



## الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

فهد مجبل ثامر ذنون الشمري

معلم تربية بدنية بوزارة التربية بدولة الكويت

### الملخص



هدف البحث التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته طبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد ببعض أندية دولة الكويت، وعددهم (39) لاعب كرة يد، وقام الباحث بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع رأي عينة البحث في الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكوي، ثم ققام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (10) لاعب كرة يد، كعينة تقنين لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات). ثم تم تطبيق استبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في

الموسم الرياضي 2019/2018م، علي عينة الدراسة بعد أخذ رأي المدربين أيضاً حول أهم الإصابات الرياضية الشائعة والتي تعرض لها اللاعبين عينة البحث، وأسفرت النتائج أن أكثر نسبة حدوث إصابات رياضية لدى لاعبي كرة اليد عينة البحث كانت كالتالي: (تمزق العضلات الخلفية للفخذين، تمزق أربطة مفصل الركبة، تمزق غضروف مفصل الركبة، و تمزق عضلات خلف الساق، وتمزق وتر أكليس، والتواء مفصل رسغ القدم )، ومن خلال ما توصل إليه الباحث يوصي بالتنبؤ بحدوث الإصابات الرياضية التي أسفر عنها البحث في الوقاية أثناء التدريب والمنافسات للاعبي كرة اليد بدولة الكويت، ووضع مبدأ الوقاية من الإصابات الرياضية من المبادئ الأساسية لعملية التدريب والخاصة بإعداد لاعبي كرة اليد.

### مقدمة ومشكلة البحث:

المستويات العليا ولكنها تتمثل في جميع المستويات وقد تحدث الإصابة في التمرين أو في المباراة أو في الدروس العملية وحتى في ممارسة النشاط الترويحي الخفيف، وتختلف نسبة حدوث هذه الإصابات وأنواعها ويختلف ارتباطها مع نوع النشاط الممارس.

تعد الإصابة الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى إلى آخر، وقلّة إلمام اللاعبين والمدربين بأسباب الإصابات وكيفية تجنب حدوثها يدفع اللاعبين إلى الوقوع في أخطاء قد تكون تكنيكية أو تكنيكية أو سوء تنظيم في حمل التدريب أو قلّة في تهيئة أجهزة الجسم الداخلية والخارجية وعدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عاتق الرياضي، ولا تقتصر الإصابات على

وقد أشار محمد قدرى بكرى وسهام الغمري (2017م) إلى أن الإصابة الرياضية عبارة عن أعطاب قد تصيب الجهاز الساند المحرك The Motor Support Apparatus (عضلات -

الطبيعية للمفاصل والعضلات وكذا إحداث تغيرات فسيولوجية في الوظائف العضوية مكان حدوث الإصابة مثل التمزق والنزيف وتغيرات في لون الجلد وغير ذلك، ويدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي. (8: 95) (76:29)

ويشير **جوهانسون وكارول (2010م)** و **Johanson & Carrol و سمیعة خليل (2008م)** إلى أن أنواع الإصابات الرياضية يمكن تصنيفها كالتالي:

- 1- إصابات الجلد والأنسجة الرخوة، وتشمل الكدمات والسحجات والجروح.
  - 2- إصابات العضلات: وتشمل (كدم العضلة، وتقلص العضلة، التمزق العضلي).
  - 3- إصابات العظام وتشمل (كدم العظم، والكسور بأنواعها).
  - 4- إصابات المفاصل والأربطة، وتشمل الإلتواء والخلع. (126:31) (58:2)
- تعريف الجروح:**

يعرف الجرح بأنه قطع أو تهتك في الجلد أو الطبقة تحت الجلد، ويسبب هذا القطع ألماً حاداً كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح. كما يعتبر الجرح انفصال غير طبيعي في أنسجة الجسم مع حدوث قطع في الجلد، هو فقدان استمرارية الجلد لتعرضه لشدة خارجية. (26: 50)

عظام - مفاصل أو الأعصاب) فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي فتحول دون استمراره في أداء التدريب أو المشاركة الرسمية، والإصابة غالباً ما تحدث فجأة مما يجعل التنبؤ بمكانها وزمن حدوثها أمر غاية في الصعوبة. (14: 18)

ويذكر أيضاً **شريط عبدالحكيم (2013م) وسمیعة خليل (2008م)** إلى أن الإصابات الرياضية تعد من المشكلات الأساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي إلى التوقف عن التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى آثار ومردودات سلبية جسيمة ونفسية تمنع تطوير الإنجاز لديه، وهذا ما يدفع العاملين في حقل الطب الرياضي إلى العمل على معرفة أنواع وأسباب كيفية حدوث مثل هذه الإصابات ومن ثم كيفية الوقاية منها. (4:129) (2:84) وقسمها **إكسترنز، وجيليكست Ekstrans, Gilliquist (1983م)** إلى إصابات بسيطة ومتوسطة وضعيفة وأن أكثر الإصابات شيوعاً هي البسيطة بنسبة (62%) والمتوسطة بنسبة (27%) والصعبة (11%). (34: 110).

وتعني الإصابة Injury في اللغة اللاتينية تلف أو إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً، عضوياً، كيميائياً) وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً وشديداً، إذن فالإصابة عبارة عن خلل يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم، مما يحدث تغيرات تشريحية مثل الحد من الحركة

### تعريف التمزق العضلي:

هو تمزق العضلات و الأوتار نتيجة لانقباض العضلات المفاجئ الذي ينتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة والمضادة.(22: 39)

### تعريف الكسر:

هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزئين أو أكثر، تحدث الكسور عادة نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة أو من المنافس، أو ارتطام العظمة بجسم صلب، أو قوى غير مباشرة كالالتواء العظمة أو انحنائها كما في حالات السقوط من مكان مرتفع.(2: 39)

### تعريف الرض أو الكدم:

هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي. ألم وورم ونزيف داخلي ثم ارتشاح سائل بلازما الدم هي أعراض غالبا ما تصاحب الكدمات.(7: 76)

### تعريف الالتواءات:

الالتواءات هي الإصابة التي تصيب الأربطة العضلية وهي ألياف غير مطاطية خلقت لكي تمنع الحركات الغير طبيعية في المفصل، إذ كلما أجبر المفصل على أداء حركات غير طبيعية فإن الأربطة العضلية تتمزق وتقطع مسببة إصابة.(9: 74)

### تعريف الخلع:

هو تغيير في مكان رأس العظم أو انفصال العظام في منطقة المفصل، وهذا النوع من الإصابات ينتج من قوة كبيرة

وعادة تكون خارجية تجبر المفصل إلى الاندفاع إلى خارج مكانه الطبيعي المحدد.(2: 78) (6: 128)

### أهمية البحث:

أصبحت الإصابة واقعا ملموسا ملازما للرياضيين، فلا يكاد يوجد بينهم من لم يتعرض للإصابة مرات عديدة لذلك بات من الضروري التعرف على أنواع الإصابات وتشخيصها ومعرفة أسبابها وأعراضها والطرق الأولية لإسعافها من باب الوقاية من الإصابة ومنع تفاقمها وتقليل الخسائر، ولظهور علم الإصابات الرياضية أهمية قصوى حيث يلقي الضوء على أنواع الإصابات التي تصيب اللاعب في كافة الأنشطة الرياضية ودرجة الإصابة والطرق والوسائل المختلفة التي تساعد على التقليل من حدوث الإصابات، وذلك بالتعرف على أسبابها وما يجب أن يتبع من وسائل الإسعاف والعلاج عند حدوثها ولا يقتصر على ذلك فقط بل يتعداه إلى وضع الإجراءات التي يمكن اتخاذها للوقاية منها وتجنب حدوثها.

و تكمن أهمية الدراسة في أن الإصابة الرياضية أصبحت واقعا ملموسا لبعض اللاعبين، فلا يكاد يوجد بينهم من لم يتعرض للإصابة مرات عديدة، وقد تحتاج بعض الإصابات إلى عمليات جراحية مما تؤدي إلى طول فترة العلاج والابتعاد عن الممارسة الأنشطة الرياضية مما يؤثر ذلك سلبا على تحقيق الإنجاز والإستمرارية في الأداء. ولهذا ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في ممارسة لعبة كرة اليد، والوقوف على

بالإضافة إلى محاولة التعرف على المنافسة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها من وجهة نظر الأساتذة المشرفين، كذلك محاولة الكشف عن العجز الذي تعانيه المؤسسات التعليمية في الأساتذة المؤطرين للمادة والمنشآت الرياضية، يستخدم الباحثون المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة هذه الظاهرة، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي: أن أغلب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ يوم الامتحان بدرجة أولى ترجع إلى عدم صلاحية المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ، بالإضافة إلى قصر فترة الإحماء وأخطاء الأداء والحالة النفسية للتلاميذ يوم الامتحان.

2. دراسة هشام محمد (2014م) (16) بعنوان: "الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب المائية بمنطقتي القاهرة والجيزة"، يهدف البحث إلى التعرف على: الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي سباحة المنافسات ولاعبي كرة الماء في منطقتي القاهرة والجيزة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة البحث، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: الإصابات الشائعة لدى لاعبي السباحة في منطقتي القاهرة والجيزة. منطقة القاهرة: الشد بنسبة 52.3% والتقلص بنسبة 22.7% التمزق بنسبة 11.4% والالتواء بنسبة 9.1% والكدم بنسبة

العوامل المؤثرة بالإصابة الرياضية، فضلاً عن فائدته في أثناء فترة المنافسات.

ومن هنا تبرز أهمية الدراسة في أنها محاولة للتعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.

### هدف البحث: Research Objective

يهدف البحث إلى التعرف على:

- الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.

### تساؤل البحث: Research Questions

ما الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت؟

### مصطلحات البحث: Research Terms الإصابة الرياضية: Sport Injury

"هي خلل يصيب عضواً أو أكثر من أعضاء جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية له. (2: 87) (21: 34) الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات السابقة العربية:

1. دراسة شقوري محمد ومؤمن مسعود (2014م) (5) بعنوان: "الإصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية" (دراسة ميدانية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الأقسام النهائية بمدينة ورقلة، هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب وأنواع الإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ،

وكانت نسبة حدوثها (٥٢,٣٦%) في التدريب و(٤٧,٦٤%) في المباريات. أما بالنسبة لحدوث الإصابات تبعاً لأرضية الملعب فكانت أكثر على العشب الطبيعي بنسبة (٤٤,٤٣%) يليها الصناعي بنسبة (٤٣,٩٢%) ثم الترابي بنسبة (١١,٦٦%). وبينت نتائج الدراسة أن أكثر الأسباب المؤدية للإصابات هي عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة بنسبة (13.8%) يليها عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي بنسبة (11.82%). أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالفحوصات الطبية الدورية والشاملة وتوفير عوامل الأمن والسلامة في التدريب والمباريات وعمل صيانة دورية للملاعب.

#### 4. دراسة عمار عبد الرحمن وفاطمة

**حسين (2009م) (6)** بعنوان: "الإصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضيي محافظة نينوي"، يهدف البحث إلى التعرف على: الإصابات الأكثر شيوعاً والتي تصيب الطرف العلوي في الألعاب الرياضية المختلفة ونسبتها وفقاً لأنواعها، ومناطق حدوثها وأسبابها، وباستخدام المنهج الوصفي تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:، أن إصابة التمزق العضلي هي الأكثر شيوعاً في الطرف العلوي لدى لاعبي محافظة نينوي، كانت نسبة إصابات الطرف العلوي (50.15%) تليها كرة اليد (٨,١٣%) ثم كرة السلة (٩٩,١٢%) ومن ثم باقي الألعاب.

4.5% منطقه الجيزة: الشد بنسبة 61.5% والتقلص بنسبة 20.5% والتمزق بنسبة 7.8%، الالتواء بنسبة 5.1%، والكدم بنسبة 5.1% الإصابات الشائعة لدى لاعبي كرة الماء في منطقتي القاهرة والجيزة، منطقه القاهرة: الكدم بنسبة 33.3% الشد بنسبة 29.8% التقلص بنسبة 17.5% التمزق بنسبة 8.8% الالتواء بنسبة 5.3% الخلع بنسبة 3.5% الكسر بنسبة 1.8% منطقه الجيزة: الكدم بنسبة 36% الشد بنسبة 28% التقلص بنسبة 20% التمزق بنسبه 12% الالتواء بنسبه 4% .

#### 3. دراسة ماجد مجلي وآخرون (2010م)

**(11)** بعنوان: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن"، هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدى حراس المرمى في كرة القدم وأكثر المناطق عرضه للإصابة وأماكن حدوثها (التدريب، المباراة) وأكثر الأرضيات التي تحدث بها الإصابات (عشب طبيعي، صناعي، ترابي) والأسباب المؤدية لها، وبينت نتائج الدراسة أن أكثر أنواع الإصابات انتشاراً هي التمزقات بنسبة (٢٨,٨٨%) يليها الرضوض بنسبة (٢١,٢٨%) وكانت أكثر المناطق عرضه للإصابة هي الرأس بنسبة (٢٩,٣٩%) يليها الرسغ والأصابع بنسبة (٨,٤٥%) أما أكثر الإصابات شيوعاً تبعاً لمتغير الخبرة فكانت في الفئة أكثر من (١٠) سنوات بنسبة (٤٩,٣٢%). كما أظهرت نتائج الدراسة أن الإصابات الأكثر حدوثاً كانت في التدريب منها في المباريات

**إجراءات البحث:**

يد، كعينة تقنين لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات).

**منهج البحث:****الصدق:**

تم حساب صدق استبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد لجمع أفراد العينة.

إستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

**عينة البحث:****الدراسة الأساسية:**

قام الباحث بتطبيق استبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الموسم الرياضي 2018/2019م، علي عينة الدراسة بعد أخذ رأى المدربين أيضاً حول أهم الإصابات الرياضية الشائعة والتي تعرض لها اللاعبين عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد ببعض أندية دولة الكويت، وعددهم (39) لاعب كرة يد.

**أدوات ووسائل جمع البيانات:**

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع رأي عينة البحث فى الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.

**المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث والمتمثل في:

**الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (10) لاعب كرة

- الإحصاء الوصفي.
- النسب المئوية (%).
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل ثبات ألفا كرونباخ.

**جدول (1): توصيف عينة البحث**

م	العينة	نادي الكويت الرياضي		نادي العربي الرياضي		نادي حولى الرياضي	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
1	عينة البحث الكلية	21	30.43%	23	33.33%	25	36.23%
2	عينة البحث الأساسية	11	15.94%	13	18.84%	15	21.73%
3	عينة البحث الاستطلاعية	10	14.49%	10	14.49%	10	14.49%

جدول (2): يوضح نسبة موافقة الخبراء علي أهم الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

م	الإصابة الرياضية	نسبة الموافقة
1	الشد العضلي	%100
2	التقلص العضلي	%100
3	تمزق العضلات الخلفية للفخذين	%100
4	كدم العضلات	%100
5	كدم الجلد	%100
6	كدم المفاصل	%100
7	كدم العظام	%100
8	كدم الأعصاب	%100
9	تمزق أربطة مفصل الركبة	%100
10	تمزق غضروف مفصل الركبة	%90
11	تمزق عضلات خلف الساق	%90
12	تمزق وتر أكيلس	%90
13	إلتواء مفصل رسغ القدم	%90
14	كسر عظم الفخذ	%90
15	كسر إحدى عظامي الساق	%90
16	كسور سلاميات اصابع رسغ القدم	%100
17	الخلع	%100

عرض ومناقشة النتائج:

لاعبى كرة اليد، حيث أوضح أن أكثر نسبة حدوث إصابات كانت كالتالي (تمزق العضلات الخلفية للفخذين وبنسبة حدوث 28,57%، تمزق أربطة مفصل الركبة وبنسبة حدوث 11,42%، تمزق غضروف مفصل الركبة وبنسبة حدوث 2,85%، و تمزق عضلات خلف الساق وبنسبة حدوث 5,71%، وتمزق وتر أكيلس وبنسبة حدوث 2,85%، وإلتواء مفصل رسغ القدم وبنسبة حدوث 8,57% .

للإجابة على تساؤل البحث والذي ينص على:

ما الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت ؟

تم حساب التكرارات والنسبة المئوية لمعدلات حدوث الإصابة الرياضية لدى اللاعبين عينة البحث، والجدول التالي يوضح ذلك.

يوضح جدول (3) التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية الشائعة لدى

## جدول (3): التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد

م	الإصابة الرياضية	التكرارات	النسبة المئوية
1	الشد العضلي	4	1,42%
2	التقلص العضلي	8	2,85%
3	تمزق العضلات الخلفية للفخذين	10	28,57%
4	كدم العضلات	13	2,14%
5	كدم الجلد	2	1,71%
6	كدم المفاصل	1	1,85%
7	كدم العظام	1	1,81%
8	كدم الأعصاب	1	2,85%
9	تمزق أربطة مفصل الركبة	4	11,42%
10	تمزق غضروف مفصل الركبة	1	2,85%
11	تمزق عضلات خلف الساق	2	5,71%
12	تمزق وتر أكيلس	1	2,85%
13	إلتواء مفصل رسغ القدم	3	8,57%
14	كسر عظم الفخذ	-	-
15	كسر إجمي عظمي الساق	-	-
16	كسور سلاميات اصابع رسغ القدم	-	-
17	الخلع	-	-

## الاستنتاجات والتوصيات:

## الاستنتاجات:

من خلال عرض الإطار النظري والدراسات السابقة وعرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث تستنتج مايلي:

أكثر نسبة حدوث إصابات رياضية لدى لاعبي كرة اليد عينة البحث كانت كالتالي:

- تمزق العضلات الخلفية للفخذين .
- تمزق أربطة مفصل الركبة .
- تمزق غضروف مفصل الركبة .
- وتمزق عضلات خلف الساق .
- وتمزق وتر أكيلس .
- وإلتواء مفصل رسغ القدم .

ويري الباحث أن أكثر الإصابات

الرياضية حدوثاً لعينة البحث كانت تمزق العضلات الخلفية للفخذين، تمزق أربطة مفصل الركبة، تمزق غضروف مفصل الركبة، و تمزق عضلات خلف الساق، وتمزق وتر أكيلس، وإلتواء مفصل رسغ القدم، مما يشير أن نسبة حدوث التمزقات لدى اللاعبين تستدعي من المدربين البحث في أسبابها وبالتالي دراسة كيفية الوقاية منها، وأيضاً ضرورة التعرف على وسائل التأهيل المناسبة للتأكد من درجة شفاء اللاعب من التمزقات بما يضمن عدم تكرار الإصابة مرة أخرى.



## الئلوصلال:

الئلوصلل للإصالب، رسالة ءكئوراا، ءامعة ءالئر.

من ءلال ما ءوصل إلفه البائل من ءوصى بالآلل:

- الئبلؤ بءءول الإصالب الرلأأة الئل أسفر عنها البءء فل الوقالة أنئاء الئرلأ و المنالسل للالعبل ءرة الء ءءولة الءولئ.
- وءع مبلء الوقالة من الإصالب الرلأأة من المبالئ الأساسية لعملفة الئرلأ و الءاصة بإعءاء لالعبل ءرة الء.

## المراء:

أولاً: المراء العرلأة:

### 5. شءوري مءمء ومؤمن مسعود السعلء

(2014م): الإصالب الرلأأة و علاقلها بالنشال الرلأأل المبرمء فل امءال بكالورلأ الئرلأة الءنلأة و الرلأأة (ءراسة ملءانلأة من ءهة نظر أسانءة الئرلأة الءنلأة و الرلأأة لئلالملء الأقسام الئالئة بمءلنة ورقلة)، ءامعة قاصءل مربال و رقلة.

### 6. عمار عبء الرءمن على قبع و فاطمة

ءسلن عولء (2009م): الإصالب الشالعة للئرلأ العلول لءل رلأأل مءافظة نلنول، مءلة الرافءلن للعلوم الرلأأة، المءلء (15)، العءء (51).

### 7. فاطمة ءرلبل (2008م): الإصالب

الرلأأة الشالعة لءل لالعبل ءرة القءم فل ءولة الءولئ (ءراسة مقلرنة). رسالة ماعسلئر منشورة. كلفة الئرلأة الرلأأة. ءامعة الأءنلأة، عمان، الأءن.

### 8. ماعء مءل (2007م): الإصالب

الرلأأة لءل الممارسلن للأنشلة الرلأأة فل مراكز الللأة الءنلأة فل الأءن، مءلة ءراسال، العلوم الئرلأة، 34 (2) أفلول.

### 9. ماعء مءل و عطلال ءالء (2006م):

ءراسة ءلللأة للإصالب الرلأأة لءل لالعبل المبالزة فل الأءن، وقلع المؤئر العلمل ءولل الءامس، مءلة بءول الئرلأة الرلأأة. ءامعة الأءنلأة، المءلء (1).

### 1. بلبول فرلء (2009م): علاقة الإصالب

الرلأأة بءافعة الإءالز لءصة الئرلأة الءنلأة و الرلأأة عءء ءلاملء الطور الشانول، رسالة ماعسلئر، ءامعة ءالئر، معهء الئرلأة الءنلأة و الرلأأة.

### 2. سملعة ءللل مءمء (2008م): إصالب

الرلأأللن و وسائل العلال و الئاهلل، ءامعة بءءاء كلفة الئرلأة الرلأأة للبنال، بءءاء.

### 3. شرلبل عبء الءكلم عبء القاءر (2006م):

الإصالب الرلأأة و مءل ءأئرها على السلوك الئقلل الرلأأل، رسالة ماعسلئر، ءامعة ءالئر، معهء الئرلأة الءنلأة و الرلأأة.

### 4. شرلبل عبء الءكلم عبء القاءر

(2013م): الإصالب الرلأأة و مءل ءأئرها على السلوك الئلسل للئرلأل، ءراسة مءمءورة ءول عوامل الضعف فل مواهة الءلر.

الجديدة، مصر، مركز الكتاب للنشر.

**16. هشام محمد رفعت محمد (2014م):** الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب المائية بمنطقة القاهرة والجيزة، أطروحة (ماجستير) - جامعة بنها. كلية التربية الرياضية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

**17. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (2007):** A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. In: D. M, Smith, Bar-Eli, Essential readings in sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

**18. Bell, C. C. (2008):** Promotion of Mental Health Through Coaching Competitive sports. Journal of the national Medical Association .

**19. Bergeron, M. F. (2010):** The Young Athlete: Challenges of Growth, Development, and Society. , Current Sports Medicine Reports. American College of Sports Medicine, Vol. 9 Issue 6, 356.

**20. Biddle, S. J. H. (2007):** Exercise motivation across the life

**10. ماجد مجلي وماجد الصالح (2007م):** دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخب الوطني تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن، مجلة دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 34 (2)، رسالة ماجستير منشورة، عمان.

**11. ماجد مجلي ومحمد باكير ومحمد الهنداوي (2010م):** دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 24 (4)، الجامعة الأردنية، الأردن.

**12. محمد خليل عباس وآخرون (2007م):** مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

**13. محمد رجب محمد يونس علي (2015م):** المتغيرات النفسية المرتبطة بالإصابات الرياضية الشائعة للاعبين بعض الرياضات الفردية، أطروحة (ماجستير) - جامعة بنها، كلية التربية الرياضية، قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات.

**14. محمد قدرى بكرى وسهام الغمري (2013م):** الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

**15. محمد نصر الدين رضوان (2006م):** المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مصر

- psychology behaviors. The Sport Psychologist.
24. **Clement & Shannon. (2011):** Injured Athletes' Perceptions About Social Support. *Journal of Sport Rehabilitation*.
25. **Cory Haluska , Manny Abreu , Julie M. Fagan :** Athlete Injury Denial: The Psychology of Sports Injuries, U.S.A .
26. **Crust, L. (2007):** Psychological rehabilitation techniques - what psychological rehabilitation techniques work best in getting an athlete back to full activity after injury? .
26. **Dolan, S. H., Houston, M., & Martin, S. B. (2011):** Survey results of the training, nutrition, and mental preparation of triathletes: Practical implications of findings. *Journal of Sports Sciences*.
27. **Ekstrand, J. & Gillquist, J (1983):** Soccer injuries and their mechanisms. A prospective study. *Med. Sci Sports exercise*. 15.
- span. In: D. Smith, M. Bar-Eli, *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign, IL. Human Kinetics.
21. **Brewer, B. W., & Tripp, D. A. (2005):** Psychological Applications in the Prevention and Rehabilitation of Sport Injuries Prevention and rehabilitation of injuries. In: *Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives*. Morgantown: Fitness Information Technology
22. **Chang-Y. C., Jung-Huei, L., & Tsung-Min H. (2010):**A Study on Table Tennis Players' Psychological Skills, Sport Injuries, and Tournament Satisfaction at the 49th World Championship. *International Journal of Table Tennis Sciences*'.
23. **Clement, D., & Shannon, V. (2009):** The impact of a workshop on athletic training students' sport

- Journal of Sports  
Medicine.
28. **Glazer, D.D. (2009):** Development and preliminary validation of the Injury- Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) Scale. *Journal of Athletic Training*.
29. **Hamson- Utley, J. J. (2008):** The Comeback: Rehabilitating the Psychological Injury. *Athletic therapy today*. 35-38 Champaign, IL. *Human Kinetics*.
30. **Ivarsson, A. (2008):** Psychological Predictors of Sport Injuries Among Soccer Players. Masters' Thesis. Halmstad University. School of Social and Health Sciences.
31. **Johnston, L. H., Carroll, D. (2010):** The psychological impact of injury: Effects of prior sport and exercise involvement. *British*
32. **Mari Lehtinen (2012):** Perceptions of sport injuries of young elite swimmers, Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä.
33. **Mitchell, I. (2011):** Social support and psychological responses in sport-injury rehabilitation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 7. 2. British Psychological Society.
34. **Mulder, S., & Hutten, A. (2002):** Injuries associated with inline skating in the European région. *Accident Analysis and Prévention*,
35. **Johnson P., et al. (1992):** Rehabilitation exercises for common sports injuries, karolienna, U.S.A.