

## " تصور مقترح للتدريبات المشابهة للأداء للوقاية من الإصابات لدي لاعبي المصارعة بجمهورية مصر العربية""

اسم الباحث: محمود أحمد توفيق معوض\*

يهدف البحث إلي وضع تصور مقترح للتدريبات المشابهة للأداء للوقاية من الإصابات لدي لاعبي المصارعة بجمهورية مصر العربية من خلال الاتي أكثر أنواع الإصابات شيوعاً ومواقعها وأسبابها في رياضة المصارعة. الفروق في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب- رجال) ونوع التخصص (مصارع حر - مصارعة رومانية) استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث تكونت من (٧٧٠ لاعب) مسجل بالاتحاد المصري للمصارعة حيث قام الباحث باستخدام (٧٠٠) لاعب للعينة الأساسية، (٧٠) لاعب للعينة الاستطلاعية وأستخدم أيضاً (٢٢٠) مدرب من مجتمع الدراسة مقسمين إلي (٢٠٠) مدرب للعينة الأساسية، (٢٠) مدرب للعينة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن أكثر الإصابات أنتشاراً بين لاعبي المصارعة رضوض العضلات حيث أنت في الترتيب الأول بنسبة (١٣%) وأنت في الترتيب الثاني (التمزقات العضلية - تمزق الاوتار - الجروح والسحجات) وكلاً من هم بنسبة (١٢%) بينما كانت أقل الإصابات أنتشاراً كانت إصابات الألتواءات بنسبة (٢%) وأيضاً رضوض الأعصاب بنسبة (١%) وأن أكثر أماكن الإصابات تكرر هي إصابات (الأذن والظهر)، قد حقق كلاً من هما الترتيب الأول بنسبة مئوية (٧%) حيث أن الأذن القروبيطية أشهر إصابات المصارعة نتيجة الاحتكاك المباشر بين الأذن والبساط وأكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي سوء التغذية للاعبين حيث أشارت نتائج الجدول إلي نسبة (٦%) وأيضاً السبب الآخر هو عدم استخدام وسائل التأهيل بعد حدوث الإصابة بنسبة (٦%) وأيضاً عدم الأطلاع والمعرفة بعلم الإصابات وأسبابها بنسبة (٦%) . ويعزو الباحث هذه النتائج إلي قلة الخبرة عند اللاعبين الذين يلجئون إلي التخصيس المباشر قبل البطولة مما يؤدي إلي فقدان الوزن بنسبة كبيرة والأهم إصابات فئة الشباب تجد أن تمزق الأربطة والعضلات أنت في المرتبة الأولى بنسبة مئوية (١١%) لكلاً من هما وفي المرتبة الأخيرة أنت إصابة قطع في الأربطة بنسبة (٢%) وبالأشارة إلي إصابات المصارعين الرجال نجد إصابات الالتواء بنسبة مئوية (١٢%) وأحتلت إصابات الخلع والجروح والسحجات الترتيب الأخير بنسبة (١%) وأختلاف وتفاوت بين المصارعة الرومانية والحره في نسب حدوث الإصابة وعدد مرات تكرارها حيث أشارت نتائج الجدول إلي إصابات المصارعة الروماني فنجد أن إصابات "تمزق العضلات، الخلع، الجروح والسحجات أنت بنسبة (١٢%) بينما نجد أن إصابات المصارعة الحره الأكثر تكراراً هي "ألتواءات عظمية، ألتهايات عضلية، تمزق الأربطة، وتمزق الاوتار أنت بنسبة (١٤%، ١٣%، ١٢%)

\* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

## Research Summary in Arabic

**"A proposed conception of performance-like training to prevent injuries among wrestling players in the Arab Republic of Egypt"**

**Researcher name: Mahmoud Ahmed Tawfiq Moawad\***

**College Name: Faculty of Physical Education .**

**University Name: Beni Suef University.**

**Country Name: Arab Republic of Egypt**

**Email: [mahmoudahmed@phed.bsu.edu.eg](mailto:mahmoudahmed@phed.bsu.edu.eg)**

### **Research Objectives:**

Develop a proposed conception of performance-like training to prevent injuries among wrestling players in the Arab Republic of Egypt through the following:

The most common types of injuries, their locations and causes in the sport of wrestling.

Differences in sports injuries according to the variables of the category of players (youth - men) and the type of game (Freestyle wrestling – Roman wrestling)

### **Curriculum used:**

#### **Descriptive approach**

#### **Sample:**

The research sample was selected randomly, as it consisted of (770 players) registered in the Egyptian Wrestling Federation, where the researcher used (700) players for the basic sample, (70) players for the survey sample and also used (220) trainers from the study population divided into (200) trainers for the basic sample, (20) trainers for the survey sample from the study population, Table (1) shows the distribution of the members of the study sample according to the research variables

### **Key Findings**

- 1- The most common injuries among wrestling players were muscle trauma, which came in first place by (13%) and came in second place (muscle tears - tendon rupture - wounds and abrasions) and both by (12%), while the least prevalent injuries were sprains injuries by (2%) and also nerve trauma by (1%)
- 2- The most frequent places of injuries are injuries (ear and back), both of which have achieved the first order by a percentage (7%) as the cauliflower ear is the most famous wrestling injury as a result of direct contact between the ear and the rug

---

\* Assistant Professor, Department of Fighting and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Beni Suef University.

- 3- The most leading causes of injury are malnutrition of the players, where the results of the table indicated a percentage (6%) and also the other reason is the lack of use of rehabilitation methods after the occurrence of the injury by (6%) and also the lack of knowledge and knowledge of the science of injuries and its causes by (6%). The researcher attributes these results to the lack of experience among the players who resort to direct slimming before the tournament, which leads to weight loss by a large percentage
- 4- The most important injuries of the youth group find that the rupture of ligaments and muscles came in first place with a percentage (11%) for both of them, and in the last place came a cut injury in the ligaments  
(2%) Referring to injuries of male wrestlers, we find sprains injuries (12%) and dislocation injuries, wounds and wounds ranked last (1%)
- 5- Differences and disparities between Roman and freestyle wrestling in the incidence rates of injury and the number of repetitions, as the results of the table indicated the injuries of Roman wrestling, we find that injuries of "muscle tears, dislocations, wounds and abrasions came by (12%), while we find that the most frequent freestyle wrestling injuries are "bone sprains, muscle inflammation, ligament tears, and tendon rupture came by (14%, 13%, 12%)

**مقدمة ومشكلة البحث:**

تشهد الفترة الحالية تطوراً ملحوظاً في كافة الأنشطة الرياضية نظراً لأفتحام تكنولوجيا الحاسب الآلي والزكاء الأصطناعي مجالات التدريب والتأهيل البدني في كافة قطاعات الرياضة على مستوي العالم، وخاصة مجال التدريب والتأهيل البدني بعد حدوث الإصابات الرياضية المختلفة مما يؤدي إلي عودة اللاعب لممارسة التدريبات الرياضية في فترة زمنية قليلة نظراً لتطور الأجهزة التدريبية والتأهيلية والتي تتعامل مع الحالات طبقاً لنوع الإصابة.

**ويوضح محمود توفيق (٢٠٢٠) إلى أن التدريب الرياضي يهتم بإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً ومتزناً من جميع النواحي المختلفة التي تؤهلهم إلى تحقيق المستوي المثالي في رياضتهم التخصصية، مما جعل للبحث العلمي أهمية قصوى في المساهمة بكل ما هو جديد وفعال في تطوير التدريب الرياضي الحديث (١٨: ٢)**

**ويشير تومبسون "Thompson" (٢٠٠٧م) إلى سعي الكثير من الباحثين والعاملين في مجال التدريب الرياضي نحو العمل علي تحسين الأداء والتطوير في نوع النشاط الممارس معتمداً على الأساليب العلمية المتقدمة في عملية التعليم والتدريب للعناصر البدنية والأداء المهاري لتحقيق أعلى معدلات الإنجاز في نوع النشاط الرياضي الممارس، ويظهر ذلك من خلال أداء الواجبات الحركية عن طريق البرامج الموضوعه على أسس علمية وتكنولوجية لتنمية وتطوير وتحسين الأداء الحركي لنوع النشاط الممارس (٩٥: ٣٣)**

**ويوضح محمود توفيق (٢٠١٥م) أنه من المعلوم أن رياضة المصارعة من الرياضات الفردية العنيفة والتي يحتاج الأداء الحركي بها إلى عملاً عضلياً بأقصى قوة مما يستوجب امتلاك المصارع لمجموعات عضلية قوية تستطيع إنتاج انقباضات عضلية فعالة وبشكل متزن دون حدوث خلل أو إصابة أثناء تنفيذ المهارات الفنية المختلفة. (١٧: ٣)**

**ويشير شريف السيد (٢٠١٩م) إلي ان المصارعة من الرياضات الفريدة التي تتميز باللياقة البدنية الشاملة للفرد وتراعي التكوين الجسمي وتحسن القوام بشكل متناسق و جيد، كما تحسن الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة كما تنمي الكفاءة الدورية التنفسية لأعتمدها علي اكثر من أسلوب في انتاج الطاقة**

.....  
أستاذ مساعد دكتور بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية

جامعة بني سويف

نظراً لتغيير شدة وتيرة الصراع، كما انها تنمي الصفات البدنية الأساسية بشكل مطلق و نسبي (القوة – السرعة - التحمل) وكذلك المرونة والقدرة والقدرات التوافقية ، كما أنها تحقق لممارسيه-استخدام جميع اجزاء الجسم ، كما انها تحسن اللياقة البدنية و الوظائف الحيوية لأجهزة (٩: ٤-١٠)

وتعتبر الإصابات الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي الي التوقف عن التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي الي تعرض اللاعب الي اثار ومردودات سلبية جسدية ونفسية وتمنع تطور الإنجاز لديه (٣: ٤٥)

ويرتبط الأداء الرياضي للاعبين بالكفاءة البدنية والتشريحية والفسولوجية ،كالاستجابة الي خصائص ومتطلبات الأداء الفني ، واذا كان اللاعب يعاني من إصابة بأحد أجزاء جسمه ، فإن ذلك يؤدي إلي فقدان العلاقة بين أجزاء الجسم المختلفة ، ومن ثم يفقد الطاقة التي يحتاجها للأداء الحركي السليم ، مما يؤدي الي عرقلة إنسيابيه الحركة ، وضعف الأداء ،ومن هنا زاد الأهتمام بالتأهيل الرياضي باستخدام كل ما هو جديد من وسائل وتمرينات لتطوير قابلية الرياضيين

ووقايتهم من إصابات الملاعب أو لعلاجهم وإعادة تأهيلهم للعودة للملاعب بكامل اللياقة البدنية والفنية (٥ : ٩٦)

**وتشير سميرة خليل (٢٠٠٤)** إلى اختلاف نسبة ومحل حدوث الإصابات الرياضية باختلاف العوامل العديدة، منها نوع الرياضة وعمر اللاعب والمستوي التدريبي، إذ لا تتوقف الإصابات على مستوى معين من اللاعبين وعلى فترة المنافسات، بل تحدث في التمرين وأثناء وممارسة النشاط (٢ : ٥٠)

**ويذكر Jan mieszkowski (٢٠٢٢م)** إلى انه على الرغم من التقدم في جميع مجالات المنافسة الرياضية، وخاصة في حالة الطب الرياضي والتشخيص المبكر والعلاج الطبي، إلا أنه لا يزال عاملاً مهماً للغاية يحد من نتائج الرياضة ويؤثر على المهنة الرياضية للعديد من الرياضيين مما يجعل من المستحيل تحقيق بطولة رياضية. (٤ : ٢٥)

**ويشير Kamel. s (٢٠١٥م)** إلى ان الإصابات الرياضية لها آثار سلبية على مسيرة اللاعب الرياضية وحالته الصحية فهي تلقي بظلالها على اللاعب بدنياً وفسولوجياً ونفسياً فضلاً عن مستوى الأداء المهاري لأنها تمنع وتحد من أداء الحركات المهارية الجديدة وأتقانها او تحد من تطور القدرات البدنية والحركية والعقلية التي تتطلبها مهارات اللعبة. (٢٦: ٤٧٩)

والمصارعة في كل دول العالم لم تعد مجرد ممارسة فقط، بل أصبحت اقتصاد لدى بعض الدول والدليل على مدى التقدم، وذلك من خلال أحرار الميداليات المختلفة في البطولات القارية والعالمية والأولمبية ويتطلب ذلك أتباع المنهج العلمي في التعليم والتدريب وتطبيق نتائج الأبحاث وتشهد الساحة العالمية الآن تطور ملحوظ في أعداد وتجهيز اللاعبين الذين تعرضوا للإصابات أثناء المباريات، او التمرينات. وتعد الإصابات الرياضية أحدي المشاكل التي تواجه لاعبي المصارعة علي مستوى العالم، ويظهر ذلك واضحاً من خلال تجهيز مراكز التأهيل علي مستوى العالم بمختلف الأجهزة التي تساعد اللاعب علي العودة مرة أخرى الي ممارسة التدريب والأنضمام الي الفرق القومية لأحرار الميداليات الأولمبية وتعتبر رياضة المصارعة من الرياضات التي تزداد فيها نسبة حدوث الإصابة في أجزاء مختلفة من الجسم نظراً لطبيعتها الإحتكاكية، وتحدث معظم إصابات المصارعة أثناء الألتحام مع المنافس وعند تطبيق المسكات، وتنفيذ الحركات، ولحظة السقوط على البساط من وضع الصراع وقوفاً، وتزداد نسبة الإصابات بين المصارعين المبتدئين نظراً لعدم إتقانهم للأداء المهاري والمسكات والحركات، لذا يري الباحث عدم مشاركة اللاعب المبتدئ إلا بعد ألتأكد من أمتلاكه إلي زخيرة فنية وبدنية من المهارات المطلوبة لمباريات المصارعة وعدم إغفال ذلك من قبل المدربين وييري أيضاً الي اهمية عدم اشراك المصارعين الصغار او محدودي الخبرة في مباريات المصارعة الودية او الرسمية مع مراحل عمرية اكبر سننا إلا بعد التأكد من أمتلاك هؤلاء المصارعين الي الخبرة اللازمة بالإضافة الي خضوعهم الي برامج تدريبية، وقائية مشابهه للأداء الفني للمصارعة بهدف زيادة التجهيز الفني والبدني لديهم لحمايتهم من حدوث الاصابات التي قد تعوق مسيرتهم الرياضية مؤقتاً او علي المدى البعيد ، كما ان نسبة الإصابات تزداد في التدريب وخاصة في بداية الموسم عن المنافسات، ولكن عندما تحدث الإصابات في المنافسات تكون أكثر خطورة، ولذا فقد حث القانون الدولي للمصارعة على تقليل الخشونة أثناء الصراع ومعاقبة المصارع الذي يلجا إليها متعمداً أو غير متعمد بالإنداز أو الشطب من البطولة ، لذا يري الباحث وضع تصور مقترح للتدريبات المشابهة للأداء للوقاية من الإصابات لدي لاعبي المصارعة

بجمهورية مصر العربية

**أهداف البحث: -****يهدف البحث الي:**

وضع تصور مقترح للتدريبات المشابهة للأداء للوقاية من الإصابات لدي لاعبي المصارعة بجمهورية مصر العربية من خلال الآتي:  
أكثر أنواع الإصابات شيوعاً ومواقعها وأسبابها في رياضة المصارعة.  
الفروق في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب- رجال) ونوعية التخصص (مصارعة حرّة - مصارعة رومانية)

**تساؤلات البحث: -**

- ماهي أكثر أنواع الإصابات ومواقعها واسبابها في رياضة المصارعة
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب- رجال) ونوعية التخصص (مصارعة حرّة - مصارعة رومانية)

**محددات الدراسة:**

**المجال البشري:** لاعبي ومدربي المصارعة المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة  
**المجال الزمني:** الموسم التدريبي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م  
**المجال المكاني:** الأندية واللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة.

**مصطلحات البحث: -****- الإصابات الرياضية:**

" هي حدوث تعطيل أو إعاقة لسلامة أنسجة الجسم المختلفة نتيجة لمؤثرات خارجية سواء كانت ميكانيكية أو جسمية أو كيميائية وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً مما يحدث تغيرات تشريحية مثل الحد من الحركة الطبيعية للمفاصل والعضلات وكذلك إحداث تغيرات فسيولوجية في الوظائف العضوية مكان حدوث الإصابة مثل التمزق والنزيف وتغيرات في لون الجلد وغير ذلك (١٤: ٥)

**- التدريبات المشابهة للأداء:**

هي التدريبات التي تصل الي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري، كما ونوعاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات او المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري. (١٩: ١١)

**- البرنامج الوقائي:**

هو برنامج مخطط ومنظم يحتوي على الإجراءات الاحترازية المتبعة على المستوى الإداري او الفني للعملية التدريبية للحد من الوقوع في الإصابات الرياضية. (اجرائي)

**الدراسات السابقة:****أولاً: الدراسات العربية:****١- دراسة " اسلام محمد جميل ٢٠٢٢ (١)**

**عنوان الدراسة:** فاعلية برنامج تدريبي مقترح للوقاية من إصابات الظهر لناشئي المصارعة  
**هدف الدراسة:** تصميم برنامج تدريبي وظيفي لتحسين المستوى البدني للحد من إصابات الظهر لناشئي المصارعة.

**المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي

**العينة:** ناشئي المصارعة بنادي البنك الأهلي وعددهم ١٢ لاعب

**اهم النتائج:**

- اظهر البرنامج تحسن ملحوظ للحد من إصابات الظهر في متغيرات القوة العضلية للرجلين والبطن والظهر.

- تحسن في متغيرات القدرة العضلية للزراعيين.

**٢- دراسة " عبد الرحمن مصطفى محمد " (٢٠٢٢م) (٧)**

**عنوان الدراسة:** " تأثير برنامج وقائي للحد من إصابات مفصل الركبة للاعبين المصارعة اليونانية- الرومانية

**هدف الدراسة:** تقليل نسبة إصابات الركبة الناتجة عن اختلال التوازن العضلي لمفصل الركبة بعد تطبيق

البرنامج التدريبي ومقارنتها مع إصابات ما قبل تطبيق البرنامج التدريبي

**المنهج المستخدم:** التجريبي

**العينة:** ٣ لاعبين من الفئة العمرية تحت ١٥ سنة

**اهم النتائج:**

- البرنامج الوقائي المستخلص هو النموذج النهائي الذي ينفذ على المصابين

- جميع القياسات التي أجريت بعد تنفيذ البرنامج أثبتت القدرة علي تحسين اللاعبين.

**ثانيا: الدراسات الأجنبية:****٣- دراسة " Rustam AKHME Dov (٢٠١٥) (٢٧)**

**عنوان الدراسة "إصابة المناطق التي شوهدت في مباريات المصارعة الرومانية والحررة"**

**هدف الدراسة " فحص اختلاف الاصابات التي يعاني منها لاعبي المصارعة الروماني**

**والمصارعة الحررة"**

**المنهج المستخدم المنهج التجريبي**

**العينة " ٢٠٠ لاعب من لاعبي المصارعة الحررة والروماني**

**اهم النتائج**

- أكثر إصابات المصارعة الروماني كانت في الساعد والضلع والظهر

- أكثر إصابات المصارعة الحررة الكاحل والركبة والفخذ

**٤- دراسة Hasan Danes mandi (٢٠٢٠) (٢٣)**

**عنوان الدراسة " مقارنة إصابات الجهاز العضلي الهيكلي والعظام في**

**المصارعة الحررة والرومانية**

**هدف الدراسة " مقارنة إصابات العضلات والعظام بين المحترفين في المصارعة الروماني**

**والحررة**

**المنهج " التجريبي**

**العينة ٨٦ لاعب**

**أهم النتائج "**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إصابات المصارعة الروماني والحررة في الرقبة لصالح المصارعة الرومانية

**اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**

إن معظم الدراسات السابقة تناولت بعض الإصابات الخاصة بأجزاء الجسم وليس جميع الإصابات بالإضافة إلى تبنيهم لنوعية التخصص (روماني- حررة) لذا يري الباحث جميع جميع الإصابات الخاصة بالمصارعة بنوعيتها لجميع أجزاء الجسم للمصارعين من خلال المسح

المرجعي وذلك بهدف وضع تصور متكامل للتدريبات المشابهة للأداء للوقاية من الإصابات في المصارعة بنوعيهما (روماني - حرة).

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأتباع الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث

#### مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة المسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة وعددهم ٢٥١٩٣ لاعب، ٤٢٢ مدرب وذلك حسب قاعدة بيانات الاتحاد المصري للمصارعة.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث تكونت من (٧٧٠ لاعب) مسجل بالاتحاد المصري للمصارعة حيث قام الباحث بأستخدام (٧٠٠) لاعب للعينة الأساسية، (٧٠) لاعب للعينة الأستطلاعية وأستخدم أيضاً (٢٢٠) مدرب من مجتمع الدراسة مقسمين إلى (٢٠٠) مدرب للعينة الأساسية، (٢٠) مدرب للعينة الأستطلاعية من مجتمع الدراسة، يبين جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات البحث

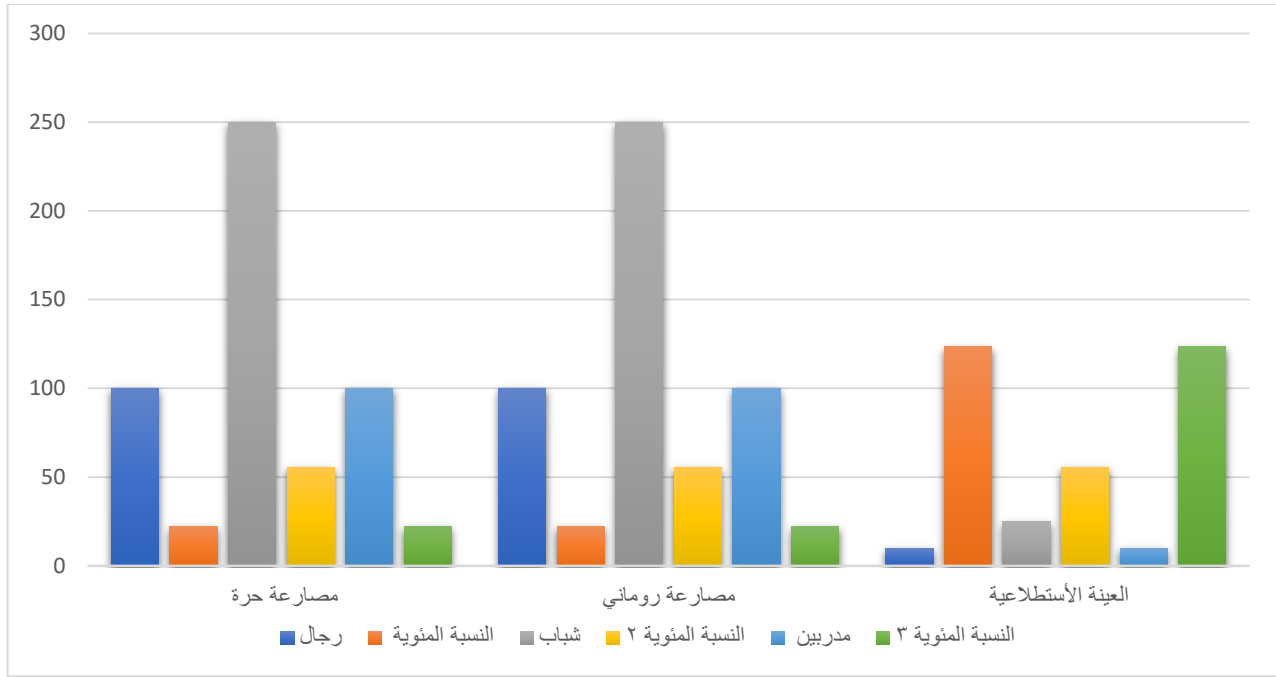
### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

الإجمالي	نوع التخصص				العينة الاستطلاعية				المتغيرات	
	مصارعة رومانية		مصارعة حرة		مصارعة روماني		مصارعة حرة			
	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
٥٥٠	٥٥.٦	٢٥٠	٥٥.٦	٢٥٠	٥٥.٦	٢٥	٥٥.٦	٢٥	شباب	فئة اللاعبين
٢٢٠	٢٢.٢	١٠٠	٢٢.٢	١٠٠	٢٢.٢	١٠	٢٢.٢	١٠	رجال	
٢٢٠	٢٢.٢	١٠٠	٢٢.٢	١٠٠	٢٢.٢	١٠	٢٢.٢	١٠	مدربين	
٩٩٠	%١٠٠	٤٥٠	%١٠٠	٤٥٠	%١٠٠	٤٥	%١٠٠	٤٥	المجموع	

يوضح جدول (١) التوزيع الإحصائية لعينة البحث الأساسية والأستطلاعية





شكل (١)

## توصيف أفراد عينة البحث

## أسباب اختيار العينة:

- جميع اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة.
- جميع المدربين مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة
- سهولة توزيع أستمارة الأستبيان على اللاعبين والمدربين من قبل الباحث

## أدوات ووسائل جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث أستخدم الباحث الأدوات التالية:

## • المسح المرجعي

## ☞ تحليل المراجع والوثائق والسجلات:

تحليل المراجع التي تناولت موضوع الإصابات في المجال الرياضي بشكل عام وفي مجال المصارعة بشكل خاص (١٣) (١٢) (٩) (٣) (٢٥) (٢٧) (٨) (١٩) (٢٠) (٢٢)  
تحليل المراجع التي تناولت موضوع البرامج الإرشادية والوقائية في المجال الرياضي بشكل عام (١٦) (٢٤) (٢٦) (٢٧) (٢٩) (٣٠)

## الإستمارات والمقابلات الشخصية:

## ☞ المقابلات الشخصية:

وتمثلت المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث في مقابلات مفتوحة مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية وإصابات الملاعب، وأيضاً مقابلات مفتوحة مع أخصائي التأهيل والعلاج الطبيعي العاملين بالمجال الرياضي وأيضاً طبيب منتخب مصر للمصارعة.

## الأستبيان:

بههدف حصر الإصابات الحاصلة، قام الباحث باستخدام أستمارة جمع البيانات خاصة بالإصابات الرياضية وهي أستمارة تمت دراستها للتأكد من مستوي الصدق والثبات العلمي من حيث وسائل جمع البيانات لذا أجاز العلماء والمحكمين والخبراء في المجال التدريبي للمصارعة أستخدامها

على نفس مواصفات عينة الدراسة الحالية. وسبق استخدامها في العديد من الدراسات والأبحاث العلمية مثل دراسة (١٣) (٥) (٨) (١٢) (٢٧) (٨) (١٩) (٢٠) (٢٢) ومن ثم قام الباحث بتعبئة الأستمارة بنفسه وتسجيل الإصابات الخاصة بكل لاعب وترك الباحث أسباب حدوث الإصابة الي اللاعبين.

### الدراسة الأستطلاعية:

قام الباحث بأجراء الدراسة الأستطلاعية في الفترة ٢٠٢٣/٥/١ الفترة ٢٠٢٣/٥/٣١ م وذلك للآتي:

- الأستعانة بأستمارة الإصابات سابقة الذكر مرفق (٢)
- التأكد من فهم المساعدين لفهم الأستمارة وتسجيل النتائج الخاصة باللاعبين والمدربين بطريقة صحيحة.
- جمع البيانات وتفرغها وتصنيفها ثم معالجتها أحصائياً
- تصميم أستمارة الأستبيان الخاصة بالبرنامج الإرشادي الوقائي للإصابات الرياضية الشائعة في رياضة المصارعة
- محاولة تطبيق الأستمارة في صورتها النهائية على عينة أستطلاعية قوامها (٧٠) لاعب (٢٠) ومدرب.

### الصدق:

قام الباحث بالأعتماد على صدق المحتوى حيث قام الباحث بعرض الأستمارة على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة ضمن مجال الدراسة ( الإصابات الرياضية ، فسيولوجيا الرياضة ، مدرب مصارعة دولي ، حكم مصارعة ) والبالغ عددهم (٨) محكمين مرفق (١) علي ان ينطبق علي المحكم شرط من الشروط الواضحة بين الاقواس وتم اجراء بعض التعديلات والاضافات التي يري المحكمين أنها سوف تفيدي في تحقيق اهداف الدراسة.

### الثبات

- تم حساب ثبات أستمارة تسجيل البيانات كالأتي قام الباحث بتفريغ عينات الدراسة الأستطلاعية وعددهم (٩٠) أستمارة وبعد تصحيح الأخطاء والملاحظات التي أباها السادة المدربين واللاعبين وتصويبها عرضة عليهم مرة أخرى وكانت نسبة الاتفاق ١٠٠% ثم تم الأستعانة بأحد مدربي ولاعبي المصارعة (الحره - الروماني) لتفريغ بيانات نفس الأستمارة لحساب نسبة الاتفاق وتم أستخدام معادلة كوبر التي تنص على أن يجب ان لا يقل نسبة الاتفاق عن ٧٠% حيث تعبر عن ثبات الملاحظة نقلاً عن عفاف عبد الكريم ١٩٩٠م. ويتضح كالأتي:

عدد مرات الاتفاق

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{100} \times 100$$

$$\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات عدم الاتفاق}$$

٩٠

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{90}{100} \times 100$$

٩٠ + صفر

ويتضح من العرض السابق أن النسبة متجاوزة ٧٠% وذلك يشير لثبات الأستمارة  
الدراسة الأساسية: \_

قام الباحث بأجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/٦/١ إلى الفترة ٢٠٢٣/٧/٣١م وذلك من خلال توزيع الاستمارات على أفراد عينة البحث الأساسية وبعد جمع الاستمارات وتفريغها قام الباحث بتدقيق الإجابات في الاستمارة المعبأة بهدف استبعاد الاستمارات غير المستوفية للشروط حيث قام الباحث بتوزيع ٩٠٠ استمارة على عينة البحث الأساسية وتم استبعاد ٥٠ استمارة غير مستوفاة للشروط مقسمين الي (٤٠) استمارة للاعبين (١٠) استمارات للمدربين وبذلك يكون عدد الاستمارات الصحيحة ٨٥٠ استمارة مطابقة لكافة الشروط والمواصفات.

### المعالجات الإحصائية

في ضوء التساؤلات والأهداف استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:  
استخدم الباحث برنامج (spss) المتخصص بالتحليل الإحصائي حيث استخدم الباحث مربع كاي والتكرار والنسبة المئوية

- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً: عرض النتائج
- عرض نتائج التساؤل الأول والذي ينص على ماهي أكثر أنواع الإصابات ومواقعها وأسبابها في رياضة المصارعة

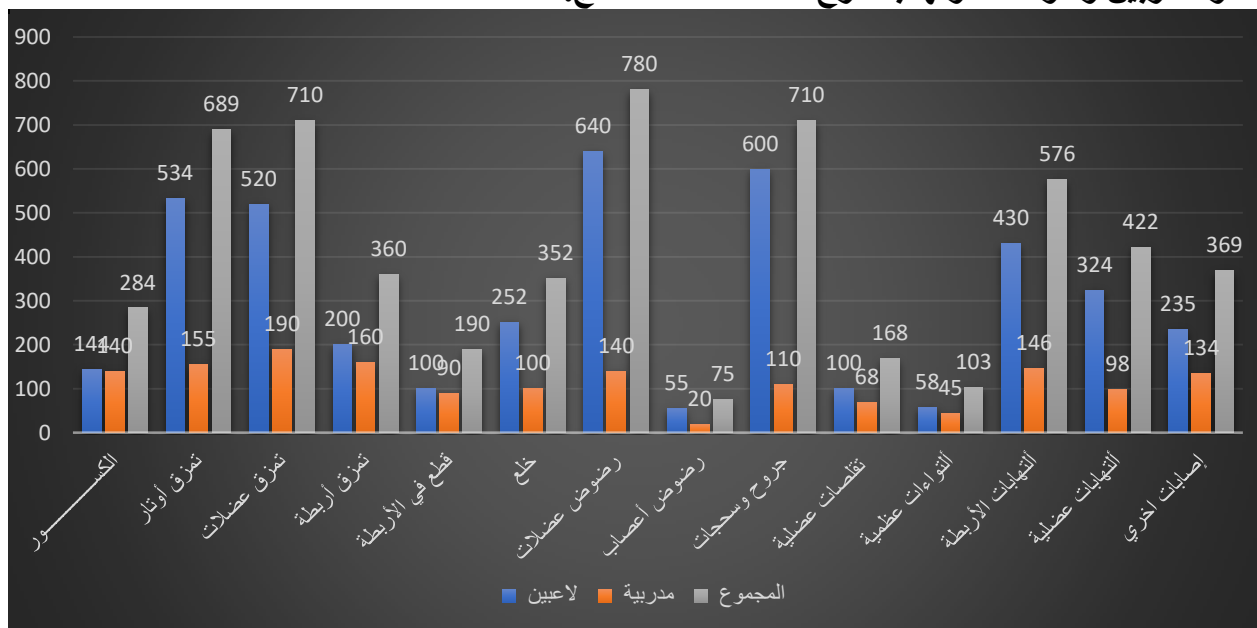
### جدول (٢)

- التكرار والنسبة المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي المصارعة

ن=٨٥٠

م	نوع الإصابة	لاعبين		مدربين		المجموع	
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
١	الكسور	144	3%	140	9%	284	5%
٢	تمزق أوتار	534	13%	155	10%	689	12%
٣	تمزق عضلات	520	12%	190	12%	710	12%
٤	تمزق أربطة	200	5%	160	10%	360	6%
٥	قطع في الأربطة	100	2%	90	6%	190	3%
٦	خلع	252	6%	100	6%	352	6%
٧	رضوض عضلات	440	15%	140	9%	580	13%
٨	رضوض أعصاب	55	1%	20	1%	75	1%
٩	جروح وسحجات	600	14%	110	7%	710	12%
١٠	تقلصات عضلية	100	2%	68	4%	168	3%
١١	التواءات عظمية	58	1%	45	3%	103	2%
١٢	التهابات الأربطة	430	10%	146	9%	576	10%
١٣	التهابات عضلية	324	8%	98	6%	422	7%
١٤	إصابات اخري	235	6%	134	8%	369	6%
	المجموع	4192	100%	1596	100%	5788	100%

يتضح من جدول (٢) قيم التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة حيث يشير الجدول الي أنواع الإصابات وقيم تكرارها عند اللاعبين والمدربين وسوف نتناولها بالشرح أثناء مناقشة النتائج.



شكل (٢)

التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة.

جدول (٣)

يوضح التكرار والنسبة المئوية لأماكن الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة

ن=٨٥٠

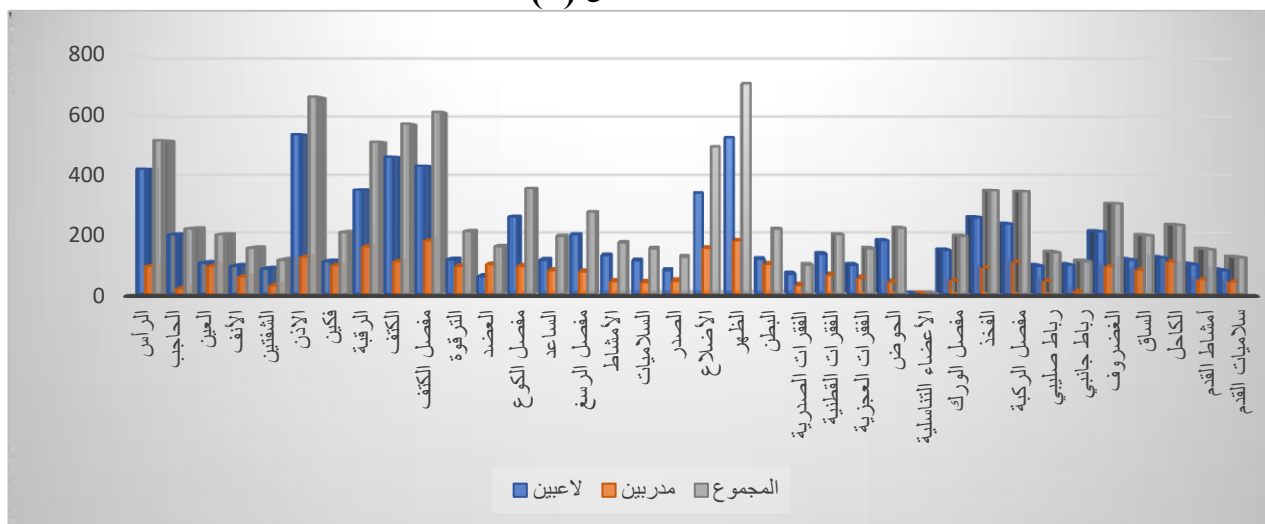
م	مكان الإصابة	لاعبين		مدربين		المجموع	
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
١	الرأس	420	6%	95	3%	515	5%
٢	الحاجب	200	3%	20	1%	220	2%
٣	العين	105	2%	95	3%	200	2%
٤	الأنف	95	1%	60	2%	155	2%
٥	الشففتين	85	1%	30	1%	115	1%
٦	الاذن	535	8%	125	4%	660	7%
٧	فكين	110	2%	98	3%	208	2%
٨	الرقبة	350	5%	160	6%	510	5%
٩	الكتف	460	7%	110	4%	570	6%
١٠	مفصل الكتف	430	6%	180	6%	610	6%
١١	الترقوة	116	2%	95	3%	211	2%
١٢	العضد	60	1%	100	4%	160	2%
١٣	مفصل الكوع	260	4%	95	3%	355	4%
١٤	الساعد	115	2%	80	3%	195	2%
١٥	مفصل الرسغ	200	3%	76	3%	276	3%
١٦	الأمشاط	130	2%	43	2%	173	2%
١٧	السلاميات	113	2%	40	1%	153	2%

1%	125	2%	45	1%	80	الصدر	١٨
5%	495	5%	155	5%	340	الأضلاع	١٩
7%	705	6%	180	8%	525	الظهر	٢٠
2%	219	4%	101	2%	118	البطن	٢١
1%	98	1%	30	1%	68	الفقرات الصدرية	٢٢
2%	200	2%	65	2%	135	الفقرات القطنية	٢٣
2%	153	2%	55	1%	98	الفقرات العجزية	٢٤
2%	222	1%	42	3%	180	الحوض	٢٥
0%	0	0%	0	0%	0	الأعضاء التناسلية	٢٦
2%	195	2%	47	2%	148	مفصل الورك	٢٧
4%	348	3%	90	4%	258	الفخذ	٢٨
4%	345	4%	109	3%	236	مفصل الركبة	٢٩
1%	140	2%	45	1%	95	رباط صليبي	٣٠
1%	110	0%	12	1%	98	رباط جانبي	٣١
3%	304	3%	94	3%	210	الغضروف	٣٢
2%	197	3%	82	2%	115	الساق	٣٣
2%	232	4%	110	2%	122	الكاحل	٣٤
2%	150	2%	50	1%	100	أمشاط القدم	٣٥
1%	123	2%	43	1%	80	سلاميات القدم	٣٦
% 100	9674	% 100	2857	% 100	6790	المجموع	

يتضح من جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية لأماكن الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة

حيث يشير الجدول إلى أماكن حدوث الإصابة وقيم تكرارها عند اللاعبين والمدربين وسوف نتناولها بالشرح أثناء مناقشة النتائج

شكل (٣)



التكرار والنسبة المئوية لأماكن الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة

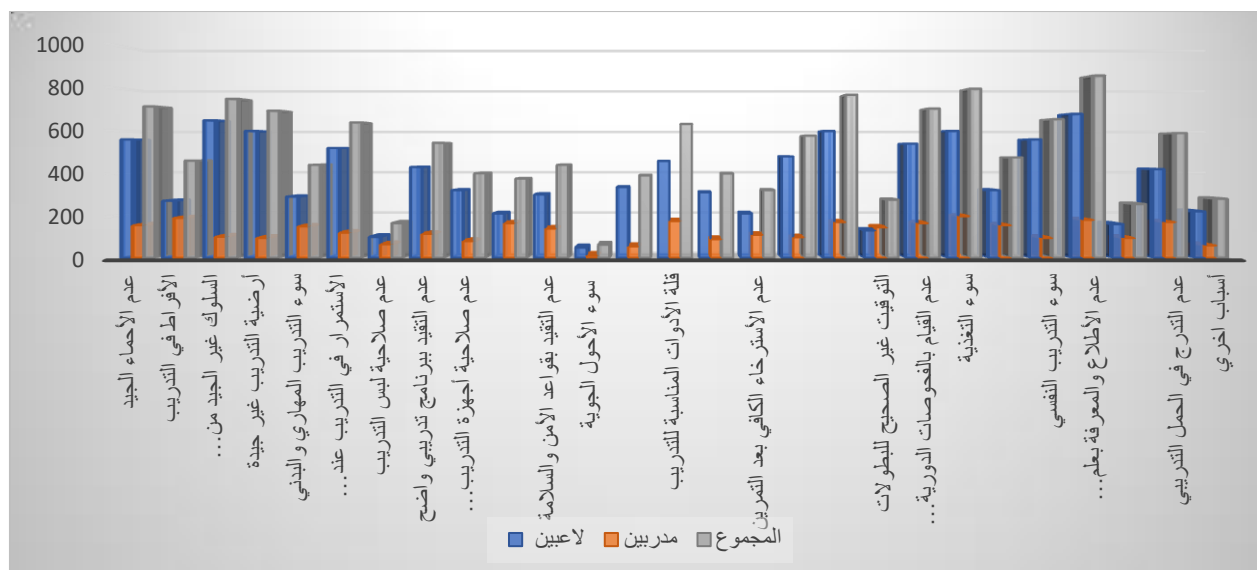
جدول (٤)

يوضح التكرار والنسبة المئوية لأسباب حدوث الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة

ن = ٨٥٠

م	أسباب حدوث الإصابة	لاعبين		مدربين		المجموع	
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
١	عدم الأحماء الجيد	560	5%	155	5%	715	5%
٢	الأفراط في التدريب (التدريب الزائد)	270	3%	190	6%	460	3%
٣	السلوك غير الجيد من الرياضيين أثناء فترات التدريب وبعد حدوث الإصابة	650	6%	101	3%	751	5%
٤	أرضية التدريب غير جيدة	600	6%	95	3%	695	5%
٥	سوء التدريب المهاري والبدني	290	3%	150	4%	440	3%
٦	الأستمرار في التدريب عند حدوث الإصابة	520	5%	120	4%	640	5%
٧	عدم صلاحية لبس التدريب	100	1%	65	2%	165	1%
٨	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح	430	4%	114	3%	544	4%
٩	عدم صلاحية أجهزة التدريب المستخدمة	320	3%	80	2%	400	3%
١٠	غياب توجيهات المدرب عن اللاعب	210	2%	165	5%	375	3%
١١	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	300	3%	140	4%	440	3%
١٢	سوء الأحوال الجوية	50	0%	13	0%	63	0%
١٣	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	335	3%	55	2%	390	3%
١٤	قلة الأدوات المناسبة للتدريب	458	4%	175	5%	633	5%
١٥	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمرين	310	3%	89	3%	399	3%
١٦	عدم الأسترخاء الكافي بعد التمرين	210	2%	110	3%	320	2%
١٧	السماح بممارسة التدريبات دون راحة	480	5%	98	3%	578	4%
١٨	عدم إستخدام وسائل التأهيل الرياضي	600	6%	170	5%	770	6%
١٩	التوقيت غير الصحيح للبطولات	130	1%	145	4%	275	2%
٢٠	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	540	5%	165	5%	705	5%
٢١	سوء التغذية	600	6%	198	6%	798	6%
٢٢	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين	320	3%	155	5%	475	3%
٢٣	سوء التدريب النفسي	560	5%	95	3%	655	5%
٢٤	عدم الأطلاع والمعرفة بعلم الإصابات وأسبابها	680	7%	180	5%	860	6%
٢٥	عدم الدقة والتفاصيل في نوعية التخصص (روماني- حرة)	160	2%	95	3%	255	2%
٢٦	عدم التدرج في الحمل التدريبي	420	4%	170	5%	590	4%
٢٧	أسباب اخري	220	2%	60	2%	280	2%
المجموع		10323	%100	3348	100%	13671	%100

يتضح من جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية لأسباب حدوث الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي المصارعة حيث يشير الجدول إلى أسباب حدوث الإصابة وقيم تكرارها عند اللاعبين والمدربين وسوف نتناولها بالشرح أثناء مناقشة النتائج



شكل (٤)

والنسبة المئوية لأسباب حدوث الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة

- عرض نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب- رجال) ونوع التخصص (مصارعة حرة - مصارعة رومانية)

جدول (٥)

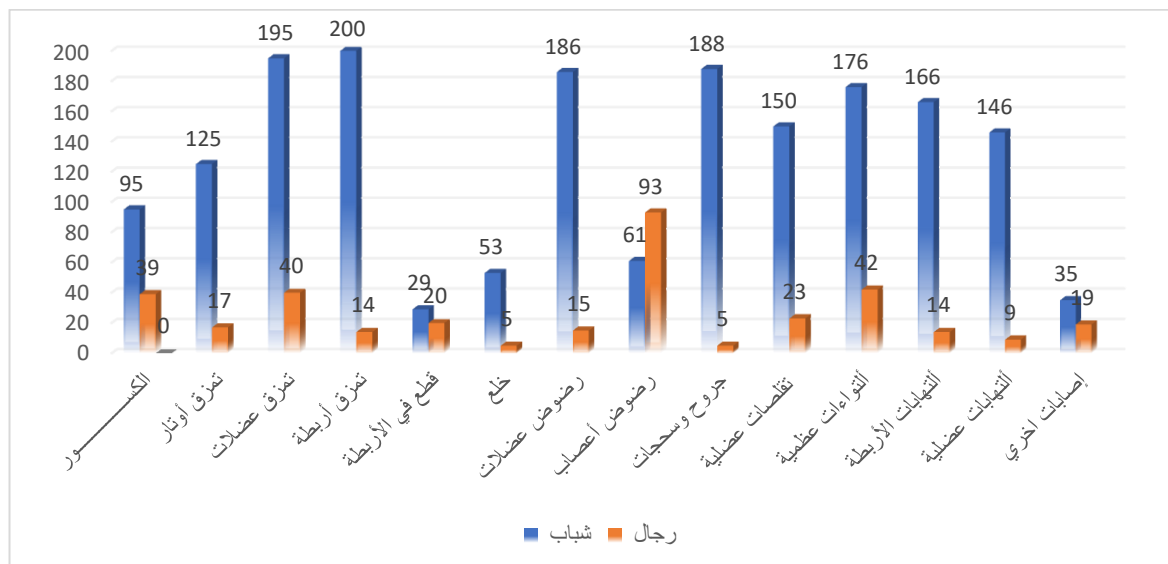
التكرار والنسب المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب / رجال)

ن=٦٦٠

م	نوع الإصابة	فئة اللاعبين				مربع كاي	مستوي الدلالة
		رجال		شباب			
		تكرار	%	تكرار	%		
١	الكسور	30	10%	95	5%	0.471	0
٢	تمزق أوتار	17	5%	125	7%	0.871	0.89
٣	تمزق عضلات	40	11%	195	11%	3.961	0.005
٤	تمزق أربطة	14	4%	200	11%	0.847	0.13
٥	قطع في الأربطة	20	6%	29	2%	0.897	0.02
٦	خلع	5	1%	53	3%	0.89	0.003
٧	رضوض عضلات	15	4%	186	10%	0.837	0
٨	رضوض أعصاب	93	26%	61	3%	1.346	0.014
٩	جروح وسحجات	5	1%	188	10%	6.182	0.00
١٠	تقلصات عضلية	23	6%	150	8%	0.709	0.045
١١	التواءات عظمية	42	12%	176	10%	4.302	0.025
١٢	التهابات الأربطة	14	4%	166	9%	1.382	0.00
١٣	التهابات عضلية	9	3%	146	8%	2.654	0.00
١٤	إصابات أخرى	19	5%	35	2%	0.618	0.236

		355	1805	المجموع
		100%	100%	

يتضح من جدول (٥) التكرار والنسب المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب / رجال)



شكل (٥)

التكرار والنسب المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب - رجال)

جدول (٦)

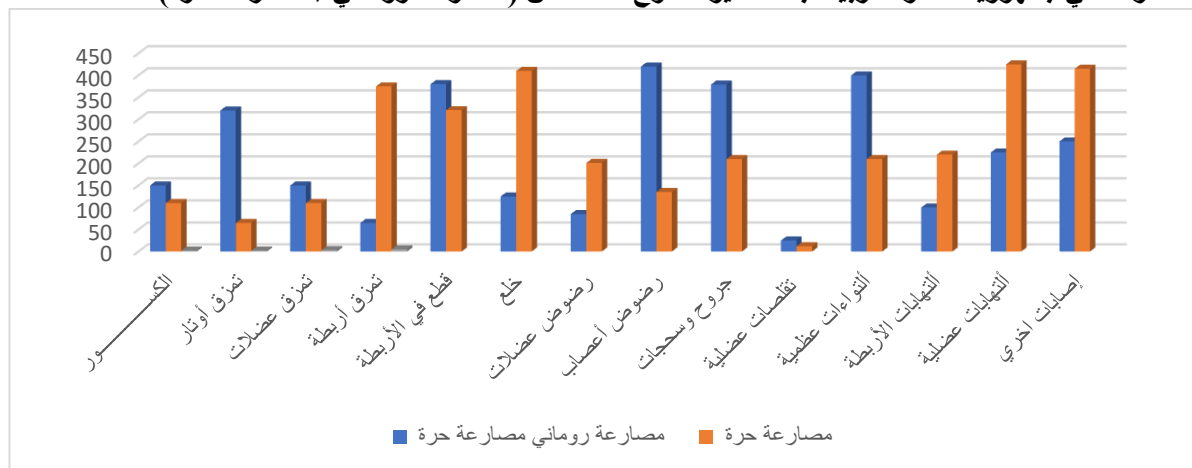
التكرار والنسب المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات نوع التخصص (مصارعة روماني / مصارعة حرة)  
 $n=660$

مستوي الدلالة	مربع كاي	نوع التخصص				نوع الإصابة	م
		مصارعة حرة		مصارعة روماني			
		%	تكرار	%	تكرار		
0.058	0.8542	4%	110	4%	150	الكسور	١
0.201	0.689	12%	375	2%	65	تمزق أوتار	٢
0.021	0.335	11%	321	12%	380	تمزق عضلات	٣
0.44	0.0332	13%	410	4%	125	تمزق أربطة	٤
0	0.564	7%	201	3%	85	قطع في الأربطة	٥
0.65	4.842	5%	135	12%	420	خلع	٦
0	0.829	7%	210	11%	379	رضوض عضلات	٧
0.019	12.74	0%	12	1%	25	رضوض أعصاب	٨
0.004	0.1536	7%	210	12%	400	جروح وسحجات	٩
0.009	0.152	8%	220	3%	100	تقلصات عضلية	١٠
0	7.302	14%	425	7%	225	التواءات عظمية	١١
0.002	0.461	14%	415	12%	250	التهابات الأربطة	١٢



١٣	التهابات عضلية	356	11%	195	7%	0.5128	0
١٤	إصابات أخرى	125	4%	140	5%	0.1	0
	المجموع	3370	% 100	2988	% 100		

يتضح من جدول (٦) التكرار والنسب المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات نوع التخصص (مصارعة روماني / مصارعة حرة)



شكل (٦)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات نوع التخصص (روماني - حرة)

## مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص على ماهي أكثر أنواع الإصابات ومواقعها وأسبابها في رياضة المصارعة:
  - يتضح من جدول (٢) قيم التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي المصارعة. وبأستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن هذه الرياضة تتميز بالأحتكاك القوي بين طرفي النزال فتظهر النتائج أن أكثر الإصابات أنتشاراً بين لاعبي المصارعة رضوض العضلات حيث أتت في الترتيب الأول بنسبة (١٣%) وأتت في الترتيب الثاني (التمزقات العضلية - تمزق الاوتار - الجروح والسحجات) وكلاً من هم بنسبة (١٢%) بينما كانت أقل الإصابات أنتشاراً كانت إصابات الألتواءات بنسبة (٢%) ، ايضاً إصابات رضوض الأعصاب بنسبة (١%)
  - ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة وأسلوب رياضة المصارعة والأحتكاك القوي بين طرفي النزال والتي تعتمد بشكل كبير وأساسي على الألتحام المباشر مع المنافسين وتنفيذ الحركات لإخلال توازن الخصم وإسقاطه على الأرض للحصول على النقاط مما يؤدي الي اصطدام اللاعب بالأرض ويؤدي إلي حدوث رضوض عضلية وهذا ما أشارت إليه نتائج كلاً من Jan mieszkowski (٢٥) ودراسة اسلام محمد وآخرون (٢٠٢٢) (١)
- بالإضافة إلي حدوث التمزقات التي غالباً ما تكون ناتجة عن بذل مجهود للاعبين أثناء رفع الزميل في خطف ورفع المنافس وأداء مهارات التقوس خلفاً. وهذا ما اشارت إليه بعض الدراسات إلى أن هناك بعض الرياضات التنافسية التي تطلب احتكاك بين المنافسين مثل ألعاب الدفاع عن النفس وبالتالي تكون إحتماالية حدوث الإصابات عالية اذ ما قورنت مع غيرها من الألعاب الأخرى والتي لا يكون فيها احتكاك مباشر بين اللاعبين وهذا ما إشارات

الدية نتائج دراسات كلا من (34) Marcelo Antoine (2020)، ودراسة عبد الفتاح

واخرون (2020)، (10) دراسة عبد الرحيم واخرون (2008). (9)

وتشير نتائج جدول (3) إلي التكرار والنسبة المئوية لأماكن الإصابات لدي لاعبي المصارعة بجمهورية مصر العربية وبأستعراض النتائج المتواجدة في الجدول (3) نجد أن أكثر الإصابات تكرر هي إصابات (الأذن والظهر)، قد حقق كلاً من هما الترتيب الأول بنسبة مئوية (7%) حيث أن الأذن القرنبيطية أشهر إصابات المصارعة نتيجة الأحتكاك المباشر بين الأذن والبساط، وتعد إصابات الظهر من الإصابات الأكثر تكراراً حيث يعد الأداء المهاري بالنقوسات خلفاً أثناء عمليات الرمي في التدريب والمنافسة يعتمد بشكل أساسي علي استخدام الشواخص والمنافس السلبي والإيجابي أثناء التدريب والمنافس الإيجابي بفاعلية (100%) أثناء المنافسة بينما كانت أقل الإصابات هي إصابات الشفتين، الصدر، الرباط الصليبي، الرباط الجانبي، وإصابات الفقرات الصدرية، سلميات القدم حيث أتت بنسبة مئوية (1%) وتتفق نتائج هذه النتائج مع ما توصلت اليه نتائج دراسة عبد الرحمن مصطفى مجد (2022) (7) ودراسة Hassan daneshmandi (2020) (23) وتشير نتائج جدول (4) إلي التكرار والنسبة المئوية لأسباب حدوث الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي المصارعة. وبأستعراض نتائج الجدول تجد ان من اهم وأكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي سوء التغذية للاعبين حيث أشارات نتائج الجدول إلي نسبة (6%) وأيضاً السبب الاخر هو عدم استخدام وسائل التأهيل بعد حدوث الإصابة بنسبة (6%) وأيضاً عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات واسبابها بنسبة (6%). ويعزو الباحث هذه النتائج إلي قلة الخبرة عند اللاعبين الذين يلجئون الي التخسيس المباشر قبل البطولة مما يؤدي الي فقدان الوزن بنسبة كبيرة وأيضاً تقل الكتلة العضلية عند اللاعبين ، وأيضاً قلة خبرة المدربين المصريين في التعرف على الإصابة واشراك اللاعبين في التمرين بدون معرفة المدرب بسلامة اللاعب قبل المشاركة في التدريب وعدم توفر وظيفة طبيب فريق للأجهزة الفنية للمصارعة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل اليه نتائج (31) shalouch(2019) ، (32) Rajasthani A, (2005) ومن خلال السرد السابق يكون قد تحقق التساؤل الأول والذي ينص علي ماهي نوع الإصابات واماكنها وأسباب حدوثها لدي لاعبي المصارعة بجمهورية مصر العربية.

- مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب- رجال) ونوع التخصص (مصارعة حرة - مصارعة رومانية) وللأجابة على هذا التساؤل قد استخدم الباحث المتوسط والتكرارات والنسب المئوية بالإضافة الي مربع كا ومستوي الدلالة لكل متغير من المتغيرات بحيث تظهر نتائج جدول (5)، (6)
- حيث تشير نتائج جدول (5) الي التكرار والنسب المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدي لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب / رجال). وبأستعراض أهم إصابات فئة الشباب تجد أن تمزق الأربطة والعضلات أتت في المرتبة الأولى بنسبة مئوية (11%) لكلاً من هما وفي المرتبة الأخيرة أتت إصابة قطع في الأربطة بنسبة (2%) وبالأشارة إلي إصابات المصارعين الرجال نجد إصابات الالتواء بنسبة مئوية (12%) واختلت إصابات الخلع والجروح والسجحات الترتيب الأخير بنسبة (1%) ويعزو الباحث الفروق في إصابات فئة الشباب مقارنة مع فئة الرجال إلي عامل الخبرة بين الشباب والرجال والتي عادةً ما تكون خبرة الرجال أكبر من الشباب في تنفيذ المهارات وفي كيفية السقوط علي الأرض وأداء المهارات الدفاعية والتي لها أكبر الأثر في القدرة علي التعامل مع المواقف أثناء التدريب والمنافسة من خلال قدرة اللاعب صاحب الخبرة في التعامل مع المواقف التنافسية أثناء التدريب وتتفق

نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج (31)(shalouch 2019) و(34)

(2020Marcelo Antunes).

- **وتشير نتائج جدول (٦) إلي التكرار والنسب المئوية ومربع كا ومستوي الدلالة للإصابات الرياضية لدي لاعبي المصارعة في جمهورية مصر العربية تبعاً لمتغيرات نوع التخصص (مصارعة روماني / مصارعة حرة) حيث أظهرت النتائج أختلاف وتفاوت بين المصارعة الرومانية والحرة في نسب حدوث الإصابة وعدد مرات تكرارها حيث اشارت نتائج الجدول إلي إصابات المصارعة الروماني فنجد أن إصابات "تمزق العضلات ، الخلع ، الجروح والسحجات أتت بنسبة (١٢%) بينما نجد ان إصابات المصارعة الحرة الأكثر تكراراً "ألتواءات عظمية ، ألتهابات عضلية ، تمزق الأربطة ، وتمزق الاوتار أتت بنسبة (١٤% ، ١٣% ، ١٢%) ويعزو الباحث هذه الفروق او الأختلافات إلي طبيعة النزال بين المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة حيث أن المصارعة الرومانية لا يسمح فيها بعرقلة الرجل مما يزيد من قوة الاحتكاك على الجزء العلوي من الجسم ومحاولة إيجاد ثغرة لتنفيذ مهارة هجومية لأحراز النقاط مما يؤدي إلي حدوث تمزقات او خلع نتيجة الجذب والدفع بين المصارعين وفي المصارعة الحرة يسمح بعرقلة الرجلين مما يسهل علي اللاعب إيجاد ثغرات للهجوم مما يؤثر بطريقة مباشرة علي الأربطة والمفاصل فيؤدي لحدوث تمزقات الأربطة والأوتار وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت الي نتائج كلا من (Rustam 2020 , Hasan Danes mandi 24) (AKHMEDOV2016) (27) ومن خلال العرض السابق تكون قد تحقق نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغيرات فئة اللاعبين (شباب- رجال) ونوع التخصص (مصارعه حرة – مصارعة رومانية)**

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

- ١- أن أكثر الإصابات أنتشاراً بين لاعبي المصارعة رضوض العضلات حيث أتت في الترتيب الأول بنسبة (١٣%) وأتت في الترتيب الثاني (التمزقات العضلية - تمزق الاوتار - الجروح والسحجات) وكلاً من هم بنسبة (١٢%) بينما كانت أقل الإصابات أنتشاراً كانت إصابات الألتواءات بنسبة (٢%) وأيضاً رضوض الأعصاب بنسبة (١%)
- ٢- أن أكثر أماكن الإصابات تكرر هي إصابات (الأذن والظهر)، قد حقق كلاً من هما الترتيب الأول بنسبة مئوية (٧%) حيث أن الأذن القرنبيطية أشهر إصابات المصارعة نتيجة الاحتكاك المباشر بين الاذن والبساط
- ٣- أكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي سوء التغذية للاعبين حيث اشارت نتائج الجدول إلي نسبة (٦%) وأيضاً السبب الاخر هو عدم استخدام وسائل التأهيل بعد حدوث الإصابة بنسبة (٦%) وأيضاً عدم الأطلاع والمعرفة بعلم الإصابات وأسبابها بنسبة (٦%) . ويعزو الباحث هذه النتائج إلى قلة الخبرة عند اللاعبين الذين يلجئون إلي التخسيس المباشر قبل البطولة مما يؤدي إلي فقدان الوزن بنسبة كبيرة
- ٤- أهم إصابات فئة الشباب تجد أن تمزق الأربطة والعضلات أتت في المرتبة الاولى بنسبة مئوية (١١%) لكلاً من هما وفي المرتبة الأخيرة أتت إصابة قطع في الأربطة بنسبة (٢%) وبالأشارة إلي إصابات المصارعين الرجال نجد إصابات الألتواء بنسبة مئوية (١٢%) وأحتلت إصابات الخلع والجروح والسحجات الترتيب الأخير بنسبة (١%)

٥- أختلاف وتفاوت بين المصارعة الرومانية والحررة في نسب حدوث الإصابة وعدد مرات تكرارها حيث أشارت نتائج الجدول إلى إصابات المصارعة الرومانية فنجد أن إصابات "تمزق العضلات، الخلع، الجروح والسجحات أنتت بنسبة (١٢%) بينما نجد أن إصابات المصارعة الحررة الأكثر تكراراً هي "ألتواءات عظمية، ألتهابات عضلية، تمزق الأربطة، وتمزق الاوتار أنتت بنسبة (١٤%، ١٣%، ١٢%)

### ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة وطبقاً لحدود ومجتمع وعينة البحث يوصي الباحث بالآتي:

- ١- الأهتمام بتجهيز أماكن التدريب المناسبة للاعبى المصارعة بجمهورية مصر العربية
- ٢- ضرورة الأهتمام بتنقيف مدربي المصارعة بعلم الإصابات وكذلك تنقيف اللاعبين.
- ٣- الأهتمام بتغذية المصارعين بطريقة علمية سليمة.
- ٤- إجراء أبحاث ودراسات علمية متخصصة في مجال إصابات المصارعة لرفع مستوي الثقافة عند المدربين والمصارعين فيما يتعلق بحدوث الإصابة الخاصة برياضة المصارعة.
- ٥- تطبيق التدريبات المتشابهة للأداء للوقاية من الإصابات عند لاعبي المصارعة، وتتكون من:

اولاً: تدريبات الأحماء العامة والخاصة.

تدريبات الإحماء والإطالة

- ١- وقوف) المشي على المشطين
- ٢- وقوف) المشي على الكعبين
- ٣- وقوف) المشي على جانبي الرجلين
- ٤- وقوف) المشي مع الطعن للأمام
- ٥- وقوف) المشي مع دوران الذراعين للأمام
- ٦- وقوف) المشي مع دوران الزراعية للخلف
- ٧- وقوف) المشي مع ثني الجزع والضغط امام علي الرجلين بالتبادل
- ٨- وقوف) الجري مع لمس الكعبين من الخلف
- ٩- وقوف) الجري مع لمس الكعبين من الداخل
- ١٠- وقوف) الجري مع لمس الكعبين من الخارج ومن الداخل بالتبادل
- ١١- وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً
- ١٢- وقوف) الجري مع لمس المقعدة بالعقبين
- ١٣- وقوف) الجري بالجانب الوجه للخارج
- ١٤- وقوف) الجري بالجانب الوجه للخارج
- ١٥- وقوف) الجري للداخل والخارج بالتبادل

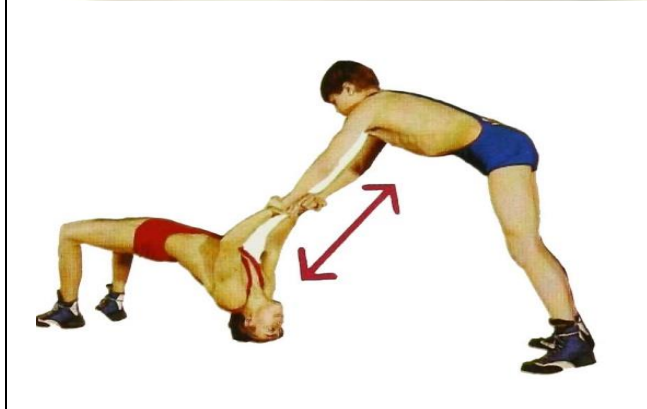
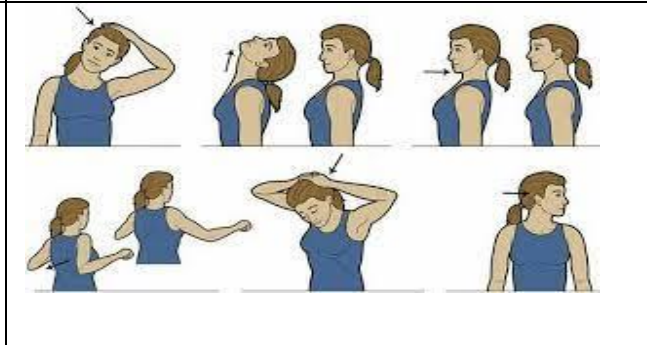
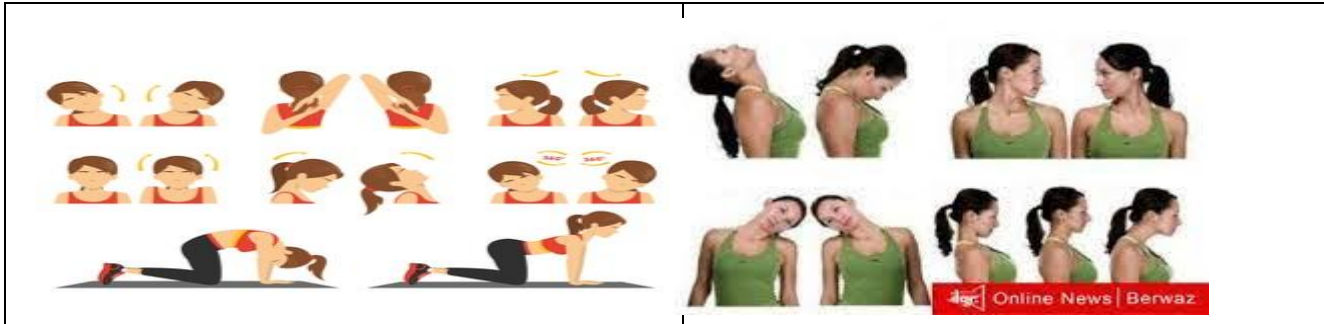
- ١٦- (وقوف) الجري مع تحريك الزراعين عالياً
- ١٧- (وقوف) الجري مع الغطس لحمل السنثير
- ١٨- (وقوف) الجري مع أداء الاجلاس في المصارعة شمال
- ١٩- (وقوف) الجري مع أداء اجلاس يمين
- ٢٠- (وقوف) الجري مع أداء الاجلاس بالتبادل شمال ويمين
- ٢١- (وقوف) الوثب علي القدمين
- ٢٢- الجري بالجانب
- ٢٣- الجري مع الوثب للقفوس للخلف في الهواء مع الإشارة
- ٢٤- الجري مع عمل دائرة كاملة حول المحور الرأسي للجسم مع الإشارة
- ٢٥- الجري مع ثنى الجذع أماماً أسفل مع الإشارة
- ٢٦- الجري بأقصى سرعة لمسافات قصيرة مع الإشارة
- ٢٧- الجري مع رفع الركبتين
- ٢٨- الجري مع لمس العقبين من الخلف
- ٢٩- الجري مع لمس المشطين من الداخل
- ٣٠- الجري الجانبي مع تقاطع الرجلين
- ٣١- الجري مع عمل مرجحات بالذراعين
- ٣٢- الجري مع الوثب للمس المشطين في الهواء مع الإشارة
- ٣٣- الجري على البساط مع الوثب بالقدمين من فوق الزميل الجالس في وضع الجثو الأفقي
- ٣٤- الجري مع المرور من بين رجلي الزميل المتخذ وضع الوقوف فتحاً
- ٣٥- الجري لوثب بالسند من على ظهر الزميل المتخذ وضع وقوف ثنى الجذع أماماً
- ٣٦- عمل دحرجات أمامية قطرياً على البساط
- ٣٧- عمل دحرجات خلفية قطرياً على البساط
- ٣٨- الزحف من بين رجلي الزميل للوثب من فوق ظهر الزميل الذي يليه
- ٣٩- عمل مجموعة تمرينات الإطالة للعضلات الكبيرة للجسم
- ٤٠- (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل
- ٤١- (وقوف فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى
- ٤٢- (وقوف) عمل دوائر كاملة مختلفة الاتساع بالذراعين
- ٤٣- (وقوف) دوران الرأس دائرة كاملة
- ٤٤- (وقوف فتحاً ثبات الوسط) دوران الجذع على الجانبين
- ٤٥- (وقوف فتحاً الذراعين جانباً ميل) دوران الجذع على الجانبين
- ٤٦- (وقوف) ثنى الركبتين مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف القدمين خلفاً

- ٤٧- (رقود) عمل قبة على الذراعين والرجلين
- ٤٨- (رقود الذراعين عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً لمحاولة لمس البساط
- ٤٩- (انبطاح مائل) ثنى الزراعين
- ٥٠- (كوبرى) تحريك الرأس للأمام والخلف
- ٥١- (رقود) الوصول لوضع الجلوس ضم الركبتين على الصدر
- ٥٢- (انبطاح الزراعين عالياً) رفع الجذع عالياً
- ٥٣- الجري في دائرة على البساط
- ٥٤- الجري الجانبي
- ٥٥- الوثب بالقدمين مع التقدم إلي الأمام
- ٥٦- الجري مع الوثب للقفوس للخلف في الهواء مع الإشارة
- ٥٧- الجري مع عمل دائرة كاملة حول المحور الرأسي للجسم مع الإشارة
- ٥٨- الجري مع ثنى الجذع أماماً أسفل مع الإشارة
- ٥٩- الجري بأقصى سرعة لمسافات قصيرة مع الإشارة
- ٦٠- الجري مع رفع الركبتين
- ٦١- الجري مع لمس العقبين من الخلف
- ٦٢- الجري مع لمس المشطين من الداخل
- ٦٣- الجري الجانبي مع تقاطع الرجلين
- ٦٤- الجري مع عمل مرجحات بالذراعين
- ٦٥- الجري مع الوثب للمس المشطين في الهواء مع الإشارة
- ٦٦- الجري على البساط مع الوثب بالقدمين من فوق الزميل الجالس في وضع الجثو الأفقي
- ٦٧- الجري مع المرور من بين رجلي الزميل المتخذ وضع الوقوف فتحاً
- ٦٨- الجري لوثب بالسند من على ظهر الزميل المتخذ وضع وقوف ثنى الجذع أماماً
- ٦٩- عمل دحرجات أمامية قطرياً على البساط
- ٧٠- عمل دحرجات خلفية قطرياً على البساط
- ٧١- الزحف من بين رجلي الزميل للوثب من فوق ظهر الزميل الذى يليه
- ٧٢- عمل مجموعة تمرينات الإطالة للعضلات الكبيرة للجسم
- ٧٣- (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل
- ٧٤- (وقوف فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى
- ٧٥- (وقوف) عمل دوائر كاملة مختلفة الاتساع بالذراعين
- ٧٦- (وقوف) دوران الرأس دائرة كاملة
- ٧٧- (وقوف فتحاً ثبات الوسط) دوران الجذع على الجانبين

- ٧٨- (وقوف فتحاً الذراعين جانباً ميل) دوران الجذع على الجانبين  
 ٧٩- (وقوف) ثني الركبتين مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف القدمين خلفاً  
 ٨٠- (رقود) عمل قبة على الذراعين والرجلين

ثانياً: تدريبات وقائية لكل جزء من أجزاء الجسم.  
 أولاً: تدريبات الرأس والرقبة:







ثانياً: تدريبات وقائية للكتف :

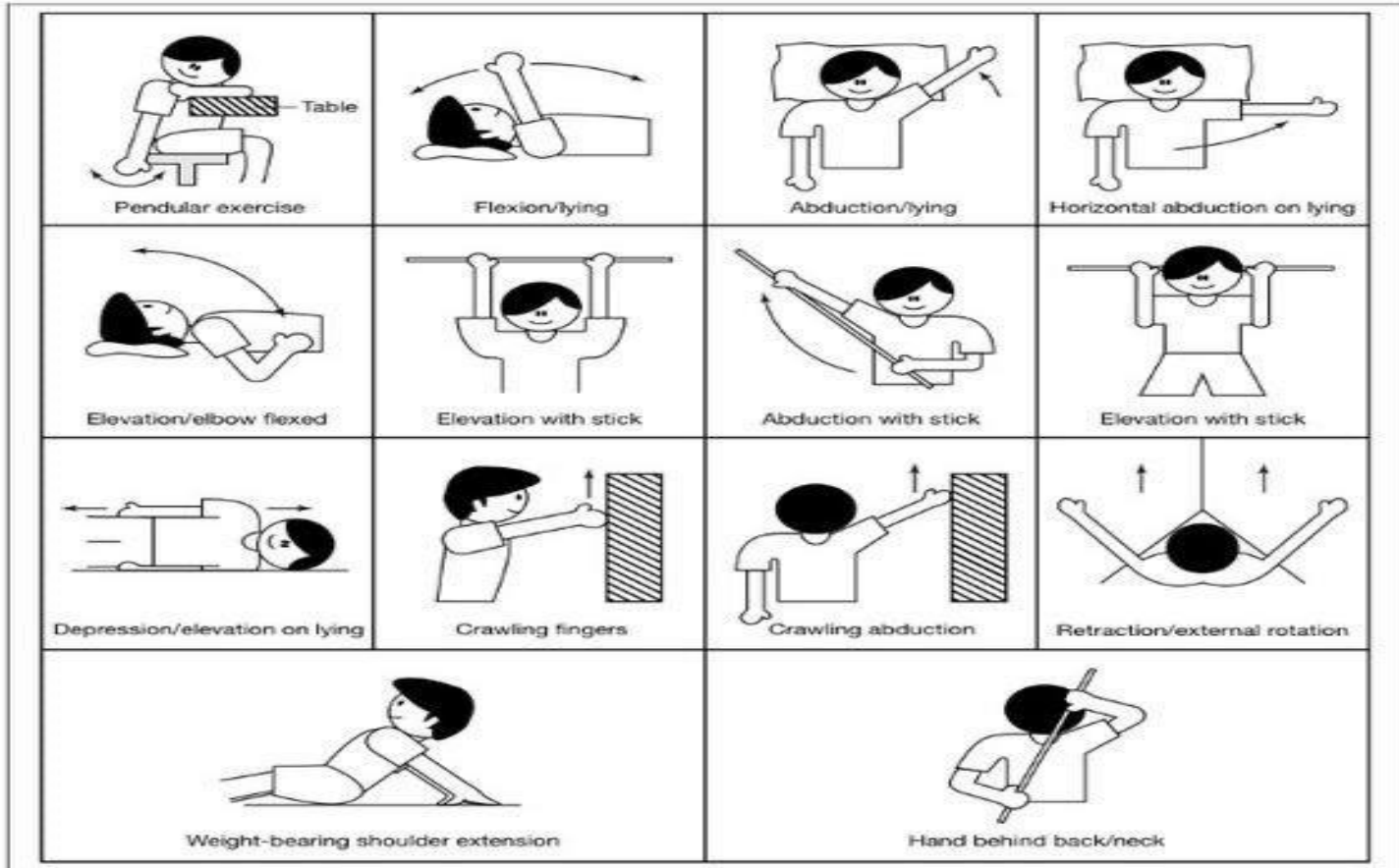
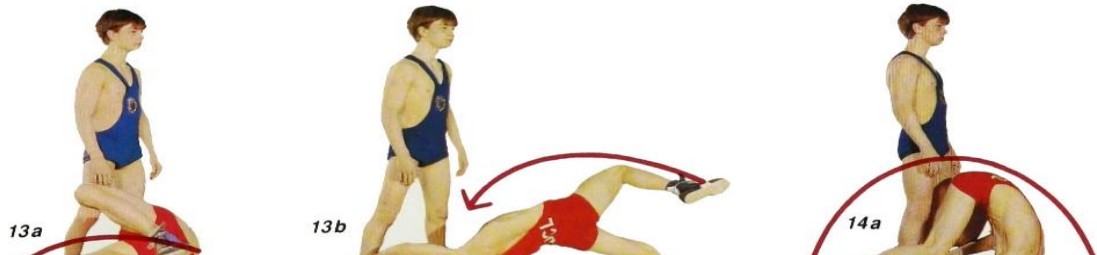
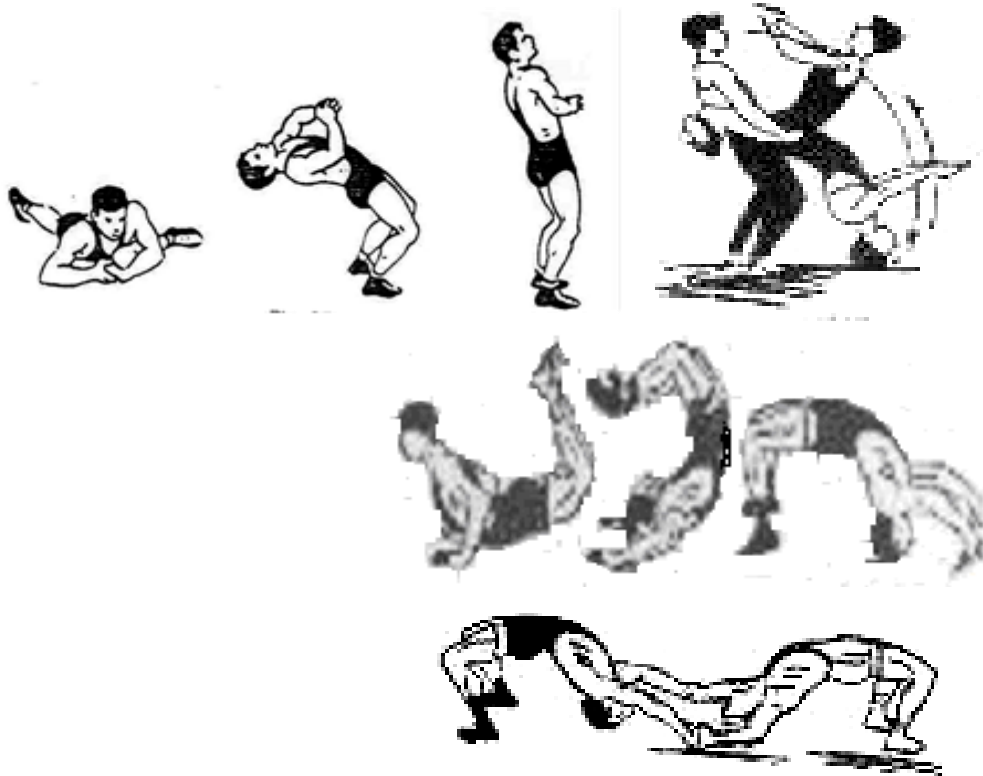


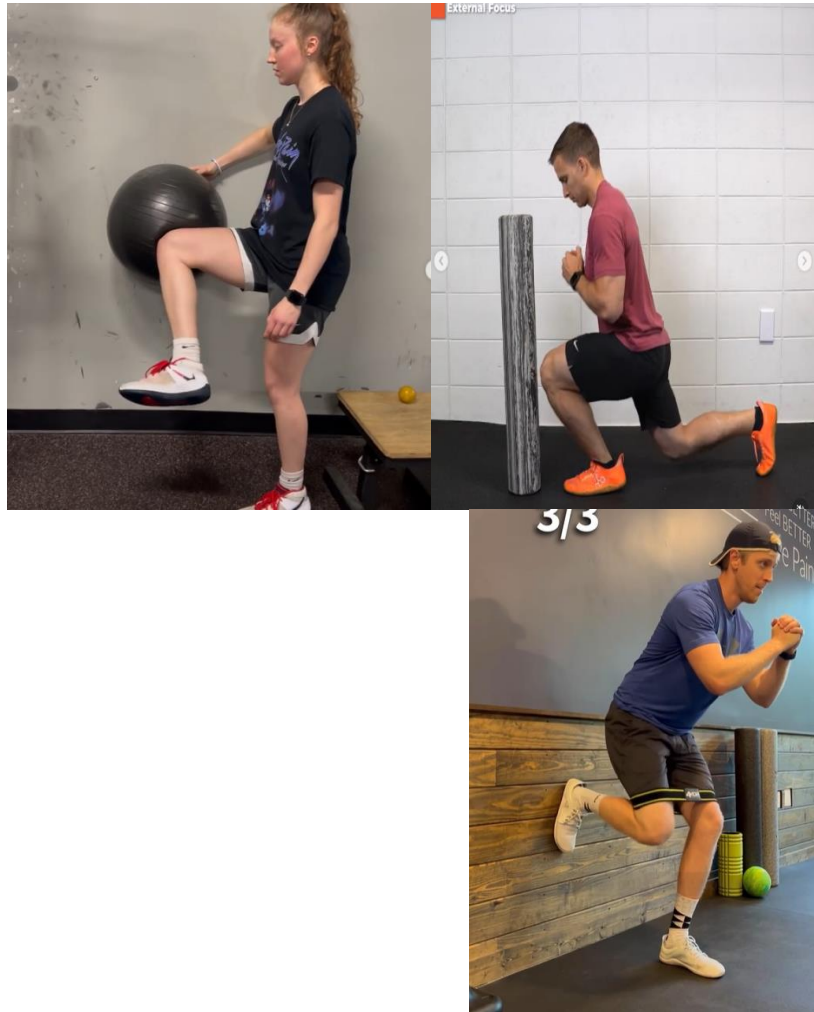
Fig 1. Shoulder exercises for home practice

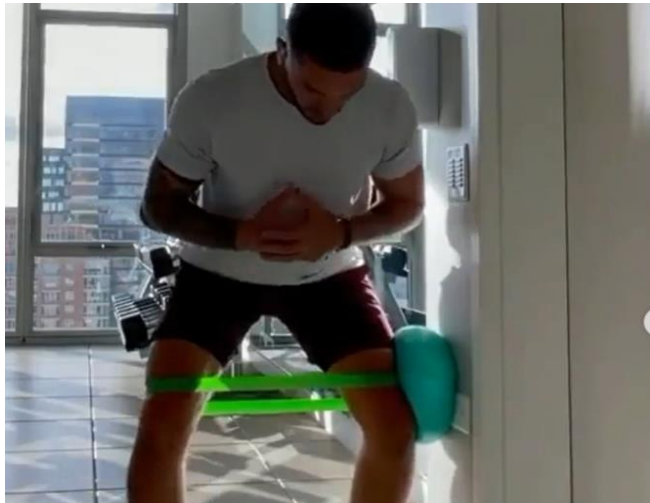
ثالثاً: تدريبات وقائية للجذع والظهر:





## رابعاً: تدريبات وقائية للرجلين:





## قائمة المراجع

- ١ اسلام محمد جميل  
٢٠٢٢  
فاعلية برنامج تدريبي مقترح للوقاية من إصابات الظهر لناشئي المصارعة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
- ٢ سميرة خليل  
٢٠٠٤  
الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد، ط١ الأكاديمية العراقية للنشر والطباعة.
- ٣ سعيد صالح حمد  
امين ٢٠١٧  
دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان ٢٠١٦، مجلة التحدي العدد ١١ كلية التربية الرياضية سكول
- ٤ شريف السيد  
زعفر ٢٠١٩  
فاعلية برنامج تمرينات وظيفية خارج الوسط المائي لتأهيل مصابي الام اسفل الظهر لناشئين الرياضيين، رساله ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
- ٥ طارق عبد الحميد  
٢٠٠٦  
دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدي لاعبي الجمناز الفني رجال " رسالة ماجستير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
- ٦ طارق محمد جابر  
٢٠١٥  
تأثير التدريبات المشابهة للأداء في الملاعب المصغرة علي سرعة اتخاذ القرار الخططي لدي ناشئي كرة القدم، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة ، جامعة أسيوط
- ٧ عبد الرحمن مصطفى محمد  
٢٠٢٢  
تأثير برنامج وقائي للحد من إصابات مفصل الركبة للاعبين المصارعة اليونانية- الرومانية مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية.
- ٨ عبد الرحمن نصر  
٢٠١٢  
دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدي لاعبي الكارتية رسالة ماجستير جامعة حلوان
- ٩ عبد الرحيم محمد  
٢٠٠٨  
الإصابات الرياضية لدي ناشئي رياضة التايكوندو رسالة ماجستير غير منشورة جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين.
- ١٠ عبد الفتاح جلال  
واخرون ٢٠٢٠  
دراسة تحليلية لانواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدي لاعبي ولاعبات الجودو العرب ، مجلة علوم الرياضة جامعة المرقب
- ١١ عصام جمال أبو النجا (٢٠١٨)  
٢٠٢٢  
الموسوعة العلمية في الإصابات الرياضية والتأهيل البدني ،مركز الحديث ، الطبعة الاولى
- ١٢ فرج عبد الرازق  
واخرون ٢٠٢٢  
فاعلية برنامج تدريبي مقترح للوقاية من من إصابات الظهر لناشئي المصارعة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ١٣ ماجد فايز مجلي  
٢٠٠٨  
الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي كرة القدم في دولة الكويت " دراسة مقارنة " كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية
- ١٤ مدحت قاسم  
٢٠١٧  
الإصابات الرياضية والتأهيل الحركي ، كلية التربية جامعة ام القرى
- ١٥ محمد قدرى بكري  
٢٠٠٠  
التأهيل الرياضي والاصابات الرياضية والاسعافات ، مركز الكتاب للنشر
- ١٦ محمد حسين سيد  
حسين ٢٠١٩  
تصور مقترح للتدريبات المشابهة للأداء في ضوء الإصابات الشائعة لدي لاعبي الكرة الطائرة جلوس بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير جامعة أسيوط .
- ١٧ محمود أحمد توفيق  
م ٢٠١٥  
تأثير برنامج تدريبي للتوازن العضلي الديناميكي للعضلات العاملة في أوضاع السيطرة والتحكم علي نتائج المباريات للاعبين المصارعة الرومانية " رسالة دكتوراه غير منشورة
- ١٨ محمود احمد توفيق  
٢٠٢٠  
أثر استخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة (hiit) علي تحسين مستوي اللياقة البدنية وإنقاص الوزن للمصارعين المجلة العلمية لفنون وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان.
- ١٩ محمد وائل  
٢٠٢٢  
دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية ،مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان
- ٢٠ محمد عبد الرحيم  
٢٠٠٨  
الإصابات الرياضية لدي ناشئي رياضة التايكوندو ،رساله ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

٢١ نبيل حسني  
الشوربجي  
تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب اليرم علي مستوي أداء وفاعلية مهارة برمجة  
الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة  
طنطا

## المراجع الأجنبية:

22. Agel J, Ransone J, Dick R, Oppliger R, Marshall S Descriptive epidemiology of collegiate men's wrestling injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 through 2003-2004. Journal of Athletic Training. 2007; 42(2):303-10.
23. Hasan Daneshmandi12020 Comparing the Musculoskeletal Injuries Between the Professional Greco-Roman and Freestyle Wrestlers
24. Hasan Danes mandi2020 Comparing the Musculoskeletal Injuries Between the Professional Greco-Roman and Freestyle Wrestling
25. Jan mieszkowski202 Musculoskeletal injuries in freestyle wrestling - sport specification.reserch gate .net
26. Kamel, S. (2015) Analytical study of the types and causes of sports injuries to individual game players. Iraq: Journal of Sports Education Sciences, Faculty of Sports Education, University of Babylon.
27. Rustam AKHMEDov2015 Injury by regions seen in Greco-Roman & freestyle wrestling
28. Rafael Pereira et al (2008): Muscles activation Sequence Compromises vertical jump performance, Serbian Journal of Sports
29. Retchared gibson 2016 Effects of Adaptive Bungee Trampolining for Children With Cerebral Palsy: A Single-Subject Study
30. Richard Birrer, Francic, G (2004): Sports Medicin for the primary care physicion ٣ ed edition.
31. Rajabi R, Doherty P, Goodarzi M, 2008 Comparison of thoracic kyphosis in two groups of elite Greco-Roman and freestyle wrestlers and a group of non-athletic participants. British Journal of Sports Medicine. 2008;
32. Rezasoltani A, Ahmadi A, Forohideh 2005 Cervical muscle strength measurement in two groups of elite Greco-Roman and free style wrestlers and a group of non-athletic subjects. British Journal of Sports Medicine
33. Thompson M. Comynes, Andrew J. Harrison, 2007 : Identifying the optimal resistive load for complex training in male rugby players , Sports Biomechanics, January; 6(1): 59-70

34. **Marcelo Antunes2020** **A Descriptive Study of Wrestling Practice in the Youth School Games in Rio De Janeiro**