

### مستخلص البحث

## دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية

الباحث / وائل صبحي رمضان محمد

استهدف هذا البحث التعرف على الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية، وللتحقق من صحة هدف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (١٠٠) لاعب من لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية بمحافظة الغربية.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً تم التوصل الي:

- ١- أكثر انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الملخ.
  - ٢- أكثر اماكن الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي مفصل الكتف.
  - ٣- أكثر اسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية هي السماح بعودة اللاعب للتدريب قبل الشفاء وعدم اعطاء الراحة الكافية بين التمرين والافراط في التدريب.
  - ٤- درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية هي الدرجة المتوسطة.
  - ٥- أكثر فترات حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية اثناء فترة المنافسة.
- ويوصي الباحث بضرورة اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية وتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب والمنافسات تفاديا لحدوث أي إصابات.

## **An analytical study of sports injuries suffered by wrestling players in school teams**

**\*\*\* Wael Sobhi Ramadan Mohamed**

This research aims to identify the sports injuries suffered by wrestling players in school teams, To verify the validity of the research objective, the researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of this research. The research was applied to a sample of (100) wrestling players in school teams in Gharbia Governorate.

After collecting the data and processing it statistically, it was reached:

- 1- The most common type of sports injury for wrestling players is the Malakh.
- 2- The most common places for sports injuries in wrestling players is the shoulder joint.
- 3- The most common causes of sports injuries that wrestling players are exposed to in school teams is to allow the player to return to training before recovery and not to give enough rest between training and excessive training.
- 4- The degree of injury severity for wrestling players in school teams is the average degree.
- 5- The most frequent sports injuries that wrestling players in school teams are exposed to during the competition period.

The researcher recommends the need to take all preventive measures and provide safety and security factors during training and competitions in order to avoid any injuries.

## دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية

الباحث / وائل صبحي رمضان محمد

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الملاعب وميادين الرياضة هي ميدان المنافسات الرياضية، وحقل التدريب الرياضي على ارض الملعب، حيث يتنافس الرياضيين بفنونهم ومهاراتهم، ويبدلون كل جهد في سبيل الوصول الي أهدافهم، فاللعب هو أسلوب للحركة لجميع أجزاء الجسم، ومما لا شك فيه ان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم للارتقاء بمستواهم ليحصلوا علي أكبر قدر من الفائدة ليحظوا بفوز مرموق لإشباع هوايتهم. (٢: ٥٩)

ويري عمرو سالم (٢٠١٠م) نقلا عن باشكيروف Bashkerov (١٩٩٢م) ان علم الإصابات قد تطور وأصبح من العلوم الأساسية المواكبة للحركة الرياضية واساسا لتطوير قابلية اللاعب، متبعا الأساليب العلمية الحديثة التي تضمن له الشفاء التام وعودته لساحة المنافسة بكامل لياقته البدنية التي كان عليها قبل حدوث الإصابة. (١١: ١٠١)

ويذكر كلا من إسماعيل حامد واخرون (٢٠١٧م) نقلا عن بارجمان Bargeman (١٩٩٣م) ان بعض الاحصائيات اشارت الي ان هناك (٧) من بين كل (١٠) لاعبين يعانون من الإصابات البدنية المختلفة طوال فترات حياتهم، وبذلك ينقطعون عن التدريب الرياضي وابتعدون عن المنافسة الرياضية لفترات تتراوح بين (٣ اسابيع: ٣ شهور). (٧: ٦٢)

ويذكر كلا من أسامة رياض (٢٠٠٥م)، سميرة خليل (٢٠٠٨م) وعلى الرغم من التقدم العلمي في مختلف العلوم الطبية، واتباع الأساليب الحديثة في العلاج، وتوافر الأجهزة والمختصين في المجالات الوقائية والعلاجية، لكن الاصابات الرياضية لازالت في تزايد مستمر، وتشكل خطورة ما على مستوى أداء الرياضيين في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية، وتحدث الإصابات الرياضية غالبا أثناء المنافسات وفي التدريب، وتزداد كلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية، وخاصة إصابات الجهاز الحركي بسبب الضغوط الواقعة عليه أثناء الجهد على

المفاصل والأربطة، والمحافظة الزلالية، والعضلات، وأوتارها، والفقرات مما قد يسبب إصابة حادة أو مزمنة. (٦ : ٩)، (١٠ : ٥٥)

ويشير كوميل **Compel A.K** (٢٠٠١م) على ان الاصابة بمفهومها الواسع سواء كان ذلك في المجال الرياضي أو في الحياة العامة أحد أهم عوائق الوصول الى الكفاءة البدنية المطلوبة، وعلى هذا أصبحت الإصابات الرياضية هي المعوق للوصول الى نظام متكامل من الناحية الوقائية او العلاجية لمختلف انواع الاصابات الرياضية التي قد يتعرض لها الفرد أو اللاعب في مختلف الأنشطة الرياضية. (٢٣ : ٧٢)

ويشير كلا من **قديري بكري وسهام الغمري** (٢٠٠٥) أن الإصابات الرياضية تعد من أكبر المشكلات التي تعمل على تعطيل البرامج التدريبية وإعاقة اللاعب على استمراره في تنفيذها بكفاءة. (١٧ : ١٢)

وتعتبر الاصابات الرياضية أحد أهم المشكلات التي يتعرض لها اللاعبون واللاعبات أثناء ممارسة النشاط الرياضي حيث أن احتمال حدوث الاصابة اثناء التدريب او البطولات امرًا شائعًا وخاصة الأنشطة التي تتميز ببذل الكثير من الجهد والاحتكاك بالمنافسين. (٣ : ١٦)

وتتفاوت الاصابة الرياضية من حيث درجة شدتها منها البسيط ومنها الشديد وبعض هذه الاصابات تشمل الطرف العلوي للجسم وأخرى تشمل الطرف السفلي للجسم. (٢ : ٣٥)

ومما سبق يتضح تزايد وانتشار ظاهرة الإصابات الرياضية كما ونوعا بين الممارسين للرياضة وانتشار معدل الاصابات يهدد بصوره واضحة مستوى الاداء الرياضي.

ومن خلال عمل الباحث في مجال الإصابات الرياضية ومتابعته للبطولات المصارعة لاحظ الباحث انتشار ظاهرة الإصابات الرياضية في كثير من لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية والتي ترتب عنها إعاقة اللاعبين وعدم الاستمرار في التدريب ومنعهم من المشاركة في المنافسات مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة لمعرفة الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية من خلال معرفة أنواع الإصابات واماكن حدوث الإصابات وأسباب الإصابات وشده ووقت الاصابة.

مما قد يساهم في خفض معدلات حدوث تلك الإصابات وسرعة عودة اللاعب إلى ممارسة النشاط السابق والحفاظ على عدم ضياع الوقت في العلاج بعيدا عن التدريب. ويرى الباحث ان الوقاية من الاصابات الرياضية هدف في حد ذاته فهناك آثار ضارة نتيجة الاصابات الرياضية فلو أننا خصصنا وقتا أطول للوقاية من هذه الاصابات فان ذلك قد يعود علينا بالكثير.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية وذلك من خلال التعرف علي: -

- ١- أنواع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.
- ٢- أماكن الإصابات التي تعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.
- ٣- أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.
- ٤- درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.
- ٥- فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.

#### تساؤلات البحث:

في ضوء أهداف البحث تم وضع التساؤلات الآتية: -

- ١- ما هي أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟
- ٢- ما هي أماكن الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟
- ٣- ما هي أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟
- ٤- ما هي درجة شدة الإصابة الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟

- ٥- ما هي فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟

#### مصطلحات البحث:

##### الإصابات الرياضية:

هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما ينتج عنه تغيرات وظيفية فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة او المفصل. (٦: ٢٢)

## الرياضات الفردية (المنازلات):

هي عبارة عن رياضات نزاليه او تنافسية تتسم بالإثارة ويسمح في بعض هذه الرياضات بالاشتباك لوجود مجموعة من الأساليب القتالية التقليدية والغير تقليدية تتم وفقا لقواعد وقوانين تحافظ على سلامة اللاعبين (٤ : ٤)

### الدراسات السابقة:

١- دراسة محمود سعيد محمود (٢٠١٦م) (١٨) بعنوان الإصابات الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية، وتهدف الي التعرف على الإصابات الشائعة لدي لاعبي الرياضات الجماعية (قدم، سلة، يد، طائرة) والألعاب الفردية (العاب قوي، الكاراتيه، المصارعة، الملاكمة) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (٤٨٢) لاعبا من لاعبي الدرجة الاولى وكانت اهم النتائج أكثر الإصابات شيوعا في الرياضات الجماعية (الكدم، الشد العضلي، الالتواء، التقلص العضلي، التمزق العضلي)، أكثر الإصابات شيوعا في الرياضات الفردية (الكدم، الشد العضلي، التقلص العضلي، التمزق العضلي، الالتواء، الكسر).

٢- دراسة احمد وهبة سويلم (٢٠١٨م) (٥) بعنوان الإصابات الرياضية الشائعة في العاب كرة اليد والهوكي والمصارعة، وتهدف الي التعرف على الإصابات الشائعة في العاب كرة اليد والهوكي والمصارعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعب لكلا من كرة اليد والهوكي والمصارعة وكانت اهم النتائج إصابات كرة اليد تكون في الوجه والمرفق ورسغ القدم والركبة، إصابات الهوكي في رسغ اليد والركبة وعضلات خلف الفخذ، المصارعة في الاذن وفي الوجه والكتف.

### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

#### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.

### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٠٠) لاعب، تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٥٠) لاعب، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٥٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

### جدول (١)

#### توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
١٠٠	٥٠	٥٠

#### أسباب اختيار العينة:

##### راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي:

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي.
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.

##### أدوات جمع البيانات:

##### استخدم الباحث في جمع البيانات:

- مقياس الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة "اعداد الباحث".
- خطوات بناء مقياس الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة "اعداد الباحث":
- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالإصابات ومراجعة قوائم ومقاييس الإصابات.
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:
- أنواع الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.
- أماكن الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.
- أسباب الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.
- درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.
- فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.
- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في الإصابات الرياضية، والمنازلات. مرفق (١) – عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

### جدول (٢)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

ن)

(١٠ =

م	المحاور	١- التكرار	٢- النسبة المئوية للموافق
١	أنواع الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	١٠	٪١٠٠
٢	أماكن الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	١٠	٪١٠٠
٣	أسباب الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	٨	٪٨٠
٤	درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.	٩	٪٩٠
٥	فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.	٧	٪٧٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة تراوحت (٧٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وذلك ارتضى ٥ محاور.

← اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الإصابات للبحوث السابقة، حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي المصارعة، وتم إعداد المقياس



في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٨٠) عبارة. مرفق (٣) وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توهي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٨٠) عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٤)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

- صدق المقياس.
- صدق المحكمين.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول أنواع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

(ن=١٠)

٣- م	٤- العبارة	٥- التكرار	٦- النسبة المئوية
١	الكسور	٧	٪٧٠
٢	تمزق أوتار	١٠	٪١٠٠
٣	تمزق عضلات	٨	٪٨٠
٤	تمزق أربطة	١٠	٪١٠٠
٥	خلع	١٠	٪١٠٠
٦	ملخ	٨	٪٨٠
٧	رضوض عظم	٩	٪٩٠
٨	رضوض عضلات	٧	٪٧٠
٩	رضوض أعصاب	٩	٪٩٠
١٠	جروح وسحجات	٧	٪٧٠
١١	تقلصات	١٠	٪١٠٠
١٢	التواءات	١٠	٪١٠٠
١٣	إصابات أخرى	٧	٪٧٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (أنواع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ % ليكون المحور من ١٣ عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني أماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

(ن=١٠)

١٠- النسبة المئوية	٩- التكرار	٨- العبارة	٧- م
٪٧٠	٧	الرأس	١
٪٨٠	٨	الحاجب	٢
٪٩٠	٩	العين	٣
٪٧٠	٧	الأنف	٤
٪٨٠	٨	الشفقتين	٥
٪١٠٠	١٠	الرقبة	٦
٪٨٠	٨	الكتف	٧
٪١٠٠	١٠	مفصل الكتف	٨
٪٨٠	٨	الترقوة	٩
٪٧٠	٧	العضد	١٠
٪١٠٠	١٠	مفصل المرفق	١١
٪٩٠	٩	الساعد	١٢
٪١٠٠	١٠	مفصل الرسغ	١٣
٪٨٠	٨	مشط اليد	١٤
٪١٠٠	١٠	سلاميات أصابع اليد	١٥
٪١٠٠	١٠	الصدر	١٦
٪٧٠	٧	الأضلاع	١٧
٪٧٠	٧	الظهر	١٨
٪٩٠	٩	البطن	١٩
٪٩٠	٩	الفقرات الصدرية	٢٠
٪٧٠	٧	الفقرات القطنية	٢١
٪٩٠	٩	الفقرات العجزية	٢٢
٪٨٠	٨	الحوض	٢٣
٪٧٠	٧	الأعضاء التناسلية	٢٤
٪٧٠	٧	مفصل الفخذ	٢٥
٪٧٠	٧	الفخذ	٢٦
٪٨٠	٨	مفصل الركبة	٢٧
٪٨٠	٨	رباط صليبي أمامي	٢٨
٪١٠٠	١٠	رباط صليبي خلفي	٢٩
٪١٠٠	١٠	رباط صليبي جانبي أنسي	٣٠
٪٧٠	٧	رباط صليبي جانبي وحشي	٣١
٪١٠٠	١٠	الغضروف	٣٢

٣٣	الساق	٧	٧٠٪
٣٤	الكاحل	١٠	١٠٠٪
٣٥	مشط القدم	٨	٨٠٪
٣٦	سلاميات أصابع القدم	٧	٧٠٪

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (أماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، ليكون المحور من ٣٦ عبارة.

### جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

(ن=١٠)

١١ - م	١٢ - العبارة	١٣ - التكرار	١٤ - النسبة المئوية
١	عدم الإحماء الجيد	٨	٨٠٪
٢	الإفراط في التدريب	٩	٩٠٪
٣	عدم السلوك الجيد للرياضيين	٩	٩٠٪
٤	أرضية التدريب غير جيدة	١٠	١٠٠٪
٥	سوء الإعداد المهارى	١٠	١٠٠٪
٦	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابات	١٠	١٠٠٪
٧	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	٩	٩٠٪
٨	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	٩	٩٠٪
٩	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	٧	٧٠٪
١٠	سوء الأحوال الجوية	٨	٨٠٪
١١	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	٩	٩٠٪
١٢	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب	٧	٧٠٪
١٣	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين	١٠	١٠٠٪

		وبعدها	
١٠٠٪	١٠	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء	١٤
٩٠٪	٩	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	١٥
٩٠٪	٩	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	١٦
٩٠٪	٩	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي	١٧
٧٠٪	٧	التوقف غير الصحيح للمباريات والجولات	١٨
٨٠٪	٨	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	١٩
١٠٠٪	١٠	عدم التقيد ببرنامج غذائي	٢٠
١٠٠٪	١٠	عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين	٢١
٨٠٪	٨	سوء الإعداد النفسي	٢٢
٩٠٪	٩	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وسببها	٢٣
٧٠٪	٧	عدم الدقة والتفصيل في نوع الرياضة المناسبة	٢٤
٨٠٪	٨	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	٢٥
٨٠٪	٨	أسباب أخرى	٢٦

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، ليكون المحور من ٢٦ عبارة.

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

(ن=١٠)

١٥ - م	١٦ - العبارة	١٧ - التكرار	١٨ - النسبة المئوية
١	خفيفة (أقل من أسبوع)	١٠	٪١٠٠
٢	متوسطة (أسبوع - شهر)	٩	٪٩٠
٣	شديدة (أكثر من شهر)	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) قد تراوحت بين (٩٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، ليكون المحور من ٣ عبارات.

### جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

(ن=١٠)

١٩ - م	٢٠ - العبارة	٢١ - التكرار	٢٢ - النسبة المئوية
١	اثناء فترة التدريب	٨	٪٨٠
٢	اثناء فترة المنافسة	٩	٪٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) قد تراوحت بين (٨٠٪، ٩٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، ليكون المحور من ٢ عبارات.

### صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٥٠) لاعب من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- ١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.
- ٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور أنواع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

ن=٥٠

٢٣- م	٢٤- العبارة	٢٥- معامل الارتباط
١	الكسور	* ٠.٧٩٦
٢	تمزق أوتار	* ٠.٦٥٨
٣	تمزق عضلات	* ٠.٥٣٤
٤	تمزق أربطة	* ٠.٧٦١
٥	خلع	* ٠.٦٤٨
٦	ملخ	* ٠.٨٨٧
٧	رضوض عظم	* ٠.٧٩٨
٨	رضوض عضلات	* ٠.٧٥٦
٩	رضوض أعصاب	* ٠.٦٧٧
١٠	جروح وسحجات	* ٠.٧٤٥
١١	تقلصات	* ٠.٦٣٨
١٢	التواءات	* ٠.٥٣١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٤٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (أنوع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر

المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (أنوع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة).

### جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور أماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

ن=٥٠

٢٦- م	٢٧- العبارة	٢٨- معامل الارتباط
١	الرأس	*٠.٧٩٠
٢	الحاجب	*٠.٦٨٤
٣	العين	*٠.٧٢٥
٤	الأنف	*٠.٦٧٢
٥	الشفقتين	*٠.٨٦٢
٦	الرقبة	*٠.٥٧٤
٧	الكتف	*٠.٤٧٠
٨	مفصل الكتف	*٠.٧٢٣
٩	الترقوة	*٠.٤٨٠
١٠	العضد	*٠.٧١٨
١١	مفصل المرفق	*٠.٤٧٨
١٢	الساعد	*٠.٧٥٩
١٣	مفصل الرسغ	*٠.٦٩٩
١٤	مشط اليد	*٠.٤٩٥
١٥	سلاميات أصابع اليد	*٠.٥٠٠
١٦	الصدر	*٠.٤٨٤
١٧	الأضلاع	*٠.٤٤٩
١٨	الظهر	*٠.٥٥٤
١٩	البطن	*٠.٥٢٦
٢٠	الفقرات الصدرية	*٠.٦١٠
٢١	الفقرات القطنية	*٠.٤٧٦
٢٢	الفقرات العجزية	*٠.٧٠٨
٢٣	الحوض	*٠.٧٢٤
٢٤	الأعضاء التناسلية	*٠.٥٤٢
٢٥	مفصل الفخذ	*٠.٦٤٧
٢٦	الفخذ	*٠.٦٥٥
٢٧	مفصل الركبة	*٠.٨٦٣
٢٨	رباط صليبي أمامي	*٠.٥٦٦
٢٩	رباط صليبي خلفي	*٠.٧٨٨



*٠.٥٨٢	رباط صليبي جانبي أنسي	٣٠
*٠.٦٤٣	رباط صليبي جانبي وحشي	٣١
*٠.٨٥١	العضروف	٣٢
*٠.٥٩٤	الساق	٣٣
*٠.٠٦٤	الكاحل	٣٤
*٠.٥٥٩	مشط القدم	٣٥
*٠.٦٧٣	سلاميات أصابع القدم	٣٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (أماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (أماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة).

#### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

ن=٥٠

م - ٢٩	٣٠ - العبارة	٣١ - معامل الارتباط
١	عدم الإحماء الجيد	* ٠.٤٨٦
٢	الإفراط في التدريب	* ٠.٥١٠
٣	عدم السلوك الجيد للرياضيين	* ٠.٦٣٤
٤	أرضية التدريب غير جيدة	* ٠.٦٤٣
٥	سوء الإعداد المهارى	* ٠.٧٣١
٦	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	* ٠.٦٩١
٧	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	* ٠.٥٧٤
٨	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	* ٠.٥٨٦
٩	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	* ٠.٦٩٦
١٠	سوء الأحوال الجوية	* ٠.٧٤٠
١١	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	* ٠.٦٥٧
١٢	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب	* ٠.٧٤٢
١٣	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	* ٠.٥٣١

*٠.٤٩١	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء	١٤
*٠.٧٢٨	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	١٥
*٠.٧٨٤	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	١٦
*٠.٤٨٧	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي	١٧
*٠.٦٣٧	التوقف غير الصحيح للمباريات والجولات	١٨
*٠.٥٣٧	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	١٩
*٠.٦٢٨	عدم التقيد ببرنامج غذائي	٢٠
*٠.٤٨٩	عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين	٢١
*٠.٥٦٨	سوء الإعداد النفسي	٢٢
*٠.٦١٣	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وسببها	٢٣
*٠.٤٧٠	عدم الدقة والتفصيل في نوع الرياضة المناسبة	٢٤
*٠.٥٩٠	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	٢٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة).

#### جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

ن=٥٠

م -٣٢	العبرة -٣٣	معامل الارتباط -٣٤
١	خفيفة (أقل من أسبوع)	*٠.٧٦٧
٢	متوسطة (أسبوع - شهر)	*٠.٨٧٣
٣	شديدة (أكثر من شهر)	*٠.٥٧١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة

بقيمة  $r$  المحسوبة بقيمة  $r$  الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة).

### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور لفترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة

ن = ٥٠

م	العبارة	معامل الارتباط -٣٧
١	اثناء فترة التدريب	*٠.٦٤٠
٢	اثناء فترة المنافسة	*٠.٤٨٦

قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $٠,٠٥ = ٠,٤٤٤$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة  $r$  المحسوبة بقيمة  $r$  الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة).

### جدول (١٣)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٥٠

م	المحاور	معامل الارتباط -٤٠
١	أنواع الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٧٢٥
٢	أماكن الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٨٦٨
٣	أسباب الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٧٤٣
٤	درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٧٦٧
٥	فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٧٥٧

قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $٠,٠٥ = ٠,٤٤٤$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكرونباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

#### جدول (١٤)

#### معامل الفاكرونباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م - ٤١	المحاور - ٤٢	معامل الفاكرونباخ - ٤٣
١	أنواع الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٥٧٢
٢	أماكن الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٦٨٥
٣	أسباب الإصابات التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٥٢٥
٤	درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٦٣٣
٥	فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها اللاعب.	*٠.٥٧٨

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرونباخ قد تراوح ما بين (٠.٥٢٥، ٠.٦٨٥) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

#### جدول (١٥)

#### قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان - ٤٤	القيمة - ٤٥
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٦٩٩
معامل جتمان	٠.٨٤٨
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨١٩
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٨٦٠

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٦٩٩) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨١٩) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٨٦٠) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.  
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢١/٢/١٤م) الي (٢٠٢١/٢/٢٥م) على عينة عشوائية من لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية وقوامها (٥٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث من خلال الفترة (٢٠٢١/٢/٢٨م) الي الفترة (٢٠٢١/٤/٢٢م) على عينة اساسية وقوامها (٥٠) لاعب.  
أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- كا<sup>٢</sup>

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل على (ما هي أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية)؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية:

### جدول (١٦)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الأول (أنواع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة)

ن=٥٠

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	الكسور	١٥	٣٠	١٢	٢٤	٢٣	٤٦	٦١.٣٣
٢	تمزق أوتار	٢٠	٤٠	١٠	٢٠	٢٠	٤٠	٦٦.٦٧
٣	تمزق عضلات	٤٠	٨٠	٦	١٢	٤	٨	٩٠.٦٧
٤	تمزق أربطة	٤٣	٨٦	٦	١٢	١	٢	٩٤.٦٧
٥	خلع	٤٨	٩٦	١	٢	١	٢	٩٨.٠٠
٦	ملخ	٤٩	٩٨	١	٢	٠	٠	٩٩.٣٣
٧	رضوض عظم	٢٩	٥٨	١١	٢٢	١٠	٢٠	٧٩.٣٣
٨	رضوض عضلات	٣٨	٧٦	١٢	٢٤	٠	٠	٩٢.٠٠
٩	رضوض أعصاب	١٩	٣٨	١٨	٣٦	١٣	٢٦	٧٠.٦٧
١٠	جروح وسحجات	٢٧	٥٤	١٦	٣٢	٧	١٤	٨٠.٠٠
١١	تقلصات	٤٣	٨٦	٧	١٤	٠	٠	٩٥.٣٣
١٢	التواءات	٣٧	٧٤	١٠	٢٠	٣	٦	٨٩.٣٣

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (أنواع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) لاستبيان (الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٦١.٣٣٪، ٩٩.٣٣٪)

جدول (١٧)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثاني (أماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة)

ن = ٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	الرأس	٤٦	٩٢	٢	٤	٢	٤	٩٦.٠٠
٢	الحاجب	٢١	٤٢	١٦	٣٢	١٣	٢٦	٧٢.٠٠
٣	العين	١٦	٣٢	١٠	٢٠	٢٤	٤٨	٦١.٣٣
٤	الأنف	٤٥	٩٠	٥	١٠	٠	٠	٩٦.٦٧
٥	الشفيتين	٢٥	٥٠	٢٤	٤٨	١	٢	٨٢.٦٧
٦	الرقبة	٤٨	٩٦	٢	٤	٠	٠	٩٨.٦٧
٧	الكتف	٤٦	٩٢	٣	٦	١	٢	٩٦.٦٧
٨	مفصل الكتف	٥٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠	١٠٠.٠٠
٩	الترقوة	٤٧	٩٤	٣	٦	٠	٠	٩٨.٠٠
١٠	العضد	٤٥	٩٠	٥	١٠	٠	٠	٩٦.٦٧
١١	مفصل المرفق	٤٧	٩٤	٣	٦	٠	٠	٩٨.٠٠
١٢	الساعد	٣٥	٧٠	٦	١٢	٩	١٨	٨٤.٠٠
١٣	مفصل الرسغ	٤٣	٨٦	٥	١٠	٢	٤	٩٤.٠٠
١٤	مشط اليد	٤٠	٨٠	٨	١٦	٢	٤	٩٢.٠٠
١٥	سلاميات أصابع اليد	٤٦	٩٢	٤	٨	٠	٠	٩٧.٣٣
١٦	الصدر	١٦	٣٢	١٥	٣٠	١٩	٣٨	٦٤.٦٧
١٧	الأضلاع	٤٠	٨٠	٧	١٤	٣	٦	٩١.٣٣
١٨	الظهر	٤٩	٩٨	١	٢	٠	٠	٩٩.٣٣
١٩	البطن	٣٧	٧٤	٥	١٠	٨	١٦	٨٦.٠٠
٢٠	الفقرات الصدرية	٤٦	٩٢	٤	٨	٠	٠	٩٧.٣٣
٢١	الفقرات القطنية	٤٧	٩٤	٢	٤	١	٢	٩٧.٣٣
٢٢	الفقرات العجزية	٤٦	٩٢	٢	٤	٢	٤	٩٦.٠٠
٢٣	الحوض	٤٥	٩٠	٢	٤	٣	٦	٩٤.٦٧
٢٤	الأعضاء التناسلية	١٠	٢٠	١٠	٢٠	٣٠	٦٠	٥٣.٣٣
٢٥	مفصل الفخذ	٣٨	٧٦	١٠	٢٠	٢	٤	٩٠.٦٧
٢٦	الفخذ	٣٩	٧٨	٨	١٦	٣	٦	٩٠.٦٧



٩٦.٠٠	١٤٤	٢	١	٨	٤	٩٠	٤٥	مفصل الركبة	٢٧
٧٦.٦٧	١١٥	٢٠	١٠	٣٠	١٥	٥٠	٢٥	رباط صليبي أمامي	٢٨
٤١.٣٣	٦٢	٨٦	٤٣	٤	٢	١٠	٥	رباط صليبي خلفي	٢٩
٤٢.٦٧	٦٤	٨٤	٤٢	٤	٢	١٢	٦	رباط صليبي جانبي أنسي	٣٠
٤٠.٦٧	٦١	٨٨	٤٤	٢	١	١٠	٥	رباط صليبي جانبي وحشي	٣١
٩٦.٦٧	١٤٥	٠	٠	١٠	٥	٩٠	٤٥	الغضروف	٣٢
٩٤.٠٠	١٤١	٤	٢	١٠	٥	٨٦	٤٣	الساق	٣٣
٩٣.٣٣	١٤٠	٦	٣	٨	٤	٨٦	٤٣	الكاحل	٣٤
٩٦.٦٧	١٤٥	٤	٢	٢	١	٩٤	٤٧	مشط القدم	٣٥
٩٧.٣٣	١٤٦	٢	١	٤	٢	٩٤	٤٧	سلاميات أصابع القدم	٣٦

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (أماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) لاستبيان (الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٤٠.٦٧٪، ١٠٠.٠٠٪)

### جدول (١٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثالث (أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة)

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	عدم الإجماء الجيد	٣٥	٧٠	١٣	٢٦	٢	٤	٨٨.٦٧
٢	الإفراط في التدريب	٤٦	٩٢	٤	٨	٠	٠	٩٧.٣٣
٣	عدم السلوك الجيد للرياضيين	٤٢	٨٤	٥	١٠	٣	٦	٩٢.٦٧
٤	أرضية التدريب غير جيدة	٤٤	٨٨	٤	٨	٢	٤	٩٤.٦٧
٥	سوء الإعداد المهارى	٤٣	٨٦	٦	١٢	١	٢	٩٤.٦٧
٦	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	٤٦	٩٢	٢	٤	٢	٤	٩٦.٠٠
٧	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	٣٦	٧٢	٢	٤	١٢	٢٤	٨٢.٦٧
٨	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	٢٦	٥٢	٦	١٢	١٨	٣٦	٧٢.٠٠





٩٤.٠٠	١٤١	٦	٣	٦	٣	٨٨	٤٤	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	٩
٥٦.٠٠	٨٤	٦٤	٣٢	٤	٢	٣٢	١٦	سوء الأحوال الجوية	١٠
٩٥.٣٣	١٤٣	٢	١	١٠	٥	٨٨	٤٤	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	١١
٩٣.٣٣	١٤٠	٦	٣	٨	٤	٨٦	٤٣	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب	١٢
٩٧.٣٣	١٤٦	٠	٠	٨	٤	٩٢	٤٦	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	١٣
٩٧.٣٣	١٤٦	٢	١	٤	٢	٩٤	٤٧	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء	١٤
٩٦.٦٧	١٤٥	٤	٢	٢	١	٩٤	٤٧	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	١٥
٩٦.٠٠	١٤٤	٢	١	٨	٤	٩٠	٤٥	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	١٦
٩٢.٦٧	١٣٩	٨	٤	٦	٣	٨٦	٤٣	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي	١٧
٥٨.٦٧	٨٨	٥٢	٢٦	٢٠	١٠	٢٨	١٤	التوقف غير الصحيح للمباريات والجولات	١٨
٨٨.٦٧	١٣٣	١٤	٧	٦	٣	٨٠	٤٠	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	١٩
٩٦.٠٠	١٤٤	٢	١	٨	٤	٩٠	٤٥	عدم التقيد ببرنامج غذائي	٢٠
٨٨.٠٠	١٣٢	١٠	٥	١٦	٨	٧٤	٣٧	عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين	٢١
٩٣.٣٣	١٤٠	٦	٣	٨	٤	٨٦	٤٣	سوء الإعداد النفسي	٢٢
٩٤.٠٠	١٤١	٤	٢	١٠	٥	٨٦	٤٣	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وسببها	٢٣
٩٢.٦٧	١٣٩	٦	٣	١٠	٥	٨٤	٤٢	عدم الدقة والتفصيل في نوع الرياضة المناسبة	٢٤
٩٢.٦٧	١٣٩	٨	٤	٦	٣	٨٦	٤٣	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	٢٥

ن=٥٠

كاً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (أسباب الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) لاستبيان (الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥٦.٠٠٪, ٩٧.٣٣٪)

### جدول (١٩)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الرابع (درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة)

ن=٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	خفيفة (أقل من أسبوع)	٢٠	٤٠	٠	٠	٠	٠	٤٠.٠٠٠
٢	متوسطة (أسبوع - شهر)	٢٦	٥٢	٠	٠	٠	٠	٥٢.٠٠٠
٣	شديدة (أكثر من شهر)	٤	٨	٠	٠	٠	٠	٨.٠٠٠

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (درجة شدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) لاستبيان (الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨.٠٠٠٪, ٥٢.٠٠٠٪)

### جدول (٢٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الخامس (فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة)

ن=٥٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	اثناء فترة التدريب	٢٠	٤٠	٠	٠	٠	٠	٤٠.٠٠٠
٢	اثناء فترة المنافسة	٣٠	٦٠	٠	٠	٠	٠	٦٠.٠٠٠

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) لاستبيان (الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة) حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية

عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٤٠.٠٠٪, ٦٠.٠٠٪).

### مناقشة نتائج البحث:

#### مناقشة نتائج التساؤل الاول:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من الإجابة على تساؤلات البحث.

يتضح الجداول رقم (١٦) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.

يرى الباحث ان أكثر انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الملخ بنسبة تراوحت (٩٩,٣٣٪) ويليهما الخلع بنسبة (٩٨,٠٠٪) وتليهم التقلصات بنسبة (٩٥,٣٣٪) واقل انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة الكسور بنسبة تراوحت (٦١,٣٣٪)

وأشار (Renstrom) (٢٠٠٣م) ان الاصابات الرياضية أحد أهم المشاكل التي تواجه الممارسين، وخاصة في مجال الرياضة التنافسية حيث أن التنافس لاحتلال مراكز متقدمة، وخاصة في المنافسات الدولية يستدعي رفع مستوى التدريب من حيث زيادة عدد الجرعات التدريبية أو كثافتها او مدتها، كذلك يتطلب زيادة الاحمال التدريبية بما يتناسب مع كل نوع من انواع الرياضة، وذلك ما يزيد من العبء الواقع على اجسام الرياضيين، وبالتالي زيادة فرص التعرض للإصابات الرياضية. (٢٥ : ٧٤)

ويعتبر التمزق العضلي من الإصابات الأكثر انتشارا في المجال الرياضي حيث يعتبر احدى إصابات العضلات، وهي اساس الأداء الحركي للنشاط الرياضي، ويحدث في العضلات والأربطة والأوتار او الأنسجة الضامة المحيطة بالعضلات حيث تتمزق بعض ألياف العضلات او الأربطة او الأوتار وتزداد الآلام وتزداد الإصابة بزيادة عدد الألياف المتمزقة. (١٦ : ٤١)

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذي ينص على: -

ما هي أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتضح الجداول رقم (١٧) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية لاماكن الإصابة التي يتعرض لها لاعبي الرياضات المصارعة بالمنتخبات المدرسية.

يرى الباحث ان أكثر اماكن الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة هي مفصل الكتف بنسبة تراوحت (١٠٠,٠٠٪) ويليهما الرقبة بنسبة (٩٨,٦٧٪) وتليهم مفصل المرفق بنسبة (٩٨,٠٠٪) واقل الاماكن الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الرباط الصليبي الجانبي الوحشي بنسبة تراوحت (٦٧,٣٨٪).

ويذكر كلا من إسماعيل حامد وآخرون (٢٠١٧م) نقلا عن بارجمان (Bargeman) (١٩٩٣م) ان بعض الاحصائيات اشارت الي ان هناك (٧) من بين كل (١٠) لاعبين يعانون من الإصابات البدنية المختلفة طوال فترات حياتهم، وبذلك ينقطعون عن التدريب الرياضي ويبتعدون عن المنافسة الرياضية لفترات تتراوح بين (٣ اسابيع: ٣ شهور). (٧: ٦٢) ويرى مصطفى جوهر حياة وكاظم جابر أمين (٢٠٠١م) أننا يجب أن نتوقع حدوث الكثير من الإصابات نظراً للاحتكاك البدني في النشاطات التنافسية والتي قد تسبب إخفاق الفريق أو عجز اللاعب الممتاز. (١٩: ١٣٧)

وتعتبر الإصابات الرياضية من المعوقات التي تمنع الرياضي من الاستمرار في ممارسه التدريب أو المنافسة وتقلل من تقدم مستواه مما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخسائر الفادحة والتي يمكن تجنبها لو أتبع الأصول السليمة في الممارسة الرياضية. (١٣: ٩٨)

وبهذا يتحقق التساؤل الثاني الذي ينص على: -

ما هي أماكن الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

يتضح الجداول رقم (١٨) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية لأسباب الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.

يرى الباحث ان أكثر اسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية هي السماح بعودة اللاعب للتدريب قبل الشفاء وعدم اعطاء الراحة الكافية بين التمرين والافراط في التدريب بنسبة تراوحت (٩٧,٣٣%) وقل الاسباب الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي سوء الاحوال الجوية بنسبة تراوحت (٦٥,٠٠%).

ويشير **قذري بكري (٢٠٠٠م)** ان عدم الإحماء المناسب قبل التدريب والمنافسة من شأنه أن يصيب الفرد الرياضي بالإصابة لعدم تهيئة الفرد الرياضي نفسيا وفسولوجيا. (١٥ : ٣١)  
كما يذكر **عادل رشدي (٢٠٠٣م)** أن عدم الاهتمام بمرحلة الإحماء مع التدرج الغير منظم في التدريبات البدنية والمهارية للوصول لأعلى مستوى، يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية، حيث يعتبر الإعداد البدني السليم ضمان لعدم حدوث إصابات. (١٤ : ٤)  
ويشير **قذري بكري (٢٠٠٠م)** ان القصور في الإعداد البدني للرياضي بحيث لا يتناسب مع المتطلبات البدنية للمرحلة الزمنية التدريبية بالموسم الرياضي، مما يعرض اللاعب للإصابة لعدم مواكبة إعداده البدني لبعض الواجبات الحركية المطلوب تنفيذها. (١٥ : ٢٩)  
وبهذا يتحقق التساؤل الثالث الذي ينص على: -

ما هي أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟

#### مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

يتضح الجداول رقم (١٩) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية لدرجة وشدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.  
يرى الباحث ان درجة وشدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية هي الدرجة المتوسطة (أسبوع \_ شهر) بنسبة تراوحت (٥٢,٠٠%).  
وتفاوتت الاصابة الرياضية من حيث درجة شدتها منها البسيط ومنها الشديد وبعض هذه الاصابات تشمل الطرف العلوي للجسم وأخرى تشمل الطرف السفلي للجسم. (٢ : ٣٥)  
ويوضح أسامة رياض (٢٠٠٥م) أنه تختلف نوعية الإصابة باختلاف نوع الرياضة فأصابات الألعاب الجماعية تختلف عن الألعاب الفردية كما تختلف الإصابة باختلاف طبيعة الأداء فمثلاً وجد أن إصابات الطرف السفلي في كرة القدم حوالي ٦٩% من مجمل إصابات تلك الرياضة، نظراً للاستخدام المستمر للطرف السفلي في كرة القدم. (٦ : ٢٤)

ويرى الباحث ان اصابات الخفيفة:

هي التي لا تعيق اللاعب على تكملة المباراة أو التدريب مثل التقلص العضلي،  
والسحجات والملخ الخفيف.

٢- إصابات متوسط الشدة:

هي التي تعيق اللاعب عن الأداء مثل التمزق العضلي، والشد العضلي، والكدمات  
المتوسطة.

٣- اصابات شديده:

هي التي تستغرق شهر أو شهورا مثل الكسر والخلع.

وبهذا يتحقق التساؤل الرابع الذي ينص على: -

ما هي درجة شدة الإصابة الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات  
المدرسية؟

مناقشة نتائج التساؤل الخامس:

يتضح الجداول رقم (٢٠) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية لفترة حدوث الإصابة التي  
يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية.

يرى الباحث ان فترة حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة  
بالمنتخبات المدرسية اثناء فترة المنافسة بنسبة تراوحت (٦٠,٠٠٪) ثم اثناء فترة التدريب بنسبة  
(٤٠,٠٠٪).

واكد كلا من دراسة هشام محمد رفعت (٢٠١٤) (٢١) ودراسة أحمد علي إبراهيم  
(٢٠١٤) (١) ودراسة خالد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٠) (٩) ودراسة مصطفى عبد العزيز  
الحداد (٢٠٠٥) (٢٠) ودراسة أمال محجوب عبد الغني (١٩٩٢) (٨) ودراسة وجية أحمد  
شمندي (١٩٩١) (٢٢) حيث كانت فترة المنافسات أكثر فترات الموسم الرياضي التي يتعرض  
فيها اللاعب للإصابات.

كما يشير جون هيل John Heil ١٩٩٣م إلى أن الإصابة الرياضية مشكلة كل يوم  
في الرياضة إذ أن تعرض الرياضيون كل وقت لصدمة أو لكدمة توقفهم عن اللعب لا يمكنهم  
من الوصول أبدا لجهدهم الأقصى، وهناك العديد من العوامل التي تساعد في تقليل فرصة وقوع  
الإصابة وهي الحالة الصحية والبدنية والثقافية والنفسية لدى اللاعب وبجانب ذلك أيضا طريقة  
للتدريب المناسبة لتقليل حدوث الإصابة، ثم تأتي أهمية الإسعافات الأولية لتقليل فترة العلاج

والعودة إلى الملاعب كما أن التوقيت السليم في اتخاذ قرار العودة له أثره الإيجابي في تجنب مضاعفات الإصابة ومنع تكرارها. (٢٤: ١٩)

وتعتبر نسبة حدوث الإصابات في الألعاب المختلفة بنسبة غير واحد أي انه يوجد احتمال كبير أو صغير لحدوث الإصابة يتوقف ذلك على توافر المقاومة ضد الاصابات سواء كان ذلك اثناء التدريب أو المنافسة. (١٢: ٢٩)

وتعتبر الإصابات الرياضية من المعوقات التي تمنع الرياضي من الاستمرار في ممارسه التدريب أو المنافسة وتقلل من تقدم مستواه مما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخسائر الفادحة والتي يمكن تجنبها لو أتبع الأصول السليمة في الممارسة الرياضية. (١٣: ٩٨)

وبهذا يتحقق التساؤل الخامس الذي ينص على: -

ما هي فترة حدوث الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية؟

٤٦- الإستخلاصات والتوصيات

٤٧- أولاً: الإستخلاصات:

من خلال ما تم تحقيقه من فرضيات البحث وحسب نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء عرض النتائج ومناقشتها وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة استطاع الباحث الوصول إلى ما يلي: -

١- أكثر انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الملخ بنسبة تراوحت (٩٩,٣٣%).

٢- أكثر اماكن الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي مفصل الكتف بنسبة تراوحت (١٠٠,٠٠%).

٣- أكثر اسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية هي السماح بعودة اللاعب للتدريب قبل الشفاء وعدم اعطاء الراحة الكافية بين التمرين والافراط في التدريب بنسبة تراوحت (٩٧,٣٣%).

٤- درجة وشدة الإصابة التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية هي الدرجة المتوسطة (أسبوع \_ شهر) بنسبة تراوحت (٥٢,٠٠%).

٥- أكثر فترات حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية اثناء فترة المنافسة بنسبة تراوحت (٦٠,٠٠%) ثم اثناء فترة التدريب بنسبة (٤٠,٠٠%).

#### ٤٨ - ثانياً: التوصيات:

إستناداً إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث

بالآتي: -

- ١- ضرورة اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية وتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب والمسابقات.
- ٢- ضرورة رفع مستوى المعرفة المتعلقة بالإصابات الرياضية لدى اللاعبين.
- ٣- ضرورة إجراء الصيانة الدورية للملاعب والتأكد من صلاحيتها للاستخدام.
- ٤- ضرورة الاهتمام بالفحوصات الدورية والإجراءات الطبية المتكاملة التي تساعد في الكشف عن الإصابات والحد منها بين الرياضيين، واستخدام وسائل التأهيل الرياضي.
- ٥- ضرورة الاحماء الجيد للإحماء.
- ٦- تأهيل الحكام بعقد دورات تدريبية لرفع مستوى التحكيم.
- ٧- تأهيل المدربين بدورات تدريبية لمراعاة الأسس العلمية السليمة عند تطوير البرامج التدريبية.
- ٨- توفير أخصائيين من الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي.
- ٩- ضرورة التزام المدربين بخطط التدريب بما يتناسب مع قدرات وكفاءات اللاعبين.

#### المراجع

اولاً: المراجع العربية: -

- ١- أحمد علي إبراهيم: دراسة ميدانية للإصابات الشائعة لدى لاعبي المستويات في الوشوو كونغ فو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٤م.
- ٢- أحمد فارس محمد: الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في محافظات غزة وفقاً لاستجابات اللاعبين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، مجلد ١٨، العدد ١، ٢٠١٧م.
- ٣- احمد محمد خاطر: المباراة والتدريب في كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٤- أحمد مصطفى متولي: تقويم وسائل تكنولوجيا التعليم لبعض رياضات المنازلات بكليات التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ٥- أحمد وهبة سويلم: الإصابات الرياضية الشائعة في العاب كرة اليد والهوكي والمصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨م.





- ٦- أسامة مصطفى رياض: الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٧- إسماعيل حامد عثمان وآخرون: تعليم وتدريب الملاكمة مطبعة دار السعادة القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٨- أمال محجوب عبد الغني: الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية في بعض مسابقات الميدان والمضمار، كلية التربية الرياضية للبنات بأبو قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٩- خالد يوسف عبد الرحمن: الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي الكرة الطائرة المعاقين جلوس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.
- ١٠- سميرة خليل محمد: إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١١- عمرو عمر سالم: تأثير برنامج تأهيلي بدني مقترح لحالات المصابين بالالتهاب الغضروفي العظمي أسفل الركبة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- ١٢- غازي السيد يوسف، إبراهيم محمد صالح: المعدلات النسبية لبعض الإصابات الرياضية في المملكة العربية السعودية والامارات العربية المتحدة، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية الأيسلندية، ١٩٩٥م.
- ١٣- فراج عبد الحميد: الاصابات الرياضية الشائعة بين متسابقى العاب القوى بجامعة ام القرى بمكة المكرمة، مجله ونظريات وتطبيقات، العدد ٣٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٤- محمد عادل رشدي: البحث العلمي وفسولوجيا إصابات الملاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٥- محمد قدري بكري: التأهيل الرياضي والاصابات الرياضية والاسعافات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٦- محمد قدري بكري: التدليك التقليدي والشرقي في الطب البديل، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٧- محمد قدري بكري، سهام السيد الغمري: الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، دار المنار للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٨- محمود سعيد محمود: الإصابات الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٦م.



١٩- مصطفى جوهر حياة، كاظم جابر أمين: الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية، الكويت، ٢٠٠١م.

٢٠- مصطفى عبد العزيز الحداد: الإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم خلال منحنيات التغير في الكفاءة البدنية للموسم الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٥م.

٢١- هشام محمد رفعت: الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب المائية بمنطقتي القاهرة والجيزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٤م.

٢٢- وجية أحمد شمندي: دراسة للإصابات الشائعة لدى لاعبي المنتخب القومي للكراتيه، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية: -

- 23- **Compel A.K:** Rehabilitation of the ankle after acute sprain or chronic instability, National Athletic Trainers Association, Inc, Jathi Krain, 2000.
- 24- **John Heil:** Psychology of sport injury, human kinetics publishers, Champaign U.S., 1993.
- 25- **Renstrom, P:** Clinical Practice of Sports injury Prevention and care, Kiev, 2003.