مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

دراسة تحليلية لاهم الاصابات الرياضية الشائعة في درس جمناستك الاجهزة لطلبة المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. لينا صباح متي
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية
llina_1982.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:
تتجلى اهمية هذا البحث في كونه يسلط الضوء على فئة طلبة المرحلة الاولى الذين يعدون الاكثر عرضة للإصابات بسبب حداثة تجربتهم في التعامل مع اجهزة الجمناستك وقلة خبرتهم في الاداء الفني السليم الامر الذي يجعل من الضروري دراسة الاصابات التي يتعرضون لها وسبل الحد منها لضمان استمرارهم في العملية التعليمية والرياضية بصورة سليمة. اذ يهدف البحث الى التعرف على اكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعاً التي يتعرض لها طلبة المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة. وكذلك التعرف على اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية في درس جمناستك الاجهزة. والتعرف على اسباب الاصابة الرياضية في درس جمناستك الاجهزة من وجهة نظر الطلبة المصابين. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. وقد تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طلبة المرحلة الاولى المصابين من البنين وبلغ عددهم (48) طالباً وبذلك كانت النسبة (47.5 %) من عدد الطلبة الكلي. كما استنتج الباحث ان أكثر الإصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة كانت اصابة الكدمات العضلية تلتها اصابة الانزلاق الغضروفي وإصابة تمزقات الاربطة. وكذلك ان اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة كانت في مفصل الكتف وتلتها منطقة الرقبة ومفصل الرسغ. وان من اكثر الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة كانت (عدم الاحماء الجيد في الدرس) وتلتها فقرة (افتقار الأسلوب التدريسي لخاصية التدرج في زيادة صعوبة الحركات أو المهارات المطلوبة) و فقرة (عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة أثناء المحاضرات). واوصى الباحث ضرورة التركيز على الإحماء الخاص بتمارين الجمناستك قبل بدء الدرس، مع مراعاة تهيئة المفاصل الأكثر تعرضًا للإصابة. وكذلك ضرورة إدخال تمارين تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (القوة، التوازن، المرونة) ضمن البرنامج التعليمي بشكل منتظم . وكذلك التأكيد على التدرج في تعليم المهارات الحركية على أجهزة الجمناستك، بدءًا من المهارات السهلة إلى المعقدة .

الكلمات المفتاحية : دراسة تحليلية ، الاصابات الرياضية الشائعة ، درس جمناستك الاجهزة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

1- المقدمة واهمية البحث:

تهدف برامج كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تنشئة دارسيها من خلال العملية التعليمية ليكونوا ذي كفاءة عالية على الصعيدين العلمي والبدني للعمل في مجال التربية البدنية او في قطاعات مختلفة من الدولة، وذلك بعد انتقاء الافضل من المتقدمين للدراسة فيها من حيث مستوى الكفاءة البدنية والنفسية و كذلك الخبرة السابقة في مجال الممارسة الرياضية.

يشكل علم الاصابات الرياضية الركيزة الاساسية لتعزيز كفاءة الرياضيين وحمايتهم اذ ان فهم مسببات الاصابة والية حدوثها يمنح المدربين والمدرسين رؤية شاملة تمكنهم من تطبيق استراتيجيات الوقاية الفعالة ، وضمان اعلى مستويات الامن والسلامة اثناء الممارسة البدنية.

إن دراسة الإصابات بمختلف اشكالها من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد التدريسي إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية الطالب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى، وتعد الإصابات الرياضية إحدى اصعب المعوقات التي قد تواجه الطلبة أثناء التطبيق العملي للمهارة والتي قد تمتد آثارها السلبية على التحصيل الدراسي العام، وعدم مسايرة البرنامج وفقد الكفاءة العالية اللازمة لهم للاستمرار في الأداء المهاري بالصورة المطلوبة، حتى يصلوا في نهاية العام الدراسي إلى المستوى المرغوب فيه . (بشار حسن واخرون ، 2023).

تتميز رياضة جمناستك الاجهزة عن بقية الالعاب الرياضية الاخرى باتساع وتنوع مهاراتها الحركية التي تتجاوز مئات الحركات ، ويعزى هذا التعدد الهائل الى شمولية اللعبة على ستة اجهزة مخصصة للرجال واربعة اجهزة للنساء، الى جانب الاجهزة المساعدة الاخرى. ان هذا التنوع يتطلب من اللاعبين امتلاك مستويات عالية من عناصر اللياقة البدنية والقدرات البدنية والركائز الحركية مجتمعة ، مما يجعل من الضروري تنويع التدريب على الاجهزة المختلفة ، اذ تؤدي عناصر الاعداد البدني الدور الرئيسي والفعال في اتقان الاداء الميكانيكي والفني للمهارات. وان مادة جمناستك الأجهزة من المواد الصعبة على الطلبة لكون المهارات فيها تتطلب لياقة بدنية عالية لذلك يتطلب من مدرس الجمناستك التأكيد على تطبيق الأسس العلمية التي يبني عليها درس الجمناستك وهي إتقان وتعلم المهارات الأساسية والأداء العلمي بحسب قوانين البايوميكانيك من حيث الزوايا الصحيحة والمديات الحركية للمفاصل وكذلك تشريح العضلات والأوتار والأربطة ومن ثم الأعداد النفسي الجيد لكي تقل الآثار النفسية ، لذلك على المدرس ان يهتم بشكل كبير بالطلبة اذ ان أغلبية الطلبة يواجهون صعوبات نفسية واضطرابات تجعلهم يتخوفون من أداء المهارات في مادة الجمناستك ووقوع اغلبهم ببعض الإصابات أثناء ممارسة بعض المهارات التي يعدونها صعبة فيكونون بحاجة كبيرة للعناية والاهتمام ومساعدتهم وتحضيرهم للدرس . (شيماء الاعرجي ، وفاء يحيى، 2019) وتبرز اهمية دراسة الاصابات الشائعة في درس جمناستك الاجهزة لطلبة المرحلة الاولى من خلال الحاجة الى التعرف على اكثر انواع الاصابات شيوعا وكذلك مواقع حدوثها والاسباب التي تؤدي الى حدوثها بهدف وضع الاسس العلمية للوقاية منها وتقليل نسب حدوثها مما يساهم في توفير بيئة تعليمية امنة تساعد الطلبة على تعلم المهارات الحركية بصورة صحيحة وتطوير مستواهم البدني والمهاري. كما تسهم نتائج هذا النوع من الدراسات في توعية المدرسين والطلبة بأهمية الاحماء والاعداد البدني واستخدام

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

وسائل السلامة اثناء الدرس.تتجلى اهمية هذا البحث ايضا في كونه يسلط الضوء على فئة طلبة المرحلة الاولى الذين يعدون الاكثر عرضة للإصابات بسبب حداثة تجربتهم في التعامل مع اجهزة الجمناستك وقلة خبرتهم في الاداء الفني السليم الامر الذي يجعل من الضروري دراسة الاصابات التي يتعرضون لها وسبل الحد منها لضمان استمرارهم في العملية التعليمية والرياضية بصورة سليمة.

2- مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في التدريس ومتابعته الميدانية للطلبة أثناء الدروس العملية، لاحظ تعرض عدد من طلبة المرحلة الأولى إلى إصابات رياضية متكررة في درس جمناستك الاجهزة تختلف في نوعها ومواقعها وأسباب حدوثها، الأمر الذي قد يؤثر سلبًا في مستوى الأداء المهاري واستمرار الطلبة في التطبيق العملي. ويعزى ذلك إلى طبيعة المهارات الجمناستيكية التي تتطلب مستوى عاليًا من التوافق العضلي العصبي واللياقة البدنية والخبرة في الأداء الفني. لذا برزت الحاجة إلى دراسة الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة المرحلة الأولى في درس جمناستك الأجهزة والتعرف على أكثر أنواعها وأسبابها ومواقع حدوثها، بهدف الحد منها وتوفير بيئة تعليمية أكثر أماناً.

لذلك تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هي أكثر الإصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ؟
- ما هي اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ؟
- ماهي الاسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ؟

3- اهداف البحث:

- التعرف على اكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعاً التي يتعرض لها طلبة المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة.
- التعرف على اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية في درس جمناستك الاجهزة.
- التعرف على اسباب الاصابة الرياضية في درس جمناستك الاجهزة من وجهة نظر الطلبة المصابين.

4- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** طلبة المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية.
- **المجال الزماني:** الفترة الزمنية من 2026/4/12 ولغاية 2026/5/24
- **المجال المكاني:** القاعات الدراسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- **منهج البحث:**

يعد اختيار منهج البحث من الخطوات الضرورية والمهمة والتي يجب ان يتبعها الباحث في بحثه لحل المشكلة اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

- **مجتمع وعينة البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية وقد بلغ عددهم الكلي (139) طالب للعام الدراسي 2025- 2026 اذ بلغ عدد الطلاب من البنين(101) طالباً وقد عمد الباحث على توزيع الاستبانة الكترونيا لطلاب المرحلة الاولى جميعا لغرض معرفة عدد الطلبة المصابين في درس جمناستك الاجهزة فكان عدد العينة المصابين من البنين (48) طالباً فأصبحت النسبة (47.5 %) من عدد الطلبة الكلي .

تجانس عينة البحث:

لغرض التحقق من تجانس عينة البحث فقد قام الباحث ببعض الإجراءات لضبط متغيرات البحث ولمنع المؤشرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لإفراد العينة . وللتأكد من تجانس العينة في متغيرات (الطول - كتلة الجسم - العمر) كما موضح في الجدول (1) .

جدول (1) يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	176.04	176	3.89	0.339
الكتلة	كغم	72.25	72	5.63	0.550
العمر	سنة	18.81	19	0.91	0.912

يتبين من الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء في قياس الطول والكتلة والعمر كانت قيمتها تتراوح بين (±1) مما يدل على تجانس العينة وتمثيلها لمجتمع البحث تمثيلا صادقا.

الأدوات والوسائل المستخدمة :

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. استمارة استبانة موجهة للطلبة محور البحث.
3. استمارة تفريغ البيانات.

- **خطوات اجراء الدراسة:**

قام الباحث بالإجراءات البحثية الاتية:

- إجراء مسح لمجموعة من البحوث والدراسات والمراجع العلمية مثل دراسة (بشار بنوان حسن ومصعب سمير محمد راشد واخرون وشيماء رضا الاعرجي) والشبكة العنكبوتية (الانترنت) للاستفادة من كافة المعلومات التي تفيد الدراسة الحالية.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

- عمل استطلاع لآراء السادة الخبراء في مجال الاصابات الرياضية وذلك للاستفادة بآرائهم وخبراتهم العلمية والعملية.
- اعداد استبانة بصفتها اداة جمع مهمة لكل البيانات الاساسية والتخصصية التي يحتاج اليها الباحث وتقع ضمن استبيان مفتوح مكون من ثلاثة محاور، المحور الاول اختص بأنواع الاصابات الرياضية التي تعرضت لها عينة البحث وتكونت من 10 فقرة، اما المحور الثاني فقد اختص بتحديد اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية في درس جمناستك الاجهزة لدى عينة البحث وتكونت من 15 فقرة، اما المحور الثالث فقد اختص بالأسباب العامة التي ادت لحدوث الاصابة لعينة البحث وتكونت من 21 فقرة.
- تم عرض الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال الاصابات الرياضية لتحديد مدى صلاحية المحاور والفقرات من خلال الاشارة الى حذف الفقرات الغير صالحة واقتراح أو تعديل او اضافة بعض الفقرات التي يرونها غير مناسبة وقد بلغ عددهم (10) خبراء.

جدول (2) يبين نسبة موافقة الخبراء على انواع الاصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة

ت	الاصابات الرياضية الشائعة	نسبة الموافقة
1	الشد العضلي	%100
2	الكدمات العضلية	%100
3	التمزق العضلي	%95
4	تمزقات الاربطة	%95
5	تمزقات الاوتار	%94
6	الخلع	%90
7	الالتواء	%95
8	الكسور	%93
9	السحجات	%100
10	الجروح	%98
11	الانزلاق الغضروفي	%98

يتضح من الجدول (2) ان اقل نسبة قد تم الاخذ بها هي 90% صعودا الى 100% من اتفاق السادة الخبراء.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

جدول (3) يبين نسبة موافقة الخبراء على اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية في درس جمناستك الاجهزة

ت	مواقع الجسم الاكثر عرضة للإصابات الرياضية	نسبة الموافقة
1	مفصل الكتف	%98
2	مفصل الكاحل	%100
3	مفصل الرسغ	%100
4	مفصل الركبة	%95
5	مفصل الورك	%91
6	منطقة الرأس	%90
7	الرقبة	%98
8	منطقة الجذع	%98
9	العضد	%90
10	الكوع	%90
11	الساعد	%90
12	سلاميات الكف	%95
13	منطقة الفخذ	%93
14	منطقة الساق	%90
15	امشاط القدم	%90

يتضح من الجدول (3) ان اقل نسبة قد تم الاخذ بها هي 90% صعودا الى 100% من اتفاق السادة الخبراء.

جدول (4) يبين نسبة موافقة الخبراء على الأسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة في درس جمناستك الاجهزة

ت	الأسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة	نسبة الموافقة
1	عدم الاحماء الجيد في الدرس (قصر فترة الاحماء)	%100
2	عدم الانتباه عند شرح المهارة	%100
3	ارضية الملعب غير صالحة لتطبيق المهارة	%98
4	استمرار التدريس وتجاهل المعلم لحالة الطالب الصحية إثر حدوث الإصابة	%100
5	افتقار الأسلوب التدريسي لخاصية التدرج في زيادة صعوبة الحركات أو المهارات المطلوبة	%98
6	عدم المعرفة في اسباب حدوث الاصابة	%95
7	عدم المعرفة في سبل الوقاية من الاصابة	%95
8	عدم القيام بتمرينات الاسترخاء بعد الانتهاء من الدرس	%93
9	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	%90
10	السماح بالطالب بالعودة الى المحاضرات العملية قبل الشفاء التام من الاصابة	%96
11	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة من حيث المستوى البدني	%93
12	عدم تناول الغذاء الصحي	%94

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

13	عدم توفر الادوات اللازمة للمحاضرات العملية	%92
14	عدم الراحة الكافية بين المحاضرات العملية	%94
15	عدم إعطاء التغذية الراجعة الفورية أثناء الأداء من قبل المدرس	%90
16	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة أثناء المحاضرات	%100
17	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	%100
18	عدم التقيد بالملابس الرياضية المناسبة	%100
19	ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (السمنة)	%100
20	سوء الاحوال الجوية	%90
21	عدم التمتع بقدر كافي من النوم ليلا	%98

يتضح من الجدول (4) ان اقل نسبة قد تم الاخذ بها هي 90% صعودا الى 100% من اتفاق السادة الخبراء.

الاساليب الاحصائية المستخدمة:

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (25) .

- **عرض ومناقشة النتائج:**
- **عرض نسب الإصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ومناقشتها:**

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على : **ما هي أكثر الإصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ؟**

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب عدد المصابين والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (5) يوضح نتائج ذلك:

جدول (5) يبين نسب الاصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة

ن= 48

ت	نوع الاصابة	الترتيب	عدد المصابين	النسبة المئوية
1	الشد العضلي	11	9	18.7
2	الكدمات العضلية	1	40	83.3
3	التمزق العضلي	5	22	45.8
4	تمزقات الاربطة	3	30	62.5
5	تمزقات الاوتار	4	25	52.0
6	الخلع	7	17	35.4
7	الالتواء	6	20	41.6
8	الكسور	8	15	31.2
8	السحجات	9	13	27.0
10	الجروح	10	10	20.8
11	الانزلاق الغضروفي	2	37	77.0

يشير الجدول (5) إلى الاصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ونسبها المئوية، اذ اظهرت النتائج ان اكثر انواع الاصابات حدوثا هي اصابة الكدمات العضلية اذ حصلت اعلى نسبة مئوية بلغت (83.3 %) تلتها اصابة الانزلاق الغضروفي وبنسبة مئوية

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

(77.0%)، بينما حصلت إصابة تمزقات الاربطة على نسبة مئوية بلغت (62.5 %)، بالمقابل حصلت إصابة تمزقات الاوتار والتمزق العضلي والالتواء والخلع والكسور والسحجات والجروح على النسب المئوية اذ بلغت على التوالي (52.0 %، 45.8 %، 41.6 %، 35.4 %، 31.2% ، 27.0 %، 20.8 %) ، وجاءت ادنى اصابة واقل حدوثا لدى الطلبة هي اصابة الشد العضلي بنسبة (18.7%). ويعزو الباحث ذلك الى ان اصابة الكدمة العضلية تعتبر من الاصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة لكون طبيعة الاداء الحركي الذي يتضمن السقوط وكذلك الاصطدام بالأجهزة والحركات المفاجئة التي تؤدي الى تعرض العضلات والعظام السطحية لضربات مباشرة وتظهر هذه الاصابة غالبا في عضلات الفخذ او الذراعين نتيجة الاحتكاك المباشر بالأجهزة الرياضية مثل حصان القفز او المتوازي او العقلة. اذ تشير دراسة حول اصابات العضلات الى ان اكثر من 90 % من اصابات الملاعب الحادة تقع بين الكدمات والتمزقات الناتجة عن الحمل الزائد او الصدمات المباشرة بالوسائل الرياضية. (Järvinen TAH، 2005). اما اصابة الانزلاق الغضروفي فيعزوها الباحث الى طبيعة الاداء الحركي الذي يتطلب مرونة عالية وقوة عضلية وتوافقا عصبيا عضليا اثناء تنفيذ المهارات المختلفة على الاجهزة ويكون الطلبة المبتدئون اكثر عرضة لهذه الاصابات نتيجة ضعف الخبرة وعدم اتقان الاسس الفنية للحركات الجمناستيكية. اذ تشير الدراسات العلمية الى ان الحركات الالتوائية المفاجئة وشقلبات الهبوط تزيد من احتمالية التعرض لإصابات العمود الفقري والكسور الانضغاطية عند غياب التكنيك الصحيح. (Caine ، 2013)

كما تعد اصابة تمزقات الاربطة من الاصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة وذلك بسبب طبيعة الحركات التي تتطلب القفز والهبوط والدوران والارتكاز على المفاصل بصورة متكررة. اذ تشير الاحصائيات الرياضية الى ان التواءات وتمزقات الاربطة تشكل النسبة الاكبر من التشخيصات الطبية لإصابات الجمناستك بنسبة تفوق 20%. (Brukner, 2017)

- عرض نسب اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ومناقشتها:

للإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على : **ما هي اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ؟**

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب عدد المصابين والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (6) يوضح نتائج ذلك:

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

جدول (6) يبين نسب اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى الطلاب في درس جمناستك الاجهزة ن= 48

ت	موقع الاصابة	الترتيب	عدد المصابين	النسبة المئوية
1	مفصل الكتف	1	38	79.1
2	مفصل الكاحل	4	25	52.0
3	مفصل الرسغ	3	27	56.2
4	مفصل الركبة	5	23	47.9
5	مفصل الورك	12	10	20.8
6	منطقة الرأس	13	9	18.7
7	الرقبة	2	30	62.5
8	منطقة الجذع	8	16	33.3
8	العضد	7	17	35.4
10	الكوع	6	18	37.5
11	الساعد	9	14	29.1
12	سلاميات الكف	11	11	22.9
13	منطقة الفخذ	10	12	25
14	منطقة الساق	14	7	14.5
15	امشاط القدم	15	6	12.5

يشير الجدول (6) إلى اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ونسبها المئوية، اذ اظهرت النتائج ان اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية هي في مفصل الكتف اذ حصلت اعلى نسبة مئوية بلغت (79.1 %) تلتها الرقبة وبنسبة مئوية (62.5%)، بينما حصل مفصل الرسغ على نسبة مئوية بلغت (56.2%)، بالمقابل حصلت إصابة الكاحل والركبة والكوع والعضد والجذع والساعد ومنطقة الفخذ وسلاميات الكف ومفصل الورك ومنطقة الراس والساق وامشاط القدم على النسب المئوية اذ بلغت على التوالي (52.0 %، 47.9%، 37.5 %، 35.4 %، 33.3%، 29.1 %، 20.8 % ، 22.9%، 20.8 % ، 18.7% ، 14.5% ، 12.5%) ، وجاءت اقل مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى الطلبة هي في امشاط القدم بنسبة (12.5%).

ويعزو الباحث ذلك الى ان مفصل الكتف يعتبر من اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات في درس جمناستك الاجهزة لدى طلاب المرحلة الاولى بسبب طبيعة الاداء الحركي الذي يعتمد بصورة كبيرة على الارتكاز والتعلق والدوران باستخدام الذراعين والكتفين اذ يتميز مفصل الكتف بمدى حركي واسع مقارنة ببقية مفاصل الجسم مما يجعله اقل استقرارا واكثر قابلية للإصابة عند اداء المهارات الجمناستيكية بصورة غير صحيحة. اذ تشير احدى الدراسات ان الذكور في رياضة جمناستك الاجهزة يتركز الجزء الاكبر من اصاباتهم في الطرف العلوي اذ ياتي مفصل الكتف والرسغ في مقدمة المواقع الاكثر عرضة للإصابات الحادة والمزمنة نتيجة طبيعة الاجهزة. (Campbell ، 2019)

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

كذلك تعد اصابات الرقبة والرسغ والكاحل من الاصابات الاكثر شيوعا لدى طلبة المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة وذلك بسبب طبيعة الاداء المهاري الذي يتطلب التوازن والارتكاز والقفز والهبوط المتكرر على الاجهزة المختلفة. ويكون الطلبة المبتدئون اكثر عرضة لهذه الاصابات نتيجة ضعف الخبرة وقلة التكيف البدني مع متطلبات درس الجمناستك.

اذ تشير دراسة (Westermann, R. W.,2016)الى ان اصابات الراس والرقبة وخاصة للمبتدئين تشكل خطورة بالغة في المهارات التي تتطلب طيرانا وهبوطا وحذرت هذه الدراسة من ان غياب المساعدة للمبتدئين يزيد من احتمالية اصابات التواء الرقبة الحاد وصدمات الراس.

كما تشير دراسة (DiFiori, J. P.,2022) ان الام واصابات الرسغ تؤثر بنسبة 70% - 88% من لاعبي الجمناستك خلال مسيرتهم وان الاصابات غالبا ما تكون في الطرف العلوي نتيجة الحمل الزائد المتكرر على الاجهزة.

اما اصابة الكاحل فتشير دراسة (Daly, R. M.,2001) ان مفصل الكاحل هو من اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الحادة بنسبة تتجاوز 35% من اجمال اصابات الجسم وتحدث اغلبها اثناء مرحلة الهبوط.

- عرض نسب الاسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ومناقشتها:

للإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على : **ماهي الاسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة ؟**

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب اجابات المصابين والنسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (7) يوضح نتائج ذلك:

جدول (7) يبين نسب الأسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة في درس جمناستك الاجهزة ن=48

ت	الأسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة	الترتيب	اجابات المصابين	النسبة المئوية
1	عدم الاحماء الجيد في الدرس (قصر فترة الاحماء)	1	44	91.6
2	عدم الانتباه عند شرح المهارة	4	38	79.1
3	ارضية الملعب غير صالحة لتطبيق المهارة	7	30	62.5
4	استمرار التدريس وتجاهل المعلم لحالة الطالب الصحية إثر حدوث الإصابة	11	22	45.8
5	افتقار الأسلوب التدريسي لخاصية التدرج في زيادة صعوبة الحركات أو المهارات المطلوبة	2	43	89.5
6	عدم المعرفة في اسباب حدوث الاصابة	17	11	22.9
7	عدم المعرفة في سبل الوقاية من الاصابة	16	13	27.0
8	عدم القيام بتمرينات الاسترخاء بعد الانتهاء من الدرس	12	20	41.6
9	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	20	7	14.5
10	السماح بالطالب بالعودة الى المحاضرات العملية قبل الشفاء التام من الاصابة	10	25	52.0
11	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة من حيث المستوى البدني	6	33	68.7

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

12	عدم تناول الغذاء الصحي	19	8	16.6
13	عدم توفر الادوات اللازمة للمحاضرات العملية	9	26	54.1
14	عدم الراحة الكافية بين المحاضرات العملية	13	19	39.5
15	عدم إعطاء التغذية الراجعة الفورية أثناء الأداء من قبل المدرس	5	35	72.9
16	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة أثناء المحاضرات	3	40	83.3
17	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	8	28	58.3
18	عدم التقيد بالملابس الرياضية المناسبة	18	10	20.8
19	ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (السمنة)	15	14	29.1
20	سوء الاحوال الجوية	21	6	12.5
21	عدم التمتع بقدر كافي من النوم ليلا	14	16	33.3

يشير الجدول (7) إلى الأسباب العامة التي تؤدي الى حدوث الاصابة في درس جمناستك الاجهزة لدى طلاب المرحلة الاولى ونسبها المئوية، اذ اظهرت النتائج ان من اكثر الاسباب التي تجعل الطلبة عرضة للإصابات الرياضية هي فقرة (عدم الاحماء الجيد في الدرس) اذ حصلت اعلى نسبة مئوية بلغت (91.6 %) تلتها فقرة (افتقار الأسلوب التدريسي لخاصية التدرج في زيادة صعوبة الحركات أو المهارات المطلوبة) وبنسبة مئوية (89.5%)، بينما حصلت فقرة (عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة أثناء المحاضرات) على نسبة مئوية بلغت (83.3%)، بالمقابل حصلت الفقرات (17،3،11،15،2، 13، 10، 4، 8، 14، 21، 19، 7، 6، 18، 12، 9، 20) على النسب المئوية اذ بلغت على التوالي (79.1%، 72.9%، 68.7 %، 62.5 %، 58.3%، 54.1%، 52.0 % ، 45.8%، 41.6 % ، 39.5 % ، 33.3 % ، 29.1%، 27.0 % ، 22.9% ، 20.8% ، 16.6%، 14.5% ، 12.5%) ، اما فقرة سوء الاحوال الجوية فقد حصلت على اقل نسبة لدى الطلبة اذ بلغت (12.5%). ويعزو الباحث تقدم سبب (عدم الاحماء الجيد وقصر فترته) كأحد ابرز المسببات للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة الى ان هذا الدرس يتميز بمتطلبات بدنية استثنائية تشمل المرونة والمطاطية العالية للعضلات والاربطة المحيطة بالمفاصل (Alghannam, A. F.,2021) .

كما يتفق الباحث مع (مغاوري ، 2014) ان الاحماء القصير يفشل في تهيئة الجهاز العصبي المركزي لإرسال السيالات الحركية بالسرعة والتوافق المطلوبين ، مما يؤدي الى حدوث انقباضات عضلية مفاجئة وغير متوافقة ينتج عنها التمزق العضلي او الالتواء المفصلي عند اول محاولة لأداء المهارات كالمرجحة او الهبوط. وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه (بسطويسي، 1999) من ان الاحماء غير الكافي يقلل من قدرة العضلات على امتصاص الصدمات مما ينقل عبء الارتطام بالبساط مباشرة الى المفاصل والاربطة الضعيفة لدى مبتدئي المرحلة الاولى.

كما ويرى الباحث ان سبب تقدم السبب الثاني هو كما اشار اليه (شعلان ، 2011) اذ ان خرق المدرس لمبدأ التدرج (من السهل الى الصعب ، ومن البسيط الى المركب) والانتقال السريع لمهارات تتطلب متطلبات ميكانيكية معقدة كالشقلبات او الطيران دون اتقان الحركات التمهيدية يضع الطالب امام حالة من الارتباك الحركي وفقدان التوازن التام اثناء الطيران او الارتقاء. اذ تؤكد دراسة (الخياط وحياوي، 2004) ان تخطي خطوات السلسلة الحركية التعليمية يحرم

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

الطالب من بناء البرنامج الحركي الصحيح في الدماغ مما يجعله يؤدي الحركة بتكنيك مشوه وخاطئ قد يؤدي الى السقوط المباشر على الاجهزة الصلبة والتعرض للإصابة.
اما السبب الثالث فيعزوه الباحث الى الارتباط الوثيق بين طبيعة بيئة درس جمناستك الاجهزة ومعدلات الامان المتوفرة فيها فالجمناستك يصنف كأحد الانشطة الرياضية عالية الخطورة لكون الاداء فيها يكون على اجهزة مرتفعة وصارمة كالمتوازي والعقلة. (Sanders, M.,2018)
كما ويشير (السائح، 2016) الى ان اهمال جوانب الامن والسلامة المتمثلة بغياب الاسناد والمساعدة اليدوية من قبل المدرس او الزميل او سوء توزيع بساط الهبوط او الاداء المتزامن لعدد كبير من الطلاب على جهاز واحد يفقد الطالب المبتدئ عامل نفسي مهم هو الامان والثقة بالأداء الحركي مما يولد لديه رهبة وخوف يتعكس على شكل تشنج عضلي دفاعي اثناء الحركة.
وتتفق هذه النتيجة مع الاتحاد الدولي للجمناستك (FIG, 2022) والتي تؤكد ان اكثر من 70% من اصابات المبتدئين تقع في اللحظة التي يغيب فيها الاسناد الفعال او عند الهبوط على ارضية غير مؤمنة بالشكل الكافي مما يجعل المفاصل تتحمل قوى رد فعل تفوق قدرتها التشريحية على المقاومة.

- **الاستنتاجات والتوصيات**

الاستنتاجات:

من واقع ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة وفي ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومناقشة وتفسير النتائج استنتج الباحث ما يأتي:
1. أكثر الإصابات الشائعة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة كانت اصابة الكدمات العضلية تلتها اصابة الانزلاق الغضروفي وإصابة تمزقات الاربطة.
2. اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة كانت في مفصل الكتف وتلتها منطقة الرقبة ومفصل الرسغ.
3. ان من اكثر الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابة لدى طلاب المرحلة الاولى في درس جمناستك الاجهزة كانت (عدم الاحماء الجيد في الدرس) وتلتها فقرة (افتقار الأسلوب التدريسي لخاصية التدرج في زيادة صعوبة الحركات أو المهارات المطلوبة) و فقرة (عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة أثناء المحاضرات).

التوصيات:

اوصى الباحث بما يلي:
1. ضرورة التركيز على الإحماء الخاص بتمارين الجمناستك قبل بدء الدرس، مع مراعاة تهيئة المفاصل الأكثر تعرضًا للإصابة .
2. ضرورة إدخال تمارين تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية (القوة، التوازن، المرونة) ضمن البرنامج التعليمي بشكل منتظم .
3. التأكيد على التدرج في تعليم المهارات الحركية على أجهزة الجمناستك، بدءًا من المهارات السهلة إلى المعقدة .
4. ضرورة استخدام وسائل الأمان (المساند، الحصائر، المدربين المساعدين) بشكل إلزامي أثناء الأداء العملي .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

5. تقليل نسبة الخوف لدى الطلبة من خلال التدريب التدريجي والتغذية الراجعة الإيجابية من المدرس .

المصادر:

- إبراهيم أحمد شعلان. مبادئ وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية ، 2011.
- أمين أنور مغاوري. الإعداد الفسيولوجي في التربية البدنية والرياضة، دار المعارف، الإسكندرية،2014 .
- بسطويسي أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- حسن بشار بنوان ، واخرون. الاصابات الرياضية الشائعة واسبابها في الالعاب الفرقية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط .مجلة واسط للعلوم الرياضية، م11، عدد4، يناير، 2023، ص33-51.
- شيماء رضا الاعرجي، وفاء يحيى : دراسة انواع واسباب الاصابات الرياضية في درس الجمناستك الفني لدى عينة من طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد 1، العدد 2، 2019.
- محمد إبراهيم السائح . السلامة الرياضية والوقاية من الإصابات في الدروس العملية .دار الفكر العربي، القاهرة، 2016.
- مصعب سمير محمد راشد واخرون : تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، العدد (1)، المجلد (11)، مجلة الابداع الرياضي، 2020.
- وديع ياسين الخياط، وحسن محمد حيّاوي. الجمناستك الفني: أسس علمية، تعليم، تدريب، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2004.
- Alghannam, A. F., et al. Warming Up in Gymnastics: Physiological and Biomechanical Principles. International Journal of Sports Physiology, 2021.
- Brukner, P., & Khan, K. Clinical Sports Medicine. McGraw-Hill Education , 2017.
- Caine, D., Russell, K., & Lim, L. Handbook of Sports Medicine and Science: Gymnastics. Wiley-Blackwell, 2013.
- Campbell, R. A., Bradshaw, E. J., Ball, N. B., Pease, D. L., & Spratford, W. Injury epidemiology and risk factors in competitive artistic gymnasts: a systematic review. British Journal of Sports Medicine, 53(17), 2019, 1056-1069.
- Daly, R. M., Bass, S. L., & Finch, C. F. Balancing. the injury risk of elite and recreational male artistic gymnasts. British Journal of Sports Medicine, 35(3), 2001, 173-179.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P-ISSN: 3007-3650 E-ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.365-379

- **DiFiori, J. P., Puffer, J. C., Mandelbaum, B. R., & Mar, S. Factors. associated with wrist pain in male gymnasts. The Journal of Pediatrics, 141(1), (2002).**
- **Fédération Internationale de Gymnastique - FIG. Gymnastics Safety and Spotting Manual. FIG Code of Points, 2022.**
- **Järvinen TAH, Järvinen TLN, Kääriäinen M, et al. Muscle injuries: biology and treatment. Am J Sports Med. 2005;33(5):745-764**
- **Sanders, M., et al. Safety Regulations and Injury Prevention in Academic Gymnastics Classes. Journal of Physical Education and Sport, 2018.**
- **Westermann, R. W., Giblin, M., Vaske, A., Bedard, N., & Wolf, B. R. Evaluation of Injuries in Male Gymnasts. Sports Health, 8(2), 2016, 161–165.**

- An Analytical Study of the Most Common Sports Injuries in Apparatus Gymnastics for First-Year Students in the Department of Physical Education and Sports Sciences

- **Prof. Dr. Lina Sabah Matti**
- Department of Physical Education and Sports Sciences /
- College of Basic Education / Al-Mustansiriya University

Abstract -

- The importance of this research lies in its focus on first-year students, who are most susceptible to injuries due to their limited experience with gymnastics equipment and their lack of expertise in proper technique. This makes it essential to study the injuries they sustain and ways to minimize them to ensure their continued participation in their academic and athletic pursuits. The research aims to identify the most common types of sports injuries experienced by first-year gymnastics students during apparatus classes. It also seeks to identify the most vulnerable body parts to injury during apparatus classes and to understand the causes of these injuries from the perspective of the injured students. The researcher employed a descriptive survey methodology, deemed most suitable for the nature of the research problem. The study population and sample consisted of 48 injured first-year male students, representing 47.5% of the total student population. The researcher also concluded that the most common injuries among first-year gymnastics students were

muscle contusions, followed by herniated discs and ligament tears. The most common body parts prone to sports injuries among first-year gymnastics students were the shoulder joint, followed by the neck and wrist joints. The most frequent causes of injury among first-year gymnastics students were inadequate warm-up, followed by a teaching method lacking a gradual increase in the difficulty of the required movements or skills, and failure to adhere to safety regulations during lectures. The researcher recommended emphasizing the importance of a proper warm-up before each gymnastics session, paying particular attention to preparing the joints most susceptible to injury. He also recommended the regular inclusion of exercises that develop fundamental fitness components (strength, balance, and flexibility) in the curriculum, as well as a gradual progression in teaching motor skills on gymnastics equipment, starting with simple skills and progressing to more complex ones.

- **Keywords**: Analytical study, common sports injuries, gymnastics apparatus lesson