

## الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين لاعبات الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي

د محمد سليمان عبد المجيد المغربي

### المستخلص

تهدف الدراسة إلى التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأهم الأسباب لحدوثها وأكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابة لدى لاعبات الجمباز من وجهة نظر مدربين اللعبة بمدينة بنغازي ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على عينة عمدية مكونة من (10) مدربين من ذوي الخبرة في مجال تدريب رياضة الجمباز تتراوح ما بين ( 5 . 20 ) سنة من مدربي ( أكاديمية الأبطال للجمباز ، الصالة المركزية للجمباز ) في مدينة بنغازي ، وقد توصل الباحث إلى أن أكثر أنواع الإصابات انتشاراً هي الالتواء ، الشد والتمزق العضلي ، والكدمات العضلية ، وأهم الأسباب لحدوثها هي أن الاحماء يكون غير كافي مع انخفاض في مستوى اللياقة البدنية ، وأكثر الأعضاء عرضة هم مفصل القدم ورسغ اليد .

### **The most common sports injuries for the female gymnasts from the point of view of the coaches in Benghazi**

Dr. MOHAMED S ABDELMAGID

#### **Abstract:**

The study aimed to identify the most of: (common sports injuries, important reasons for occurrence, and body members expose for injury) for the female gymnasts from the point of view of the coaches in Benghazi.

The descriptive survey method was used on a deliberate sample consisting of (10) trainers with experience in the field of gymnastics training, ranging between (5-20) years from the trainers (Champions Gymnastics Academy, Central Gymnastics Hall) in Benghazi.

The results of the study reached that: The most common types of injuries are (sprain, muscle strain and tear, and muscle bruise). The most important reasons for its occurrence are (the warm-up is insufficient, a decrease in the level of physical fitness). The most body members expose for injury are (the joint of the foot, the wrist of the hand).

## مقدمة البحث :

تعد الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية من أهم الموضوعات العلمية التي يجب إن تدرس لكل من يقوم بالتدريب في المجال الرياضي فمن المعروف إن شدة الإصابة وتأثيرها علي نفسية الرياضي قد تكون نهاية لمستقبله كلاعب .

زاد معدل انتشار الإصابات في مجال الأنشطة الرياضية وأصبح أمر يستدعي انتباه المتخصصين في المجال الرياضي وعلي كافة المستويات سواء كان اللاعبين الناشئين أو بالنسبة للاعبين المحليين والدوليين ، وعلي الرغم من التقدم في مختلف العلوم الطبيعية وإتباع أساليب جديدة في العلاج واستخدام الأجهزة وتوفير المتخصصين من الأطباء وأخصائي الإصابات الرياضية إلا إن الإصابات لا تزال في جميع الأنشطة الرياضية تؤثر بصورة سلبية علي مستوي أداء الرياضي

إن الإصابات الرياضية تحدث بمختلف أنواعها نتيجة ممارسة النشاط الرياضي ، سواء كان ذلك بشكل تنافس أو أثناء التدريب من أجل إعداد الرياضي وتحدث الإصابة عندما تكون العضلة غير مهيا لتحمل مجهود زائد أو لعدم كفاءة العضلة علي القيام بواجبها ، أو نتيجة ضعف العضلة أو إقحام اللاعب في التدريب أو المنافسة قبل فترة الشفاء ، وقد تحدث الإصابة نتيجة الانقباض المفاجئ أو عدم توفر المرونة الكافية للمفصل والتي لا تسمح بحركة مطاطية العضلة بحركة ايجابية لمدي المفصل لتنفيذ الأداء الحركي .

وكذلك تحدث الإصابة نتيجة سوء أرضية الملعب أو الأدوات والأجهزة المستخدمة .

وذكر ( رشدي ، 2010 : 24 ) من العوامل المسببة للإصابات الرياضية عدم التكامل في التدريب وتنمية اللياقة البدنية لذلك يجب الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ( السرعة ، القوة ، المرونة ، الرشاقة ، التحمل ) . كما أكد ( Klentron,2002:189 ) يعد الحمل الزائد علي الناشئ عرضة للإصابة أكثر من اللاعب الكبير حيث تأخر نمو مراكز التمعظم عند أطراف العظام ولهذه المراكز أهمية في حماية أجزاء الجسم من الإصابة ويأتي بعد ذلك التكلس حيث إن التكلس الناقص للعظام يعتبر أهم عوامل الإصابة عند الناشئين صغار السن .

## مشكلة البحث :

تمثل الإصابات الرياضية وانتشارها لدي لاعبي ولاعبات الجمباز احدي أهم المشاكل والمعوقات التي تواجه المدربين والمدربات لجميع المراحل العمرية ، وذلك لما لها من تأثيرات سلبية علي النتائج الرياضية التي يسعى المدربون واللاعبون لتحقيقها وتعتبر رياضة الجمباز من الألعاب الفردية التي لها خصوصية تتطلب الكثير من الاستعداد البدني والنفسي والعقلي وكذلك تحتاج إلي أجهزة وأدوات فطبيعة الأداء لرياضة لجمباز يعتمد علي تعامل الرياضي مع جسمه والأجهزة والأدوات .

وأشار كل من ( إبراهيم كساب ، خالد امهيدي ، 2020 : 116 ) تعد الإصابات البدنية وما يرتبط بها من أهم المعوقات التي تحول دون استمرار اللاعب في ممارسة نشاطه الرياضي ، بل وقد تؤدي لوضع نهاية مبكرة لمستقبله الرياضي خاصة إذا كان من الناشئين .

كما يؤكد كل من ( عمر العياط ، إبراهيم علي ، 2006 : 119 ) الإصابة قد تحدث للاعب في أي لحظة إذا لم يعد إعداد جيد من النواحي البدنية والمهارية والنفسية فيكون عرضة للإصابة التي قد تبعده عن الملاعب لفترة طويلة أو تجعله يترك اللعبة نهائيا إذا كانت الإصابة حادة

ويذكر ( محمد صبحي حسانين ، 1987 : 39 ، 40 ) إن وجود الإصابات يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة في منطقة الإصابة سواء كان من الناحية الوظيفية أو الميكانيكية وهذا يؤدي إلى حدوث خلل وظيفي وحركي في الجسم عامة وفي منطقة الإصابة خاصة .

ومن خلال الزيارات الميدانية التي قام بها الباحث إلي ( أكاديمية الأبطال للجمباز ، الصالة المركزية للجمباز ) في مدينة بنغازي وإجراء مقابلات شخصية مع المدربين والمدربات لاحظ إن حدوث الإصابة تقف حائلا دون الاستمرارية في التدريبات لفترة قد تطول أو تقصر طبقا لشدة الإصابة ومكان حدوثها وتنعكس أثارها سلبيا علي لاعبات الجمباز مما يؤدي إلي تأخر مستواهن الفني والبدني وتعيقهن في تحقيق مستويات متقدمة . لذا قام الباحث بإجراء هذا البحث لمساعدة المدربين في مجال تدريب رياضة الجمباز لتعرف علي الإصابات الرياضية الشائعة بين الناشئات في رياضة الجمباز للوصول إلي نتائج تسهم في التقليل والتخفيف من الإصابات وكيفية الوقاية منها .

#### أهمية البحث :

يكتسب البحث الحالي أهميته من خلال : .

1. يساهم البحث في التعرف علي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدي ناشئات رياضة الجمباز
2. التعرف علي أهم الأسباب التي تؤدي للإصابات الرياضية لدي ناشئات رياضة الجمباز
3. إلقاء الضوء علي أكثر أجزاء الجسم حدوثا للإصابات الرياضية لدي ناشئات الجمباز .
4. قلة البحوث التي تهتم بالدراسة والكشف علي الإصابات الرياضية لفئة الناشئين لرياضة الجمباز في مدينة بنغازي.

#### أهداف البحث :

يسعي البحث لتحقيق الأهداف التالية : .

1. التعرف علي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدي لاعبات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي .
2. التعرف علي أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدي لاعبات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي .

3. التعرف علي أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدي لاعبات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي  
تساؤلات البحث :

1. ما هي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدي لاعبات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي ؟

2. ما هي أهم أسباب الإصابات الرياضية لدي لاعبات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي ؟  
ما هي أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدي لاعبات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي ؟

### المصطلحات المستخدمة في البحث

الإصابة الرياضية: .

هي تلف أو تهتك يحدث في الأنسجة أو العضلات والعظام والمفاصل وتحدث تغيرات تشريحية وفسولوجية تعيق الحركة ( تعريف إجرائي )

الشد العضلي:

يحدث في نهاية المنافسة ا واو التدريب ويكون اللاعب عرضة لهذا الشد بشكل كبير عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة ونتيجة فقدان كمية كبيرة من السوائل التي تؤدي إلي نقص الأملاح في الجسم مما يسبب هذا الشد العضلي.  
( محمد رشدي ، 1992 : 68 )

الكدمة العضلية:

يحدث نتيجة عنف خارجي يسببها الخصم أو الجهاز أو يسببها اللاعب لنفسه نتيجة ارتطامه بجسم صلب ( إبراهيم البصري ، 1984 : 128 )

الالتواء:

هو تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزحة مؤقتة او التواء بالمفصل ( ناجي سلامة وآخرون ، 2004 : 100 )

الخلع :

عبارة عن خروج احد العظام المكونة للمفصل عن وضعها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع ويكون اثر إصابة مباشرة أو غير مباشرة ( زينب العالم ، 1983 : 337 )

التمزق العضلي :-

يعرفه ( فؤاد السامرائي ، هشام ، 1988 : 33 )

هو عبارة عن تمزق العضلات أو الأوتار نتيجة انقباضها المفاجئ لعدم توافق بين مجموعة العضلات المتجانسة والمضادة أو نتيجة حمل ثقل اكبر من قدرة العضلة .

الدراسات السابقة

- دراسة محمد سعد محمد ( 1988 ) (11)

عنوانها : نوعية الإصابات الشائعة في رياضة المبارزة وهدفت إلى التعرف علي الإصابات الشائعة بين لاعبي المبارزة و استخدم الباحث المنهج الوصفي و كانت عينة البحث عمدية وعددها ( 60 ) لاعبا من الدرجة الأولى ونتائجها (ضعف اللياقة البدنية \_ . قلة فترة الإحماء - الحركات الخطيرة المفاجئة - سوء الملاعب والأجهزة )

- دراسة إبراهيم أبو القاسم كساب ( 1995 ) (1)

عنوانها : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وعلاقتها بالإيقاع الحيوي لطالبات كلية التربية البدنية بليبيا جامعة السابع من ابريل الزاوية وهدف البحث : التعرف علي الإصابات وارتباطها بنمط الإيقاع الحيوي للطالبات و استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي و تم اختيار عينة عمدية قوامها ( 171 ) طالبة من طالبات السنوات الثانية والثالثة والرابعة بالكلية وأهم نتائجها هي ( اكثر الاصابات خلع أظافر القدم - الجروح - الملخ - الكسور )

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث

عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربين رياضة الجمباز البالغ عددهم (10) مدربين من الحاصلين علي شهادة تخصص التربية البدنية ( متوسط ، جامعي ، ماجستير ، دكتوراه ) تتراوح خبرتهم في تدريب رياضة الجمباز من (5 - 20) سنة من ( أكاديمية الأبطال للجمباز ، والصالة المركزية بالمدينة الرياضية ) مدينة بنغازي

### جدول ( 1 )

يوضح عدد المدربين ومستواهم العلمي وعدد سنوات خبرة التدريب في رياضة الجمباز

عدد سنوات خبرة التدريب في رياضة الجمباز			المستوي العلمي في تخصص التربية البدنية				عدد المدربين
20 - 15	15 - 10	10 - 5	دكتوراه	ماجستير	جامعي	متوسط	
5	2	3	1	2	3	4	10

يتضح من جدول ( 1 ) المستوى العلمي في تخصص التربية البدنية يتوزع كالآتي : .  
( 4 مدربين شهادات متوسطة ) ، ( 3 مدربين شهادات جامعية ) ، ( 2 مدربين شهادة ماجستير ) ( مدرب واحد  
شهادة دكتوراه )

أما في عدد سنوات خبرة التدريب في رياضة الجمباز يتوزعون كالآتي :  
( عدد ثلاثة مدربين خبرتهم من 10.5 سنوات تدريب ) ،  
( اثنين مدربين خبرتهم من 15.10 سنة تدريب ) ،  
( خمسة مدربين خبرتهم من 10 . 20 سنة تدريب )

**مجالات البحث :**

**المجال الزمني : 4 - 6 / 12 / 2022**

**المجال المكاني :** صالات ( أكاديمية الأبطال للجمباز ، الصالة المركزية بالمدينة الرياضية للجمباز ) مدينة  
بنغازي

**المجال البشري :** مدربين رياضة الجمباز في ( أكاديمية الأبطال للجمباز ، الصالة المركزية بالمدينة الرياضية  
للجمباز ) مدينة بنغازي.

**أدوات جمع البيانات :**

**استمارة الاستبيان :**

بعد إن اطلع الباحث علي مجموعة من المصادر والمراجع النظرية والدراسات السابقة قام بتصميم استمارة استبيان  
تكونت من ( 24 ) عبارة ذات علاقة بموضوع مشكلة البحث وهو استطلاع رأي مدربين رياضة الجمباز حول  
ثلاثة محاور ( أسباب الإصابات الرياضية ، أنواع الإصابات الرياضية ، أعضاء الجسم الأكثر عرضة للإصابات  
الرياضية ) وبعد صياغة الاستمارة الاستبائية تم عرضها علي متخصصين في الإصابات والتأهيل الحركي  
والعلاج الطبيعي من حاملين شهادات الماجستير والدكتوراه من كليات التربية البدنية وكلية التقنية الطبية قسم  
العلاج الطبيعي جامعة بنغازي البالغ عددهم ( 7 ) أعضاء هيئة تدريس لغرض تقييمها تقويما موضوعيا وإبداء  
الملاحظات والتأكد من صحة العبارات وبعد تجميع الاستبانة تم الأخذ بتعديلات وآراء المتخصصين ، وأصبحت  
الصورة النهائية للاستبانة تتكون من ( 16 ) عبارة مقسمة علي ثلاثة محاور ( أسباب الإصابات الرياضية ، أنواع  
الإصابات الرياضية ، أعضاء الجسم الأكثر عرضة للإصابة الرياضية

**الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من 1 - 2/12/2022 - للغرض التالي :

1- حصر عدد مدربي الناشئات بلعبة الجمباز بمدينة بنغازي

2- إعداد استمارة تفرغ البيانات الخاصة بالمدربين

3- تحديد موعد لإجراء الدراسة الأساسية

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة ما بين 4 - 6 / 12 / 2022 حيث وزع الاستبانة علي عينة البحث المكونة من ( 10 ) مدربين من اللذين لديهم خبرة في تدريب رياضة الجمباز تتراوح من ( 5 - 20 ) سنة

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث النسبة المئوية = الجزء  $\times 100$

الكل

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج

المحور الأول : أسباب حدوث الإصابات الرياضية

جدول ( 2 )

التكرارات والنسبة المئوية لأسباب حدوث الإصابات الرياضية لدي ناشئات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي

ن = 10

م	أسباب حدوث الإصابات الرياضية	التكرارات	النسبة المئوية
1	فترة الإحماء غير كافية	4	40 %
2	انخفاض مستوي اللياقة البدنية	2	20 %
3	الأخطاء الشائعة عند الأداء	1	10 %
4	عدم صلاحية الأجهزة والأدوات	0	0
5	سوء أرضية صالة الجمباز	0	0
6	الإجهاد البدني	3	30 %
	المجموع	10	100 %

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) إن أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية التي تحدث للناشئات في رياضة الجمباز من وجهة نظر المدربين هي ( فترة الإحماء غير كافية بنسبة مئوية 40 % ، ثم في الترتيب الثاني سبب الإصابة الإجهاد البدني بنسبة 30 % والسبب الآخر هو انخفاض مستوي اللياقة البدنية بنسبة مئوية 20 % ثم الأخطاء الشائعة عند الأداء بنسبة مئوية 10% )

المحور الثاني : أنواع الإصابات الرياضية

جدول ( 3 )

التكرارات والنسبة المئوية لأنواع الإصابات الرياضية لدي ناشئات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة

ن = 10

الجمباز بمدينة بنغازي

م	أنواع الإصابات الرياضية	التكرارات	النسبة المئوية
1	الشد العضلي	2	20 %
2	الكدمة العضلية	1	10 %
3	الخلع	0	0
4	الالتواء	5	50 %
5	التمزق العضلي	2	20 %
	المجموع	10	100 %

يتضح من الجدول ( 3 ) إن أكثر أنواع الإصابات الرياضية التي تحدث للناشئات في رياضة الجمباز من وجهة نظر المدربين هي ( الالتواءات بنسبة 50% ثم يأتي الشد العضلي بنسبة 20% وجاءت التمزقات بنسبة 20% ثم الكدمات العضلية بنسبة 10% ) .

المحور الثالث : أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات الرياضية

جدول ( 4 )

التكرارات والنسبة المئوية لأكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدي ناشئات رياضة الجمباز من

ن = 10

وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي

م	مكان الإصابة الرياضية	التكرارات	النسبة المئوية
1	مفصل الكتف	1	10 %
2	مفصل الفخذ	1	10 %
3	مفصل القدم	6	60 %
4	مفصل الركبة	0	0
5	مفصل رسغ اليد	2	20 %
	المجموع	10	100 %

يتضح من الجدول ( 4 ) إن أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات الرياضية للناشئات في رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة في مدينة بنغازي هي ( مفصل القدم جاء في المرتبة الأولى بنسبة 60% ثم تليه مفصل رسغ اليد بنسبة 20% ثم مفصل الكتف 10% ومفصل الفخذ 10% ) .

مناقشة النتائج :.



1. مناقشة نتائج أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية للناشئات من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي يتضح من الجدول ( 2 ) إن أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية التي تحدث للناشئات في رياضة الجمناز من وجهة نظر المدربين جاءت كالتالي ( فترة الإحماء غير كافية بنسبة مئوية 40% ، الإجهاد البدني بنسبة مئوية 30 % ، انخفاض مستوي اللياقة البدنية بنسبة مئوية 20 % ، الأخطاء الشائعة عند الأداء بنسبة مئوية 10 % ) ويعزو الباحث تلك الأسباب إلي إن أساليب التدريب لا تتناسب مع المرحلة السنية وعدم إعطاء وقت كافي لفترة الإحماء والإطالة

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (أسامة رياض ، 1998 : 26 ) إن سبب حدوث الإصابات في المجال الرياضي سواء في التدريب أو المنافسة أسباب كثيرة منها التدريب غير العلمي وعدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب

وكذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من ( يوسف كماش ، عاشور العمامي ، 2007 : 50 ) اعلي نسبة إصابات كانت في مادة الجمناز بنسبة ( 50 % ) ويعزو سبب ذلك لخوف الطلاب أو عدم صلاحية بعض الملاعب والأدوات .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه في نتائج دراسته ( محمد المغربي، 2020 : 12 ) عدم إعطاء بعض أعضاء هيئة التدريس للطلبة أثناء المحاضرات الوقت المناسب والكافي لفترة الإحماء ، وكذلك عدم متابعة ومراقبة الطلاب أثناء فترة الإحماء ، وهذا يؤدي إلي عدم جاهزية واستعداد العضلات والمفاصل للقيام بالمجهود البدني المطلوب منها حيث بلغت بنسبة مئوية ( 85 ، 42 % )

## 2. مناقشة نتائج أنواع الإصابات الرياضية للناشئات من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي

يتضح من الجدول ( 3 ) أكثر أنواع الإصابات الرياضية التي تحدث للناشئات في رياضة الجمناز من وجهة نظر المدربين جاءت كالتالي ( الالتواء بنسبة مئوية 50% ، الشد العضلي بنسبة مئوية 20% ، التمزق العضلي بنسبة مئوية 20% ، الكدمة العضلية بنسبة مئوية 10% )

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أكده ( heemeth ، 2005 : 616 ) انه من أسباب الإصابات بالتواء والملح و التمزقات والكدومات في رياضة الجمناز حيث تعتبر من الرياضات المتنوعة في فروعها وكذلك عدم تحديد الآثار النسبية للسن والجنس وعدد الساعات المستغرقة في التدريب وعدم الاهتمام بالفروق بين الأفراد .

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج ( محمد المغربي ، 2020 : 13 ) التي كانت نتائجها اعلي نسبة إصابات في العضلات (القدم والتمزق ) بينما كانت في المفاصل (الالتواء والملح )

ويرجع الباحث أكثر أنواع الإصابات في الجمناز كانت ( الالتواء ، الشد العضلي ، التمزق العضلي ، الكدمة العضلية ) وذلك بسبب تعامل اللاعب مع الأجهزة وأدوات الجمناز وبما إن رياضة الجمناز تحتاج إلي توافق وتوازن ومرونة وقوة ، وعند نقص احدي هذه العناصر يؤدي ذلك لحدوث الإصابات

3. مناقشة نتائج أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى ناشئات رياضة الجمباز من وجهة نظر مدربي اللعبة بمدينة بنغازي

يتضح من الجدول ( 4 ) أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابة لناشئات رياضة الجمباز من وجهة نظر المدربين هي ( مفصل القدم ، مفصل رسغ اليد ، مفصل الكتف ، مفصل الركبة )

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره (أسامة رياض ، 1998 : 10 ) انه علي الرغم من إن معظم الإصابات يمكن حدوثها في كل الأعمار إلا إن هناك إصابات شائعة في مرحلة الناشئين مثل إصابات المفاصل والأربطة والعضلات

ويعزو الباحث من أسباب حدوث الإصابة في المفاصل راجع إلي قلة المرونة في المفاصل وضعف العضلات وكذلك لسوء أرضية الصالة والاحتكاك بالأجهزة والأدوات .

الاستنتاجات والتوصيات .:

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة ونتائج استنتج الباحث ما يلي :

1. أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية

- الإحماء غير كافي ( 40% )
- الإجهاد البدني ( 30% )
- انخفاض مستوي اللياقة البدنية ( 20% )
- الأخطاء الشائعة عند الأداء ( 10% )

2. أكثر أنواع الإصابات الرياضية

- الالتواء ( 50% )
- الشد العضلي ( 20% )
- التمزق العضلي ( 20% )
- الكدمة العضلية ( 10% )

3. أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابة

- مفصل القدم ( 60% )
- مفصل رسغ اليد ( 20% )
- مفصل الكتف ( 10% )
- عضلة الفخذ ( 10% )

## التوصيات

- وفقا للنتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود طبيعة البحث أمكن التوصل إلي التوصيات التالية :
1. الاعتماد علي الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية للناشئين
  2. يجب إن تتناسب أجهزة وأدوات الجمباز مع المراحل العمرية للاعبات
  3. توفير وسائل الأمن والسلامة في صالات الجمباز
  4. ضرورة تواجد أخصائي طبي أثناء التدريبات والمنافسات
  5. تشخيص وعلاج وتأهيل الإصابات وعدم إهمالها
  6. عقد ندوات ودورات علمية في الإصابات الرياضية والوقاية منها للناشئين والمدربين
  7. القيام بأبحاث ودراسات مشابهة على عينات اكبر وتختلف في الجنس والعمر

## المراجع

### أولا/ المراجع العربية :

- 1 إبراهيم أبو القاسم كساب (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وعلاقتها بالإيقاع الحيوي ، لطالبات كلية التربية البدنية جامعة الزاوية ، ليبيا (1995):
- 2 إبراهيم أبو القاسم (دراسة تحليلية للإصابات البدنية ( أسبابها ، أنواعها ، أماكنها ) لدي الناشئين ببلدية بنغازي في بعض الأنشطة الرياضية ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، العدد السابع ، ليبيا كساب(2020):
- 3 إبراهيم البصري (1984) : الطب الرياضي ، إصابات كرة القدم ، ط2، دار النضال ، بيروت ، لبنان
- 4 أسامة رياض ( 1998 ) : الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- 5 زينب العالم ( 1983 ) : التندليك الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- 6 عمر علي العياط (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وآثارها السلبية علي متسابقين العاب القوي في زيادة حدة أعراض حالة الاحتراق النفسي وانسحابهم المبكر من الممارسة ، مجلة علمية تخصصية ثقافية للعلوم الرياضية والاجتماعية ، منشورات كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس ، ليبيا
- 7 فؤاد السامرائي (1988) : الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، ط 1 شركة الشرق الأوسط للطباعة ، القاهرة ، مصر هشام إبراهيم
- 8 محمد صبحي حسانين التقييم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

- (1987): مصر
- 9 محمد عادل رشدي ( 1992 ) علم إصابات الرياضيين ، الطبعة الثانية ، مؤسسات شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر :
- 10 \_\_\_\_\_ ( 2003 ) البحث العلمي وفسولوجيا الإصابات الرياضية ، الطبعة الأولى / منشأة المعارف ، الإسكندرية :
- 11 محمد سعد محمد ( 1988 ) : نوعية الإصابات الشائعة في رياضة المبارزة ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضة ، العدد 2 ، كلية التربية البدنية ، طرابلس ، ليبيا
- 12 محمد سليمان المغربي ( 2021 ) دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للألعاب الجماعية أثناء المحاضرات العملية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنغازي ، العدد التاسع ، بنغازي ، ليبيا
- 13 ناجي قاسم سلامة وآخرون ( 2004 ) : أكثر الإصابات شيوعا لدي لاعبي كرة القدم بالدرجة الأولى ، مجلة علمية متخصصة بحوث التربية البدنية ، كلية التربية البدنية ، العدد الثاني ، طرابلس ، ليبيا
- 14 يوسف لازم كماش (2007) : دراسة لبعض الإصابات وأسباب حدوثها لدي طلاب كلية التربية البدنية ، مجلة علمية تخصصية ثقافية للعلوم الرياضية والاجتماعية ، طرابلس ، ليبيا

ثانياً/المراجع باللغة الانجليزية

15. Klentron , p., et al ( 2002 ) : Effect moderate exercise on salivary immunoglobulin (A ) and in flection risk in humans , J . Appl . physiol . vol . 87, No2 Jan
16. R. L heemeth , C . L . von yonng grmnasts understanding at sport related pam,a Baeyert and E .M . Roche ( 2005 ) : contribution to prevention of injury.