

نسبة الاصابات البدنية في التعليم المدمج بعد جائحة كورونا لطالبات قسم التربية
البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات

أ.د. قاسم محمد عباس أ.م.د. حيدر جبار عبد أ.م.د. ياس مجيد دهش السيدة

الاء نزار جبار

الملخص

يهدف البحث للتعرف على نسبة الاصابات البدنية في التعليم المدمج بعد جائحة كورونا لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية، ويفترض الباحثون بارتفاع نسبة الاصابات البدنية في التعليم المدمج بعد جائحة كورونا لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمتها الطبيعة المشكلة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد استنتج الباحثون بأنه تتركز الاصابة في الاسابيع الاولى من الفصل الدراسي الاول، ويوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة خلال العطلة الصيفية.

الكلمات المفتاحية: الاصابات البدنية، التعليم المدمج، جائحة كورونا

**The percentage of physical injuries in blended education after the
Corona pandemic for students of the Department of Physical
Education and Sports Sciences at the College of Education for
Girls**

Qassim Mhmmmed Abbas Hayder Jabber Abed Yass Majeed Dahash
Alaa Nazer Jabber

Abstract

The research aims to identify the percentage of physical injuries in the blended education after the Corona pandemic for the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the University of

Al-Qadisiyah. the problem, The research sample was chosen in a deliberate way, and they are students of the College of Physical Education and Sports Sciences, and the researchers concluded that the injury is concentrated in the first weeks of the first semester, and the researchers recommend the need to pay attention to exercising during the summer vacation.

Keywords: physical injuries, blended education, Corona pandemic

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

من خلال الثورة العلمية والتقدم الحاصل في العالم في كل جوانب الحياة وبشكل خاص على جانب الرياضة والتطور في دراسة كل التفاصيل الرياضية ومنها دراسة الاصابات من الناحية البدنية وايضاً التقدم الحاصل في علم الطب الرياضي والتشريح ادى الى تطور علم الاصابات ومعرفة نوعها والتنبؤ بنسبتها قبل حدوثها وخاصة بعد جائحة كورونا وكون التعليم اصبح مدمج بسبب هذه الجائحة او ما يطلق عليها كوفيد19 ادى الى توقف جميع مفاصل الحياة الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية والسياحية والرياضة بشكل خاص وتوقف جميع الفعاليات والبطولات الدولية والمحلية ، ومن شروط مراعاة السلامة الصحية في جائحة كورونا هي عدم ممارسة الرياضة والتباعد الاجتماعي ، ولكون التعليم اصبح مدمجاً فان المواد النظرية تؤخذ على البرامج الالكترونية وتقلص الدوام في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الدروس العملية في يومين او ثلاث ايام ادى ذلك الى تسليط جهد مكثف على الطالب وخاصة بعد فترة الركود وقلّة الحركة بسبب الجائحة ادى ذلك الى ارتفاع نسبة الاصابات وخاصة في المواد العملية في كليات التربية الرياضية حوالي 70% في الفصول الدراسية . وتكمن اهمية البحث في التعرف على نسبة الاصابات في الكورس الدراسي الاول في التعليم المدمج بعد جائحة كورونا .

1-2 مشكلة البحث:

تعد عناصر اللياقة البدنية من مقومات النشاط البدني والاداء المهاري المطلوب على وجه العموم لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة وبالأخص طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية ،كون الباحثة احدى طالبات قسم التربية البدنية لاحظت كثرة الاصابات في هذه الجائحة وخاصة في الفصل الدراسي الاول مما ادى الى فقدان عناصر اللياقة البدنية حيث كلما زادت فترة التوقف قلت القابلية البدنية لدى الطالبات . وخاصة الاجراءات التي قامت بها الوزارة وخلية الازمة من تقليل التقارب الاجتماعي على قدر الامكان من خلال حصر الدوام الى يومين للمواد العملية . لذلك لجأ الباحثون الى دراسة هذه المشكلة وأهميتها ومعرفة نسبة الاصابات البدنية بعد جائحة كورونا والتعليم المدمج .

1-3 هدف البحث:

التعرف على نسبة الاصابات البدنية في التعليم المدمج بعد جائحة كورونا لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية .

1-4 فروض البحث:

يفترض الباحثون بارتفاع نسبة الاصابات البدنية في التعليم المدمج بعد جائحة كورونا لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات في التربية الرياضية .
- المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية .

•المجال الزمني : من 2021/1/2 الى 2021/6/1

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث : (4: 197)

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمتها الطبيعة المشكلة إذا أن المنهج المسحي هو أسلوب في البحث يتم من خلاله جميع المعلومات عن ظاهرة ما ويقصد التعرف عن هذه الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من اجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لأحداث تغييرات الجزئية أو أساسية متينة . .

3-2- عينة البحث:

هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله عليه .(9: 112) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطلاب كلية التربية الرياضية مثل هذه الحالة بقدر حاجته إلى المعلومات ويختار عينة بما يحقق له غرضه (4: 111) .

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

1. كادر عمل مساعد *
2. المقابلة .
3. استمارة استبيان **
4. جهاز حاسوب (لابتوب نوع DELL) .
5. حاسبة الكترونية .

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1- أدوات جمع البيانات .

تمثلت أدوات جمع البيانات لهذه الدراسة في المراجع العلمية (عربية ، أجنبية) والأبحاث المشابهة والمقالات العلمية والمقابلة واستمارة الاستبيان .

3-4-2- المقابلة: تعتبر المقابلة استبيان شفوي يقوم من خلاله الباحث بجمع المعلومات والبيانات شفوية من المفحوص ويحصل بها الباحث على معلومات هامة تفوق أدوات البحث الأخرى (الملاحظة والاستبيان) لأنها تمكن الباحثة من دراسة وفهم التعابير النفسية للمفحوص كما

* راجع الملحق (1)
** راجع الملحق (2)

أنها تمكن الباحثة منه إقامة علاقة ثقة ومودة مع المفحوص ويمكن من خلالها أن يختبر الباحثة مدى صدق المفحوص ومدى دقة الإجابة .

3-4-3 الإجراءات التمهيديّة:-

قبل البدء بالإجراءات الرئيسية من الأهمية تحديد مجموعة الأسئلة التي ترتبط بطبيعة الدراسة وتحقيق فروض وأهداف البحث وجراء المقابلات الشخصية مع اللاعبين لشرح كيفية الإصابة مع الاستبيان وتوضيح الأهداف من هذه الدراسة .

3-4-4 محتوى الاستبيان:

أن من أهم الخطوات التي ستقوم بها الباحثة هي تحديد واختيار محتوى الاستبيان عن طريق المصادر والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وأجراء المقابلات مع الأساتذة المتخصصين للاستفادة برأيهم في صياغة مفردات الاستبيان وترى الباحثة أن تشمل استمارة الاستبيان على المفردات الآتية:

- 1- بيانات أولية .
- 2- بيانات عن الإصابة .
- 3- بيانات عن فترة وقوع الإصابة .
- 4- بيانات عن مكان وقوع الإصابة .
- 5- بيانات عن طرق العلاج المستخدمة في تأهيل الإصابة .
- 6- بيانات عن أسباب الإصابة .

3-5 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل النتائج : (7 : 46)

ان مهمة النتائج الأساسية هي الرد على فروض وتساؤلات البحث اذ يتضمن هذا الفصل عرض كامل ومفصل عن بيانات البحث لكون هذا الجزء هو المهم في الدراسة حيث يمثل الدليل والبرهان على صحة ما توصلت اليه الباحثة ، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول غير غامضة ليتسنى للقارئ متابعتها و لأنها اداة توضيح للبحث.

جدول (1)

يبين نسبة وزمن وتكرار الاصابة

ت	نسبة الاصابة	زمن الاصابة	تكرار الاصابة
1	%30	الاسبوع الاول	%66
2	%22	الاسبوع الثاني	%45
3	%12	الاسبوع الثالث	%66
4	%12	الاسبوع الرابع	%66
5	%6	الاسبوع الثامن	%66
6	%6	الاسبوع العاشر	%100

في ضوء البيانات المستخرجة بين الجدول (1)النسب المئوية للإصابة اذ بلغت نسبة اصابة الاسبوع الاول (%30) وبتكرار (%66) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع الثاني (%22) وبتكرار (%45) وبلغت نسبة اصابة الاسبوع الثالث (%12) وبتكرار (%66) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع الرابع (%12) وبتكرار (%66) ايضاً ، كما

وبلغت نسبة اصابة الاسبوع الثامن (6%) وبتكرار (66%) في حين بلغت النسبة المئوية للإصابة في الاسبوع العاشر (6%) وبتكرار (100%).

جدول (2)

يبين نوع الاصابة ونسبها المئوية

ت	نوع الاصابة	النسبة المئوية للأصابة
1	التواء المفصل	50%
2	التمزق العضلي	30%
3	التشنج العضلي	15%
4	الكسر	5%

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا ان اصابة التواء المفصل حقق نسبة مئوية مقدارها (50%) في حين بلغت النسبة المئوية لإصابة التمزق العضلي (30%) اما اصابة التشنج العضلي فقد حصلت على نسبة متواضعة مقدارها (15%) في حين النسبة المئوية الاقل كان من نصيب اصابة الكسر بمقدار (5%).

4-2 مناقشة النتائج : (2: 52)

بعد عرض نتائج نسبة الاصابة ونسب تكرارها ونوعها التي تم التوصل اليها من نتيجة اجابة الطلاب على الاستمارة اذ كانت الاسبوع الاربعة الاولى هي الاسبوع الاكثر نسب الاصابة بالأخص اول اسبوعين ويعتقد الباحثون ان سبب ذلك يعود الى ترك التمرين والعودة اليه بشكل مفاجئ فان الطالب يفقد اللياقة نتيجة التمتع بالعطلة الصيفية وان اغلب الطلاب لا يمارسون اي نشاط وان عدم ممارسة النشاط لمدة ثلاث او اربع اسابيع يفقد الفرد لياقته . وهذا ما اكده ان

الرياضي يفقد توازنه العضلي بسرعة اذا توقف عن نشاطه علما انه يأخذ وقت طويل في استعادة ذلك التوازن مرة اخرى ولذلك ينبغي على الرياضي ان لا يتوقف عن النشاط حتى وان لم تكن هناك منافسة او حتى اذا تعرض الى اصابة وعليه اتخاذ كل الطرق الممكنة لتنشيط عضلاته .

هذا من جانب ومن جانب اخر أن طبيعة التعلم المدمج الذي يركز على يومين من الاسبوع لأداء المحاضرات العملية هذا يؤدي الى تحمل العضلات والمفاصل الجهد الاكبر بهذا تزداد نسبة حدوث الإصابة .

ونكر (1 : 24) تحدث الاصابة عادتا في اول كل موسم لعدم كفاية اعداد اللاعبين بالإضافة الى عدم تهيأت العضلات الامر الذي يؤدي الى زيادة نسبة الاصابات في هذه الفترة .

اما عودة ارتفاع الاصابات في السبوع الثامن والعاشر فيعود السبب في ذلك الى عدم قدرة الطلاب على مطاولة الشدة المطلوبة في اداء المحاضرات وهذا ما ظهر جليا في نسبة تكرار الاصابة اذ بلغة اقصاها خلال الاسبوع العاشر وتتفق الباحثة مع ما ذكره (2 : 48) ويعد الافراط في التدريب من المشاكل الخطيرة بالنسبة للمبتدئين والهواة وحتى بالنسبة للرياضيين المحترفين ، اذ يتعرضون الى الاصابات والاجهاد مما يضطرهم لوقف برنامجهم بالمرّة وانهم غالباً ما يتعرضون الى الاصابة وبنسبة متكررة ودائماً.

وبعد حساب نوع الاصابات وايجاد نسبها المئوية فان المفاصل كان لها الحصة الاكبر من نسبة الاصابات بسبب ان الاربطة التي تربط المفاصل هي انسجة ليفية غير مطاطية تعمل على تثبيت المفصل هذا من جانب ومن جانب اخر فأن ترك التمرين خلال لعطلة الصيفية يضعف من قوة هذه الاربطة وهذا ما اكده (8 : 68) ضرورة ممارسة الرياضة للمحافظة على نشاط الفرد وقدراته واستعداداته للحصول على الحالة الصحية والابتعاد عن الاصابات.

اما المرتبة الثانية في نسبة الاصابة فكانت من نصيب العضلات لانها الاداة الرئيسية المنفذة للواجب الحركي ويتفق الباحثون مع (6 : 123) ان العضلات الاداة المنفذة لمتطلبات الاداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1. تتركز الاصابة في الاسباع الاولى من الفصل الدراسي الاول .
2. تتكرر الاصابة بشكل ملحوظ في الاسبوع العاشر .
3. المفاصل هي الاكثر عرضة للإصابة، ويأتي بعدها العضلات .

5-2 التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة خلال العطلة الصيفية .
2. التقليل من الشدة المستخدمة في المحاضرات وخاصة في الاسباع الاولى من الفصل الدراسي الاول .

3. مراعات عدد الحصص العملية في اليوم الواحد .
4. اجراء دراسات مشابهة على الفصل الدراسي الثاني .

المصادر

1. اسامة رياض ، امام حسن محمد : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
2. جاب ميركن ، مارشال هوفمان (ترجمة محمد قدوري ، ثريا نافع) : دليلك الى الطب الرياضي، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
3. حمة نجم الجاف ، صفاء الدين طه : الطب الرياضي والتدريب ، اربيل ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، 2001 .
4. ذوقان عبيدات ، واخران : البحث العلمي مفهومه ، اساليبه ، ادواته ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988.
5. سميرة خليل : التربية الصحية للرياضيين ، القاهرة ، شركة ناس للطباعة ، 2006.

6. سميرة خليل محمد : اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، القاهرة ، شركة ناس للطباعة ، 2008 .
7. عبد الله حسين اللامي : هيكلية الرسائل والأطاريح في كليات التربية الرياضية ، الديوانية ، 2007 .
8. عمار عبد الرحمن قبيع : الطب الرياضي ، ط2، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
9. محمد الحمامي: الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
10. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .
11. <https://sites.google.com/site/schoolsandedu156/anwa-altlym>
12. <https://youtu.be/jhxlyCcapyo>
13. <https://ar.m.wikipedia.org/wiki>
14. <https://www.who.inr/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

الملاحق

الملحق (1)

كادر العمل المساعد

أ.د. قاسم محمد عباس / بايو ميكانيك سلة / جامعة القادسية

أ.م.د. علي بديوي طاوور / تأهيل اصابات / جامعة القادسية

أ.م.د. قيس سعيد دايم / علم الفسلجة الرياضية / جامعة القادسية

جاسم محمد فرج / بكالوريوس علوم القرآن / جامعة المثنى

الملحق (2)

استمارة الاستبيان

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / 1 / 2 / 2021

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تساهم في إجبار اللاعب على الابتعاد من المنافسات وذلك فمعرفة الأسباب والعوامل التي تهيأ لحدوث الإصابة وأيضا طرق الوقاية كل ذلك له تأثير مباشر في المحافظة على استمرار اللاعب لمزاولة النشاط الرياضي .
وهذا ما دفع الباحثة لاختيار موضوع
فالرجاء التفضل في الإجابة على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (√) أمام الإجابة .

مع خالص الشكر والامتنان

بيانات أولية

الاسم:

الطول:

الوزن:

العمر:

النشاط الممارس:

الألعاب التي تمارسها إلى جانب النشاط:

ماهي الإصابات الخاصة بك :

أ-

ب-

- ج-
هـ-
د-
و-

ما هي فترة وقوع الإصابة:

لا	نعم	الأسبوع الأول	ا-
لا	نعم	الأسبوع الثاني	ب-
لا	نعم	الأسبوع الثالث	ج-
لا	نعم	الأسبوع الرابع	د-
لا	نعم	الأسبوع الخامس	هـ-
لا	نعم	الأسبوع السادس	ذ-
لا	نعم	الأسبوع السابع	ز-
لا	نعم	الأسبوع الثامن	ح-
لا	نعم	الأسبوع التاسع	و-
لا	نعم	الأسبوع العاشر	ي-

3- هل هذه الإصابة متكررة
نعم لا