



دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وأسبابها لدى لاعبي المصارعة في الأردن

إعداد

د/ مهند عودة الزغيلات

قسم التأهيل الرياضي، كلية علوم الرياضة ،

جامعة مؤتة ، الأردن.

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وأسبابها لدى لاعبي المصارعة في الأردن**مهند عودة الزغيلات****قسم التأهيل الرياضي، كلية علوم الرياضة ، جامعة مؤتة ، الأردن.****البريد الإلكتروني: MOH_ZGH@YAHOO.COM****ملخص:**

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً ، ومواقعها وأسبابها ، لدى لاعبي المصارعة في الأردن . استخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة وطبيعة الدراسة. وتكون مجتمع الدراسة من (600) لاعباً، وعينة الدراسة من (232) لاعباً مثلوا ما نسبته (38.6%) من مجتمع الدراسة. وبعد تحليل البيانات اظهرت النتائج أن أكثر الإصابات لدى لاعبي المصارعة كانت رضوض العضلات ثم التمزقات ثم التقلصات، أما أكثر المواقع عرضة للإصابات فكان الظهر ثم الركبة ثم الكتف، أما بالنسبة لأهم الأسباب المؤدية للإصابات فكانت الأرضية غير الجيدة وعدم التقيد بعوامل الامن والسلامة. اما أكثر الإصابات شيوعاً تبعا لمتغير فئة اللاعبين فكانت فئة الشباب، أما تبعا لمتغير نوع اللعبة فكانت لدى المصارعة الحرة. واوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتجهيزات الاندية وعمل دورات وورشات عمل لزيادة توعية المدربين واللاعبين بالإصابات الرياضية للحد والوقاية منها.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، المصارعة، لاعبي المصارعة.



Analysis of sports injuries and causes in wrestling players in Jordan

Muhannad Odeh Al-Zaghilat

Department of Sports Rehabilitation, College of Sports Sciences, Mutah University, Jordan.

Email: MOH_ZGH@YAHOO.COM

ABSTRACT:

The study aimed at the most common sports injuries, their location and causes, among Jordan's wrestlers. The descriptive method was used, the reason for that is of how well it suits this study. The population study consisted of (600) players, the sample of the study consisted of (232) players which resembled (38.6%) of the study population. after analyzing the data, the results showed that the most injuries in wrestling players were muscle bruises and cramps, and then contractions. The most common places that injuries accure were the back, knee, and the shoulder. Also the study found that the most important reasons of injuries were the playing field was not good, Non-compliance with security and safety factors. The most common injuries depending on the variable category of players were the youth category, and according to the type of game was free wrestling. The study recommended the need to pay attention to the equipment of the clubs, and conducting courses and workshops to raise the awareness of coaches and players about sports injuries to reduce and prevent them.

Key words: Sports injuries, wrestling.

مقدمة الدراسة :

شهد العالم تطور هائل في مختلف التخصصات الرياضية ومن اهم هذه التطورات التطور في مجال الطب الرياضي والاصابات الرياضية والذي خضع للعديد من الدراسات العلمية للجوانب الوقائية والعلاجية، وبالرغم من ذلك لاتزال الاصابات الرياضية تحدث بدرجات متفاوتة سواء بالتدريب او في المنافسات وخاصة عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية وهذا ما اكده (Belkasem, et al, 2021) وقد توقف الاصابة للاعب عن ممارسة الرياضة او قد يبقيه بعيدا عن نشاطاته بالاضافة الى احتمالية حدوث العديد من المضاعفات التي من الممكن ان تعيق سير العملية التدريبية وما يرتبط بذلك من تغيرات نفسية او فسيولوجية على اللاعب . كما أكد (Slobounov, 2008) انه ورغم التطور الملحوظ في التكنولوجيا ومجالات التدريب الا ان نسبة الاصابات مازالت في ازدياد في السنوات الاخيرة ، كما وأصبحت زيادة معدلات اصابات الرياضيين وإصابات الملاعب والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت اغلب جوانب الحياة ولا سيما مجال العلاجات الطبيعية وغيرها ظاهرة تستوجب الانتباه لها لدى جميع الرياضيين والمهتمين في المجال الرياضي ، ولدراسة اصابات الملاعب والاصابات الرياضية أهميه بالغة حيث انها تساعد الرياضيين على تجنب الإصابات وكيفية التعامل مع الجزء المصاب في بداية الإصابة. (Riyad, 2002)، (Mahmoud, 2016).

وتعتبر الاصابات من الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى عدم انتظام الرياضيين في التدريب والمباريات لأن معدل زيادة الاصابات وتكرارها في الرياضات المختلفة تشكل عبء أمام خطط التدريب وبالتالي فإن تكرار الإصابات يزيد من فترات ابتعاد اللاعب عن الملعب مما يقلل من مستواه ويؤدي الى انخفاض كفاءته او قد تؤدي الإصابة الى سرعة انهاء المستقبل الرياضي للاعب وهذا ما اكده (Baghui, 2012) و (Al-Rawi & Fathi, 2008)، كما لا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الاصابات وحتمية حدوثها على اختلاف انواعها وشددة درجاتها وذلك حسب الواقع الذي تفرضه طبيعة أداء الأنشطة لمختلف صورها مما يستلزم أن يكون الهدف الاساسي للعاملين في المجال الرياضي هو تجنب الإصابة وذلك بالتعرف الى اسباب تكرارها للعمل على تلافئها، كما ان علم الإصابات يرشد المدرب إلى إتخاذ الإجراءات المبكرة و اللازمة للإسعافات الأولية وكذلك إختيار أفضل الوسائل العلاجية التي تضمن الشفاء التام وسرعة العودة إلى النشاط الرياضي الممارس من قبل اللاعب ، والاهتمام بالوقاية من الإصابة كالاتمام بالاحماء الجيد كجزء ضروري قبل الاداء الحركي و توفير الادوات والاجهزة المناسبة لكل لعبة والاهتمام بالنظام الغذائي الصحي الذي يساعد على سرعة الاستشفاء وبدوره يساعد الرياضيين على الاستمرار في ممارسة نشاطهم وبالتالي يساعد على منع الاصابة والحد منها. (Riyad, 2002)، (Jan Ckeril, et al, 2009) (Gotlin, 2008).

وتعتبر رياضة المصارعة من الرياضات الفردية التي تتميز باللياقة البدنية الشاملة وتراعي التكوين الجسمي وتحسن القوام بشكل متناسق وجيد كما تعمل على تحسين الحالة الوظيفية لاجهزة الجسم المختلفة وتنمي الكفاءة الدورية التنفسية لاعتمادها على اكثر من اسلوب لانتاج الطاقة نظرا لتغير شدة وثيرة الصراع كما انها تنمي الصفات البدنية الاساسية ،بالاضافة انها تعتمد على القوة والاحتكاك المباشر بشكل كبير لتنفيذ الحركات التي يستطيع اللاعب من خلالها تحقيق الفوز. (Mahmoud, et al, 2022).



مشكلة الدراسة وأهميتها:

تعد الاصابة من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر كما أن قلة المام فئة من المدربين واللاعبين بأسباب الاصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها وتجنب حدوثها يدفع اللاعبين للوقوع في أخطاء تكتيكية او تكتيكية أو عدم تهيئة أجهزة الجسم للنشاط البدني أو سوء تنظيم الحمل التدريبي أو عدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عاتق اللاعب ، كما وأن الاصابات لا تقتصر على المستويات العليا ولكنها تشمل جميع المستويات كما قد تحدث الاصابة في المباراة أو أثناء التمرين وحتى في أثناء ممارسة الانشطة الترويحية وهذا ما اكده (Salernao, 2009) ، وتشكل الاصابة حاجزا نفسيا وجسما اذ تصبح احيانا عقبة للوصول الى تحقيق الانجاز الامثل او الوصول للمستويات العليا وفي الواقع فان حدوث الاصابة عند ممارسة الانشطة الرياضية يعد ظاهرة لا تتفق مع الاهداف الصحية للتربية الرياضية. (Sharit, 2013). (Makarov, 2004)

”كما ان للاصابات الرياضية اثارها السلبية على مسيرة اللاعب الرياضية وحالته الصحية فهي تلقي بظلالها عليه بدنيا وفسولوجيا ونفسيا فضلا عن مستوى أدائه المهاري لانها تمنع وتحد من أداء الحركات المهارات الجديدة واتقانها او تحد من تطور قدراته البدنية والحركية والعقلية التي تتطلبها مهارات اللعبة الرياضية التي يمارسها“.(Kamel, 2015).

وتعتبر رياضة المصارعة من أنواع الرياضات التي تتميز بالإلتحام والاحتكاك المباشر مع المنافس كما أنها تأخذ الطابع التنافسي العنيف ومحاولة كل منافس اخضاع الخصم والذي يتطلب احيانا تكرار الاجهاد المفرط على الجهاز العضلي الهيكلي والذي يزيد من احتمال حدوث الاصابة وهذا ما اكده (Hutson & Speed, 2011) ومن خلال تخصص الباحث في مجال الاصابات الرياضية وخبرة في بعض العاب الدفاع عن النفس كلاعب ومدرب ومن خلال ملاحظته من خلال حضور تدريبات ومنافسات لاعبي المصارعة وجد أن هناك الكثير من الاصابات الشائعة في هذه الرياضة والتي تؤثر سلبا على طبيعة الأداء لدى لاعبي المصارعة في الاردن وتؤخر من مستوى التقدم المهاري والأداء الفني لهم او تتسبب في عدم استمرار اللاعب في التدريب أو الإشتراك مرة ثانية في البطولات ، مما دفع الباحث الى اجراء تلك الدراسة للتعرف على تلك الاصابات كمحاولة للحد منها.

وبناء على ما سبق تأتي أهمية البحث من خلال التعرف على أنواع ومواقع وأسباب الاصابات لدى لاعبي المصارعة لما تتميز به هذه اللعبة من عنف واطهار اكبر قوة ممكنة لدى اللاعبين ، كما أنها تعتبر خطوة نحو اتخاذ اجراءات وقائية للحد من ازدياد نسبة الإصابات بين اللاعبين للحفاظ على المستوى وايضاً لتحقيق أعلى المستويات وأفضل النتائج مع توجيه المدربين واللاعبين لتلافي حدوث بعض هذه الإصابات وظهور انخفاض في مستوى الأداء والخوف من تكرار الاشتراك في المنافسات لتكرار الإصابة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى:

- 1- أكثر أنواع الإصابات شيوعاً ومواقعها وأسبابها في رياضة المصارعة.
- 2- الفروق في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغير فئة اللاعبين (شباب ، رجال) ونوع اللعبة (مصارعة حرة ، مصارعة رومانية)؟

تساؤلات الدراسة

- 1- ما هي أكثر أنواع الإصابات ومواقعها وأسبابها في رياضة المصارعة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية تبعاً لمتغير فئة اللاعبين (شباب ، رجال) ونوع اللعبة (مصارعة حرة ، مصارعة رومانية)؟

محددات الدراسة:

- المحدد البشري: لاعبي المصارعة التابعين للاتحاد الاردني للمصارعة للعام 2022.
- المحدد الزمني: أجريت الدراسة خلال الفترة من 2022/8/21 ولغاية 2022/9/25.
- المحدد المكاني: الاندية التابعة للاتحاد الاردني للمصارعة .

مصطلحات الدراسة :

- **الإصابات الرياضية:** تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية او داخلية خلال التدريب او المنافسات تؤدي الى احداث تغييرات تشريحية وفسولوجية في مكان الاصابة مما يؤدي الى تعطل وظيفة ذلك النسيج بصورة مؤقتة او دائمة. (Al-Shatnawi, 2016)
- **المصارعة الحرة:** هي رياضة قتالية تستخدم عدد من التقنيات مثل مسك ارجل المنافس (الطرف السفلي) واستخدام الأرجل لتنفيذ حركات الرمي والتثبيت وتعتمد في ذلك على جميع اجزاء جسم المنافس كالأطراف السفلى والعليا. (تعريف اجرائي)
- **المصارعة الرومانية:** هي رياضة قتالية تستخدم عدد من التقنيات مثل المسك والتثبيت وتعتمد في تحقيق ذلك على استخدام الطرف العلوي للخصم فقط. (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة :

وفي دراسة أجراها Zetaruk & others (2005) هدفت إلى المقارنة بين خمس أنواع من الألعاب القتالية وقد استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة. وقد تكونت عينة الدراسة من (263) لاعب على النحو الاتي شوتوكان كاراتيه (114) لاعب، أيكيدو (47) لاعب، تايكوندو (49) لاعب، كونغ فو (39) لاعب، تاي تشي (14) لاعب وشملت الدراسة على متغيرات العمر، الجنس، وعدد مرات التدريب 3 مرات في الاسبوع والخبرة اقل من 3 سنوات مقابل 3 سنوات فأكثر، وأسلوب اللعبة القتالية. وقد بينت نتائج الدراسة أن معدل الإصابة تفاوت بين الألعاب القتالية الخمسة حسب أسلوب اللعبة القتالية. تايكوندو (59٪).

وأيكيدو (51٪)، وكونغ فو (38٪)، وكاراتيه (30٪)، وتاي تشي (14٪). وكان الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن (18) عامًا أكثر عرضة للإصابات من الأكبر سنًا. وكان اللاعبون الذين لديهم خبرة ثلاث سنوات فاقل أكثر عرضة للإصابة مقارنة باللاعبين الأكثر خبرة. أما التدريب أقل من ثلاث ساعات في الأسبوع كان أيضاً مؤشراً هاماً للإصابة، وكانت أكثر الإصابات في الرأس، الرقبة، إصابة الطرف العلوي ولم يتم إيجاد فروق تبعاً لمتغير الجنس.

وأجرى Abd alRahim (2008) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الإصابات الشائعة لدى ناشئي رياضة التايكواندو تحت (17) سنة (من فوق 13 - تحت 17 سنة) وأكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة وطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية وتكونت من (100) لاعب في رياضة التايكواندو لمرحلة الناشئين تحت (17) سنة، واستنتج الباحث أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها ناشئي رياضة التايكواندو تحت (17) سنة في أثناء المنافسات كانت الكدمات، الجروح السطحية، الملمخ، التمزق العضلي. وفي أثناء التدريب كانت الكدمات، الملمخ، التقلص العضلي وكانت أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة لدى ناشئي رياضة التايكواندو في أثناء المنافسات كانت وجه القدم، الساق، الخصية، الوجه وكانت في أثناء التدريب مفصل الركبة، مفصل القدم، عضلات خلف الفخذ، عضلات خلف الساق.

وأجرى Jadallah (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكاراتيه (كومييتية) والتعرف على أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة. وعلى الأسباب الرئيسية للإصابة للاعبي الكاراتيه (كومييتية) والتعرف على أكثر الأطراف إصابة (الطرف العلوي، الطرف السفلي) وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة وطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (216) لاعب حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، واستنتج الباحث أن إصابة الكدم هي أعلى الإصابات تكررًا في جميع الأوزان الذي يتنافس فيها لاعبي الكاراتيه (الكومييتية)، وتعتبر إصابات الطرف العلوي أكثر تكررًا من إصابات الطرف السفلي، ويعتبر الرأس أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة مقارنة بباقي أجزاء الجسم.

أجرى Ziaee & others (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على الإصابات الرياضية للعبة الكاراتيه أثناء التدريب وفي هذه الدراسة، تم اختيار (10) أندية للكاراتيه في طهران. تم اختيار النوادي على أساس الطريقة العنقودية وتم جمع جميع الإصابات بناء على التقرير الأسبوعي للرياضيين أو النوادي من خلال استبيان مصمّم. تم تصنيف الإصابات إصابة منخفضة ومتوسطة وشديدة وتمت دراسة (620) رياضي بشكل كامل وكان معدل الإصابة للرياضيين (16.1٪ إلى 20.2٪) لكل (100) رياضي. وكان (90٪) من الإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية، و(6٪) أثناء اللياقة البدنية و(4٪) خلال الكاتا. وكان معدل الإصابة أكثر شيوعاً في الرياضيين الذين يقل وزنهم عن (70) كيلوجرام. وكانت أكثر الأماكن إصابة هي الرأس والرقبة يلها الجذع والأطراف السفلية والعلوية على التوالي. وكان هناك حالتين فقط بحاجة للتدخل الجراحي. وكان أكثر أنواع الإصابات شيوعاً هي الكدمات.

أجرى Didac & others (2017) دراسة هدفت إلى الوقاية من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين خلال الألعاب الإفريقية (2015) في برازافيل، وتكون مجتمع الدراسة على جميع الرياضيين الذين يمارسون الرياضات القتالية الذين شاركوا في الألعاب الإفريقية، كالجودو

والمصارعة والملاكمة والتايكواندو تكونت عينة الدراسة من (336) لاعبا. وبعد تحليل البيانات اظهرت النتائج إلى أن نسبة الإصابات بلغ (78.6%)، تمثلت في الكدمات بواقع (104) اصابات، والالتواء (43) اصابة، والكسور (40) اصابة والجروح (12) كما اظهرت النتائج إلى أن اصابة الأطراف السفلى أكثر من الأطراف العليا. وقد أوصى الباحث بضرورة توفير المزيد من المعلومات حول اصابات الألعاب القتالية للتقليل من حدوث هذه الإصابات.

وقام Shalouche (2019) بدراسة هدفت الى التعرف على الاصابات الشائعة لدى لاعبي الجيدو صنف اكابر في منطقة جيجل بالجزائر، تم استخدام المنهج الوصفي للملائمة مع طبيعة الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعب ، وبعد جمع البيانات تبين ان اهم الاصابات كانت الخلع والالتواء، وأكثر المناطق عرضة للاصابة كانت مفاصل الاصابع والكتف ، اما اهم الاسباب فكانت سوء البساط والاحماء والحركات الخاطئة ، واوصت الدراسة بعدم اهمال الاحماء الجيد وعدم اهمال الاصابات البسيطة .

دراسة عبد الفتاح ، جلال واخرون (2020) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أنواع إصابات الرياضة الأكثر شيوعا لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب في البطولة العربية للاندية البطة كما يهدف البحث التعرف على اكثر انواع النزلات الأكثر احداثا للاصابات كذلك ما هو نوع النزلات الأكثر إصابات حدوثا بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وتحدد مجتمع البحث بلاعبي ولاعبات الجودو المشاركون في البطولة العربية التي نظمت في دولة المغرب . والبالغ عددهم (105) لاعبين وقد تم اختيار عينة الدراسة من الاعبين والاعبات الذين تعرضوا الى اصابات رياضية وبلغ عددهم (50) لاعب ولاعبة بنسبة مئوية مقدارها (48%) واستخدم الباحثون الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات ومنها (استبانة إصابات الرياضة والمقابلات الشخصية والملاحظة)، ومن ثم قام الباحثون بجمع استمارات الاستبانة وفرز بياناتها ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشتها بصيغة علمية معتمدة على المصادر العلمية ذات العلاقة بالبحث، وبعد الاطلاع على أهم النتائج توصل الباحثون إلى أن إصابات الأكثر شيوعا في رياضة الجودو هما الكدمات وإصابة الركبة وخاصة في النزلات الفردي المعتمد على كثرة التصفيات في الأدوار التمهيديّة.

وفي دراسة Mohamed (2022) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية ، تم استخدام المنهج الوصفي للملائمة مع طبيعة هذا البحث وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (100) لاعب من لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية بمحافظة الغربية ، وبعد جمع البيانات تم التوصل الى ان اكثر انواع الاصابات لدى لاعبي المصارعة كانت الملعخ ، واكثر الاماكن تعرض للاصابة مفصل الكتف واكثر الاسباب هي السماح للاعب بالتدريب قبل الشفاء وعدم الراحة الكافية والافراط في التدريب ، واكثر فترة للاصابات هي فترة المنافسات ، واوصى الباحث باتخاذ الاجراءات الوقائية وتوفير عوامل الامن والسلامة اثناء التدريب والمنافسات.

دراسة Taifor (2022) هدفت الدراسة الى تسجيل الاصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في الاردن ، والتي تراوحت اعمارهم من (16-28) خلال الفترة من (2016-2018) حيث تراوحت الاصابات (18.9%) لكل (1000) ساعة تدريبية، وقد توصلت الدراسة الى ان نسبة الاصابات تزداد بازدياد العمر وخبرة اللاعب، وقد كانت نسبة الاصابات عند اللاعبين الشباب فئة عمر (16-20) عام وصلت الى نفس نسبة اصابات اللاعبين الكبار من لاعبي المنتخب الوطني

والتي تراوحت اعمارهم من (20-25) عام، وتوصلت الدراسة الى ان (71%) من الاصابات كانت موزعة على الطرف السفلي والتي احتلت فيها اصابة الركبة (24%) والكاحل (13%)، كما تم توثيق اصابات اسفل الظهر بنسبة (16%) من العينة، وقد اظهرت الدراسة ان عدم الاحماء الكافي وعدم نضوج مهارات الجودو ونقص اللياقة البدنية كانت من اكثر الاسباب المؤدية لحدوث الاصابات.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه (المسحي) ملائمة لطبيعة هذه الدراسة، حيث يعد المنهج المسحي إجراء للحصول على الحقائق والبيانات مع تفسير كيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي المصارعة التابعين للإتحاد الأردني للمصارعة حيث بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي (600) لاعب حسب سجلات الإتحاد الأردني للمصارعة.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث تكونت من (232) لاعباً مسجل رسمياً في الإتحاد الأردني للمصارعة وبنسبة (38.6%) من مجتمع الدراسة، وبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة (فئة اللاعبين، نوع اللعبة)

المجموع	نوع اللعبة				المتغير	
	مصارعة رومانية		مصارعة حرة			
%	العدد	%	العدد	%	العدد	
55.17	128	58.14	75	51.45	53	شباب
44.83	104	41.86	54	48.55	50	رجال
100	232	55.60	129	44.40	103	المجموع

أداة جمع البيانات: قام الباحث باستخدام استمارة خاصة بالإصابات الرياضية وتم استخدامها في العديد من الدراسات السابقة، وقد حصلت على درجات عالية من التحكيم في أكثر من دراسة مثل دراسة (Al-Zughailat, 2020) ودراسة (Al-Ma'aitah, 2007)

المعاملات العلمية للأداة

صدق أداة الدراسة: للتأكد من صدق الاداة تم اعتماد صدق المحتوى حيث قام الباحث بعرض الاستمارة على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة الاختصاص ضمن مجال الدراسة والبالغ عددهم (6) محكمين وتم إجراء بعض التعديلات والإضافات التي يرى المحكمين والباحث بأنها سوف تفيد في تحقيق أهداف الدراسة.

ثبات الأداة: قام الباحث بإيجاد ثبات الاستمارة بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) وذلك على أفراد من مجتمع الدراسة وخارج عينتها والبالغ عددهم (25) لاعباً وبمدة زمنية اسبوعين من التطبيق الأول والثاني ، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (pearson correlations) بين التطبيقين بإيجاد معامل الثبات للاستمارة ككل حيث بلغت القيمة (89%).

خطوات إجراء الدراسة: قام الباحث باتخاذ بعض الإجراءات لإعداد الدراسة وشملت على الخطوات التالية :

- قام الباحث بإعداد الاستمارة وتعديلها في ضوء أهداف الدراسة.
- تم حصر مجتمع الدراسة من خلال سجلات الإتحاد الأردني للمصارعة.
- قام الباحث بمقابلة اللاعبين والإشراف على توزيع الاستمارة عليهم وكان عدد الاستمارات الموزعة (310) استمارة استبعد (78) استمارة لعدم اكتمال المعلومات المطلوبة وبذلك فإن العدد الفعلي لعينة الدراسة (232) استمارة.
- تم جمع الاستمارات الموزعة ومن ثم القيام بالمعالجة الإحصائية لها وتحليلها لإستخلاص النتائج منها.

متغيرات الدراسة

- أنواع الإصابات، مواقع الإصابات، اسباب الإصابات.
- فئة اللاعبين (شباب، رجال)، نوع اللعبة (مصارع حرة، مصارعة رومانية).

المعالجات الإحصائية: بعد جمع البيانات تم تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج (spss) المتخصص بالتحليل الإحصائي، حيث تم استخدام العمليات الإحصائية التالية: مربع كاي، التكرارات، النسب المئوية.

التساؤل الأول: ما هي أكثر أنواع الإصابات شيوعاً ومواقعها وأسبابها لدى لاعبي المصارعة في الأردن. وللإجابة على هذا التساؤل فقد استخدمت التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات ومواقعها وأسبابها حيث توضح الجداول التالية (2، 3، 4) نتيجة هذا التساؤل:

جدول 2:

التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات لدى لاعبي المصارعة في الأردن

النوع	ت	%
الكسور	44	5.79
تمزق أوتار	12	1.58
تمزق عضلات	106	13.97
تمزق أربطة	37	4.87
خلع	52	6.85
ملخ	11	1.45

النوع	ت	%
رضوض عظم	46	6.06
رضوض عضلات	212	27.93
رضوض أعصاب	9	1.19
جروح وسحجات	69	9.09
تقلصات	96	12.65
التواءات	39	5.14
إصابات أخرى	26	3.43
المجموع	759	100

يبين الجدول (2) التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات لدى لاعبي المصارعة في الأردن وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن هذه الرياضة تميزت برضوض العضلات (212) إصابة ونسبة (27.93%) تلاها تمزق العضلات بتكرار (106) إصابة ونسبة (13.97%) ثم التقلصات (96) إصابة ونسبة (12.65%) ثم الجروح والسحجات بتكرار (69) ونسبة (9.09%) بينما كان اقل إصابات الملتخ بتكرار (11) ونسبة (1.45%) ثم رضوض الأعصاب بتكرار (9) إصابة ونسبة (1.19%).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة وأسلوب رياضة المصارعة الاحتكاكية والتي تعتمد وبشكل أساسي على الالتحام المباشر مع المنافس وتنفيذ الحركات لاختلال توازن الخصم واسقاطه على الأرض للحصول على النقاط مما يؤدي الى اصطدام اللاعب بالأرض بقوة مما يؤدي الى حدوث الرضوض وهذا ما اكده محمود وآخرون (Mahmoud, et al, 2022). بالإضافة الى حدوث التمزقات والتي تكون ناتجة عن بذل مجهود اكبر من قدرة تحمل العضلة اثناء محاولة حمل واسقاط الخصم مما يؤدي الى حدوث التمزقات العضلية. وهذا ما أشار اليه (Hussein, 2014) الى ان لكل نوع من أنواع الرياضات أسلوب قد تختلف فيه الاصابات عن الأنشطة الأخرى باختلاف طبيعة الأداء والمواصفات الفنية لمهارات هذا النشاط فهناك أنشطة تنافسية تتطلب الاحتكاك بين المنافسين مثل ألعاب الدفاع عن النفس وبالتالي تكون احتمالية حدوث الإصابة عالية اذا ما قورنت مع غيرها من الألعاب الأخرى والتي لا يكون فيها الاحتكاك مباشر بين لاعبيها. كما اشارت (Ridwa, 2021) ان هناك العديد من الإصابات التي تعتبر مخصصة للعبة معينة ومن النادر حدوثها في لعبة أخرى اي انها اصابات مرتبطة برياضة معينة لخصوصيتها. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Abdel Fattah, et al, 2020) و (Mohamed, 2022) و (Ziaee, 2015). (Jadallah, 2012) و (Abd alRahim, 2008). واختلفت مع دراسة (Shalouche, 2019).

جدول (3)

التكرارات والنسب المئوية لمواقع الإصابات لدى لاعبي المصارعة في الأردن

الموقع	ت	%	الموقع	ت	%
الرأس	16	1.99	الظهر	113	14.02
الحاجب	32	3.97	البطن	11	1.36
العين	9	1.13	الفقرات الصدرية	6	0.74
الأنف	15	1.86	الفقرات القطنية	11	1.36
الشفيتين	25	3.1	الفقرات العجزية	9	1.13
الأذن	20	2.48	الحوض	18	2.25
فكين	7	0.87	الأعضاء التناسلية	2	0.25
الرقبة	35	4.34	مفصل الورك	13	1.61
الكتف	59	7.32	الفخذ	23	2.85
مفصل الكتف	65	8.06	مفصل الركبة	98	12.16
الترقوة	6	0.744	رباط صليبي أمامي	18	2.24
العضد	5	0.62	رباط صليبي خلفي	4	0.49
مفصل الكوع	29	3.59	رباط جانبي انسي	8	0.99
الساعد	11	1.36	رباط جانبي وحشي	6	0.74
مفصل الرسغ	20	2.48	الغضروف	18	2.24
الأمشاط	13	1.61	الساق	8	0.99
السلاميات	3	0.37	الكاحل	12	1.49
الصدر	6	0.74	أمشاط قدم	10	1.25
الأضلاع	34	4.22	سلاميات قدم	8	0.99
			المجموع	806	%100

يبين الجدول (3) التكرارات والنسب المئوية لمواقع الإصابات لدى لاعبي المصارعة في الأردن. باستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أنها قد تميزت بإصابة الظهر (113) إصابة وبنسبة (14.02%) تلاها مفصل الركبة بتكرار (98) إصابة وبنسبة (12.16%) ثم مفصل الكتف (65) إصابة وبنسبة (8.06%) بينما كان اقل إصابات السلاميات بتكرار إصابة (3) وبنسبة (0.37%) تلاها الأعضاء التناسلية (2) إصابات وبنسبة (0.25%).



ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان هذه المناطق هي أكثر المواقع المستهدفة في اثناء النزال وتتم عملية السقوط عليها وبشكل متكرر مما يؤدي الى اصابها أكثر من غيرها من المواقع الأخرى كما ان ذلك راجع الى طبيعة رياضة المصارعة كما ذكر سابقا والتي تتبع أسلوب رمي واخضاع الخصم ومحاولة تثبيت الظهر والكتفين واستخدام مهارات الرمي والتقوسات في منطقة الظهر اثناء اداء المهارات لمحاولة الحصول على النقاط لتحقيق الفوز. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Abdel Fattah, et al, 2020) و(Taifor,2022)، و(Mohamed,2022) واختلفت مع دراسة (Shalouche,2019).

جدول (4)

التكرارات والنسب المئوية لأسباب الإصابات لدى لاعبي المصارعة في الاردن

السبب	ت	%
عدم الإحماء الجيد	59	6.88
الإفراط في التدريب	27	3.15
عدم السلوك الجيد للرياضيين	67	7.82
أرضية التدريب غير جيدة	105	12.3
سوء الإعداد المهارى	29	3.38
الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	39	4.55
عدم صلاحية الألبسة الرياضية	9	1.05
عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح	29	3.38
عدم صلاحية الادوات والأجهزة الرياضية المستخدمة	12	1.4
غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	34	3.97
عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	88	10.27
سوء الأحوال الجوية	3	0.35
سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	15	1.75
عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب	22	2.57
عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	20	2.33
السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء	31	3.61
عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	19	2.21
عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	43	5.01
عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي	11	1.28

1.51	13	التوقيت غير الصحيح للمباريات والمباريات
1.75	15	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة
0.82	7	عدم التقيد ببرنامج غذائي
9.68	83	عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين
0.82	7	سوء الإعداد النفسي
1.98	17	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وسببها
1.87	16	عدم الدقة والتفصيل في نوع الرياضة المناسبة
3.73	32	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين
0.58	5	أسباب أخرى
100	857	المجموع

يبين الجدول (4) قيم التكرارات والنسب المئوية لأسباب الإصابات لدى لاعبي المصارعة وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن أهم الأسباب المؤدية للإصابات قد تمثلت أرضية التدريب غير جيدة (105) إصابة ونسبة (12.3%) تلاه عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة بتكرار (88) إصابة ونسبة (10.27%) ثم عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين (83) إصابة ونسبة (9.68%).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى عدم التزام كثير من الأندية والمراكز الخاصة بتدريب المصارعة بالتدريب على ارضيات ضمن المواصفات المطلوبة بالإضافة الى قدم ارضيات التدريب وعدم قدرتها على امتصاص الصدمات لعدم كفاءتها وقلة سمكها اذا ما قورنت بالارضيات والابسطة المعتمدة في البطولات الرسمية. بالإضافة الى عدم التزام بعض المدربين بمراعاة الفروق الفردية وخاصة في اثناء التدريب من حيث اوزان اللاعبين وفروق الخبرات وذلك لعدم وجود احزمة مثلا او مقاييس تحدد مستويات اللاعبين مثل بعض العاب الدفاع عن النفس. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Shalouche, 2019) من حيث سوء ارضية التدريب واختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من (Taifor, 2022) حيث كانت اهم أسباب الإصابات عدم الاحماء وعدم نضوج المهارات ونقص اللياقة البدنية ودراسة (Mohamed, 2022) بأن اهم الاسباب التدريب قبل الشفاء وعدم الراحة الكافية.



التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية تبعا لمتغير فئة اللاعبين (شباب ، رجال) و نوع اللعبة (مصارعة حرة ، مصارعة رومانية). وللإجابة على هذا التساؤل فقد استخدمت المتوسطات التكرارات والنسب المئوية بالإضافة إلى مربع كاي لكل متغير من المتغيرات بحيث تظهر الجداول (5)، (6) نتيجة هذا التساؤل

جدول (5)

التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في الأردن تبعا لمتغير فئة اللاعبين (شباب ، رجال)

النوع	فئة اللاعبين				مربع كاي	مستوى الدلالة
	رجال		شباب			
	ت	%	ت	%		
الكسور	29	6.3	15	5.02	0.471	0.000
تمزق أوتار	7	1.52	5	1.67	0.871	0.089
تمزق عضلات	64	13.91	42	14.05	3.961	0.008
تمزق أربطة	23	5	14	4.68	0.846	0.103
خلع	32	6.96	20	6.69	0.890	0.001
ملخ	7	1.52	4	1.34	0.837	0.124
رضوض عظم	31	6.74	15	5.02	1.346	0.003
رضوض عضلات	119	25.87	93	31.10	6.182	0.000
رضوض أعصاب	6	1.31	3	1.00	0.709	0.045
جروح وسحجات	46	10.01	23	7.69	4.302	0.000
تقلصات	54	11.74	42	14.05	1.382	0.000
التواءات	25	5.43	14	4.68	2.654	0.014
إصابات أخرى	17	3.69	9	3.01	0.618	0.000
المجموع	460	100	299	100	8.075	0.000

قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.84$

يبين الجدول (5) قيم التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في الأردن تبعا لمتغير فئة اللاعبين (شباب ، رجال)، وباستعراض أهم إصابات فئة (الشباب) نجد أن رضوض العضلات قد احتلت المرتبة الأولى بتكرار بلغ (119) إصابة بنسبة (25.87%)، تلاها تمزق العضلات بتكرار (64) بنسبة (13.91%) إصابة ثم الجروح والسحجات (46) بنسبة (10.01%) إصابة، بينما كان أقل الإصابات ضمن هذه الفئة رضوض

الأعصاب بتكرار (6) بنسبة (1.31%) تلاها الملخ وتمزق الأوتار بتكرار (7) إصابة بنسبة (1.52%). أما بالنسبة لإصابات فئة (الرجال) فقد تميزت بإصابة رضوض العضلات بتكرار (93) إصابة بنسبة (31.10%) تلاها تمزق العضلات والتقلصات بتكرار (42) إصابة بنسبة (14.05%) ثم الجروح والسحجات بتكرار (23) إصابة بنسبة (7.69%) بينما كان أقل إصابات هذه الفئة رضوض الأعصاب (3) إصابة بنسبة (1.00%) تلاها الملخ (4) إصابات بنسبة (1.34%)، أما بالنسبة لقيمة مربع كاي فتعد هذه القيمة دالة إحصائياً إذا كانت القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى (0.05).

ويعزو الباحث الفروق في إصابات فئة الشباب مقارنة مع فئة الرجال إلى عامل الخبرة والتي عادة ما تكون أكبر في فئة الرجال منها في فئة الشباب والتي لها أكبر الأثر في القدرة على التعامل مع المواقف أثناء التدريب والمنافسات من خلال قدرة اللاعب صاحب الخبرة على تفادي وتجنب الإصابات والتعامل مع بعض الحركات التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث الإصابات وامتصاص الصدمات أثناء السقوط على الأرض بخبرة أكبر لهذا جاءت نسبة الإصابات لدى اللاعبين في فئة الشباب أعلى منها في فئة الرجال. وهذا ما أكدته (Kamel, 2015) أنه ومن البديهي أن للاعبين كلما انتقلوا من مرحلة تدريبية إلى مرحلة تدريبية أخرى تتراكم لديهم الخبرات الرياضية ومنها أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية من خلال التزامه بأداء المهارات بانسيابية وتوافق حركي ورشاقة أكبر وكذلك تطور القدرات البدنية والحركية له لا سيما القوة العضلية التي لها دوراً في الوقاية من الإصابات، وكذلك زيادة عمليات التعلم نتيجة الممارسة المستمرة لديهم فيتجنبوا الحركات والسلوكيات الخاطئة التي قد يكون لها الحصة الأكبر في حدوث الإصابات الرياضية واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع (Shalouche, 2019) ودراسة (Zetaruk & others, 2005) واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Taifor, 2022).

جدول (6)

التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة في الأردن تبعاً لمتغير نوع اللعبة)
مصارعة حرة، مصارعة رومانية)

مستوى الدلالة	مربع كاي	نوع اللعبة				النوع
		مصارعة رومانية		مصارعة حرة		
		%	ت	%	ت	
0.021	0.699	5.39	17	6.08	27	الكسور
0.440	0.565	1.27	4	1.8	8	تمزق أوتار
0.000	4.842	15.56	49	12.84	57	تمزق عضلات
0.009	0.829	5.08	16	4.73	21	تمزق أربطة
0.000	0.689	7.3	23	6.53	29	خلع
0.0.01	0.338	0.95	3	1.8	8	ملخ
0.019	0.033	3.81	12	7.66	34	رضوض عظم

النوع	نوع اللعبة				مربع كاي	مستوى الدلالة
	مصارعة رومانية		مصارعة حرة			
	ت	%	ت	%		
رضوض عضلات	125	28.15	87	27.62	7.302	0.004
رضوض أعصاب	5	1.13	4	1.27	0.461	0.009
جروح وسحجات	43	9.68	26	8.26	0.519	0.002
تقلصات	51	11.49	45	14.29	12.74	000.0
التواءات	22	4.96	17	5.39	0.153	0.002
إصابات أخرى	14	3.15	12	3.81	0.010	0.000
المجموع	444	100	315	100	5.729	0.000

قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.84

يبين الجدول (6) قيم التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات لدى لاعبي المصارعة في الأردن تبعاً لمتغير نوع اللعبة (مصارعة حرة، مصارعة رومانية)، وباستعراض أهم إصابات فئة (مصارعة حرة) نجد أن رضوض العضلات قد احتلت المرتبة الأولى بتكرار بلغ (125) إصابة بنسبة (28.15%) ثم تمزق العضلات بتكرار (57) إصابة بنسبة (12.84%) ثم التقلصات (51) إصابة بنسبة (11.49%)، بينما كان أقل الإصابات ضمن هذه الفئة كل رضوض الاعصاب بتكرار (5) إصابة بتكرار (1.13%) تلاها الملخ وتمزق الأوتار بتكرار (8) إصابة بنسبة (1.8%)، أما بالنسبة لإصابات فئة (المصارعة الرومانية) فقد تميزت بإصابة رضوض عضلات بتكرار (87) إصابة بنسبة (27.62%) تلاها تمزق العضلات بتكرار (49) إصابة بنسبة (15.56%) ثم التقلصات بتكرار (45) إصابة بنسبة (14.29%)، بينما كان أقل إصابات هذه الفئة الملخ (3) إصابة بنسبة (0.95%) تلاها رضوض الاعصاب (4) إصابة بنسبة (1.27%)، كما تعتبر قيمة مربع كاي المحسوبة ذات دلالة إحصائية إذا كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.84).

ويعزو الباحث الفروق بين إصابات المصارعة الحرة مقارنة مع المصارعة الرومانية إلى طريقة وأسلوب المصارعة الحرة والذي يسمح باستخدام جميع أجزاء الجسم لاسقاط الخصم مثل مسك أرجل المنافس واستخدام الأرجل وأماكن المسك المسموح بها سواء للجزء العلوي أو الجزء السفلي من الجسم والذي يعمل بدوره على زيادة نسبة الإصابات بشكل أكبر بسبب زيادة عدد الحركات والمناطق المسموح بها إذا ما قورنت بالمصارعة الرومانية التي تحصر وتحدد اللاعب باستخدام الجزء العلوي فقط من الجسم لاسقاط الخصم ومنع مسك المصارع المنافس من منطقة تحت الحزام وكذلك من خلال منع استخدام الأرجل لإخضاع أو مسك أو اسقاط الخصم.

الاستنتاجات :

- اصابات رضوض العضلات والتمزقات والتقلصات أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي المصارعة .
- اصابات الظهر والركبة والكتف أكثر المواقع عرضة للإصابة لدى لاعبي المصارعة .
- الأرضية غير الجيدة وعدم التقيد بعوامل الامن والسلامة وعدم مراعاة الفروق الفردية أهم الأسباب المؤدية للاصابات في رياضة المصارعة.
- فئة اللاعبين الشباب أكثر عرضة للاصابات من فئة الرجال.
- اصابات المصارعة الحرة أكثر من اصابات المصارعة الرومانية .

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها أمكن وضع التوصيات الآتية:
- ضرورة الاهتمام بشكل أكبر بتجهيزات الاندية وخاصة ارضيات اللعب للحد من تعرض اللاعبين للإصابات.
- مراعاة المدربين للفروق الفردية بين اللاعبين للحد من حدوث الإصابات الرياضية.
- عمل دورات وورشات عمل لزيادة توعية المدربين واللاعبين بالاصابات الرياضية للحد والوقاية منها.
- إجراء ابحاث ودراسات خاصة بالاصابات الرياضية على ألعاب وفئات

المراجع العربية:

- اسامة، رياض.(2002). الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي.
- بغوي، اسماعيل (2012). دراسة تحليلية للاصابات الرياضية للاعبين كرة اليد بالجمهورية اليمنية. مجلة الابداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهدعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 7.
- بلقاسم، بوكراتم، خلول، غانية، مداني محمد. (2021). دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الهاوية بولاية عين الدفلى. مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور الجلفة، معهدعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2021، المجلد8، العدد3.
- حسين، اسراء.(2014). دراسة تحليلية للاصابات الرياضية الشائعة والمتكررة في الطرف العلوي والسفلي عند لاعبي الكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 27(4)
- رضوى، عبد الحميد.(2021).الاصابات الرياضية الشائعة ومسبباتها لدى لاعبات كرة القدم النسائية لمحافظة اسوان.المجله العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، جامعة أسوان، كلية علوم الرياضة، 10(8)(59-89).
- الزغيلات، مهند.(2020). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجوجتسو في الأردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 26(1).
- شالوش، معتز بالله.(2019). دراسة تحليلية للاصابات الرياضية الشائعة واسباب حدوثها في رياضة الجيدو لدى لاعبي الجيدو.رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد الصديق بن يحي، الجزائر.
- الشطنواوي، معتصم.(2016). موسوعة الاصابات الرياضية. المكتبة الوطنية، ط 1.
- شريط، عبد القادر عبد الحكيم.(2013).الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضيين. اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة الجزائر، دابي ابراهيم، معهد التربية البدنية والرياضية.
- عبد الفتاح، جلال، دراويل عبد العظيم، نبيل صالح.(2020). دراسة تحليلية لانواع إصابات الرياضية الاكثر شيوعا لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب"، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة المرقب، كلية التربية البدنية، 1(5).
- محمود، اشرف.(2016).الاصابات الرياضية الانواع- العلاج والتأهيل. الاردن: دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع، ط1.

- كامل، سكينه(2015). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين
الالعاب الفردية. العراق: جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية
الرياضية.
- عبد الرحيم، محمد(2008). الإصابات الرياضية لدى ناشئ رياضة التايكواندو. رسالة ماجستير
غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علوم الصحة
الرياضية.
- محمد، وائل (2022). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة
بالمنتخبات المدرسية. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية،
جامعة بنها، 29(7).
- محمود، اشرف، عزت، ربحان، عبد الرزاق، فرج (2022).فاعلية برنامج تدريبي مقترح للوقاية
من اصابات الظهر لناشئي المصارعة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة،
جامعة حلوان، 96.
- المعاينة، خالد(2007).الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي التايكواندو في الأردن. رسالة
ماجستير غير منشورة، الأردن: الجامعة الأردنية.
- جاد الله، عبدالرحمن نصر(2012). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي
الكاراتيه(2012). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية
بنين ، قسم علوم الصحة الرياضية.

المراجع العربية المترجمة والانجليزية :

- Abd alRahim, M. (2008). Sports Injuries of the Taekwondo Sport Junior.
unpublished master's thesis, Helwan University, College of Sports
Education for Boys, Department of Sports Health Sciences.
- Abdel Fattah, J., Drawel, A., Nabil, S.(2020). Analytical study of the types of
sports injuries most common among Arab judo players and players.
Journal of Sports Education Sciences, University of Al-Marqab,
Faculty of Physical,1(5).
- Baghui, I. (2012). Analysis of Sports Injuries of Handball Players in the
Republic of Yemen, Journal of Sports Creativity, Mohammed
Boudiaf University, Institute of Science and Techniques of Physical
and Sporting Activities, No 7.
- Belkasem, B., Khalil, G., & Madani, M.(2021). Analytical Study of Sports
Injuries among Football Players in Amateur Clubs in Ain Al-Dufly
State. Professional Journal of Sports Sciences, Humanities and
Social Sciences, Zian Ashour Al-Jalafa University, Institute of
Physical and Sports Activities Science, 8(3).



- Didace, M., Andre, M., Victoire, A., Justy, M., & Massamba, A. (2017). Combat Sports Injuries in Well-Trained Athletes during African Games 2015 in Brazzaville. Congo: Marien Ngouabi University, Brazzaville.
- Gotlin, R. (2008). Sport injuries guidebook. USA: Human kinetics.
- Hutson, M., & Speed, C. (2011). Sports injuries. UK: Oxford University Press.
- Hussein, I. (2014). Analytical Study of Common and Recurring Sports Injuries at the Upper and Lower Ends of Volleyball Players. Baghdad: Journal of the Faculty of Sports Education, University of Baghdad.27(4).
- Jadallah, A. (2012). Analytical study of sports injuries among karate players. unpublished master's thesis, Helwan University, Benin Faculty of Sports Education, Department of Sports Health Sciences.
- Jan Krican, G., Dvorak J., & June, A.(2009). Handball injuries during major international tournaments. Scand J Med Sci sports.
- 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.
- Al-Ma'aitah, K. (2007). *Sports Injuries Common to Taekwondo Players in Jordan*. Jordan: unpublished master's thesis, University of Jordan.
- Mahmoud, A., Izzat, R., & Abdul Razak, F. (2022). The effectiveness of a proposed training programme for the prevention of back injuries to wrestling youth. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Helwan University, 96.
- Mahmoud, A. (2016). Sports Injuries - *Treatment and Rehabilitation*. Dar AlMuheet to the Alkhalij for publication and distribution.(1)
- Mohamed, W.(2022). Analytical Study of Sports Injuries to School Wrestling Players. Journal of Physical Education and Sports Sciences, Faculty of Sports Education, University of Benha.29 (7).
- Makarov.G.(2004) *Sport Medicine*. Russia: Moscow.
- Al-Rawi, Y.,& Fathi, M.(2008). Diagnostic study to identify the most significant knee and ankle ligament injuries of students of the Faculty of Sports Education at Mosul University. Rafidain Journal of Mathematical Sciences,14(47).
- Rizwa, A.(2021).Sports Injuries and Causes of Women Footballers in Aswan Governorate. Scientific Journal of Specialized Physical and Sports Education Sciences, Aswan University, Faculty of Sports Sciences.10(8)(59-89).
- Riyad, O. (2002). Sports Medicine and Stadium Injuries. Arab Thought House.
- Salerano, R.(2009). Sports injuries and their effects on health. USA: New York, Nova science publishers.

-
- Shalouche, M.(2019). An Analytical Study of Common Sports Injuries and Their Causes in Gedo Sport among judo Players. Algeria: unpublished Master's thesis, University of Mohammed Siddiq Ben Yahya.
- Al-Shatnawi, M.(2016).Encyclopedia of Sports Injuries. National Library, edition1.
- Sharit, A.(2013).Sports injuries and their impact on the psychological behaviour of athletes. University of Algeria, Dabi Ibrahim, Institute of Physical Education and Sport.
- Slobouov, S.(2008). Injuries in athletics: Causes and consequences. USA: New York, Springer science and business media.
- Taifor, Akef.(2022).sport injures among Jordanian jodoka, Yarmouk Research Journal, Human and Social Research Series, 31(2).
- Osama, R.(2002). *Sports Medicine and Stadium Injuries. Arab Thought House.*
- Zetaruk M, Violán M, Micheli L.(2005).Injuries in martial arts: a comparison of five styles. British Journal of Medicine,V(39).
- Ziaee, V., Shobbar, M., Lotfian, S., & Ahmadinejad, M.(2015).Sport Injuries of Karate During Training: An Epidemiologic Study in Iran. Tehran University of Medical Sciences.
- Al-Zughailat, M.(2020). Sports Injuries Most Common among jujutsu Players in Jordan. Al-Manara Journal of Research and Studies. 26 (1).