



المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات  
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal

العدد الثاني والسبعون شهر (6) 2024

Issue 72, (6) 2024

ISSN: 2617-958X

## الإصابات الرياضية وسبل الوقاية والعلاج في الممارسة الرياضية المدرسية في المملكة العربية السعودية

اعداد:

الدكتور/ وليد بن رميح الرميح

الأخصائي/ خالد بن محمد الشريف

الفني/ عبدالله بن عبدالرحمن الباهلي

الفني/ هشام بن ناصر الجديد

### الملخص

تعد الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي من التحديات التي تواجه العملية التعليمية والتربوية في المملكة العربية السعودية، حيث يلعب النشاط البدني دورًا محوريًا في تنمية الطلاب جسمانيًا ونفسيًا. ومع ذلك، يمكن أن تتسبب هذه الأنشطة في حدوث إصابات تتراوح بين الطفيفة والشديدة، مما يستدعي وضع استراتيجيات فعالة للوقاية والعلاج. هدف البحث إلى التحقق من الإصابات الرياضية وسبل الوقاية والعلاج في الممارسة الرياضية المدرسية في المملكة العربية السعودية. تم اعتماد المنهج الوصفي القائم على مراجعة الأدبيات المنشورة وغير المنشورة للتوصل إلى النتائج التي تشير إلى أن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة الكاحل، اليد، وعضلات الفخذ هي أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي. وأن اتباع الإجراءات الوقائية مثل التزام الطلاب بتعليمات المعلمين، وأداء الإحماء بشكل كافٍ، واستخدام المعدات الواقية، يساهم بشكل كبير في تقليل حدوث الإصابات



ISSN: 2617-958X

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات  
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal  
العدد الثاني والسبعون شهر (6) 2024  
Issue 72, (6) 2024

الرياضية. وقد أوصت الدراسة بضرورة تدريب المعلمين والطلاب على إجراءات الإسعافات الأولية الأساسية للإصابات الرياضية لضمان الاستجابة الفعالة والسريعة عند حدوث الإصابات.

**الكلمات المفتاحية:** إصابة رياضية، رياضة مدرسية، السعودية

## **Sports injuries and ways of prevention and treatment in school sports practice in the Kingdom of Saudi Arabia**

### **Abstract**

Sports injuries in the school environment are among the challenges facing the educational process in Saudi Arabia, where physical activity plays a pivotal role in the physical and mental development of students. However, these activities can lead to injuries ranging from mild to severe, necessitating the development of effective strategies for prevention and treatment. The aim of this research is to investigate sports injuries and methods of prevention and treatment in school sports practice in Saudi Arabia. A descriptive methodology was adopted based on reviewing published and unpublished literature to reach conclusions indicating that the ankle, hand, and thigh muscles are the most susceptible parts of the body to injury during sports activities in the school environment. Adhering to preventive measures such as students following teachers' instructions, adequately warming up, and using protective equipment significantly contributes to reducing sports injuries. The study recommended the necessity of training teachers and students in basic first aid procedures for sports injuries to ensure an effective and prompt response when injuries occur.

**Keywords:** *Sports injury, School sports, Saudi Arabia*

## المقدمة

تشكل الرياضة الممارسة في مختلف البيئات بما فيها البيئات المدرسية عموماً أساساً في إعداد الشباب وتنمية قدراتهم البدنية والعقلية. إلا أن هذه الأنشطة تترافق مع مخاطر الإصابة، مما يجعل من الضروري التركيز على تطوير استراتيجيات للوقاية من الإصابات وإعداد اللاعبين بشكل مناسب.

تتباين معدلات الإصابة بين مختلف الرياضات بناءً على طبيعة كل رياضة وخصائصها ومدى توافر عوامل الوقاية أثناء التدريب أو المنافسة. ويُعتبر الوصول باللاعبين بمختلف الأعمار والبيئات إلى المستويات الرياضية العليا أحد الأهداف الأساسية للتدريب الرياضي المخطط وفقاً للأسس والمبادئ العلمية. هذا ويعتمد مستوى الأداء على التخطيط الدقيق لعملية التدريب، وذلك بهدف تطوير الأداء الفني وتحقيق أعلى المستويات. هذا ويتطلب تدريب المستويات العليا زيادة كبيرة في أحمال التدريب. ورغم أن زيادة الأحمال التدريبية تساهم في رفع معدلات الأداء والإنتاجية لدى اللاعبين، إلا أن لها تأثيرات سلبية غير مرغوبة على بعض أجهزة الجسم. حتى الآن، لم يتمكن علماء فسيولوجيا التدريب الرياضي من تحديد الحدود القصوى للإمكانات الفسيولوجية للاعبين، مما يزيد من طموحات اللاعبين والمدربين لتحقيق المزيد (جاد الله، ٢٠٢٣؛ Maftan et al., 2018).

ومن الجدير بالذكر ضرورة الاهتمام بالعوامل التي تقلل من حدوث الإصابات بنفس القدر من الاهتمام الموجه للإعداد للبطولات. كما يجب التأكيد على أنه لا يمكن تفادي الإصابات نهائياً، ولكن يمكن على الأقل تقليل فرص حدوثها إلى أقل حد ممكن. ولهذا، ينبغي أن يكون الحرص على توفير عوامل الأمن والسلامة إلى أقصى حد للمشاركين في التدريبات الرياضية والمنافسات (خيون وآخرون، ٢٠٢٢).

تُعد الوقاية من الإصابات الرياضية من القضايا الحيوية التي تؤثر على صحة اللاعبين وأدائهم الرياضي. ولذلك، يجب على المسؤولين والمدربين العمل على تقليل هذه المخاطر من خلال الالتزام بالمبادئ العلمية في إعداد اللاعبين وتدريبهم. وتتضمن هذه العملية توفير بيئة تدريبية آمنة، واستخدام تقنيات وأساليب تدريبية متطورة، فضلاً عن التركيز على الإحماء الصحيح والتغذية السليمة (هزرشى، ٢٠٢٣). وبناءً على ما سبق تشكلت فكرة الدراسة في التحقق من الإصابات الرياضية وسبل الوقاية والعلاج في الممارسة الرياضية المدرسية في المملكة العربية السعودية.

### المشكلة والأسئلة

المملكة العربية السعودية من خلال رؤيتها ٢٠٣٠ تسعى إلى تحقيق نقلة نوعية في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك التعليم والرياضة. وفي مجال الرياضة المدرسية، تدرك رؤية السعودية ٢٠٣٠ أهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة العامة وتنمية القدرات النفسية والاجتماعية للطلاب. وتسعى إلى تعزيز الرياضة المدرسية من خلال توفير بنية تحتية رياضية متكاملة تشمل ملاعب وصالات رياضية مجهزة بأحدث المعدات. كما تركز على تنظيم برامج وأنشطة رياضية متنوعة تُشجع الطلاب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، مما يساهم في بناء جيل قوي وصحي (رؤية السعودية ٢٠٣٠ برنامج التحول الوطني، ٢٠٢٣).

تظهر أهمية الرياضة المدرسية في كونها تلعب دوراً رئيسياً في إعداد الطلاب للمشاركة في المسابقات المحلية والدولية التي تعزز من ثقتهم بأنفسهم وتبرز مواهبهم. كما أن الرياضة المدرسية تساهم في تكوين اتجاهات تربوية إيجابية لدى الطلاب، مما يجعلها جزءاً لا يتجزأ من التربية الشاملة. وبالرغم من أهمية الرياضة المدرسية إلا أن احتمالية الإصابة خلال

ممارستها أمر وارد، وتتباين معدلات الإصابات بين مختلف الرياضات تبعاً لطبيعة كل رياضة وخصائصها ومدى توفر عوامل الوقاية أثناء التدريب أو المنافسة (القاسم، ٢٠١٩). وتعتبر الإصابات الرياضية من الأمور الشائعة، حيث إنها قد تحدث في رياضات مثل كرة القدم وكرة السلة، كما هو الحال في الرياضات الفردية مثل الجباز والملاكمة. وعلى الرغم من أهمية التدريبات المكثفة للوصول إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي، إلا أن زيادة الأحمال التدريبية قد تؤدي إلى آثار سلبية على جسم الرياضيين، خصوصاً في حالة عدم تحديد الحدود القصوى للإمكانات الفسيولوجية بوضوح. ومن الضروري التنويه أن معدلات الإصابات الرياضية تتفاوت بناءً على عدة عوامل، منها نوع الرياضة، وطبيعة النشاط البدني، وخصائص المشاركين (سيد و قطب، ٢٠٢٠؛ هزرشى، ٢٠٢٣).

ويشير الفيتوري وآخرون (٢٠٢٣) إلى أن الإصابات الرياضية تعتبر العائق الأساسي أمام عملية التطور في مراحل التدريب الرياضي، مما يحول دون تحقيق الأهداف الرياضية المستهدفة. كما أن تسليط الضوء على الإصابات الرياضية التي تحدث في مختلف الألعاب الرياضية يمكن أن يساهم في تحسين كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصابين. بالإضافة إلى ذلك، معرفة نوع وأسباب حدوث تلك الإصابات ووقتها يمكن أن يساعد في تجنبها مستقبلاً، مما يساهم في الارتقاء بالمستوى التدريبي للاعبين. ومن هنا، ارتأى الباحث إجراء الدراسة الحالية للتحقق من الإصابات الرياضية وسبل الوقاية والعلاج في الممارسة الرياضية المدرسية في المملكة العربية السعودية. وتسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما الرياضة المدرسية وأهميتها؟
- ما الإصابة الرياضية؟
- ما سبل العلاج والوقاية من الإصابات الرياضية في البيئة المدرسية؟

## ١,١ الأهمية

تتبع الأهمية النظرية لدراسة الإصابات الرياضية وسبل الوقاية والعلاج في الممارسة الرياضية المدرسية من عدة جوانب معرفية وعلمية؛ حيث تساهم في تطوير المعرفة في هذا المجال وتقدم إسهامات جديدة يمكن أن تُفيد المجتمع الأكاديمي والممارسين في الميدان الرياضي. كما تُساهم الدراسة في إضافة معارف جديدة إلى الأدبيات الأكاديمية حول أنواع الإصابات الرياضية الشائعة في المدارس، وآليات حدوثها، وسبل الوقاية منها والعلاج. بالإضافة لكونها تساعد في تطوير نظريات ونماذج تفسيرية جديدة لفهم العلاقة بين الأنشطة الرياضية المدرسية والإصابات. وتقدم الدراسة إطارًا مرجعيًا يمكن للباحثين الآخرين الاستناد إليه في أبحاثهم المستقبلية. وأخيرًا فهي تسلط الضوء على الفجوات المعرفية الحالية، مما يوجه الباحثين نحو موضوعات تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث.

## ١,٢ الأهداف

تهدف الدراسة الحالية:

- التحقق من الإصابات الرياضية وسبل الوقاية والعلاج في الممارسة الرياضية المدرسية في المملكة العربية السعودية.
- التعرف على الرياضة المدرسية وأهميتها.
- التعرف على الإصابة الرياضية.
- الكشف عن سبل العلاج والوقاية من الإصابات الرياضية في البيئة المدرسية.

## ١,٣ المصطلحات

**الرياضة المدرسية:** نظام تربوي يهدف إلى تنمية البرامج الرياضية المتكاملة، ويعمل على إكساب الطلاب العديد من المهارات والعناصر البدنية، ويسهم في تحقيق التوازن

بين النواحي العقلية والبدنية والنفسية، ويعزز الصحة العامة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية. بالإضافة إلى تعزيز تربية الطلاب وفقاً لمعايير وقيم أخلاقية حميدة (سيد و قطب، ٢٠٢٠).

**الإصابات الرياضية:** هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية في مكان الإصابة، مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج (الفيتوري وآخرون، ٢٠٢٣).

#### ١,٤ الدراسات السابقة

سعت دراسة (الرشيدي، ٢٠٢٣) بعنوان " اتجاهات الطلاب نحو التعلم باستخدام منصة ( Microsoft teams ) وأثرها على الحصيلة المعرفية لمقرر الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية" إلى استقصاء اتجاهات طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الكويت نحو الإسعافات الأولية والعناية بالإصابات الرياضية، وتأثير استخدام منصة Microsoft Teams على التعليم في هذا المجال خلال العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة البحث. شملت عينة الدراسة ٢٢٢ طالباً، وتم استبعاد ٢٠ طالباً بعد الدراسة الاستطلاعية، مما جعل العينة النهائية تتكون من ٢٠٢ طالب. تضمنت أدوات البحث استبيانات لقياس اتجاهات الطلاب نحو استخدام Microsoft Teams ونحو الإسعافات الأولية والعناية بالإصابات الرياضية، بالإضافة إلى اختبار تحصيل معرفي. استخدمت الباحثة التحليلات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار "ت"، معامل الارتباط البسيط، ومعامل ألفا كرونباخ.

هدفت دراسة (جاد الله، ٢٠٢٣) بعنوان " تأثير برنامج وقائي من الإصابات الرياضية بدلالة مستوى الإنترلوكين في الدم عند لاعبات كرة اليد السيدات " إلى تحليل تأثير التدخل البدني على مستويات السيتوكينات (IL-10) و (IL-6) لدى مرضى السكري النوع الثاني باستخدام نظام تدريبي محدد. تم إجراء الدراسة على ١٤ مشاركًا يعانون من السكري النوع الثاني و ٢٠ مشاركًا من الأصحاء، وذلك خلال الفترة من ديسمبر ٢٠١٩ إلى ديسمبر ٢٠٢٠. بعد تقييم مبدئي لحالة المشاركين، تم توزيعهم بشكل عشوائي إلى مجموعات خضعت لنظام تدريبي يستند إلى التدريبات البدنية والتمارين الهوائية. تضمنت القياسات تحليل مستويات السيتوكينات (IL-6) و (IL-10) في الدم قبل وبعد التدخل البدني. أظهرت النتائج انخفاضًا في مستويات (IL-6) وزيادة في مستويات (IL-10) بعد التدخل البدني، مما يشير إلى تأثير مضاد للالتهاب للنشاط البدني. استخدمت الدراسة أدوات تحليلية متنوعة مثل التحليل الإحصائي والتقييم البيولوجي لتقييم نتائج التدخل. استنتجت الدراسة أن التدريب البدني المنتظم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على المؤشرات البيولوجية المتعلقة بالالتهاب لدى مرضى السكري النوع الثاني. هذه النتائج تساهم في تعزيز الفهم العلمي لأهمية النشاط البدني كجزء من العلاج الشامل للسكري، وتسلط الضوء على الفوائد الصحية للتدريبات البدنية في تقليل الالتهابات وتحسين جودة الحياة للمرضى.

هدفت دراسة (عبيد، ٢٠١٤) بعنوان " اختبار مستوى المعرفة الرياضية للطلبة عن الإصابات الرياضية " إلى التعرف على مستوى المعرفة الرياضية لطلبة المرحلتين، ومن ثم التعرف على الفروق في المعرفة بناءً على متغيري المرحلة الثالثة والرابعة. من أجل تحقيق الأهداف، قام الباحث ببناء اختبار معرفي للطلبة وممارسي الأنشطة الرياضية، والذي كان الأداة الرئيسية للبحث الحالي. اعتمد الباحث المنهج الوصفي

التحليلي وطبق الأداة على عينة مكونة من ٣٥٧ طالبًا وطالبة خلال العام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣. اشتمل الاختبار على ١٠٠ عبارة وموزعة على تسعة أبعاد. توصل الباحث إلى النتائج التالية، يتمتع طلبة المرحلتين الثالثة والرابعة بمستوى منخفض من المعرفة الرياضية عن الإصابات الرياضية، كما لا يوجد اختلاف في المعرفة بين عينة البحث بناءً على متغيري أبعاد المقياس والمرحلتين.

سعت دراسة (الزاملي، ٢٠٢٢) بعنوان "الإصابات الرياضية الشائعة وأسبابها في الألعاب الفرقية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة واسط" إلى استقصاء مدى استخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي وأثرها على تطوير الأداء الرياضي وتقليل الإصابات لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة الطائف. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لتحديد تأثير هذه الأساليب على الطلاب. شملت عينة الدراسة ٦٦ طالبًا من كلية التربية البدنية، حيث تم توزيع استبيانات لقياس مدى تأثير استخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي. أظهرت النتائج أن ٦٣,٦% من الطلاب يرون أن هذه الأساليب ساهمت بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي، بينما ٤٥,٥% أشاروا إلى أنها ساهمت في تقليل الإصابات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، ٤٢,٤% من الطلاب أكدوا على أن استخدام الأساليب الحديثة يعزز الوعي الصحي، في حين أفاد ٣٤,٨% بأنها تساعد في تحسين اللياقة البدنية بشكل عام. أظهرت الدراسة أيضًا أن نسبة رضا الطلاب عن استخدام الأساليب الحديثة بلغت ٩٠%، حيث أكد ٨٨% من المشاركين أن هذه الأساليب كانت مفيدة وفعالة. بالإضافة إلى ذلك، ٨٦% من الطلاب أعربوا عن رغبتهم في استمرار استخدام هذه الأساليب في البرامج التدريبية المستقبلية. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز استخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، حيث أظهرت النتائج أن ٦٣,٦% من الطلاب يرون أنها

تساعد في تحسين الأداء، و ٣٩,٤% يرون أنها تساهم في تعزيز التحفيز الذاتي، بينما ٣٣,٣% أشاروا إلى أنها تعزز الثقة بالنفس. كما بيّنت النتائج أن ٥٤,٥٤% من الطلاب يعتقدون أن استخدام الأساليب الحديثة يساعد في تحقيق نتائج أفضل في المنافسات الرياضية.

هدفت دراسة فيتوري وآخرون (٢٠٢٣) بعنوان "الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً وأسبابها لدى لاعبي ألعاب القوى" إلى دراسة إصابات لاعبي ألعاب القوى في الميدان، والمضمار، والمراحل التنافسية، والتعرف على أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً، وأوقات حدوثها، والأجزاء الأكثر عرضة للإصابة، وأسبابها الرئيسية. اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي المسحي لتناسبه مع طبيعة وأهداف البحث. شملت عينة البحث لاعبي ألعاب القوى بمدينة بنغازي، حيث بلغ عددهم ١٢٢ لاعباً، وهو ما يمثل نسبة ١١,١٢% من مجتمع البحث. جمع الباحثون البيانات باستخدام استمارة استبيان مخصصة للإصابات الرياضية، وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات حدوثاً كانت الكدمات والتقلصات العضلية. غالبية الإصابات كانت تتراوح بين الخفيفة والمتوسطة، وحدثت في فترة التدريب، وكان الجزء السفلي من الجسم الأكثر عرضة للإصابة. تعزى الأسباب الرئيسية للإصابات إلى قلة وسائل التأهيل والاستشفاء الرياضي مثل التدليك، والساوناء، والماء الدافئ والبارد. خلص الباحثون إلى ضرورة إجراء الإحماء الكافي قبل بدء التدريب وقبل المنافسات، وضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، والتدرج في شدة التمارين أثناء التدريب لتقليل مستوى الإصابات.

سعت دراسة دوميزيانو وباولا (Domiziano & Paola, 2019) بعنوان "الوقاية من الإصابات الرياضية: مراجعة موجزة" إلى التعرف على وسائل الوقاية من الإصابات الرياضية. تم اعتماد المنهج الوصفي القائم على مراجعة الأدبيات المتاحة

حول موضوع الوقاية من الإصابات الرياضية وتقييم التدخلات الوقائية الفعالة. أشارت النتائج أن فحص ما قبل المشاركة لتحديد الحالات التي قد تؤثر سلبًا على المشاركة الرياضية وتحديد مخاطر الإصابة، والحاجة إلى التأهيل المسبق أو إعادة التأهيل، وكذلك لتأسيس قواعد لقياس صحة الرياضيين من منظور العظام/العضلات والطب العام، يجب أن يشمل التقييم الطبي فحص أمراض الجهاز التنفسي، والفحص العصبي، وفحص الصحة العامة. يهدف فحص القلب إلى تحديد الرياضيين الذين قد تكون لديهم حالات كامنة قد تؤدي إلى توقف القلب المفاجئ أو الوفاة. يشمل الفحص العضلي الهيكلي مجموعة متنوعة من الاختبارات والتدخلات التي تهدف إلى اكتشاف وتصحيح أي مشاكل محتملة في التكوين العضلي الهيكلي للرياضي. كما يُستخدم تقييم اللياقة البدنية لتقييم الصفات الرياضية والتعرف على نقاط القوة والضعف لدى الرياضي. يمكن استخدام شريط كينيسيو وعلم وظائف الأعضاء كوسائل إضافية للوقاية من الإصابات الرياضية.

### ١,٥,١ التعقيب على الدراسات

اختلفت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث المنهجية والأداة المستخدمة. إلا أنها اتفقت مع جميع الدراسات السابقة من حيث الهدف العام ودراسة (Domiziano & Paola, 2019) في استخدامها المنهج الوصفي. واستفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في صياغة عنوانها صياغة دقيقة وبناء الإطار النظري الخاص بها.

## ٢. المنهجية

تم استخدام المنهج الوصفي؛ حيث يهدف هذا المنهج إلى جمع وتلخيص وتحليل المعلومات من المصادر المختلفة لتكوين فهم شامل للموضوع وتحديد الاتجاهات والنقاشات الرئيسية فيه. ومن خلال مراجعة الأدبيات، تم تحديد الثغرات البحثية وتكوين المعرفة وتقديم رؤية نقدية وشاملة لمجال الدراسة.

## ٣. الرياضة المدرسية وأهميتها

تعتبر الرياضة المدرسية نظامًا تربويًا أساسيًا يعكس مدى التقدم في المجال الرياضي داخل المجتمع؛ فهي تعزز اللياقة البدنية وتنمي المهارات الرياضية للطلاب، وتساهم في بناء القيم والمهارات الوطنية، وتعمل على تطوير الطلاب بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا. كما أن الرياضة المدرسية تشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية التي تُمارس داخل المؤسسة التعليمية، وتشجع الطلاب على المشاركة في المسابقات المحلية والدولية لإبراز مواهبهم. هذا وتتطلب الرياضة المدرسية تخطيطًا دقيقًا ومناهج تتناسب مع خصائص الطلاب في كل مرحلة دراسية، وكذلك إعداد معلمين متخصصين يساهمون في تنفيذ هذه البرامج بفعالية. كما تشدد على أهمية توفير الإمكانيات اللازمة مثل الملاعب والأدوات والأجهزة لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة. هذا وتلعب الرياضة المدرسية دورًا مهمًا في بناء مجتمع يتميز باللياقة الرياضية والصحة العامة، وتساهم في تطوير القيم الإنسانية والأخلاقية لدى الطلاب. وفي الواقع فهي جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى تحقيق التوازن بين النمو البدني والعقلي والنفسي، وتعد وسيلة فعالة لتنشئة جيل قادر على التكيف مع متطلبات العصر ومواجهة التحديات بنجاح (سيد و قطب، ٢٠٢٠).

#### ٤. الإصابات الرياضية

تعد الإصابات الرياضية جزءًا لا يتجزأ من ممارسة الرياضة، ويجب التعامل معها بحذر واتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة لتقليل احتمالية حدوثها. تشتق كلمة "إصابة" (Injury) من اللاتينية، وتعني تلف أو إعاقة. وتُعرف الإصابة بأنها أي تلف يصيب الجسم، سواء كان مصحوبًا بتهتك في الأنسجة أم لا، نتيجة تأثير خارجي مفاجئ وشديد، سواء كان ميكانيكيًا، عضويًا، أو كيميائيًا. تؤدي الإصابة إلى تعطيل سلامة أنسجة وأعضاء الجسم، وندارًا ما تؤدي الحركة المتكررة إلى الإصابة. في حالة الإصابة، تحدث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية تعيق بعض وظائف الجسم. وتشمل الإصابات الرياضية التلف الناتج عن التأثيرات الخارجية الشديدة، سواء أثناء التدريب أو المنافسة. كما تُعتبر الإصابات النفسية جزءًا من هذا المفهوم، حيث تؤدي التأثيرات الانفعالية الشديدة إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي. هذا ويمكن أن تكون الإصابات نتيجة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى تغييرات في الأنسجة، مما يعطل وظيفتها (محمود، ٢٠١٦). ومن الجدير بالذكر بأن هناك عوامل عدة تزيد من احتمالية تعرض اللاعب للإصابة، منها (شعبان، ٢٠٠٦):

- عدم ملاءمة النمط الجسمي للنشاط الرياضي قد يؤدي إلى الإصابة.
- العيوب الخلقية التي تؤثر على العضلات، الأوتار، الأربطة، والعظام، مما يزيد من احتمالية الإصابة.
- قدرة الجسم على الالتئام والتي تعتمد على العديد من العوامل، بما في ذلك الأداء الوظيفي السليم والضغط الميكانيكية الصحيحة.

أما فيما يتعلق بالأنواع الرئيسية للإصابات الرياضية فهي كما يأتي (سيد، ٢٠٠٣):

١. إصابات مباشرة أو مفاجئة نتيجة التعرض لصدمة مباشرة أو السقوط.

٢. إصابات متكررة تحدث لنفس العضو المصاب سابقاً نتيجة عدم الشفاء التام أو ضعف ذلك العضو.

٣. إصابات نتيجة الإجهاد العالي الناجم عن إعطاء تمارين قوة وجهد عنيف لعضلات ضعيفة دون تدرج.

٤. إصابات نتيجة عدم التوازن وضعف اللياقة البدنية أو الأداء الفني.

و تشمل الأعراض العامة للإصابات ومضاعفاتها عدة مظاهر؛ حيث يمكن أن يشعر المصاب بالألم سواء عند الحركة أو عند الضغط على الجزء المصاب، كما قد تحدث تغيرات عصبية مثل الوخز أو الخدر، ويلاحظ ضعف في الأداء في منطقة الإصابة. بالإضافة إلى ظهور تورم في الجزء المصاب نتيجة انسكاب دموي أو مصل، وعليه يمكن أن يفقد المصاب القدرة على الحركة جزئياً أو كلياً. قد يظهر أيضاً تشوه في المنطقة المصابة؛ إذ يعاني المصاب من تيبس أو محدودية الحركة في المفصل القريب. ومع مرور الوقت، قد يحدث ضمور عضلي واضح، ويتغير لون الجلد تدريجياً حتى يعود إلى اللون الطبيعي بعد الشفاء. وأخيراً يمكن أن ترتفع درجة حرارة الجزء المصاب، وفي حالة حدوث كسر، قد تُسمع أصوات طقطقة. وفي الحالات الشديدة، قد يتعرض المصاب للإغماء أو الصدمة، مما يؤثر على قدرته على الوقوف أو المشي (رياض و محمد، ١٩٩٩).

٥. العلاج والوقاية من الإصابات الرياضية في البيئة المدرسية

تشمل الإسعافات الأولية الأساسية للإصابات الرياضية والتدريبية التقييم الأولي للإصابة، حيث يتم فحص التورم والألم وتحديد مدى تأثيرهما على الحركة. ويتم خلال ذلك اتباع مبادئ الحماية، الراحة، الثلج، الضغط، والرفع على النحو الآتي (Ruchiwit, 2021):

- **الحماية** من خلال استخدام وسائل الحماية مثل الخوذات ووسادات الركبة والكوع للحد من مخاطر الإصابات الناجمة عن الاصطدام.
- **الراحة**؛ إذ يجب إراحة الجزء المصاب فوراً، وخاصة خلال الساعات الست الأولى بعد الإصابة. وتتطلب معظم الإصابات الرياضية الراحة لمدة لا تقل عن ٧٢ ساعة قبل محاولة تحريك الطرف المصاب.
- **الثلج**: يساعد تطبيق الثلج على تقليل الألم والالتهاب عن طريق إبطاء الدورة الدموية في المنطقة المصابة. ويتم تطبيق الثلج لمدة ١٠-٢٠ دقيقة مع استراحة لمدة ٥ دقائق بين كل فترة تطبيق، ويمكن تكرار العملية ٢-٣ مرات يومياً. ومن الضروري لف الثلج بقطعة قماش لتجنب ملامسته المباشرة للجلد.
- **الضغط**، يتم من خلال لف الجرح بضمادة مرنة لتقليل تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. ويجب أن تكون الضمادة مشدودة بإحكام حول الطرف المصاب، مع مراعاة لف الضمادة حول الجزء العلوي والسفلي من المنطقة المصابة.
- **الرفع**، يرفع الطرف المصاب إلى مستوى أعلى من القلب لتحسين الدورة الدموية وتقليل الالتهاب. وبالنسبة لإصابات الساق أو الكاحل، يمكن رفع الساق على وسادة أو الجلوس مع وضع الكاحل على كرسي. كما يجب أن يستمر الرفع لمدة ٧٢ ساعة في حالة الإصابة الشديدة.

أما فيما يتعلق بعلاج الإصابات الرياضية، يمكن استخدام الأدوية لتخفيف الألم والالتهابات، ويشمل ذلك مضادات الالتهاب غير الستيرويدية والكريمات الموضعية. كما يمكن أن يكون العلاج الطبيعي فعالاً في تخفيف الألم ومعالجة إصابات الأربطة أو العضاريف. وقد تتطلب الإصابات الخطيرة التدخل الجراحي، خاصة إذا كانت هناك تمزقات شديدة أو كسور. تُعد جراحة تنظير المفاصل من التقنيات الفعالة التي تقلل من تمزق العضلات وتسرع فترة إعادة التأهيل،

بينما لا تزال هناك حالات تتطلب الجراحة التقليدية لغرس الأجهزة أو المعدات لتثبيت وتقوية الطرف المصاب (Ruchiwit, 2021).

لا يمكن إنكار أن درس الرياضة من أكثر الدروس التي يمكن أن يكون التلاميذ خلالها عرضة للإصابة، ولعل أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة هي الكاحل واليد وعضلات الفخذ، وتعتبر السحجات والكشوط والكدمات والالتواءات، خاصة التواء مفصل الكاحل، من أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً. وتعود أسباب الإصابات الرياضية بشكل أساسي إلى التصادم والاحتكاك المباشر والأرضيات غير الصالحة للممارسة الرياضية وعدم كفاية الإحماء. ومن أهم الإجراءات الوقائية التي يجب اتخاذها لتجنب الإصابات هي التقيد بتعليمات الأستاذ، وأداء الإحماء بشكل كافٍ، وتوفير الأرضيات الصالحة للممارسة، واحترام قواعد الأمن والسلامة في تجهيزها (بوقوفة، ٢٠٢٢).

## ٦. النتائج والتوصيات

توصلت الدراسة إلى ما يأتي:

- أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة الكاحل، اليد، وعضلات الفخذ هي أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي.
- السحجات (الكشوط)، الكدمات، والالتواءات، وخاصة التواء مفصل الكاحل، بالإضافة إلى التشنجات العضلية، هي الإصابات الأكثر شيوعاً بين الطلاب عند ممارسة الرياضة في المدرسة.
- التصادم والاحتكاك المباشر، الأرضيات غير الصالحة للممارسة الرياضية، وعدم كفاية الإحماء تعتبر الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابات الرياضية في المدارس.

- تطبيق مبادئ الحماية، الراحة، الثلج، الضغط، والرفع (PRICE) كإسعافات أولية أساسية قد أثبتت فعاليتها في الحد من تفاقم الإصابات وتقليل الألم والتورم.
- زيادة الوعي بأهمية الإجراءات الوقائية وتدريب الطلاب والمعلمين على تقنيات الإسعافات الأولية الفعالة، يساهم في الحد من معدل الإصابات الرياضية.

#### وتوصي الدراسة بما يأتي:

١. توفير معدات الحماية مثل الخوذات ووسادات الركبة والكوع للحد من مخاطر الإصابات.
٢. التأكد من أن الأرضيات في ساحات اللعب والملاعب صالحة وآمنة للممارسة الرياضية لتقليل خطر الإصابات.
٣. تعليم الطلاب أهمية الإحماء الكافي قبل البدء في الأنشطة الرياضية لضمان استعداد العضلات والمفاصل للنشاط البدني.
٤. تدريب المعلمين والطلاب على إجراءات الإسعافات الأولية الأساسية للإصابات الرياضية لضمان الاستجابة الفعالة والسريعة عند حدوث الإصابات.
٥. إجراء تقييمات دورية للمعدات والمنشآت الرياضية للتأكد من أنها في حالة جيدة وتلبي معايير السلامة.
٦. إجراء دراسات إضافية لبحث أنواع الإصابات الأخرى وكيفية الوقاية منها وتطوير برامج تدريبية متقدمة لتعزيز السلامة الرياضية في المدارس.
٧. استخدام التكنولوجيا مثل التطبيقات والأجهزة القابلة للارتداء لمراقبة الأداء البدني والحالة الصحية للطلاب لتجنب الإصابات وتحسين الصحة العامة.

## المصادر والمراجع

رؤية السعودية ٢٠٣٠ برنامج التحول الوطني. (٢٠٢٣). برنامج التحول الوطني. تم الاسترداد من

رؤية السعودية ٢٠٣٠: <https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2030/vrps/ntp>

سيد، أحمد نصر الدين. (٢٠٠٣). *فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات*. دار الفكر العربي .

رياض، أسامة و محمد، إمام حسن. (١٩٩٩). *الطب الرياضي والعلاج الطبيعي*. القاهرة : مركز

الكتاب والنشر .

محمود، أشرف. (٢٠١٦). *الإصابات الرياضية؟ - العلاج والتأهيل* (الإصدار ١). عمان: من المحيط

إلى الخليج للنشر والتوزيع.

الزاملي، بشار بنوان حسن. (٢٠٢٢). *الإصابات الرياضية الشائعة وأسبابها في الألعاب الفرقية*

لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط. *مجلة واسط للعلوم الرياضية،*

١١ (٤)، ٨٦-١٠١.

خيون، زهير ناظم ، داخل، ربيع لفته ، و عبدالرضا، حمد عطشان. (٢٠٢٢). *دراسة واقع تأهيل*

*الإصابات الرياضية للاعبين أندية الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم. مجلة دراسات*

*وأبحاث التربية الرياضية،* ٣٢ (١)، ١١٣-١٢٧.

جاد الله، سارة حسام الدين شعبان. (٢٠٢٣). *تأثير برنامج وقائي من الإصابات الرياضية بدلالة*

*مستوي الانترلوكين في الدم عند لاعبات كرة اليد سيدات. المجلة العلمية للبحوث التطبيقية*

*في المجال الرياضي،* ٤ (١)، ١٥٠-١٧١.

هزرشي، سليمان. (٢٠٢٣). دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم أكابر. *مجلة جامعة البيضاء،* ٥ (٤)، ١٦٩-١٧٥.

سيد، سمير محم، و أيمن محمد قطب. (٢٠٢٠). مشكلات الرياضة المدرسية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في المملكة العربية السعودية. *مجلة أراسيخون الدولية،* ٦ (١)، ٢٩٢-٣٢٠.

شعبان، عماد الدين. (٢٠٠٦). *الإصابات الرياضية وإسعافاتها.* كلية التربية البدنية والرياضة.

الفيثوري، فرج محمد سالم ، الدرسي، أحمد عبدالله ، والعرفي، زيدان محمد. (٢٠٢٣). الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً وأسبابها لدى لاعبي ألعاب القوى. *مجلة جامعة بنغازي العلمية،* ٣٦ (١)، ١١٥-١٢٢.

بوقوفة، محمد. (٢٠٢٢). الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي. *مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية،* ١٩ (١)، ٣١٣-٣٢٧.

الرشيدي، منابر سالم. (٢٠٢٣). اتجاهات الطلاب نحو التعلم باستخدام منصة (Microsoft teams) وأثرها على الحصيلة المعرفية لمقرر الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة،* ٠٠٧٤ (٤)، ١٠٥-١٤٧.

القاسم، منور عيد. (٢٠١٩). *الواقع والطموح للرياضة المدرسية في المرحلة الابتدائية من وجه نظر الطلاب معلمي التربية الرياضية في مدارس عمان.* الأردن : جامعة الشرق الأوسط .

عبيد، واثق مدلل. (٢٠١٤). اختبار مستوى المعرفة الرياضية للطلبة عن الإصابات الرياضية. *مجلة كلية التربية الأساسية،* ٢٠ (٨٦)، ٧٢٩-٧٥٤.



ISSN: 2617-958X

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات  
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal  
العدد الثاني والسبعون شهر (6) 2024  
Issue 72, (6) 2024

Maftan, M. K., dul Haleem Nazzal, Dr. A., & Noori, Dr. R. (2018). (An analytical study of insurance sports injuries in sports clubs, football). *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 55, 202–215.  
<https://www.iasj.net/iasj/article/167434>

Domiziano, T., & Paola, B. (2019). SPORTS INJURY PREVENTION: A CONCISE REVIEW. *PhOL*, 1, 1-11.

Ruchiwit, P. (2021). *Sports Injuries - Diagnosis, Treatment and Prevention*.  
Samitivej: تاريخ الاسترداد ٢٠٢٤ ، من  
<https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/sports-injuries-treatment-prevention-bangkok-thailand>