



مستخلص البحث

دراسة مقارنة للإصابات الرياضية التي يتعرض لها ناشئى الرياضات النزالية

* أ.م.د/ وائل مبروك إبراهيم

** أ.م.د/ مبارك محمد حامد

*** م.د/ حاتم محمد حسنى

**** نفين عادل عبدالحليم

هدفت الدراسة إلى مقارنة للإصابات التي يتعرض لها لاعبي بعض الرياضات النزالية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحى لملائمته لطبيعة البحث وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من (٣٠) مقسمين الى ملاكمة (١٥) كاراتية (١٥) أكثر أنواع الاصابات (التواءات ، تمزق عضلات، تمزق أوتار، تمزق أربطة).وأكثر الأماكن إصابة في (الكاحل، مفصل الرسغ، سلاميات أصابع القدم، مشط القدم).وأكثر أسباب حدوث الإصابة (عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين، سوء الإعداد النفسي، أرضية التدريب غير جيدة، عدم السلوك الجيد للرياضيين).

A comparative study of sports injuries incurred by sporting beginners

- * **Prof. Dr. Wael Mabrouk Ibrahim**
- ** **Prof. Dr. Mubarak Muhammad Hamed**
- *** **Dr. / Hatem Muhammad Hosn**
- **** **Nevin Adel Abdel Halim**

The study aimed at a comparison of the injuries suffered by the athletes of some sporting sports. The researcher used the descriptive method using the survey method for its suitability to the nature of the research. Tendon rupture, ligament rupture), the most common places of injury (ankle, wrist joint, phalanx, metatarsal), and the most common causes of injury (failure to take into account the differences between players, poor psychological preparation, poor training ground, lack of good behavior for athletes)

دراسة للإصابات التي يتعرض لها لاعبي بعض الرياضات النزالية

* وائل مبروك ابراهيم

** مبارك محمد حامد

*** حاتم محمد حسنى

نفين عادل محمد عبدالحليم

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة جعل التربية الرياضية تعتمد وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى المختلفة كالفسولوجيا والتشريح، وعلم الحركة وعلم التدريب الرياضي، وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم المهمة التي دفعت التربية الرياضية نحو الأمام بخطى واثقة معتمدة على أسس علمية في التطور والتقدم، وكذا العلم الأكثر تأثيراً في مجال التربية الرياضية هو الطب الرياضي، هذا العلم الذي أدى دوراً مهماً في المحافظة على سلامة اللاعبين من التعرض للإصابات وساهم في سرعة علاجهم وقد رأي عدد كبير من الخبراء في مجال الطب الرياضي أن منع الإصابة تحتل الجانب الأكثر أهمية في هذا المجال. (١ : ٤)

ونري علي الجانب الآخر أنه يوجد الرياضات النزالية التي يمارسها البعض، حيث أنها تعلمها يساعد الفرد علي منع أي هجوم خارجي يمكن أن يتعرض له في منزله أو علي الطريق إلي عمله أول غير ذلك، ولقد برزت في القرن التاسع عشر رياضة تُبَيّن النشاط البدني الخاص لقضاء وقت الفراغ، ويوجد لها قوانين ويتم التعبير عنها بالنزال والمنافسة، فتغيّر الحياة الجديدة الناجمة عن التقدم الصناعي لم يظهر فيها مفهوم "الفراغ"، حيث أصبح من الحاجة إلى تطبيق قواعد جديدة للتمارين في الهواء الطلق، وهذه الممارسة للرياضة أنشئت في الوسط الاجتماعي الأوروبي، مثل أنشطة قتالية قديمة أو الصيد والمبارزة والمصارعة والرماية وركوب الخيل. وكانت اليابان مهتمة على أن تتناسب مع الاتجاه الرياضي الدولي، مثل (جوجيتسو، بودو، الجودو، الكندو، الكيودو، الكاراتيه والأيكيدو)، واكتشف فنون الدفاع عن النفس مثل الجودو والكاراتيه وتطوير الفنون القتالية في القرن العشرين من البطولة التي دخلت إلى مجال الرياضة، (في الرياضة النزالية) جنباً إلى جنب. (٧٢)

وتعتبر الإصابات أحد أهم المشكلات التي يتعرض لها اللاعبون واللاعبات أثناء ممارسة النشاط الرياضي حيث أن احتمال حدوث الإصابة أثناء التدريب أو البطولات أمراً شائعاً وخاصة الأنشطة التي تتميز ببذل الكثير من الجهد والاحتكاك بالمنافس. (٣: ١٦)

والإصابة الرياضية من المعوقات التي تمنع الرياضي من الاستمرار في ممارسة التدريب أو المنافسة، وتقل من تقدم مستواه الرياضي، ما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخسائر الفادحة التي هو في غنى عنها لو اتبع الأصول السليمة في الممارسة الرياضية. (٧: ٩٩)

وبالرغم من هذا التقدم الهائل في مجال الطب الرياضي وبالتحديد في مجال الإصابات الرياضية وإتخاذ جميع إجراءات عوامل الأمن والسلامة بقدر ما هو متاح في محاولة للحد من الإصابات إلا أننا نلاحظ ارتفاع نسبة حدوثها وبشكل مستمر وربما يرجع ذلك للحماس الزائد من قبل اللاعبين أو لشدة المنافسة ومحاولة الفوز بالمراكز المتقدمة في المستويات الرياضية المختلفة مما يجعل اللاعبين أكثر عرضه للإصابة. (٩: ١١٧)

حيث تشكل الممارسة الرياضية ضغطاً على المفاصل والأربطة والمحافظة الزلالية والأوتار العضلية والعمود الفقري مما قد يسبب إصابات مزمنة. (١: ١)

وتتفاوت الإصابة الرياضية من حيث درجة شدتها فمنها البسيطة ومنها الشديدة وبعض هذه الإصابات تشمل الطرف العلوي للجسم وأخري تشمل الطرف السفلي للجسم. (٢: ٢٤، ٣٥)

مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثة للبطولات الرياضية الجماعية منها أو النزالية؛ فقد لاحظت أن كلا النوعين من الرياضة يوجد بهما خصائص مشتركة؛ علي سبيل المثال الرياضات الجماعية والفردية يتميز كلاهما بالاحتكاك، ويتضاعف هذا الاحتكاك ويصل إلي أن ينجم عنه إصابة إحدى الطرفين أو كلاهما، ويمكننا أن نخمن أن هذا بسبب الحماس الزائد وسعي كلا الطرفين إلي إلحاق الهزيمة بالطرف الآخر، ولكن الحماس وحده لا ينتج عنه الإصابة، بل يوجد عوامل أخري يمكن أن تتمثل في (عدم الإحماء الجيد، الإفراط في التدريب، عدم السلوك الجيد للرياضيين، أرضية التدريب غير جيدة، سوء الإعداد المهاري، الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة، عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة، غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته، عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة، سوء الأحوال الجوية، سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية، عدم

ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب، عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها، السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء، عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين، عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات، عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي، التوقف غير الصحيح للمباريات والجولات، عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة، عدم التقيد ببرنامج غذائي، عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين، سوء الإعداد النفسي، عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وسببها، عدم الدقة والتفصيل في نوع الرياضة المناسبة، عدم التدرج في زيادة حمل التمرين)، أو يمكن أن يكون لأسباب أخرى، وهذا ما دفع الباحثة إلي أن السعي وراء التعرف علي سبب الإصابات التي تحدث للاعبين بعض الرياضات الجماعية والنزالية، وبمعرفة السبب في كل رياضة علي حدة يمكنها وضع إرشادات وقائية لمنع الإصابة بهذه الرياضة، وكذلك سعت الباحثة إلي معرفة أماكن حدوث الإصابة ودرجة حدوث الإصابة وذلك بهدف توجيه كلاً من اللاعب والمدرب إلي أهم الإصابات التي يتعرض لها اللاعب في الرياضة الخاصة به، وسعت الباحثة إلي ما هو أكثر عمقاً من الإصابات وأسبابها والإرشادات الخاصة بها

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي النقاط التالية:

- ١- أهم أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الرياضات المختارة قيد البحث (الكاراتيه، الملاكمة، الجودو).
 - ٢- أهم أماكن الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الرياضات المختارة قيد البحث (الكاراتيه، الملاكمة، الجودو).
 - ٣- أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الرياضات المختارة قيد البحث (الكاراتيه، الملاكمة، الجودو).
 - ٤- شدة ووقت حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الرياضات المختارة قيد البحث (الكاراتيه، الملاكمة، الجودو).
- تساؤلات البحث:**

من خلال عرض مشكلة البحث وأهميته وهدفه فقد صاغت الباحثة التساؤلات التالية:

- ١- ما هي الاصابات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في أنواع الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات النزالية؟
 - ٢- ما هي الاصابات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في مكان الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات النزالية؟
 - ٣- ما هي الاصابات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في سبب الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات النزالية؟
 - ٤- ما هي الاصابات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في شدة ووقت الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات النزالية؟
- التعريفات المستخدمة في البحث:

١- الإصابة:

هي حادث مفاجئ موجه إلي أجزاء الجسم مما ينتج عنه تغيراً في صفاته التشريحية وخصائصه الوظيفية. (٨٤ : ٦٠)

٢- الرياضات النزالية: *

هي الرياضات التي يتباري فيها اثنين من اللاعبين عن طريق اليد أو الأرجل، يحاول كلاً منهما إحراز أكبر عدد من النقاط، وذلك لتحقيق الفوز علي خصمه.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من لاعبي ورياضات المنازلات حيث قامت الباحثة باختيار الرياضات بتوجيه من السادة المشرفين حيث تم اختيار الرياضات ورياضات المنازلات (ملاكمة - كاراتية - جودو) بمحافظات القليوبية والشرقية والقاهرة والجيزة المقعدين بالاتحاد المصري .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي من رياضات المنازل (٤٥) مقسمين الى ملاكمة (١٥) كاراتيه (١٥) جودو (١٥) بمحافظة القليوبية والشرقية والقاهرة والجيزة المقيدون بالاتحاد المصري وممن لديهم اصابات واضحة خلال التدريب أو المنافسة .

جدول (١)

م	اسم النادي	عدد لاعبي الكاراتيه	عدد لاعبي الملاكمة	عدد لاعبي جودو
١	نادى الشرقيه	٢	٢	٢
٥	نادى المقاولين	١	٢	٢
٧	نادى الترسانه	٣	٤	٣
١٠	نادى العبور	٥	٤	٣
١١	نادى طوخ	٤	٣	٥
	المجموع	١٥	١٥	١٥

الاستبيانات

استبيان لتحديد اهم الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي رياضات المنازل :-

قامت الباحثة بتصميم هذا الاستبيان وفق مجموعه من القواعد حيث قامت بتصميم بعض المحاور لهذا الاستبيان وعددها ٣ محاور وتم عرضها على الخبراء وعددهم (٣٠) خبير عدد (١٥) خبير فى رياضات الجماعية وعدد (١٥) خبير فى رياضات المنازل لإبداء الآراء حول الاستمارة وتحديد المحاور .

استخدم الباحث ميزان التقدير الثلاثي (مناسب = ٣, الى حد ما = ٢, غير مناسب = ١) وذلك درجة اتفاق الساده الخبراء والنسبة المئوية لكل محور .

المعاملات الإحصائية المستخدمة فى البحث



تحقيقاً لأهداف البحث وطبقاً للبيانات وذلك لمحاولة الإجابة علي تساؤلات البحث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي	الوسيط
الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معامل الارتباط	النسبة المئوية
نسبة التحسن	اختبارات

وقد أجريت جميع المعاملات الإحصائية للبيانات باستخدام الحاسب الآلي علي حزم البرامج الإحصائية Spss الإصدار 13.0 وهو من الإصدارات الحديثة لهذه البرامج الإحصائية العالمية التي تستخدم في هذا المجال.
عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
عرض النتائج

من خلال أهداف البحث وفرضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكرارات ومعامل كا ٢ لآراء عينة البحث حول محاور
نوع الاصابة في رياضات المنازل

ن = 30

مستوى الدلالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٥	كا ٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		عبارات المقياس
		النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	
دالة	٢٤.١٣٣	%66.67	٣٠	%8.89	٤	%24.44	١١	الكسور
دالة	٤٠.١٣٣	%35.56	١٦	%8.89	٤	%77.78	٣٥	تمزق أوتار
دالة	٤٨.٤٠٠	%8.89	٤	%8.89	٤	%82.22	٣٧	تمزق عضلات
دالة	٣٢.٥٣٣	%15.56	٧	%11.11	٥	%73.33	٣٣	تمزق أربطة
دالة	١٧.٧٣٣	%60	٢٧	%8.89	٤	%31.11	١٤	خلع
دالة	١٧.٢٠٠	%44.44	٢٠	%4.44	٢	%51.11	٢٣	ملخ
دالة	٢٢.٥٣٣	%62.22	٢٨	%4.44	٢	%33.33	١٥	رضوض عظم
دالة	١٩.٦٠٠	%62.22	٢٨	%8.89	٤	%28.89	١٣	جروح وسحجات
دالة	٥٣.٢٠٠	%84.44	٣٨	%11.11	٥	%4.444	٢	تقلصات
دالة	٥٧.٦٠٠	%6.67	٣	%6.67	٣	%86.67	٣٩	التواءات

يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا لآراء العينة حول محاور نوع الإصابة حيث كانت قيمة (كا ٢) المحسوبة اكبر من قيمة (كا ٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث

تراوحت قيمة (كا ٢) بين (١٧,٢٠٠ : ٥٧,٦٠٠) مما يدل وجود اختلاف أو اتفاق في الأهمية بين محاور نوع الاصابة .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكرارات ومعامل كا ٢ لآراء عينة البحث حول محاور مكان الاصابة في رياضات المنازل

ن = ٣٠

مستوى الدلالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٥	كا ٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		عبارات المقياس
		النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	
دالة	13.733	%53.33	24	%8.89	4	%37.78	17	الرأس
دالة	48.533	%6.67	3	%11.11	5	%82.22	37	الحاجب
دالة	40.133	%8.89	4	%13.33	6	%77.78	35	العين
دالة	32.933	%17.78	8	%8.89	4	%73.33	33	الأنف
دالة	36.133	%11.11	5	%13.33	6	%75.56	34	الرقبة
دالة	32.533	%15.56	7	%11.11	5	%73.33	33	مفصل الكتف
دالة	36.400	%15.56	7	%8.89	4	%75.56	34	الترقوة
دالة	20.933	%35.56	16	%4.45	2	%60	27	مفصل المرفق
دالة	57.733	%8.89	4	%4.45	2	%86.66	39	مفصل الرسغ
دالة	40.133	%8.89	4	%13.33	6	%77.77	35	مشط اليد
دالة	36.133	%13.33	6	%11.11	5	%75.56	34	سلاميات أصابع اليد
دالة	16.933	%46.67	21	%4.45	2	%48.89	22	الصدر
دالة	15.600	%53.33	24	%6.67	3	%40	18	الظهر
دالة	14.800	%8.89	4	%11.11	5	%57.78	26	البطن



دالة	20.133	%53.33	24	%2.22	1	%44.45	20	الفقرات القطنية
دالة	17.733	%57.78	26	%6.67	3	%35.55	16	الفقرات العجزية
دالة	18.533	%55.55	25	%4.45	2	%40	18	الحوض
دالة	13.733	%57.78	26	%13.34	6	%28.89	13	الأعضاء التناسلية
دالة	17.733	%31.11	14	%8.89	4	%60	27	مفصل الفخذ
دالة	13.333	%33.33	15	%11.11	5	%55.56	25	مفصل الركبة
دالة	12.133	%35.55	16	%11.11	5	%53.34	24	رباط صليبي أمامي
دالة	11.200	%37.78	17	%11.11	5	%51.11	23	رباط صليبي خلفي
دالة	16.533	%37.78	17	%6.66	3	%55.56	25	رباط صليبي جانبي أنسي
دالة	17.733	%35.55	16	%6.67	3	%57.78	26	رباط صليبي جانبي وحشي
دالة	48.400	%8.889	4	%8.89	4	%82.22	37	الغضروف
دالة	11.200	%37.78	17	%11.11	5	%51.11	23	الساق
دالة	37.356	%0	-	%4.45	2	%95.56	43	الكاحل
دالة	52.933	%8.89	4	%6.67	3	%84.45	38	مشط القدم
دالة	57.733	%8.89	4	%4.45	2	%86.67	39	سلاميات أصابع القدم

يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا لآراء العينة حول محاور نوع الإصابة حيث كانت قيمة (٢كا) المحسوبة اكبر من قيمة (كا ٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة (كا ٢) بين (١١,٢٠٠ : ٥٧,٧٣) مما يدل وجود اختلاف أو اتفاق في الأهمية بين محاور الاصابة .

(3) كما يتضح لنا أن أكثر العبارات اتفاقا في رياضات المنازلات العبارات هي (الكاحل، مفصل الرسغ ، سلاميات أصابع القدم ، مشط القدم) وذلك بأهمية نسبية (٩٦,٩٩ %) و (٩٢,٦٦ %) و (٩٢,٦٦ %) مما يدل علي تجانس آراء مفردات العينة حول هذه العبارات .

(4) أقل العبارات اتفاقا في رياضات المنازلات العبارات هي (الأعضاء التناسلية ، الفقرات العجزية، الحوض) وذلك بأهمية نسبية (٥٦,٩٩ %) و (٥٩,٣٢ %) و (٦١,٣٢ %) .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكرارات ومعامل كا ٢ لآراء عينة البحث حول محاور سبب الاصابة في رياضات المنازلات

ن = ٣٠

مستوى الدلالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٥	كا ٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		عبارات المقياس
		النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	
دالة	40.000	%11.11	5	%11.11	5	%77.78	35	١
دالة	44.133	%11.11	5	%8.89	4	%80	36	٢
دالة	40.000	%11.11	5	%11.11	5	%77.78	35	٣
دالة	48.933	%4.44	2	%13.33	6	%82.22	37	٤



دالة	48.933	%13.33	6	%11.11	5	%75.56	34	٥
دالة	36.133	%6.67	3	%11.11	5	%82.22	37	٦
دالة	48.533	%13.33	6	%4.44	2	%82.22	37	٧
دالة	44.133	%11.11	5	%8.889	4	%80	36	٨
دالة	42.133	%2.22	1	%20	9	%77.78	35	٩
دالة	48.933	%13.33	6	%4.44	2	%82.22	37	١٠
دالة	32.933	%8.89	4	%17.78	8	%73.33	33	١١
دالة	40.000	%11.11	5	%11.11	5	%77.78	35	١٢
دالة	48.533	%11.11	5	%6.67	3	%82.22	37	١٣
دالة	40.000	%11.11	5	%11.11	5	%77.78	35	١٤
دالة	44.133	%11.11	5	%8.89	4	%80	36	١٥
دالة	53.733	%13.33	6	%2.22	1	%84.45	38	١٦
دالة	44.133	%11.11	5	%8.89	4	%80	36	١٧
دالة	32.933	%17.78	8	%8.89	4	%73.33	33	١٨
دالة	40.000	%11.11	5	%11.11	5	%77.78	35	١٩
دالة	36.133	%11.11	5	%13.33	6	%75.56	34	٢٠
دالة	62.800	%8.89	4	%2.22	1	%88.89	40	٢١
دالة	52.933	%6.67	3	%8.89	4	%84.44	38	٢٢
دالة	40.533	%6.67	3	%15.56	7	%77.78	35	٢٣
دالة	40.533	%15.56	7	%6.67	3	%77.78	35	٢٤
دالة	40.533	%15.56	7	%6.67	3	%77.78	35	25

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة احصائية لآراء العينة حول محاور نوع الإصابة حيث كانت قيمة (كا) المحسوبة اكبر من قيمة (كا ٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث

تراوحت قيمة (كا ٢) بين (٣٢,٩٣٣ : ٦٢,٨٠) مما يدل وجود اختلاف أو اتفاق في الأهمية بين محاور نوع الإصابة . ٣) كما يتضح لنا أن أكثر العبارات اتفاقا في رياضات المنازلات العبارات هي (٢١, ٢٢, ٤, ٣) وذلك بأهمية نسبية (٩٣,٣٢%) و (٩٢,٦٦%) و (٩٢,٦٦%) و (٩١,٩٩%) مما يدل علي تجانس آراء مفردات العينة حول هذه العبارات .
(٤) أقل العبارات اتفاقا في رياضات المنازلات العبارات هي (١٨, ٢٤, ٢٥) وذلك بأهمية نسبية (٨٥,٩٩%) و (٨٧,٣٢%) و (٨٧,٣٢%)

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكرارات ومعامل كا ٢ للآراء عينة البحث حول محاور شدة وقت الإصابة في رياضات المنازلات

ن = ٣٠

مستوى الدلالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٥	كا ٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		عبارات المقياس
		النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	
دالة	48.533	%6.67	3	%11.11	5	%82.22	37	خفيفة (أقل من أسبوع)
دالة	48.533	%6.67	3	%11.11	5	%82.22	37	متوسطة (أسبوع - شهر)
دالة	44.400	%13.33	6	%6.67	3	%80	36	شديدة (أكثر من شهر)
دالة	52.933	%6.67	3	%8.89	4	%84.44	38	التدريب
دالة	40.533	%6.67	3	%15.55	7	%7.78	35	المنافسة

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا لآراء العينة حول محاور نوع الإصابة حيث كانت قيمة (كا ٢) المحسوبة اكبر من قيمة (كا ٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة (كا ٢) بين (٤٠,٥٣ : ٥٢,٩٣) مما يدل وجود اختلاف أو اتفاق في الأهمية بين محاور الاصابة .

(٣) كما يتضح لنا أن أكثر العبارات اتفاقا في رياضات المنازلات العبارات هي (التدريب ، متوسطة (أسبوع - شهر)) وذلك بأهمية نسبية (٩٢,٥٦ %) و (٩١,٩٩ %) مما يدل علي تجانس آراء مفردات العينة حول هذه العبارات .

(٤) أقل العبارات اتفاقا في رياضات المنازلات العبارات هي (شديدة (أكثر من شهر)، المنافسة) وذلك بأهمية نسبية (٨٨,٩٩ %) و (٩٠,٣٢ %).

الاستخلاصات والتوصيات
الإستخلاصات

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصل اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه تمكنت الباحثه التوصل الى ان:

١. أكثر أنواع الاصابات في رياضات المنازلات هي (التواءات ، تمزق عضلات، تمزق أوتار، تمزق أربطة).
٢. وأكثر الأماكن إصابة في رياضات المنازلات هي (الكاحل، مفصل الرسغ، سلاميات أصابع القدم، مشط القدم).
٣. أكثر أسباب حدوث الإصابة في رياضات المنازلات هي (عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين، سوء الإعداد النفسي، أرضية التدريب غير جيدة، عدم السلوك الجيد للرياضيين).
٤. أكثر العبارات اتفاقاً في رياضات المنازلات العبارات هي أن الإصابة تحدث أثناء(التدريب)، وأن شدتها تكون متوسطة (أسبوع - شهر).

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، توصي الباحثة بما يلي:

١. التركيز على تمارينات المرونة والإحماء الخاص بكل رياضة وذلك من خلال مراعاة أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة وفقاً لنتائج البحث.
٢. العمل على تلافي أسباب الإصابات الرياضية التي يتكرر حدوثها في كل رياضة من الرياضات قيد البحث حسب ما أشارت إليه هذه الدراسة.
٣. أن يتضمن البرنامج التدريبي لدى الألعاب النزالية على تمارينات خاصة لتقوية العضلات والأوتار والأربطة المحيطة في مفاصل الجسم بشكل عام للحد من الإصابة المتوقع حدوثها.
٤. إقامة ندوات توعية للاعبين والتركيز على ضرورة التزامهم بالقواعد والأنظمة الخاصة برياضتهم للحد من السلوك التربوي السلبي لديهم.

المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٢- أحمد فارس محمد: الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي الألعاب الجماعية في محافظات غزة وفقاً لاستجابات اللاعبين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، مجلد ١٨، العدد ١، ٢٠١٧م.
- ٣- إسماعيل حامد عثمان وآخرون: تعليم وتدريب الملاكمة، مطبعة دار السعادة، القاهرة ٢٠١٧م.
- ٤- إسماعيل يوسف: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد، مجله الابداع الرياضي، جامعه محمد بوضياف المسيله، معهد العلوم والتقنيات، العدد ٧، ٢٠١٢م.
- ٥- حسين حشمت: موسوعة الفسيولوجيا الرياضية، ط ٢، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٦- حسين شعبان: الملاكمة، مطابع رمسيس الطبعة الأولى، الإسكندرية ٢٠٠٨م.

المراجع الأجنبية:

- 7- **Bashkirov:** Prevention of sports injuries in athletes, physical education and sports, Moscow, 2007.