مجلة جامعة بنغازي العلمية

http://journals.uob.edu.ly/sjuob

الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً وأسبابها لدى لاعبي ألعاب القوى

فرج محمد سالم الفيتوري [1*]، أحمد عبد الله يونس الدرسي [1]، زيدان محمد بوبكر العرفي [2]

1 قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بنغازي.

2 قسم العلاج الطبيعي - المعهد العالي للعلوم والتقنية الطبية المرج.

تاريخ الاستلام: 07 / 01 / 2023 تاريخ القبول: 20 / 05 / 2023

الملخص:

الهدف: يهدف هذا البحث إلى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي ألعاب القوى (الميدان، والمضمار، واختراق الضاحية)، ودرجاتها وفترة حدوثها ووقت حدوثها والجزء الأكثر إصابة وأهم أسباب حدوثها، **الموضوعات والأساليب:** واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث، واشتملت عينة البحث على لاعبي ألعاب القوي بمدينة بنغازي والبالغ عددهم (29) لاعباً وبنسبة مئوية (41.43 %) من مجتمع البحث. وقد استخدم الباحثون استمارة استبانة خاصة بالإصابات لجمع المعلومات وتحليلها، **النتائج:** وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات حدوثاً كانت التقلصات ثم الكدمات، ودرجات الإصابة كانت ما بين الخفيفة والمتوسطة، وفترة حدوثها كانت أثناء التدريب، ووقت حدوثها في منتصف فترة التدريب، والجزء السفلي أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة، وكانت أهم الأسباب لحدوثها قلة وسائل التأهيل الرياضي (التدليك، وساونا، وماء دافئ، وماء بارد.. إلخ). **الخلاصة:** وقد أوصى الباحثون على إجراء الإحماء الكافي قبل البدء بالتدريب وقبل بداية المنافسات، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، والتدرج بالشدة عند أداء التمارين بالتدريب لما له من دور في تخفيض مستوى الإصابات.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، لاعبي ألعاب القوى، الميدان والمضمار واختراق الضاحية.

Abstract

Objective: This research aims to identify the most common sports injuries among athletics players (field, track, and cross-country), their degrees, period of occurrence, time of occurrence, the most injured parts, and the most significant reasons for their occurrence. **Subjects and methods:** The researchers relied on the descriptive survey approach to suit the nature and objectives of the research, and the research sample included (29) athletics players in the city of Benghazi, with a percentage of (41.43%) of the research population. The researchers used a questionnaire about injuries to collect and analyze information. **Results:** The results showed that the most frequent injuries were contractures and then bruises and the degrees of injury ranged from light to medium. Additionally, the period of their occurrence was during training, and the time of their occurrence was in the middle of the training period, with the lower part of the body the most exposed to injury. The most important reasons for the occurrence of injury were the lack of sports rehabilitation means (massage, sauna, warm water, cold water, etc). **Conclusion:** The researchers recommended a sufficient warm-up before starting training and before the start of the competitions, taking into account the individual differences between players, and graduating in intensity when performing exercises in training because of its role in reducing the level of injuries.

Keywords: Pharmacy Accreditation, Standards, Pharmaceutical Service.

1. المقدمة ومشكلة البحث:

تعد الإصابات الرياضية من أهم المواضيع الطبية الرياضية التي باتت واسعة الانتشار بين الرياضيين في الآونة الأخيرة ولاسيما في بعض المسابقات الرياضية التي تحتاج إلى الكفاءة البدنية العالية ومستوي عالٍ من الأداء مع كثرة فترات التدريب المتبعة التي من الممكن أن تسهم في حدوث الإصابات المختلفة وكما أن تسليط الضوء على الإصابات الرياضية التي تحدث في تلك المسابقات ممكن أن يسهم أو يرشد في كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من وقوع الإصابات ومضاعفاتها.

وتختلف طبيعة الإصابات الرياضية ومكان حدوثها باختلاف عوامل عديدة منها نوع المسابقة وعمر المتسابق والمستوى التدريبي، إذ لا تقتصر الإصابات على مستوى معين من المتسابقين ولا على فترة المنافسات فقط بل قد تحدث في التمارين وممارسة الأنشطة الترويحية والترفيهية الأخرى، وتزداد نسبة الإصابات نتيجة للتدريبات عالية الشدة وكذلك الأداء الخاطئ أو عوامل خارجية كأرضية الملعب وسوء الأحوال الجوية وعدم الإحماء الكافي .إلخ من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة ، وتعتبر الإصابات إحدى المعوقات التي تواجه لاعبي ألعاب القوى (الميدان والمضمار واختراق الضاحية) وتؤثر سلبا عليهم في التدريبات والمنافسات.

ويذكر رياض (1998) إن تدريب اللاعب بطريقة سليمة في الإعداد البدني العام والخاص وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة العضلية والجلد الدوري التنفسي والسرعة والتوافق العضلي العصبي والمرونة وباقي العناصر البدنية المرتبطة بالأداء بشكل علمي ومتكامل ومنظم فإن معدلات احتمال الإصابة تقل بدرجة كبيرة ومن ناحية أخري إذا لم يتم تقنين حمل التدريب للاعب من حيث الشدة والحجم والكثافة المناسبة لإمكانياته الوظيفية والبدنية فإنه يتعرض إلى خطر الإصابة الرياضية في التدريب والمنافسة. (1)

كما تذكر محمد (2008) أن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب مختلفة وأن لكل نوع من الأنواع الرياضية توجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث

الإصابة، وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير على تنظيم السبل الوقائية أثناء التدريبات أو في المنافسات. (2) ويشير محمد بكري (2000) أن الإصابات الرياضية تعتبر العائق الأساسي أمام عملية التطور في مراحل التدريب

* للمراسلات إلى: فرج محمد سالم الفيتوري

البريد الإلكتروني: faragelfaitouri80@gmail.com

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 2790-1637، الورقي: 2790-1629. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية

الرياضي مما يحول دون تحقيق الأهداف الرياضية المستهدف تحقيقها. (3)

كما أن تسليط الضوء على الإصابات الرياضية التي تحدث في ألعاب القوى (مسابقات الميدان، والمضمار، واختراق الضاحية) يمكن أن يسهم ويرشد إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب وكذلك معرفة نوع وأسباب حدوث تلك الإصابات ووقتها لتفادي وقوعها مستقبلا للارتقاء بالمستوى الرقمي والتدريبي للاعبي ألعاب القوى بمدينة بنغازي، ومن هنا ارتأى الباحثون أجراء هذه الدراسة لتحديد الإصابات الأكثر حدوثا وأسبابها حتى تكون مؤشرا لإعادة النظر في طريقة إعداد اللاعبين والوقاية من الإصابات مستقبلا.

2. أهمية البحث:

أصبحت مسابقات ألعاب القوى من المسابقات الرياضية التي ازدادت متابعتها حول العالم بشكل كبير في السنوات الأخيرة نتيجة لاهتمام المختصين في اتحاد ألعاب القوى بها وزيادة عامل التنبؤ والإثارة وسرعة الأداء وتحطيم الأرقام القياسية المفاجئة، وتغيير وتطوير القوانين وصعوبتها وتطور الصفات البدنية والوظيفية والجسمية المرتبطة بهذه المسابقات، والذي يساعد المتسابق في إتقان الأداء بصورة تكاد تكون مثالية، ولذلك أصبح من الضروري استخدام أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة في تدريب ألعاب القوى لتطوير مستويات اللاعبين ومواكبة التطور في العالم لتحقيق الأهداف المرجوة والوصول بهم إلى منصات التتويج ورفع رايات بلادهم، ونتيجة لذلك أصبحت هنالك ضغوط على اللاعبين في جميع فترات التدريب ولاسيما المنافسات فضلاً عن النواحي النفسية والاستعداد البدني، ووعي اللاعب وإدراكه لخطورة الحركة المؤداة أو المسابقة وإمكانية التسبب في الإصابة وكذلك معرفته بكيفية تفاديها والحد من وقوعها، ونظرا لقلة الأبحاث في الإصابات الرياضية بالميدان والمضمار واختراق الضاحية ، ومتابعة المسابقات في الموسم الماضي 2019 – 2020 تبين أن هناك أعداد لا يستهان بها من الإصابات الرياضية لما تتضمنه هذه المسابقات من مجهود عضلي وبدني قوي؛ وهذا مما دعا الباحثون إلى ضرورة القيام بهذا البحث للتعرف على أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً وشيوعاً لدى لاعبي الميدان والمضمار واختراق الضاحية وأسبابها ، وأكثر اطراف الجسم تعرضا للإصابة وفترة وشدة ووقت حدوثها. لمحاولة تسليط الضوء عليها والعمل على تفاديها ومن هنا برزت أهمية هذا البحث.

3. أهداف البحث:

1. التعرف على أنواع ودرجات الإصابات الرياضية لدى متسابقي ألعاب القوى (الميدان والمضمار واختراق الضاحية).
2. التعرف على فترة الإصابات الرياضية ووقت حدوثها لدى متسابقي ألعاب القوى (الميدان والمضمار واختراق الضاحية).
3. التعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى متسابقي ألعاب القوى (الميدان والمضمار واختراق الضاحية).

4. تساؤلات البحث:

1. ما أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لمتسابقي ألعاب القوى (الميدان والمضمار واختراق الضاحية)؟
2. ما أكثر فترة لحدوث الإصابات الرياضية ووقت حدوثها بين متسابقي ألعاب القوى (الميدان والمضمار واختراق الضاحية)؟
3. ما أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى متسابقي ألعاب القوى (الميدان والمضمار واختراق الضاحية)؟

5. المصطلحات المستخدمة بالبحث:

1. **الإصابات الرياضية:** "هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج."(4)
2. **لاعبو ألعاب القوى:** هم اللاعبون الذين يمارسون ألعاب الميدان والمضمار وسباقات اختراق الضاحية والمسجلون والمنتظمون لدى الاتحاد الفرعي لألعاب القوى بمدينة بنغازي لعام 2020-2021. (تعريف إجرائي)

6. الدراسات السابقة:

دراسة مجلي وآخرون (2008) "الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى العرب تبعا لمتغير الجنس ونوع الفعالية (رمي، مضمار، وثب)، وكذلك إلى أكثر الأجزاء عرضة للإصابة ووقت حدوث الإصابة وأكثر الأسباب المؤدية لحدوثها ، وتكونت عينة الدراسة من 84 لاعباً ولاعبة من مختلف الدول العربية المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشرة لألعاب القوى للعموم ، منهم 49 ذكور و35 إناث ، وقد تم استخدام استمارة خاصة بالإصابات الرياضية تم استخدامها في العديد من الدراسات السابقة ،وأشارت نتائج الدراسة إلى انتشار الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوى العرب ، وأن أكثر أنواع المسابقات عرضة للإصابة هي فعاليات الرمي ويليه الوثب ، أما بالنسبة إلى متغير الجنس فلا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الإصابات الرياضية ، وأن أكثر الإصابات حدوثا كانت في أوقات التدريب عنها في المنافسات ، كما أظهرت نتائج الدراسة ان أكثر الأسباب المؤدية للإصابات هي عدم الإحماء الجيد و الافراط في التدريب. وأوصى الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين وخاصة في إعطاء الإحماء الكافي للاعب والاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة. (5)

بينما دراسة مجلي، والصالح(2007) "دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن " وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية ونسبتها ، وأكثر المناطق عرضة للإصابة وأنواع الإصابات الرياضية ، كذلك التعرف إلى أكثر أنواع العلاج المستخدم عند لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية الأولى تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن وتبعا لمتغير الجنس ونوع اللعبة والعمر التدريبي ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ، وتكون مجتمع الدراسة من (291) لاعباً ولاعبة للموسم الرياضي 2005/2004 حيث مثلت العينة ما نسبته 77.8 % من مجتمع الدراسة ، وجاءت أهم النتائج أن أكثر الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية هو عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية بنسبة 8.26 % وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور ولصائح الألعاب الفردية، وأن أكثر الإصابات الرياضية انتشاراً فكانت التقلصات بنسبة 19.40 % من المجموع العام. وتبين أن الكاحل أكثر المناطق عرضة للإصابة؛ وبنسبة 10.60 % كما تبين أن أكثر الإصابات حدوثا كانت في فترة الإعداد بنسبة 54.89 %، وأن أكثر أنواع العلاج استخداما هو العلاج الطبيعي بنسبة 56.10 %، وأوصى الباحثان بضرورة إلزام الاتحادات الرياضية بإجراء الفحوصات الطبية الدورية للاعبين، وكذلك القيام بعمل سجل وجواز سفر طبي لكل لاعبي المنتخبات الوطنية، وضرورة توفير طبيب ومعالج متخصص لكل منتخب وطني وتعميم نتائج هذه الدراسة على اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية. (6)

دراسة عيسى (2007) "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية " وتهدف هذه الدراسة للتعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء اختبار التربية الرياضية ومعرفة الأماكن المعرضة للإصابة الرياضية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة (120 تلميذاً)، وجاءت أهم النتائج من أكثر الأماكن المعرضة للإصابات عند التلاميذ هي الكاحل والفخذ، وأغلب الإصابات التي تعرض لها التلاميذ هي الجروح، الخدوش، التشنجات والالتواءات. (7)

دراسة مجلي، وخويلة (1997) "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن" وهدفت الدراسة إلى التعرف

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 2790-1637، الورقي: 2790-1629. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية

على أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، والتعرف على أكثر الإصابات شيوعا في كل فعالية من فعاليات ألعاب القوى، والتعرف على أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة وأسباب هذه الإصابة، وتكونت عينة البحث من (48) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الأولى في الأردن، وتوصل الباحثان إلى أن التقلص العضلي من أكثر الإصابات شيوعاً، وان الحوض والطرف السفلي من أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة، وأن الإحماء الغير كافي من أكثر الأسباب في حدوث الإصابة يليها الإفراط في التدريب. (8)

7. إجراءات البحث:

1. **منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه.
2. **مجتمع البحث**: يتكون مجتمع البحث من جميع لاعبي ألعاب القوى (الميدان، والمضمار، واختراق الضاحية) بمدينة بنغازي والبالغ عددهم (70) لاعباً والمنتظمين والمسجلين لدى اتحاد ألعاب القوى لسنة 2021-2020.
3. **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (29) لاعباً، والذين استطاعوا الباحثون التواصل معهم وكانت نسبتهم المئوية (41.43 %) من مجتمع البحث.

جدول رقم (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والعدد والنسبة المئوية للمتغيرات الأساسية حسب نوع المسابقة (الفعالية). N = 29

ت	المسابقة	العدد	النسبة	المتغيرات الاحصائية	المتغيرات الأساسية		
					العمر (سنة)	الوزن (كجم)	الطول (سم)
1	الميدان	8	% 27.59	Mean	25	70.50	1.72
				Standard Deviation	4.75	8.35	0.11
				Skewness	0.53	0.24	0.52-
2	المضمار	12	% 41.38	Mean	22.83	66.92	1.70
				Standard Deviation	4.11	9.01	0.82
				Skewness	1.23	0.11	0.01-
3	اختراق الضاحية	9	% 31.03	Mean	24.22	62.67	1.68
				Standard Deviation	5.04	12.56	0.12
				Skewness	0.32	0.57	1.78-
المجموع		**29**	**% 100**				

يوضح الجدول رقم (1) تجانس عينة البحث من ناحية العمر والوزن والطول ووجد ان العينة متجانسة حيث وقعت قيمة التجانس ما بين (±3).

4. مجالات البحث:

1. **المجال الزمني**: بدء الباحثون في البحث من 2-1 -2021 إلى 14 -4 -2021 م.
2. **المجال البشري**: جميع لاعبي ألعاب القوى بمدينة بنغازي.
3. **المجال المكاني**: قام الباحثون بتوزيع أداة جمع البيانات الخاصة بالبحث على جميع لاعبي ألعاب القوى بمدينة بنغازي كل حسب مكان تدريبه أو تواجده.

5. وسائل جمع البيانات:

الاستبانة: قام الباحثون بجمع البيانات عن طريق تصميم استمارة بالإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبي ألعاب القوى عرضت على مجموعة من الخبراء في التربية البدنية وعلوم الرياضة وإخراجها بصورتها النهائية وتوزيعها على العينة قيد البحث.

صدق وثبات الاستبيان:

الصدق المضمون أو المحتوي: هو قياس لمدي تمثيل الاستبيان لنواحي الجانب المقاس عن طريق تحليل عناصر الاستبيان تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف والجوانب المتمثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاستبيان بأكمله ويعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل الاستبيان للمواقف التي يقيسها، هذا وقد اعتمد الباحثون على ما يلي لتقنين هذا النوع من الصدق:

- المراجع العلمية والدراسات المشابهة، وحكم الخبراء والمتخصصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويتضح من **الجدول رقم (2)** تمتع هذا الاستبيان بنسب عالية من الاتفاق

- بين الخبراء المتخصصين بالإصابات والقياس والتقويم وألعاب القوى مما يجعله صالح للاستعمال في هذه الدراسة.
- لأجل ذلك قام الباحثون باستخدام صيغة الاتفاق بالنسب المئوية

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{الاتفاق}}{\text{الاتفاق + عدم الاتفاق}} \times 100$$

جدول (2) يبين نسبة الاتفاق لصدق المحكمين للاستبيان (N=8)

الاستبيان قيد البحث	الخبراء والمختصين		نسبة الاتفاق
	الموافقون	الغير موافقون	
	8	0	%100

ثبات الاستبيان:

استخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار **Retest -Test** للحصول على ثبات الاستمارة بإعادة تطبيقها بفاصل زمني قدره (10) أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة من لاعبي ألعاب القوى مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة، وقد أوضحت النتائج ثبات الاستمارة حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لاستخراج معامل الثبات للاستمارة ككل حيث بلغت قيمته (97.6 %) وهو دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، ومن خلال ذلك فان عبارات الاستمارة تعبر على ثبات عال.

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 2790-1637، الورقي: 2790-1629. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية

6. الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات استمارة جمع البيانات، وزعت استمارة الاستبيان على أفراد عينة الدراسة في الفترة من 17-1-2021 م إلى 27-1-2021 حيث جمع عدد (29) استمارة عبئت بطريقة صحيحة من قبل أفراد عينة الدراسة.

7. المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل، وتفريغ البيانات وتحليلها، للإجابة على تساؤلات البحث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الالتواء.
4. النسبة المئوية.
5. معامل الارتباط.
6. الوسط الحسابي المرجح.
7. الوزن النسبي. (9)

8. عرض النتائج ومناقشتها

أ- عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول:

1. عرض وتحليل حسب نوع الإصابة الرياضية:

جدول رقم (3) يوضح نوع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى بمدينة بنغازي والتكرارات والوسط الحسابي المرجح والوزن النسبي N=29

ت	الإصابة	الاستجابة			الوسط الحسابي المرجح	الوزن النسبي	الترتيب
		نعم	إلى حد ما	لا			
1	الكدمات	10	8	11	1.97	% 65.52	2
2	التقلصات	11	10	8	2.10	% 70.11	1
3	الكسور	8	0	21	1.55	% 51.72	5
4	تمزق العضلات	3	14	12	1.69	% 56.32	4
5	تمزق الأوتار	5	6	18	1.55	% 51.72	5
6	تمزق الاربطة	3	6	20	1.41	% 47.13	8
7	التواء الكاحل	8	10	11	1.90	% 63.33	3
8	الرباط الصليبي الامامي	1	2	26	1.14	% 37.93	11
9	الرباط الصليبي الخلفي	1	3	25	1.17	% 39.08	10
10	العضلة الرباعية	1	7	21	1.31	% 43.68	9
11	العضلة الضامة	3	7	19	1.45	% 48.28	7
12	العضلة الخلفية	5	4	20	1.48	% 49.43	6
13	أخرى	0	2	27	1.07	% 35.63	12
*					1.52	%50.76	

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 1637-2790، الورقي: 1629-2790. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية

يتضح من الجدول رقم (3) الوسط الحسابي المرجح والوزن النسبي لإجابات أفراد العينة على نوع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً التي يتعرض لها لاعبو ألعاب القوى ، حيث بلغ الوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي (1.52)، والوزن النسبي للمجموع الكلي (50.76 %) ، وبمقارنته بالأوساط المرجحة والأوزان النسبية حسب نوع الإصابة اتضح وجود دلالة علي ان أكثر انواع الإصابات شيوعاً حسب الترتيب التسلسلي هي رقم (1، 2، 3، 4، 5، 7)، حيث كانت قيمة الوسط الحسابي المرجح والوزن النسبي للإصابات السابقة اكبر من قيمة الوسط الحسابي المرجح والوزن النسبي للمجموع الكلي.

2. عرض وتحليل حسب درجة الإصابة الرياضية:

جدول رقم (4) يوضح التكرارات والنسب المئوية لدرجة الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً

الوسائل الاحصائية	درجة الإصابة الرياضية			المجموع
	خفيفة	متوسطة	شديدة	
التكرار	14	14	1	29
النسبة المئوية	%48.28	% 48.28	% 3.45	%100

يتضح من الجدول رقم (4) المعني بتحليل النتائج حسب درجة الإصابات الرياضية للاعبي ألعاب القوى ان الإصابات الخفيفة والمتوسطة كانت كل منهما بنسبة (48.28 %) وهما الأكثر حدوثا بدرجات الإصابات، بينما كانت الإصابات الشديدة هي الأقل من حيث حدوثها مقارنة بالخفيفة والمتوسطة وجاءت بنسبة (3.45 %).

ب- عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني:

1. عرض وتحليل حسب فترة حدوث الإصابة:

جدول رقم(5) يوضح التكرارات والنسب المئوية لفترة حدوث الإصابة

الوسائل الاحصائية	فترة حدوث الإصابة			المجموع
	أثناء التدريب	أثناء المنافسة	أثناء التدريب والمنافسة	
التكرار	23	3	3	29
النسبة المئوية	%79.31	%10.34	%10.34	%100

يتضح من الجدول رقم (5) بان أكثرفترة لحدوث الإصابة للاعبي ألعاب القوى هي فترة أثناء التدريب وجاءت بنسبة (79.31 %)، بينما كانت فترة أثناء المنافسة واثناء التدريب والمنافسة هي الأقل من حيث فترة حدوث الإصابة وجاءت بنسبة (10.34 %).

2. عرض وتحليل حسب وقت حدوث الإصابة:

جدول رقم(6) يوضح التكرارات والنسب المئوية حسب وقت حدوث الإصابة

الوسائل الاحصائية	وقت حدوث الإصابة						المجموع
	في بداية التدريب	في بداية المنافسة	في منتصف فترة التدريب	في منتصف فترة المنافسة	في نهاية التدريب	في نهاية المنافسة	
التكرار	6	5	12	2	4	00	29
النسبة المئوية	%20.6	%17.2	%41.38	% 6.90	% 13.79	00	% 100

يتضح من الجدول رقم (6) بأن أكثروقت حدثت فيه الإصابة للاعبي ألعاب القوى هي في منتصف فترة التدريب وجاءت بنسبة (41.38 %)، بينما كانت في بداية التدريب في المرتبة الثانية وجاءت بنسبة (20.69 %)، وبينما كانت في بداية المنافسة في المرتبة الثالثة وبنسبة مئوية (17.24 %) وجاءت في نهاية التدريب وفي منتصف فترة المنافسة في المرتبة الرابعة والخامسة على التوالي وبنسبة مئوية (13.79 %، 6.90 %)، وهي الأقل من حيث وقت حدوث الإصابة وجاءت في نهاية المنافسة في المرتبة الأخيرة ولم تحدث فيها أي إصابة حسب العينة قيد البحث.

عرض وتحليل حسب الجزء الأكثر إصابة:

يتضح من الجدول رقم (7) بأن الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة للاعبي ألعاب القوى هو الجزء السفلي وجاء بنسبة (89.66 %)، بينما كان الجزء العلوي هو الأقل من حيث حدوث الإصابة وجاء بنسبة (10.34 %).

جدول رقم(7) يوضح التكرارات والنسب المئوية للجزء الأكثر إصابة من الإصابات الأكثر شيوعاً

الوسائل الاحصائية	الجزء المصاب		المجموع
	الجزء العلوي	الجزء السفلي	
التكرار	3	26	29
النسبة المئوية	%10.34	% 89.66	%100

ج- عرض وتحليل نتائج أهم أسباب الإصابات التي يتعرض لها اللاعبين التساؤل الثالث

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 2790-1637، الورقي: 2790-1629. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية

جدول رقم(8) يوضح أهم أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبو ألعاب القوى بمدينة بنغازي والتكرارات والنسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح والوزن النسبي. N=29

ت	الإصابة	الاستجابة			الوسط الحسابي المرجح	الوزن النسبي	الترتيب
		نعم	إلى حد ما	لا			
1	الإحماء غير الكافي	24	5	0	2.83	% 94.25	4
2	الإفراط في التدريب (الحمل الزائد)	24	5	0	2.83	% 94.25	4
3	تدني أو انخفاض مستوى اللياقة البدنية	26	3	0	2.90	% 96.67	2
4	عدم مراعاة الفروق الفردية	25	3	1	2.83	% 94.25	4
5	عدم التدرج في زيادة الحمل	25	4	0	2.86	% 95.40	3
6	التدريب غير منتظم	26	2	1	2.86	% 95.40	3
7	عدم الاستمرار في التدريب	23	6	0	2.79	% 93.10	5
8	عدم التقييد ببرنامج تدريبي واضح	24	5	0	2.83	% 94.25	4
9	أسباب متعلقة بأرضية الميدان والمضمار	23	6	0	2.79	% 93.10	5
10	الاستمرار في التدريب والمنافسات عند حدوث إصابة	24	5	0	2.83	% 94.25	4
11	إهمال علاج الإصابات البسيطة	22	5	2	2.69	% 89.66	7
12	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء من الإصابة	25	1	3	2.76	% 91.95	6
13	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	22	7	0	2.76	% 91.95	6
14	قلة استخدام وسائل التأهيل الرياضي (التدليك، ساونا، ماء دافئ وماء بارد.. إلخ)	27	2	0	2.93	% 97.70	1
15	عدم التقييد بقواعد الامن والسلامة	25	3	1	2.83	% 94.25	4
16	عدم وجود فترة اعداد للرياضي	26	3	0	2.90	% 96.67	2
17	عدم وضوح التخطيط	26	3	0	2.90	% 96.67	2
	المجمـــــــــوع				**2.83**	**%94.27**	

يتضح من الجدول رقم (8) التكرارات والوسط الحسابي المرجح والوزن النسبي لإجابات أفراد العينة على أهم أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى، حيث بلغ الوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي (2.83)، والوزن النسبي للمجموع الكلي (94.27 %) ، وبمقارنته بالأوساط المرجحة و الأوزان النسبية لأهم أسباب حدوث الإصابات اتضح وجود دلالة علي ان أكثر أسباب حدوث الإصابات حسب الترتيب هي (2،1 ، 3، 4، 5، 6، 8، 10، 14، 15، 16،17) حيث كانت قيمة الوسط الحسابي المرجح لأسباب الإصابات السابقة اكبر من قيمة الوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

1. مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الاول:

أ- مناقشة وتفسير نوع الإصابة الرياضية:

يتضح من نتائج جدول (3) المتعلق بنوع الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً التي يتعرض لها لاعبو ألعاب القوى، أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية حدوثاً جاءت التقلصات في المرتبة الأولى وجاءت بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره (2.10، 70.11 %)، ويعزو الباحثون ذلك إلى قلة الإحماء الكافي وعدم إعطاء المدربين الاهتمام لعملية الإحماء وكذلك عدم مراقبة اللاعبين أثناء الإحماء ولاسيما لإعداد وتهيئة العضلات العاملة والمرتبطة بنوع النشاط الرياضي الممارس وكذلك الحمل الزائد الذي

يتعرض له اللاعب، واتفقت دراسة كل من (5)، و(6)، و(8)، و(10) على ان سبب التقلصات هو عدم الإحماء الجيد، وجرعات التدريب الزائدة.

وجاءت الكدمات في المرتبة الثانية بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره (1.97، 65.52 %)، ويعزو الباحثون ذلك إلى سوء الأرضية والأدوات وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (11)، على أن سوء الأرضية والأجهزة والأدوات تسهم بشكل كبير في الإصابة بالكدمات.

وجاء التواء الكاحل في المرتبة الثالثة بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره (1.90، 63.33 %)، ويعزو الباحثون ذلك لسوء الأرضية والأحذية الرياضية لما له من دور في حماية اللاعبين من الإصابات وكذلك نتيجة للقفز المتكرر والنزول على قدم واحدة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (6) بأن أكثر المواقع عرضة للإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية هو الكاحل. وجاء تمزق العضلات في المرتبة الرابعة بوسط مرجح ووزن نسبي مقداره (1.69، 56.32 %). ويعزو الباحثون ذلك إلى عدم الاهتمام بعملية الإحماء وعدم مراقبة اللاعبين أثناء الإحماء وعدم الوصول باللاعبين إلى مستويات عالية من الناحية البدنية أثناء فترة الاعداد العام والخاص، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (11) بأن ضعف اللياقة وقلة فترة الإحماء من أسباب تمزق العضلات.

وجاءت الكسور وتمزق الاوتار في المرتبة الخامسة بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره (1.55، 51.72 %)، ويعزو الباحثون ذلك لقلة فترة الإحماء وضعف اللياقة البدنية والمجهود الزائد وضعف المرونة والإطالة للعضلات، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (11) بأن ضعف اللياقة وقلة فترة الإحماء من أسباب تمزق العضلات والأوتار.

بينما جاءت باقي أنواع الإصابات الرياضية بوسط حسابي مرجح ونسب مئوية أقل من الوسط الحسابي المرجح والنسبة المئوية للمجموع الكلي، حيث تراوحت ما بين وسط حسابي مرجح مقداره (1.07 - 1.48)، ونسبة مئوية مقدارها (35.63 % ، 49.43 %)، مقارنة بالوسط الحسابي المرجح الكلي والوزن النسبي .وهذا يدل من وجهة نظر الباحثون على أن أغلب الإصابات الرياضية التي تصيب لاعبي ألعاب القوى ليست من الإصابات الخطيرة ، ولكن ليست ببسيطة حيث جاءت بوسط حسابي مرجح ووزن

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 2790-1637، الورقي: 2790-1629. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية

نسبي يثير القلق والخوف وبالتالي يجب الحذر وتجنب وقوعها، لأنها قد تقضي وتحرم البعض من ممارسة ألعاب القوى نهائياً .

ب- مناقشة وتفسير درجة الإصابة الرياضية:

يتضح من نتائج جدول (4)المتعلق بدرجة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى ، حيث جاءت أكثر درجات الإصابة الخفيفة والمتوسطة وكليهما بنسبة مئوية (48.28 %) ، بينما كانت درجة الإصابة الشديدة بنسبة قليلة حيث بلغت (3.45 %) ويعزو الباحثون ذلك إلى عدم وجود احتكاك بين اللاعبين وأيضا لكون اغلب الإصابات كانت في العضلات فهي تراوحت ما بين كدمات وتقلص وتمزق وهي إصابة إما خفيفة أو متوسطة، وهذا دليل على أن الإصابات الخفيفة والمتوسطة هي الأكثر حدوثا عند لاعبي ألعاب القوي، بينما الإصابات الشديدة نادرة الحدوث لدى لاعبي ألعاب القوي وهذا ما أكدته نسبة إصابة اللاعبين حسب العينة قيد البحث.

2.مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني:

أ- مناقشة وتفسير فترة حدوث الإصابة:

يتضح من الجدول رقم (5) بأن أكثرفترات حدوث الإصابة للاعبي ألعاب القوى هي فترة أثناء التدريب وجاءت بنسبة (79.31 %)، بينما كانت فترة أثناء المنافسة واثناء التدريب والمنافسة هي الأقل من حيث فترة حدوث الإصابة وجاءت بنسبة (10.34 %) ويعزو الباحثون ذلك إلى عدم التدرج في الحمل وتدني مستوى اللياقة البدنية بسبب الإعداد البدني الضعيف أو غير كافٍ للوصول باللاعبين للمستوي المطلوب لأداء الجرعات التدريبية اللازمة.

ب- مناقشة وتفسير وقت حدوث الإصابة:

يتضح من الجدول رقم (6) بأن أكثر وقت حدثت فيه الإصابة للاعبي ألعاب القوى هو في منتصف فترة التدريب وجاءت بنسبة (41.38 %)، بينما كانت في بداية التدريب في المرتبة الثانية وجاءت بنسبة (20.69%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى عدم الإحماء الكافي وعدم وضوح تخطيط الأحمال والتدريب غير المنتظم، وهذا ما أكدته دراسة (7: 23-36) بان أكثر وقت حدثت فيه الإصابة للاعبي المبارزة هو وقت التدريب وكان بنسبة مئوية (86.15 %)، وبينما كانت في بداية المنافسة في المرتبة الثالثة وبنسبة مئوية (17.24%) وجاءت في نهاية التدريب وفي منتصف فترة المنافسة في المرتبة الرابعة والخامسة على التوالي وبنسبة مئوية (13.79 %، 6.90%)، وهي الأقل من حيث وقت حدوث الإصابة ويعزو الباحثون ذلك إلى تدني مستوى اللياقة البدنية أو الاستمرار في التدريب والمنافسات عند حدوث الإصابة، وجاءت في نهاية المنافسة في المرتبة الأخيرة ولم تحدث فيها أي إصابة حسب العينة قيد البحث.

ج- مناقشة وتفسير الجزء الأكثر إصابة:

يتضح من الجدول رقم (7) بأن الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة للاعبي ألعاب القوى هو الجزء السفلي وجاء بنسبة (89.66%)، بينما كان الجزء العلوي هو الأقل من حيث حدوث الإصابة وجاء بنسبة (10.34%)، ويعزو الباحثون ذلك لطبيعة النشاط الممارس في ألعاب القوي ولاسيما العدو والجري واختراق الضاحية والحواجز...إلخ، لاعتمادها على الجزء السفلي بدرجة كبيرة مما يجعل اغلب الإصابات في الجزء السفلي، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من (6)، و(12) بان الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة هو الجزء السفلي.

3.مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثالث:

يتضح من نتائج جدول (8) المتعلق بأهم أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى، أن أكثر أسباب الإصابات الرياضية كانت كالتالي:

جاء في المرتبة الأولى (قلة استخدام وسائل التأهيل الرياضي (التدليك – ساونا – ماء دافئ وماء بارد ... إلخ)، وجاءت بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره (2.93-97.70%)، ويعزو الباحثون ذلك بسبب قلة الإمكانيات وكذلك عدم استشفاء اللاعبين بعد التدريبات يودي إلى الإجهاد والإصابة.

وجاء في المرتبة الثانية (تدني أو انخفاض مستوى اللياقة البدنية)، و(عدم وجود فترة اعداد للرياضي)، و(عدم وضوح التخطيط)، وجاء بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره (2.90-96.67%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى ضعف فترة الإعداد وعدم معرفة المدربين بأهمية فترة الإعداد وتخطيط الأحمال للاعبين في بداية الموسم.

بينما جاء في المرتبة الثالثة (عدم التدرج في زيادة الحمل)، و(التدريب غير منتظم)، وجاء بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره (2.86- 95.4%)، ويعزو الباحثون ذلك لعدم التخطيط الجيد للموسم الرياضي وقصور في فهم المدربين بأسس التدريب الرياضي ومبادئه.

أما في المرتبة الرابعة جاء (الإحماء الناقص)، و(الإفراط في التدريب)،و(الحمل الزائد))،و(عدم مراعاة الفروق الفردية)،و(عدم التقييد ببرنامج تدريبي واضح)، و(عدم التقييد بقواعد الامن والسلامة)، و(الاستمرار في التدريب والمنافسات عند حدوث إصابة) ، بوسط حسابي مرجح ووزن نسبي مقداره(2.83- 94.25%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن أكثر المدربين كانوا لاعبين سابقين ويدربون حسب خبراتهم وإن كانت خاطئة، وعدم وجود مدربين متخصصين علمياً و إهمال المدربين وعدم مراقبة اللاعبين أثناء فترة الإحماء لما له من دور في التقليل من الإصابات الرياضية؛ بينما جاءت باقي أسباب الإصابات الرياضية بوسط حسابي مرجح يتراوح ما بين (2.69-2.76)، ووزن نسبي يتراوح ما بين (89.66%-91.95%)، مقارنتاً بالوسط الحسابي المرجح الكلى والوزن النسبي الذي بلغ (2.83– 94.27%) (13).

8. الاستنتاجات والتوصيات:

أولا: الاستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها، وفي حدود عينة الدراسة التي لم تخدم طموح الباحثين باعتبارها صغيرة ولم يتحصلوا على عينة أكبر لعدم تواجد أفراد العينة في أماكن التدريب لكي يستخرجوا الفروق في الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوي (الميدان والمضمار واختراق الضاحية)، تمكن الباحثون حسب العينة قيد البحث من الوصول إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أكثر أنواع الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي ألعاب القوى كانت على التوالي التقلصات والكدمات، والتواء الكاحل، وتمزق العضلات والاوتار، والكسور وتراوحت نسبتها ما بين (51.72 %– 70.11%).
2. أكثر درجات الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى هي الخفيفة والمتوسطة وجاءت بنسبة مئوية (48.28%).
3. ان أكثر فترة تحدث فيها الإصابات كانت أثناء التدريب وجاءت بنسبة مئوية (79.31%).
4. ان أكثر وقت حدثت فيها الإصابات كانت في منتصف فترة التدريب وجاءت بنسبة مئوية (41.38%).
5. أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة لدى لاعبي ألعاب القوى هو الجزء السفلي وجاءت بنسبة مئوية (89.66%).
6. أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى في مدينة بنغازي هي (قلة استخدام وسائل التأهيل الرياضي (التدليك – ساونا – ماء دافئ وماء بارد... إلخ)، وتدني مستوى اللياقة البدنية، وعدم وجود فترة إعداد للرياضي، وعدم وضوح التخطيط وتراوحت بنسبة مئوية ما بين (97.70%-96.67%).

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 1637-2790، الورقي: 1629-2790. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية

ثانيا: التوصيات:

1. التأكيد على إجراء الإحماء الكافي قبل البدء بالتدريب وقبل بداية المنافسات.
2. الاهتمام برفع مستوى اللياقة البدنية، وإعطاء فترة اعداد كافية، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، والتدرج بالشدة عند أداء التمارين بالتدريب لما له من دور في تخفيض مستوى الإصابات.
3. وضع خطط للتدريب وأهداف واضحة للموسم ككل حتى تكون الرؤية واضحة للاعبين والمدربين.
4. إجراء دورات تأهيل للمدربين في علوم الرياضة كالتدريب، والفسيولوجي، والاختبارات، وعلم النفس، والإصابات والاسعافات الأولية للوقاية من الإصابات.
5. التقيد بقواعد الامن والسلامة داخل أماكن التدريب لتفادي وقوع الإصابات.
6. الاهتمام بأجراء المزيد من الدراسات في ألعاب القوي وعلى عينة أكبر لمعرفة الإصابات الرياضية الشائعة في كل تخصص على حدا والعمل على تقليل هذه الإصابات قدر الإمكان.

9. المراجع:

1. رياض، أسامة. (1998). الطب الرياضي وإصابات الملاعب، ط1، دار الفكر العربي.
2. محمد، سمعية خليل. (2008). إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
3. بكري، محمد قدري. (2000) التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات، القاهرة: دار الفكر العربي.
4. محمد، سمعية خليل. (2007). الإصابات الرياضية. الاكاديمية الرياضية العراقية، بغداد.
5. مجلي، ماجد وآخرون. (2008). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، مج 22، ع (6)، ص 1691-1708
6. مجلي، ماجد فايز، والصالح، ماجد سليم. (2007). دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج34، ع (2)، ص179-199.
7. عيسى، موهوبي. (2007). الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، [رسالة ماجستير غير منشورة] ، جامعة الجزائر.
8. مجلي، ماجد فايز، وخويلة، قاسم. (1997). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن. مجلة الدراسات التربوية، مج24، ع (2)، ص283-297.
9. أبو صالح، محمد صبحي. (2004) مقدمة في الإحصاء -مبادئ وتحليل باستخدام SPSS، عمان: دار المسيرة.
10. نوري، أواز حمة. (2004). الإصابات الرياضية التي تتعرض إليها طالبات كلية التربية الرياضية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مج 2، ع (4)، ص 208-222.
11. المغربي، محمد سليمان. (2021). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للألعاب الجماعية أثناء المحاضرات العملية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي، مجلة كلية التربية جامعة بنغازي، ع (9)، ص 110-125.
12. أبو عيشة، مجد أسامة عبد الفتاح. (2020). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار) للجامعات الأردنية. مجلة الاكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار 18، ص 220 -233.
13. شاهين، وليد محمد. (2014). الإصابات الرياضية الشائعة للاعبي المنتخب الفلسطيني للمبارزة فئة 18 -25 سنة، المحترف مجلة علمية رياضية دولية محكمة جامعة زيان عاشور بالجلفة، ع(4) ص 23-36.

©2023 جامعة بنغازي. جميع الحقوق محفوظة. الرقم الدولي/ الإلكتروني: 1637-2790، الورقي: 1629-2790. رقم الإيداع القانوني: 2018/154 دار الكتب الوطنية