

الباب الأول

الدراسة النظرية

و البحوث المشابهة

– الفصل الأول : الدراسات السابقة

– الفصل الثاني : الإصابات الرياضية

– الفصل الثالث : أسباب الإصابات الرياضية و الإجراءات

الوقائية لتجنب حدوثها

مدخل الباب الأول

يشمل الجانب النظري للبحث ثلاثة فصول ، حاول الطالب الباحث من خلالها توضيح المفاهيم الأساسية للبحث بشيء من التفصيل ، تضمن الفصل الأول الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي لها علاقة مباشرة بالبحث الحالي ، حيث قام الطالب الباحث بالاطلاع عليها و تحليلها للاستفادة منها في تدعيم نتائج الدراسة الميدانية . أما الفصل الثاني فتضمن الإصابات الرياضية مفهوم و أعراضها و خصائصها و درجاتها ، و مختلف الإصابات الشائعة في الوسط المدرسي ، و شمل الفصل الثالث أسباب الإصابات الرياضية و الإجراءات الوقائية التي تساهم في تجنب حدوثها .

الفصل الأول

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

- تمهيد
- دراسة أحمد محمد عبد السلام (2000)
- دراسة أحمد محمد عبد السلام (2001)
- دراسة سميرة خليل محمد (2002)
- دراسة وائل حجازي أحمد عبد الخالق (2007)
- دراسة موهوبي عيسى (2007)
- دراسة ماجد مجلي ، رامي حلاوه ، وليد الرحاحلة (2008)
- دراسة مارك هتشنسون و آخرون (2000)
- دراسة ألبرت هيرجنرود (2001) .
- تحليل الدراسات السابقة و المشابهة
- جديد الدراسة الحالية
- خلاصة

تمهيد :

تعتبر الدراسات السابقة و المشابهة من أهم العوامل المساعدة في تطوير البحث العلمي و تقدمه حيث أنها تمثل القاعدة لأي بحث جديد يرمي إلى كشف جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسة ، و قد استفاد الباحث من هذه الدراسات في عدة جوانب ، نذكر منها كيفية بناء فرضيات البحث و توجيه البحث وكانت بمثابة الخلفية النظرية لهذا البحث و استفدنا كذلك منها في إجراء الدراسة الميدانية و طريقة اختيار العينة المناسبة و تحديد حجمها في ضوء الظروف الزمنية و إمكانية و نوعية الأداة المستخدمة ، و التعرف على الصعوبات التي واجهت الباحثين السابقين لأخذها بعين الاعتبار أثناء إجراء الدراسة الحالية .

- (أحمد محمد عبد السلام، 2000) 1-1 - دراسة أحمد محمد عبد السلام (2000) : .
- عنوان البحث :** العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم و نسبة الشحوم و الإصابات لدى التلاميذ من 12-15 سنة .
- هدف البحث :** التعرف على العلاقة بين بعض مؤشرات النمو البدني و التركيب الجسمي و الإصابات لدى التلاميذ من 12 - 15 سنة و ذلك من خلال :
- التعرف على قياسات مؤشر كتلة الجسم لدى التلاميذ .
 - قياسات نسبة الشحوم لدى التلاميذ من 12 - 15 سنة .
 - الإصابات التي تحدث أثناء الأنشطة البدنية لدى التلاميذ من 12 - 15 سنة .
 - العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ، نسبة الشحوم و الإصابات التي تحدث أثناء الأنشطة البدنية .
- منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي (العلاقات المتبادلة) لملائمته و طبيعة الدراسة .
- مجتمع البحث :** تكون من المدارس الإعدادية بمدينة الرياض ، و قد بلغ عدد المدارس التي تم تطبيق البحث فيها 52 مدرسة إعدادية .
- عينة البحث :** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من التلاميذ المصابين بالمدارس الإعدادية و قد بلغ عدد التلاميذ المصابين عينة الدراسة 1750 تلميذ .
- أدوات البحث :** استخدم الباحث مقياس الإصابات الرياضية ، متر لقياس الطول ميزان لقياس الوزن ، جهاز هارنندن لقياس سمك طية الجلد ، معادلة مؤشر كتلة الجسم .
- أهم نتائج البحث :**
- مؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال من 12 - 15 سنة مرتفع قليلا مقارنة مع نتائج الدراسات السابقة على نفس المرحلة السنية .
 - نسبة الشحوم لدى الأطفال من 12 - 15 سنة مرتفعة قليلا مع معايير لوهمان 1987 م .
 - أكثر أنواع الإصابات للتلاميذ من 12 - 15 سنة هي التواء المفاصل تليها تمزق الأربطة ثم كدم العضلات .
 - هناك ارتباط إيجابي بين مؤشر كتلة الجسم ، نسبة الشحوم و الإصابة أثناء الأنشطة البدنية .
- أهم توصيات البحث :**
- الاهتمام بقياسات مؤشر كتلة الجسم و نسبة الشحوم لدى الأطفال من 12 - 15 سنة كمؤشر صحي .

- الاهتمام بالنظام الغذائي الصحيح للأطفال كواحد من الأسباب الرئيسية لزيادة الوزن .
- (أحمد محمد عبد السلام، 2001) 1 - 2 - دراسة أحمد محمد عبد السلام (2001) :
- عنوان البحث :** أثر برنامج الصحة المدرسية على الإصابات الرياضية المدرسية للتلاميذ من 09 - 12 سنة . بمدينة الرياض .
- أهداف البحث :** معرفة أثر برنامج الصحة المدرسية على الإصابات الرياضية لتلاميذ المدارس و ذلك من خلال :
- التعرف على مدى تنفيذ برنامج الصحة المدرسية بالمدارس الابتدائية بمدينة الرياض .
- حصر الإصابات التي تحدث أثناء الأنشطة الرياضية (داخل أو خارج الدرس) .
- معرفة أسباب الإصابات و أكثر المناطق المصابة بالجسم .
- منهج البحث :** المنهج الوصفي (العلاقات المتبادلة) لملاءمته لطبيعة الدراسة .
- عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصفوف الثلاثة الأخيرة بالمدارس الابتدائية بلغ عددهم 6480 تلميذ ، و تم استطلاع رأي 106 مدير مؤسسة ، 146 مدرس تربية بدنية .
- أدوات البحث :** استخدم الباحث لجمع البيانات مقياس الإصابات الرياضية ، مقياس مدى تطبيق برنامج الصحة المدرسية بالمدارس الابتدائية بمدينة الرياض ، المقابلة الشخصية مع معلمي و مديري المدارس الابتدائية بمدينة الرياض .
- أهم نتائج البحث :**
- معدل الإصابات في المدارس التي ينفذ فيها برنامج الصحة المدرسية منخفض عن المدارس التي لا تنفذ البرنامج .
- أعلى نسبة لمكان الإصابة لتلاميذ المدارس الابتدائية بمدينة الرياض هي الركبة بنسبة 77.38 % ، يليها الساقين بنسبة 71.82 % .
- أكثر أنواع الإصابات تكرارا لتلاميذ المدارس الابتدائية بمدينة الرياض هي التواء المفاصل تليها كدم العضلات .
- أكثر الأسباب المؤثرة في حدوث الإصابة لتلاميذ المدارس الابتدائية بمدينة الرياض هي الإفراط في ممارسة الأنشطة البدنية (الإرهاق) بنسبة مئوية 87.69 % ، يليها التفاوت في عمر الممارسين 85.31 % ، ثم اللياقة البدنية المنخفضة 78.57 % ، التفاوت في التكوين الجسمي 75.00 % .

أهم توصيات الدراسة :

- ضرورة تعميم تنفيذ برنامج الصحة المدرسية بجميع المدارس لما له من فوائد على صحة التلاميذ و خفض معدلات الإصابة بينهم .
- الاهتمام بتقنين ممارسة الأنشطة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية تجنباً للإفراط في ممارستها و الإصابة بالإرهاق .
- ضرورة وجود حجرة للإسعافات الأولية و تدريب بعض المدرسين و التلاميذ على كيفية و سرعة التعامل مع الإصابة .
- الاهتمام بإجراء قياسات للإصابات بمختلف المراحل الدراسية للوقوف على أسبابها و العمل على تلافيتها .

(سميعة خليل محمد، 2002) 1 - 3 - دراسة سميعة خليل محمد (2002) :

عنوان البحث : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية .

أهداف البحث :

- معرفة أنواع و أسباب و مواقع حدوث الإصابات .
- وضع أسس وقائية يمكن أن تحتويها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من أجل تنفيذ المفردات المقررة دون إعاقة قدر الإمكان .

مشكلة البحث : تؤكد الإحصائيات العالمية ارتفاع نسبة الإصابات و تعددها و يرتبط ذلك بالتطور الكبير في طرق الأداء و تزايد نسبة المشاركة في الفعاليات مع الجهد الكبير ، و قد لاحظت الباحثة ارتفاع نسب الإصابات في كلية التربية الرياضية وتكرارها بشكل يثير الانتباه و خاصة في المراحل الدراسية المبكرة وفي أنشطة معينة و هذا قد يشكل عائقاً أمام التدريسيين في تنفيذ مفرداتهم التدريسية ضمن السقف الزمني المحدد لها .

فروض البحث :

- إصابات الالتواء و في مفاصل الأطراف السفلى من أكثر الإصابات حدوثاً لأسباب ترجع إلى إهمال الإحماء الخاص و خاصة في ألعاب الساحة و الميدان و في المراحل المبكرة .
- هناك نقاط خلل في تنفيذ المناهج التدريسية (فنية و تنظيمية) .

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمتها لطبيعة البحث .

عينة البحث : شملت عينة البحث طلبة كلية التربية الرياضية المصابين و للمراحل الدراسية الأربعة حيث

بلغ عددهم (204) مصاب من أصل 1245 طالب وهو العدد الكلي لطلبة الكلية أي نسبة المصابين شكلت 16.38 %

نتائج البحث :

- هناك نسبة عالية من الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية و خاصة في المرحلة الأولى و الثانية (المراحل المبكرة) .
- تركزت الإصابات في الأطراف السفلى و خاصة في مفصلي الكاحل و الركبة .
- عدم كفاية الإحماء (بنوعيه) و المفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكنيكية و المهارية و التي كانت الأسباب الرئيسية للإصابات في كلية التربية الرياضية .
- زيادة عدد الإصابات في النشاطات متعددة التكنيك و المهارات التي تتطلب سرعة الأداء (الساحة و الميدان ، الجمباز)
- ظهور توافق بين ما توصلت إليه الباحثة من نتائج استبيانات الطلبة المصابين و الأساتذة المشرفين على النشاطات و هذا يدل على خلل تنفيذ المفردات التدريبية .

التوصيات :

- إجراء فحوصات دورية طبية و بدنية للطلبة بشكل عام و للمصابين بشكل خاص .
- عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة و الوقوف عند التشخيص الصحيح و إكمال العلاج قبل العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي .
- إعطاء الإحماء الوقت الكافي حسب نوع النشاط الممارس و تكريس الجزء الرئيس من التدريب للتمارين الخاصة بالنشاط و التدريب على تكنيك المهارات الجديدة .
- توزيع الدروس العملية بشكل تتابعي بحيث يكون أحدهما متابع للآخر لتقليل شدة الحمل خلال الدروس العملية .
- تشجيع الدراسات المشتركة بين النشاطات الرياضية و الطب الرياضي و الفلسفة مع ضرورة إشراك المدرسين في دورات خاصة بذلك لتكون لديهم خلفية في هذا المجال تعينهم في وضع الخطط و المناهج التدريبية و بشكل لا يخل بالنواحي البيولوجية و الحدود الفلسفية الطبيعية للرياضي .

4 - دراسة وائل حجازي أحمد عبد الخالق (2007) : (وائل حجازي أحمد عبد الخالق، 2007)

عنوان البحث : دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
أهداف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على :

- الإصابات الأكثر شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ .
- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ .
- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ .

تساؤلات البحث :

- ما هي الإصابات الأكثر شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ ؟
- ما هي أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ ؟
- ما هي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية للتعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ ؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

- تم اختيار عدد (60) معلم تربية رياضية من مدارس الريف والحضر يمثلون (20) مدرسة إعدادي عام من (10) مراكز بمحافظة كفر الشيخ لحصر نسبة الإصابات وأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- ثم قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (774) تلميذ من المصابين بإصابات رياضية مختلفة من إجمالي (1924) تلميذ مصاب بنسبة مئوية قدرها (40.22٪) للتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

أدوات جمع البيانات :

- استخدم الباحث استمارة حصر إصابات لمعلم التربية الرياضية للتعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً وأكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- استخدم الباحث استمارة استبيان للتلاميذ المصابين بمراكز كفر الشيخ ودسوق والرياض للتعرف على الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

أهم نتائج البحث : بعد عرض النتائج ومناقشتها أمكن استنتاج ما يلي :

- أكثر الإصابات شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالاتي :
الكدمات 41.11 % ثم السحجات بنسبة 20.58 % ثم الالتواء بنسبة 13.14 % .
- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالاتي : وجه القدم 14 % ثم مفصل القدم 13.1 % ثم الركبة 12.5 % ثم الساق 11.9 % .
- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالاتي :

التصادم و الاحتكاك 9.81 % ثم الفناء الغير مناسب 9.30 % ثم إهمال الإحماء 9.04 % ثم الأداء الفني الخاطئ 8.91 % ، ثم الحماس الزائد بنسبة 08.39 % .

أهم توصيات البحث : في حدود ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة تواجد عربية إسعاف أثناء النشاط الخارجي للتلاميذ .
- يجب أن يكون فناء المدرسة ملائم لتنفيذ منهج التربية الرياضية .
- ضرورة تواجد طبيب بالمدرسة و إجراء الفحوصات الطبية الشاملة قبل بداية الموسم الدراسي .
- ضرورة عقد دورات تثقيف رياضي وصحي وإسعافات أولية للتلاميذ و لمعلمي التربية الرياضية .
- توفير عوامل الأمن والسلامة بالمدارس خاصة الإعدادية .

(موهوبي عيسى، 2007) 1 - 5 - دراسة موهوبي عيسى 2007 :

عنوان البحث : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

أهداف البحث :

- التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .
- معرفة الأماكن الأكثر عرضة للإصابات عند التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .
- محاولة التعرف على المنافسة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .
- معرفة أسباب الإصابات الرياضية من وجهة الأساتذة المشرفين و التلاميذ المصابين .
- معرفة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الوقاية و العلاج من الحوادث و الإصابات الرياضية .
- معرفة الإجراءات الإدارية و القانونية الواجب اتخاذها في حالة حدوث الإصابة أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

- الكشف عن العجز الذي تعانيه المؤسسات التعليمية في الأساتذة المؤطرين لمادة التربية البدنية و المنشآت الرياضية .

- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي و المعرفي في هذا المجال .

تساؤلات البحث :

التساؤل العام : ما هي الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد علاقة بين سوء التسخين و الإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية .

- هل توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية ميدان مراكز الإجراء و الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

- هل توجد علاقة بين عدم حضور التلاميذ حصة التربية البدنية و الرياضية و الإصابات الرياضية .

فروض البحث :

- توجد علاقة بين سوء التسخين و الإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

- توجد علاقة بين سوء أرضية مراكز الإجراء و الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

- توجد علاقة بين عدم حضور التلاميذ حصة التربية البدنية و الرياضية و إصابتهم أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الموضوع .

عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة البحث و قدرت بـ 120 تلميذ و تلميذة من المشاركين في امتحان التربية البدنية و الرياضية موزعين على ثلاث ثانويات بولاية برج بوعريرج ، و اختيرت العينة بطريقة عشوائية ، و هذا من خلال سحب قائمتين (ذكور ، إناث) من مجموع القوائم المشاركة في كل ثانوية . أما عينة الأساتذة فتم اختيار 80 أستاذ موزعين على مراكز إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية بولاية برج بوعريرج .

أدوات البحث : قام الباحث بإجراء مقابلة مع التلاميذ المصابين ، و وجه استمارة استبيان خاصة للأساتذة .

أهم نتائج البحث :

- أغلب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية الجروح و الخدوش و التشنجات و الالتواءات .
- الأماكن الأكثر للإصابة عند التلاميذ هي الكاحل ، الركبة و الفخذ .
- المنافسة التي يتعرض فيها التلاميذ للإصابة بكثرة هي النصف الطويل (خاصة الإناث) و كذلك منافسة الوثب الطويل .
- أجمع الأساتذة أن أسباب الإصابة تعود إلى قصر فترة الإحماء ، و كذلك إلى أرضية الميدان الغير صالحة
- كما أجمع الأساتذة أن التوقيت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية غير كافية لتحضير التلاميذ لمثل هذا الامتحان .

أهم توصيات البحث :

- ضرورة توفير جميع المنشآت و المرافق الرياضية الخاصة بالرياضات المبرمجة في امتحان التربية البدنية و الرياضية في جميع المؤسسات التعليمية و خاصة مراكز إجراء الامتحان .
 - الإشراف على عملية التسخين قبل إجراء أي منافسة .
 - توفير طاقم طبي للتدخل أثناء تعرض التلميذ للإصابة .
- 1 - 6 - دراسة ماجد مجلي ، رامي حلاوه ، وليد الرحاحلة (2008) . (ماجد مجلي ، رامي حلاوه ، وليد الرحاحلة، 2008)**

عنوان الدراسة : الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى .

مشكلة الدراسة : تكمن مشكلة الدراسة في زيادة انتشار الإصابات الرياضية لدى الممارسين لأنواع المختلفة لألعاب القوى ذلك مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضيين و إنجازاتهم و خاصة على المستوى العربي ، إضافة لذلك فإن الكثيرين من الأفراد الذين يمارسون أنشطة بدنية تعتبر إحدى فعاليات ألعاب القوى مثل الجري و الرمي وغيرها كما وتستخدم فعاليات هذه اللعبة كوسيلة لتطوير هذه القدرات و الإنجازات الرياضية في ألعاب رياضية أخرى ذلك ما قد يزيد من انتشار الإصابات حتى في الألعاب الأخرى .

أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على :

- أنواع الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي القوى تبعا لمتغير الجنس و نوع الفعالية (رمي ، مضمار ، وثب) و الفروق بينها .

- الأجزاء أكثر عرضة للإصابة " لدى لاعبي ألعاب القوى " تبعا لمتغير الجنس و نوع الفعالية (رمي ، مضمار ، وثب) و الفروق بينهما .
- وقت حدوث الإصابة (التدريب ، المنافسة) .
- أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات لدى لاعبي ألعاب القوى (رمي ، مضمار ، وثب) .
- منهج الدراسة :** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة و أهداف الدراسة
- مجتمع الدراسة :** تكون مجتمع الدراسة من لاعبي ألعاب القوى المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشر لألعاب القوى للعموم و البالغ عددهم (220) لاعب ولاعبة .
- عينة الدراسة :** اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من الرياضيين المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشر لألعاب القوى للعموم و التي أقيمت في الأردن في مدينة عمان و البالغ عددهم (84) لاعبا و لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .
- أداة الدراسة :** من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون استمارة خاصة بالإصابات الرياضية قام بإعدادها و استخدامها في العديد من الأبحاث مجلي (2004 ، 2007) حيث بلغت درجة الثبات لهذه الإستبانة (95 %) و هي درجة ثبات عالية .

نتائج الدراسة :

- انتشار الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوى (رمي ، مضمار ، وثب) .
- أن الممارسين لألعاب المضمار هم الأكثر عرضة للإصابات يليهم الرمي ثم الوثب .
- أن الجنس لا يشكل عاملا في انتشار الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوى .
- أن لاعبي ألعاب القوى لا يولون الاهتمام الكافي لعمليات الإحماء .
- أن الجرعات التدريبية التي يتلقاها لاعبي ألعاب القوى لا تتناسب مع قدراتهم الفسيولوجية و البدنية .
- أن أكثر الإصابات لدى لاعبي ألعاب القوى تحدث أثناء عملية التدريب .
- و أوصى الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين و خاصة في إعطاء الإحماء الكافي للاعب و الاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة .

1 - 7 - دراسة مارك هتشنسون و آخرون : "Mark R Hutchinson and al (2000)"

- عنوان الدراسة :** تخفيض الإصابات الرياضية المشتركة في الأطفال و المراهقين باستخدام برنامج الحركة .
- هدف الدراسة :** تخفيض الإصابات الرياضية المشتركة بين الأطفال و المراهقين باستخدام برنامج للحركة .
- منهج الدراسة :** اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (إحداها

تجريبية و الأخرى ضابطة ذات القياسين القبلي و البعدي بالنسبة للمتغيرات البدنية (و استخدم ذات التصميم بالقياسات البعدية فقط لمتغيرات الإصابة لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على 1840 تلميذ من الأطفال و المراهقين من سن 5 إلى 17 سنة .

أهم نتائج الدراسة : 35.8 % من الإصابات التي تحدث تكون داخل المدرسة ، 1.9 % من هذه الإصابات صنف بأعما خطيرة ، 45 % منها تحدث أثناء أداء الألعاب الرياضية الجماعية ، أبرز الإصابات كانت الجروح ، الالتواءات ، الكدمات ، و شكلت إصابات الكاحل أكثر الأجزاء عرضة للإصابة ، و اختلفت إصابات المراهقين عن الصغار في الكسور كانت أكثر و الإجهاد كان أكبر ، كما أن البرنامج المستخدم ساعد في خفض معدل الإصابات ، أكثر الإصابات كانت في رياضة الجمباز للصغار و البيسبول و كرة السلة للمراهقين .

أهم التوصيات : صيانة الأجهزة المستخدمة في الرياضة ، سلامة الملعب ، استخدام البرامج الحركية .

1 - 8 - دراسة ألبرت هيرجنرودر " Albert C.Hergenroeder " (2001)

عنوان الدراسة : الوقاية من الإصابات الرياضية .

هدف الدراسة : معرفة العوامل التي تؤدي إلى إصابات الأطفال أثناء ممارسة الرياضة ، و السبل إلى تخفيف الإصابات .

منهج البحث : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الدراسة .

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على 1560 طفلا في المدارس الابتدائية .

أهم نتائج الدراسة : كانت أبرز الإصابات مخلوع الكاحل بنسبة 25 % ، و الالتواءات بنسبة 11 % ، أعلى نسب الإصابات كانت في أنشطة كرة القدم و الجمباز و البيسبول بنسبة تتراوح بين 7 % إلى 46 % ، أهم أسباب الإصابات كانت التغيرات في البيئة الرياضية ، قلة عوامل السلامة في المدارس ، عدم تدريب الأطفال لتجنب الإصابة من خلال إدراك أبعاد المكان و الجسم (التربية الحركية) ، عدم التعامل بشكل صحيح مع الإصابة لأن إدارة الإصابات الناتجة عن التدريب لم تدرج في منهاج طب الأطفال بصورة منهجية .

أهم توصيات الدراسة : تطوير القدرة الحركية للأطفال بزيادة القدرة على معالجة كميات المدخلات الحسية ، فهم الفضاء (الفراغ المحيط بالجسم) و تنمية خبرة اللمس و التحسس و الوعي بالحركة ، الاهتمام بالتدابير الوقائية و منها البرامج الحركية .

1 - 9 - تحليل الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال عرض مختلف البحوث و الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث ، يتضح أن هذه الدراسات تناولت موضوع الإصابات أثناء الممارسة الرياضية ، و التي تختلف من دراسة إلى أخرى ، بحيث تم تناولها في المجالات المختلفة لأنواع الرياضة ، في مجال كرة القدم ، كرة اليد كرة السلة ، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى ، الرياضة المدرسية (المدارس الابتدائية ، المتوسطة و الثانوية) ، الطلبة الجامعيين و غيرها ، بحيث تمحورت أغلب تساؤلات الباحثين حول التعرف على الإصابات الشائعة في الأنشطة المختلفة ، و أكثر الأسباب المؤدية إلى حدوثها ، و طرق الوقاية منها . و قد افترض جل الباحثين أن الإصابات الرياضية تحدث على حسب طبيعة النشاط و الأسباب المؤدية لها ، و استخدم أغلب الباحثين المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذه الأنواع من البحوث و الدراسات ، باستثناء دراسة " مارك هتشينسون و آخرون 2000 " . الذي استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ذات القياسين القبلي و البعدي بالنسبة للمتغيرات البدنية) ، و استخدم ذات التصميم بالقياسات البعدية فقط لمتغيرات الإصابة لملائمته لطبيعة الدراسة . أما عينة البحث فشملت هذه الدراسات عينات مختلفة ، تمثلت في تلاميذ المراحل الابتدائية و المتوسطة و الثانوية و كذا طلبة الجامعة إضافة إلى الرياضيين و اللاعبين في مختلف النشاطات الرياضية ، وشملت كذلك عينات الأساتذة و المدرسين ، و اعتمد الباحثون في دراساتهم على أدوات لجمع البيانات و التي تمثلت في الاستبيان الخاص بالإصابات الرياضية و كذلك المقابلات الشخصية مع العينات المختلفة ، أما نتائج الدراسات فقد أسفرت جميعها أن الإصابات تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية و أماكن الممارسة الرياضية و رجح الباحثون أن أكثر الإصابات شيوعا الكدمات و الالتواءات خاصة التواء مفصل الكاحل و الجروح و ذلك لأسباب عديدة منها عدم توفير شروط الأمن و السلامة في المنشآت و التجهيزات و كذلك الأخطاء التدريبية و التدريسية من ناحية الأداء الفني الخاطئ و إهمال الإحماء و نقص اللياقة البدنية ، و توصي أغلب البحوث السابقة بصيانة المنشآت و التجهيزات و ضرورة الرعاية الصحية و الطبية للرياضي دون إهمال لشروط الأداء الرياضي الصحيح من أداء فني و إحماء جيد و كافي قبل ممارسة أي نشاط رياضي .

1 - 10 - جديد الدراسة الحالية : على ضوء نتائج هذه الدراسات ، يسعى الطالب الباحث إلى إجراء هذا النوع من الدراسات على البيئة الجزائرية ، و حسب اطلاع الطالب الباحث ، وجد أن كل البحوث و الدراسات العليا في الجزائر التي دارت حول الإصابات الرياضية لم تتناول هذا الموضوع في الوسط المدرسي ما عدا دراسة " موهوبي عيسى " و التي درست جانبا من عينة بحثنا هذا و هي التلاميذ الذين تعرضوا للإصابات أثناء امتحان البكالوريا الرياضية ، كما يسعى الطالب الباحث إلى التعرف على الإصابات الشائعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي و أسباب حدوثها و الإجراءات الوقائية لتجنب حدوثها بصفة عامة ، و هذه الدراسة ما هي إلا دراسة استطلاعية لنسلط الضوء أكثر في المستقبل على تنفيذ برامج عملية للحد من الظاهرة في الأوساط التربوية المدرسية .

خلاصة :

من خلال عرض أهم نتائج البحوث و الدراسات السابقة ، سوف يعمل الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي ، لعله بذلك يؤكد أو يدحض بعضا مما توصلت إليه تلك البحوث ، و الخلاصة أيضا التي يمكن استخلاصها من تلك البحوث ، و مناقشة نتائجها الخاصة و مقارنتها مع النتائج التي سوف يتحصل عليها الطالب الباحث من خلال المعالجة الإحصائية . كما أن هذه البحوث السابقة سوف تفيد البحث الحالي عبر مراحله و خطواته المختلفة ، و خاصة في تأكيد مشكلة البحث ، و وضع فروضه و كذا اختيار العينة ، و الأدوات المستخدمة في البحث و تحليل و مناقشة نتائجه .

