

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى طلاب كليات جامعة الموصل بالأنشطة الرياضية

أ.م. نغم خالد الخفاف م.د. عثمان عدنان البياتي

1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

أن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلاب كليات جامعة الموصل بالألعاب الرياضية من المشاكل المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلاب التحصيلية، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس وكذلك من مشاركتهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية فضلاً عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطالب وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل.

ومما لا شك فيه أن الإصابات الرياضية تعد من المواضيع المهمة التي على الجامعة الاهتمام بها وتهيئة مركز تخصصي أضافة للمركز التخصصي في كلية التربية الرياضية لكي يهتم ويؤهل الطالب المصاب من أجل الاستمرار في نشاطاته الرياضية، وبالرغم من كل التدابير المستخدمة في المجال الرياضي للحد من وقوع الإصابات سواء جراء التدريب أو المنافسة، إلا أننا نلاحظ ارتفاع معدل الإصابة بشكل مستمر جراء شدة المنافسات والحماس الزائد(التكريتي والصفار,1998,44).

أن كل ما تقدم حث الباحثان لملاحظة الطلبة المراجعين للجنة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي والتأهيلي في الكلية تبين تعرض الطلبة لأنواع مختلفة من الإصابات الرياضية، الأمر الذي أستدعى الباحثان إجراء هذه الدراسة للتعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة الجامعة المشاركين ضمن منتخبات كلياتهم وأسباب حدوثها للمساهمة في الحد من انتشارها بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الطلبة وتركيز الجهود للحد من حدوثها لديهم واستمرار العملية التعليمية والأنشطة الرياضية بنجاح.

1 - 2 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثان كأستاذة في التربية الرياضية في مجال التدريب واللياقة البدنية ومن خلال المشاهدة للكثير من المباريات التي يخوضها الطلبة أثناء تأدية الأنشطة الرياضية لكلياتهم وتعرضهم للإصابات، حدا الباحثان لمعرفة واجراء الدراسة التحليلية الحالية لأكثر الإصابات حدوثاً لدى اللاعبين من الطلبة بغية الحد منها وتوعية الطلبة ومدريهم من اللاعبين واكتساب المهارات الحركية وتهيئة أجزاء الجسم المختلفة للعمل البدني، وبالرغم من تطور الأبحاث والدراسات في علم الإصابات الرياضية والتأهيل ما زالت الإصابات الرياضية تشكل إحدى المشاكل الأساسية للممارسين للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها، ومن هنا تبلورت فكرة البحث من أجل الحد من المعاناة الجسدية والنفسية والمادية المترتبة للإصابة والتي قد تحدث للطالب جراء مشاركته في الأنشطة الرياضية التي تقيمها الجامعة.

1 - 3 أهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على ما يأتي :

- 1- التعرف على الفرق الرياضية لكليات الجامعة والألعاب الرياضية التي تكثر الإصابات فيهم.
- 2- الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً، أسبابها وأماكنها.

1 - 4 مجالات البحث

- المجال المكاني : ملاعب جامعة الموصل .
- المجال الزمني : ابتداءً من 21 / 11 / 2011 ولغاية 15 / 4 / 2012 .
- المجال البشري : طلاب كليات جامعة الموصل بالألعاب الرياضية.

2 - الإطار النظري والبحوث المشابهة

2 - 1 الإطار النظري:

يعد الطب الرياضي من العلوم التي تخدم الرياضة بصورة عامة من خلال الحفاظ على صحة اللاعب وسلامته ومنع حدوث الإصابات والحد منها لضمان استمرار اللاعب ممارسة النشاط الرياضي، فضلاً عن الضرورة في تأهيل الرياضي وعودته الى الملاعب بنفس المستوى (حياة، 1996، 11). إ

إن التنافس بين الفرق القوية سواء بالألعاب الفردية أو الجماعية ووجود التنافس بين اللاعبين والفرق يؤدي الى حدوث الإصابات وتزايدها يوماً بعد يوم، حيث يرى (Watins) أن الإصابات الرياضية تشكل تهديداً كبيراً للرياضيين في الفرق ذات المستوى العالي، إذ تشير أكثر الإحصائية الى تزايدها في النصف الثاني من هذا القرن (Watins, 1996, 43). بالإضافة الى ذلك فإن الإصابات الرياضية من الأجزاء المهمة للطب الرياضي الحديث، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجموعة من العلوم الرياضية (قبع، 1989، 183)، وأن الإصابات الرياضية تتفاقم جراء التدريب المتزايد والمنافسة الشديدة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، كذلك من جراء الضغط على المفاصل والأربطة والأوتار العضلية، وهذا يحدث بالنسبة للرياضيين الغير المحترفين.

إن الوقاية والحد من الإصابات الرياضية يستند على دعائم وعناصر أساسية وهي: -

- الانتقاء.

- كفاءة مدرب الألعاب الرياضية التابعة لكليات الجامعة.

- كفاءة وجودة الملاعب الرياضية.

2-1-1 الأسباب والعوامل المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية .:

إن معرفة العوامل التي تؤدي وتمنع وتقي وتشخص الإصابة تسمح للطلاب بممارسة فترة أطول للنشاط الرياضي، وتتلخص العوامل المؤدية للإصابة بما يلي: .

* عامل التكرار ولمدة طويلة، إضافة للمدى الحركي الضيق والمتكرر، كل ذلك يؤدي الى وقوع أعباء على الجهاز العضلي والعظمي والمفصلي وكذلك على الأربطة المفصليّة.

* عدم التدريب بانتظام وعدم استعداد اللاعبين من الطلبة للعمل والجهد البدني وبالتالي وصول الطلبة الرياضية الى مرحلة الإصابة.

* تكرار أداء الحركات يؤدي بالطالب الرياضي الى التعرض لعملية الدوران والثني واللف وما يتطلب ذلك من سرعة رد الفعل للحركات المفاجئة.

* تفاقم الإصابة لدى الطالب جراء التشخيص الخاطئ وإهمال الإصابة والاستمرار بممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي الى إصابه مزمنة يصعب علاجها.

* وقد تحدث الإصابة نتيجة الجهد البدني العالي الذي يفوق تحمل الطالب وبالتالي وقوع عبء كبير على الجهاز الحركي وهذا قد يحدث للأطراف العليا او السفلى حسب نوع النشاط الرياضي.

وإضافة الى ماتقدم هنا أسباب أخرى للإصابات الرياضية ولعل أهم الأسباب الرئيسة لحدوث الإصابات الرياضية هي:

1- عدم الاهتمام بالإحماء بصورة علمية صحيحة.

2- التدريب الخاطئ غير المستند على أسس علمية دقيقة.

3- عدم ملاحظة المدرب للطالب في أثناء أداء التمارين.

4- عدم ملائمة أرضية الملعب.

5- الاختيار غير المناسب لوقت التدريب.

6- عدم وجود راحة إيجابية بعد أداء التمارين.

7- عدم إلمام الطالب بالإصابة الرياضية (الثقافة الطبية).

8- وجود عوامل نفسية أو اجتماعية ممكن أن تزيد من نسبة حدوث الإصابة (قبع، 1989، 5)

2-2 الدراسات المشابهة: -

2-2-1 دراسة سلامة، بهي الدين أبراهيم (1997)

(علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب الرياضيين)

- هدفت الدراسة الى تحديد وتصنيف الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية والأنماط

الجسمية وعلاقة الإصابات الرياضية بالمتغيرات البدنية والمورفولوجية قيد البحث.

- أجريت الدراسة على (84) طالب (42) منهم تعرضوا للإصابات وتكررت لديهم، (42) منهم لم يتعرضوا للإصابة.

- أظهرت النتائج ان أكثر الإصابات حدوثاً هي إصابة العضلات وإصابات المفاصل.

- النمط النحيف أظهرت نتائج الدراسة أكثر الأنماط تعرضاً للإصابة.

2-2-2 دراسة ماجد فايز وقاسم خويلة (1997)

(دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى في الأردن)

_ هدفت الدراسة الى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي العاب القوى في الأردن، والتعرف على

أكثر الإصابات شيوعاً في كل فعالية من فعاليات العاب القوى.

_ التعرف على أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة وأسباب هذه الإصابة.

_ تكونت عينة البحث من (48) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن.

_ توصل الباحثان الى أن التقلص العضلي من أكثر الإصابات شيوعاً، وان الحوض والطرف السفلي من أكثر أجزاء

الجسم عرضة للإصابة، ثم الكتفان العلويان.

_ أن الإحماء الغير كافي من أكثر الأسباب في حدوث الإصابة يليها الإفراط في التدريب.

3 - إجراءات البحث

3 - 1 منهج البحث

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعية البحث.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته

شمل مجتمع البحث طلاب كليات جامعة الموصل المشاركين في الأنشطة الرياضية التي تقيمها الجامعة وعددهم

(1550) طالباً خلال العام الدراسي (2011-2012)، تراوحت أعمارهم بين (19 - 23) سنة، حيث تم تقسيم الطلبة الى

مجموعتين تبعاً للكليات التي ينتمي اليها ونعني بذلك (الكليات التي تكون جيدة بالأنشطة الرياضية مجموعة، والكليات التي

تكون بمستوى متوسط مجموعة).

الجدول رقم (1)

الكليات ذات المستوى الجيد في الأنشطة الرياضية	الكليات ذات المستوى المتوسط في الأنشطة الرياضية
التربية الرياضية	التمريض
التربية	الحقوق
الأداب	البيئة
الإدارة والاقتصاد	الهندسة الكترونية
التربية الأساسية	الهندسة
الزراعة	الطب
العلوم	طب أسنان
علوم الحاسبات	الصيدلة

العلوم الإسلامية	
العلوم السياسية	
الطب البيطري	
الفنون الجميلة	

3 - 3 أدوات البحث

تم أعداد استمارة خاصة أستخدمها الباحثان والمتضمنة معلومات الطلبة المصابين (أنواع الإصابات, أسبابها, مواقعها بالجسم, الوقت التي حدثت الإصابة فيه, نوع اللعبة, شدة المنافسة) فضلاً عن الحالات الصعبة التي تتطلب تحويلها الى العيادة الاستشارية الخارجية لغرض التشخيص الدقيق بواسطة الأشعة أو السونار, وتم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص(*) (خبراء الطب الرياضي وفسلجة التدريب).

3 - 4 المعالجات الإحصائية

أستخدم الباحثان قانون النسبة المئوية في معالجة البيانات واستخراج نتائج البحث. (التكريني والعبيدي, 1996, 101)

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج الدراسة التحليلية للإصابات الرياضية لكليات جامعة الموصل بالأنشطة الرياضية

الجدول (2)

يبين العدد الكلي للطلبة والطلبة المصابين بالكليات ذات المستوى الجيد والمتوسط في الأنشطة الرياضية والنسب المئوية

الكلليات ذات المستوى الجيد			
عدد الطلاب في الكلية ذات المستوى الجيد في الأنشطة الرياضية	النسبة المئوية	عدد الطلبة المصابين	النسبة المئوية
600	38.71%	225	37.5
الكلليات ذات المستوى المتوسط			
عدد الطلاب في الكلية ذات المستوى الجيد في الأنشطة الرياضية	النسبة المئوية	عدد الطلبة المصابين	النسبة المئوية
950	61.29	430	45.26

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (2) أن عدد الطلبة في الكليات ذات المستوى الجيد المشاركين في الأنشطة الرياضية بلغ عددهم (600) لاعب ونسبتهم (38.71%) والمصابين بلغ عددهم (225) لاعباً ونسبتهم (37.5%), أما بالنسبة للكلليات ذات المستوى المتوسط فبلغ عددهم (950) لاعباً ونسبة (61.29%) وعدد المصابين بلغ (430) لاعباً ونسبة (45.26%), أن الأرقام التي ظهرت تبين كثرت الإصابات عند الكليات ذات المستوى المتوسط بغض النظر عن كون ان الكليات ذات المستوى المتوسط أكثر من الكليات ذات المستوى الجيد, وهذا إشارة تدل على الفارق البدني والمهاري للفرق المشاركة في الأنشطة الرياضية.

(*) أ.م.د. عمار عبد الرحمن قبع كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل/ طب رياضي وتشريح

أ. م.د. احمد عبد الغني كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل/ فسلجة تدريب

م. منيب عبدالله فتحي كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل/ علاجية

الجدول (3)

يبين أسباب الإصابة لدى الكليات ذات المستوى الجيد والمتوسط في الأنشطة الرياضية

سبب الإصابة	العدد الكلي للطلاب المصابين في المجموعة الجيدة	النسبة المئوية	العدد الكلي للطلاب المصابين في المجموعة المتوسطة	النسبة المئوية
عدم الإحماء الجيد ونقص اللياقة البدنية والاستعداد للمنافسة	20	%8.89	197	%45.81
الاحتكاك الشديد والأداء الخاطئ	177	%78.67	186	%43.26
عدم جاهزية الملعب وسوء التجهيزات والمستلزمات والأدوات الرياضية	28	%12.44	47	%10.93
المجموع الكلي	225	%100	430	%100

من خلال ملاحظة الجدول رقم (3) يتبين لنا ما يأتي:

ان الجدول الذي إمامنا يرجع السبب الرئيسي لحدوث الإصابة الى التصنيفات المبين أعلاه حيث ظهر عدد المصابين في الكليات ذات المستوى الجيد بسبب الإحماء (20) لاعباً ونسبتهم (%8.89)، وبسبب الاحتكاك الشديد (177) ونسبتهم (%78.67) وبسبب سوء الملاعب (28) ونسبتهم (%12.44)، أما بالنسبة للكليات ذات المستوى المتوسط فظهر عدد المصابين فيها بسبب الإحماء (197) لاعباً ونسبتهم (%45.81)، وبسبب الاحتكاك الشديد (186) ونسبتهم (%43.26) وبسبب سوء الملاعب (47) ونسبتهم (%10.93)، من الأرقام التي ظهرت يتبين لنا أهمية الإحماء والأداء المهاري وأمور أخرى تتعلق بشروط السلامة والأمان، فعندما نتطرق لعملية الإحماء يجب على المدربين توعية وتهيئة لاعبيهم ليكون بالجاهزية الكاملة للمباراة أي تكون مفاصل وعضلات الجسم المرنة والتمطية الجيدة للنشاط البدني والمهاري المطلوب، ولأن الجهد الذي تتعرض له أجزاء الجسم كبير فأن ذلك يتطلب إحماء جيداً وهذا يتفق مع (رأي الشرنوبي، 1985، ورأي سالم، 1987).

أما فيما يخص السبب الثاني من أسباب الإصابة فالكثير من اللاعبين المشاركين في الأنشطة الرياضية الجامعية، يكون عامل الحماس والاندفاع والقوة هو المسيطر بغض النظر عما قد يحدث جراء هذه التصادم او الاحتكاك وهنا يأتي دور المدرب في توعية اللاعبين من الطلبة على الأسلوب الصحيح والأداء الفني الجميل، والابتعاد عن السلوك الذي لا ينم عن الرياضة بشيء، وفيما يخص جاهزية الملاعب فهذا سبب رئيسي أيضاً لبعض الإصابات ولكن هذه هي الملاعب المتوفرة لدى الجامعة والعاملين عليها لا يملكون الخبرة في تهيئتها بصورة جيدة وبالتالي تحدث الإصابات.

الجدول(4)

يبين أسم الإصابات ونوعها ومكانها للكليات ذات المستوى الجيد والمتوسط بالأنشطة الرياضية ونسبها المئوية

اسم ونوع الإصابة	مكان الإصابة	الكليات ذات المستوى الجيد	النسبة المئوية	الكليات ذات المستوى المتوسط	النسبة المئوية
الجلد	كدمات	68	%30.22	92	%21.39
	خدوش				
	جروح				
العضلات	تمزق	78	%34.67	225	%52.33
	تشنج				
المفاصل	التواء	72	%32	96	%22.33
	رضوض				
	تمزق				
العظام	كدمات	7	%3.11	17	%3.95
	كسور				
	خلع				

من خلال الجدول (4) يتبين ما يأتي: .

أن أكثر أجزاء الجسم عرض للإصابة هي العضلات والسبب في ذلك يعود الى قلة الفترة المخصص للإحماء وبالتالي تكون العضلة غير مهينة للجهد البدني وغير قادرة على الأداء المهاري الأمثل، إضافة الى ذلك تراكم الأنشطة الجامعية وتقاربها يفرض جهد إضافي غير معد له من قبل الرياضي(الطالب) وبالتالي يتعرض للكثير من التشنجات في العضلات جراء الجهد البدني المتراكم، وبعد العضلات جاءت إصابات المفاصل، والمفصل هو المسؤول بشكل مباشر عن الكثير من الحركات التي يقوم بها الرياضيون، حيث يجب توعية الرياضي(الطالب) على طبيعة الأداء والحمل الواقع على المفاصل جراء تنفيذ هذه الحركات، وهذا يتفق مع رأي (البصري،1984).

ومن ثم جاءت إصابات الجلد وهي كثير نتيجة الاحتكاك الشديد مع المنافس وجراء السقوط على أرضية الملاعب وعدم الإلمام بالحد من الإصابة جراء السقوط بوضعية أمانة تمنع الإصابة، وكانت إصابات العظام هي آخر أجزاء الجسم وجاءت نسبتها منخفض قليلاً وسبب ذلك طبيعة المنافسات غير قوية وطبيعة الاحتكاكات غير قوية بالدرجة التي تسبب كثرة إصابات العظام.

الجدول رقم (5)

يبين الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية الجامعية للألعاب الفردية والجماعية للكليات ذات المستوى الجيد والمتوسط

الألعاب الرياضية	الكليات ذات المستوى الجيد	النسبة المئوية	الكليات ذات المستوى المتوسط	النسبة المئوية
كرة القدم	58	%25.33	107	%24.88
خماسي الكرة	39	17.33	77	17.91
كرة اليد	23	%10.22	53	%12.33
كرة السلة	33	%14.67	54	%12.56
كرة الطائرة	12	%5.33	27	%6.28
العاب الساحة والميدان	29	%12.89	53	12.33
التنس الأرضي	3	%1.33	7	%1.63
الريشة الطائرة	2	%0.89	4	%0.93
السباحة	5	%2.22	15	%3.49
التايكوندو	21	%9.33	33	%7.67

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (5) ما يأتي: .

أن النشاطات التي حدثت فيها الإصابات وقد تصدرها الألعاب الفرعية على حساب الألعاب الفردية ماعدا نشاطي (العاب الساحة والميدان والتايكوندو) ويعزو الباحثان سبب ذلك الى اختلاف الأحمال التدريبية باختلاف الأنشطة الرياضية، إضافة الى أختلاف المستويات بين الفرق المتبارية، كذلك عدم التدريب المستمر وعدم توافر الملاعب لأجراء الوحدات التدريبية لحد من الإصابات التي تحدث جراء قلة التدريبات والتمارين البدنية والمهارية للرياضيين من الطلبة، فضلاً عن مشاركة كثير من الطلبة في أكثر من نشاط رياضي وتداخل الأنشطة واختلاف الأداء والأزمنة لكل نشاط، وبالتالي حدوث الإصابة وتفاقمها.

5. الاستنتاجات والتوصيات : .

1.5 الاستنتاجات : .

في ضوء نتائج الدراسة وتحليلها يمكن استخلاص النتائج الآتية: .

1. هناك نسبة عالية من الإصابات في فرق كليات الجامعة خاصة لدى فرق الكليات ذات المستوى المتوسط مقارنة بفرق الكليات ذات المستوى الجيد.
2. أن نسبة الإصابة في الألعاب الفرعية كانت أكبر من نسبة الإصابة في الألعاب الفردية ماعدا (العاب الساحة والميدان والتايكوندو) ظهرت أيضاً بنسب مرتفعة تقريباً.
3. أن أكثر أجزاء تعرضاً للإصابة كانت العضلات تليها المفاصل ومن ثم الجلد والعظام.
4. أن أسباب الإصابة تباينت لدى الكليات الجيدة والمتوسطة، فظهرت عند الكليات ذات المستوى الجيد نتيجة الاحتكاك الشديد السبب الأول للإصابة تليها عدم جاهزية الملاعب ومن ثم نقص الإحماء، أما الكليات ذات المستوى المتوسط فكان السبب الأول للإصابة نقص الإحماء وتليها الاحتكاك الشديد ومن ثم عدم جاهزية الملاعب.

2.5 التوصيات : .

1. الاهتمام بالإحماء الجيد للرياضيين من الطلبة وضرورة إجراء تدريبات ومباريات تجريبية قبل الخوض في النشاطات الجامعية.
2. تهيئة الملاعب الجيد وكادر طبي متخصص من أجل العلاج السريع للإصابات الخطرة التي تحدث وضرورة الفحص الطبي للفرق المشاركة في الأنشطة الجامعية.
3. ضرورة توعية المدربين والرياضيين من الطلبة وتفعيل دور الأعلام في الحد من أخطار الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية والعلاج والتأهيل لمختلف الإصابات التي تحدث لدى الرياضيين.

المصادر : .

1. البصري، إبراهيم (1984) : الطب الرياضي، إصابات كرة القدم، ط3، ط2، دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
2. التكريتي، وديع ياسين والصفار، نشوان محمد(1998): الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد4، العدد10، الموصل.
3. التكريتي، وديع ياسين والعيدي، حسن محمد عبد(1996): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر في الموصل.
4. بهي الدين، إبراهيم (1997): علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
5. حياة، مصطفى جوهر (1996): الإصابات الشائعة لبعض لاعبي أندية دولة الكويت، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، العدد العاشر، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية.

6. سالم, المختار (1987): إصابات الملاعب، ط1, مؤسسة المريخ للنشر, الرياض.
7. الشرنوبي, سعد الدين أبو الفتوح (1985): الإصابات الرياضية للاعبين الوثب العالي كهدف للوقاية منها, بحث منشور, بحوث ودراسات المؤتمر العلمي الأول في كليات التربية الرياضية في العراق, بغداد.
8. قبع, عمار عبد الرحمن (1989): الطب الرياضي, دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
9. فايز, ماجد وخويلة, قاسم (1997): دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى في الأردن, مجلة دراسات للعلوم الإنسانية, المجلد4, العدد2,الأردن.

1. Watins and Peabody(1996),sport tninires in children and adoles cents treateb at sport injury clinic, sport meatphys fitness.

استمارة تحليلية للإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية الجامعية للكليات ذات المستوى الجيد والمتوسط

عدد الإصابات	الكليات ذات المستوى المتوسط	عدد الإصابات	الكليات ذات المستوى الجيد	مكان الإصابة	اسم ونوع الإصابة
				الساقين اليدين	كدمات خدوش جروح
				الإطراف العليا والسفلى للجسم	تمزق تشنج
				الكاحل كعب القدم الأربطة والمفاصل	التواء رضوض تمزق
				عظام الإطراف السفلى والعليا عظام الساق والركبة والرسخ لوحة الكتف	كدمات كسور خلع