(1) استمارة استبانة خاصة بتحديد أنواع الإصابات الرياضية ومواقعها**

**معلومات عامة**

المرحلة الدراسية: الرابعة

العمر: ..... سنة

| ت | نوع الإصابة | موقع الإصابة | نعم | لا |
|---|---|---|---|---|
| 1 | التواء | الكاحل | | |
| 2 | شد عضلي | الفخذ | | |
| 3 | شد عضلي | الساق | | |
| 4 | إصابة مفصلية | الركبة | | |
| 5 | إصابة في الطرف العلوي | الأطراف العليا | | |
| 6 | إصابة عضلية أو مفصلية | الكتف | | |
| 7 | إصابة عضلية | البطن | | |

**ملحق (2) استمارة استبانة خاصة بتحديد أسباب حدوث الإصابات الرياضية**

أعدت هذه الاستبانة لغرض التعرف على أهم الأسباب التي تسهم في حدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك ضمن البحث الموسوم:

**"الأنماط التحليلية للإصابات الرياضية وأسبابها لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"**

لذا يرجى التفضل ببيان آرائكم من خلال وضع علامة (✓) أمام الأسباب التي ترون أنها كانت سببًا في حدوث الإصابة، مع فائق الشكر والتقدير لتعاونكم.

| ت | سبب الإصابة | نعم | لا |
|---|---|---|---|
| 1 | عدم التدرج في زيادة شدة التمرين | | |
| 2 | عدم أداء الإحماء المتدرج من العام إلى الخاص | | |
| 3 | عدم صلاحية الأجهزة والمعدات | | |
| 4 | قلة توافر الأدوات والمعدات الرياضية | | |
| 5 | عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين | | |
| 6 | سوء اختيار التمارين | | |
| 7 | سوء الأحوال الجوية | | |
| 8 | عدم التقيد بقواعد السلامة والأمان | | |
| 9 | قلة التوجيه والإشراف أثناء الدرس العملي | | |
| 10 | ضعف التهيؤ النفسي قبل الأداء | | |
| 11 | الزيادة في التدريب | | |
| 12 | عدم ملاءمة توقيت التدريب أو الدرس | | |
| 13 | عدم الالتزام بالتعليمات أثناء الأداء | | |

الشكر والتقدير
يقدم الباحث شكرة وتقدير الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل

تضارب المصالح:
يعلن الباحث عدم وجود تضارب بالمصالح

## References


Ahmed, M. S., Fathi, A. M., Abdul Nasser, M. J., & Shabib, S. S. (2025). The reality of sports injuries among students of the College of Physical Education and Sports Sciences under blended learning. Journal of Studi... [Incomplete journal information].

Al-Araji, S. R., & Yahya, W. (2024). A study of the types and causes of sports injuries in artistic gymnastics classes among a sample of female physical education and sports sciences students. Al-Mustansiriyah Journal of Sports Sciences.

Al-Maghribi, M. S. A. (2021). An analytical study of sports injuries in team sports during practical lectures among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Benghazi. Journal of the Faculty of Scientific Education, (9), 1–17.

Al-Obaidi, A. H. (2019). Analysis of the causes of sports injuries among students of the College of Physical Education and Sports Sciences. Journal of Studies and Research in Physical Education, 21(1), 112–128.

Al-Yousifi, S. H., Al-Shammari, B. A., & Al-Nuaimi, F. H. (2025). Sports injuries among first-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad. Journal of Science and Technology of Physical and Sports Activities, 22(2), 306–317.

Ismail, M. A. R., & Abdullah, A. S. (2022). An analytical study of the most common sports injuries among students of the Faculty of Physical Education at Assiut University. Assiut Journal of Sports Science and Arts, 58(2), 144–162.

Issa, A. M., & Imam, F. A. (2020). A diagnostic study of sports injuries in track and field courses among female students at the Faculty of Physical Education for Girls in Cairo. Scientific Journal of Sports Sciences and Arts, 25.

Kazim, L. J. (2025). The effect of therapeutic exercises and electrical stimulation on the rehabilitation of muscles working on injured tennis elbow and some types of strength for women in Diyala Governorate. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(3), 477–487. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1108

Rashed, M. S. M., Al-Atrash, M. H., Imar, M. A. M., & Al-Baqai, I. K. S. (2020). Diagnosis of the most common sports injuries and their causes among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University. Journal of Sports Creativity, 11(4), 19–57.

Rawaa, A. K. F. (2025). The impact of sports infrastructure and equipment on the implementation of physical education classes in primary schools. Al-Mustansiriyah Journal of Sports Sciences.

Salman, A. W., & Al-Khafaji, A. K. (2024). A study of the most common sports injuries among students of physical education and sports sciences at Al-Qasim Green University. Journal of Integration in Social and Sports Sciences Research, 8(1), 89–98.

Taha Yaseen, S. (2024). Rehabilitation program for partial rupture of the brachialis tendon in injured oriental games players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(4). https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.777©Authors