

## جامعة المرقب

### المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم  
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الخامس

(فبراير) 2020 م

## هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

## اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	المرقب	د. مفتاح محمد ابوجناح	1
عضوا	المرقب	د. خالد محمد الكموشي	2
عضوا	الجبل الغربي	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	3
عضوا	الزاوية	د. زياد سويدان	4
عضوا	المرقب	د. عمران جمعة تنتوش	5
عضوا	المرقب	أ. هشام رجب عباد	6
عضوا	المرقب	أ. محمد علي زائد	7

## اللجنة العلمية الدولية

عضوا	الجزائر	د. جمال بكباي	1
عضوا	باتنة1/ الجزائر	د. سامية شينار	2
عضوا	العربي بن مهدي ام البواقي / الجزائر	د. سامية ابريغم	3
عضوا	الدكتور يعي فارس المدية / الجزائر	د. يزيد شويعل	4
عضوا	العربي التبسي تبسة / الجزائر	د. رضوان بلخيري	5
عضوا	زيان عاشور جلفة / الجزائر	د. مسعودي ظاهر	6
عضوا	اليمن	د. عبد السلام مقبل الريبي	7

## اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	طرابلس	د. سعيد سليمان معيوف	1
عضوا	المرقب	د. سليمان الصادق الامين	2
عضوا	الزقازيق / مصر	د. صبري عمران	3
عضوا	روسيا	د. فتحي البشيني	4
عضوا	المرقب	د. محمد جابر	5

## ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2020م

## التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

### طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الانجليزية وتقبل

### المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

### اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل-6 أشهر من كل عام.

### أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

**سياسة النشر:**

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

**شروط ومعايير النشر:**

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون ديناراً عن النسخة الواحدة.

**إجراءات التحكيم:**

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالتة إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

### قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

### شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A.
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
  - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
  - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم 20 Bold.
  - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين

### والعلماء.. Bold

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold.
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold.
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold.
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.

## كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الخامس (فبراير 2020م) من المجلد الأول العدد الخامس من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهده وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة الليبية إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهود الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

**عميد الكلية**

**ورئيس هيئة التحرير**

**د: ميلود عمار النفر**



## دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب

\* أ. جلال محمد عبد الفتاح

\*\* أ. أنور عبد العظيم هنيدي

\*\* أ. نبيل صالح دراويل

## ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب في البطولة العربية للأندية البطلة الـ14 للرجال والـ6 للشباب والـ5 للسيدات والشابات، كما يهدف البحث لمعرفة نوع النزال الأكثر حدوثاً للإصابات، ويجيب البحث على عدة تساؤلات وهي ، ماهي الإصابات الأكثر شيوعاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب ؟ كذلك ما هو نوع النزال الأكثر إصابات حدوثاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب؟ ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وتحدد مجتمع البحث بلاعبي ولاعبات الجودو المشاركون في البطولة العربية المذكورة التي نظمت في دولة المغرب . والبالغ عددهم (105) لاعب ولاعبة وقد تم اختيار عينة البحث من اللاعبين واللاعبات الذين تعرضوا إلى إصابات رياضية خلال البطولة ، وقد بلغ عددهم (50) لاعب ولاعبة ، بنسبة مئوية مقدارها (48%) ، واستخدم الباحثون الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات ومنها (استبانة الإصابات الرياضية والمقابلات الشخصية والملاحظة)، وقد أجرى الباحثون تجربة استطلاعية لهذه الاستبانة على عينة استطلاعية عددها (10) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينته لإيجاد الأسس العلمية للاختبار، وبعد بيان صلاحيتها تم توزيعها على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (50) لاعب ولاعبة، ومن ثم قام الباحثون بجمع استمارات الاستبانة وفرز بياناتها ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشتها بصيغة علمية معتمدة على المصادر العلمية ذات العلاقة بالبحث، وبعد الإطلاع على أهم النتائج توصل الباحثون إلى أن الإصابات الأكثر شيوعاً في رياضة الجودو هما الكدمات وإصابة الركبة وخاصة في النزال الفردي المعتمد على كثرة التصفيات في الأدوار التمهيديّة .

الكلمات المفتاحية : دراسة تحليلية ، الإصابات الرياضية ، رياضة الجودو.

## 1- المقدمة ومشكلة البحث :

تتمتع الرياضات والمنافسات الفردية بمهارات عديدة ولياقة بدنية عالية جداً أيضاً تحتاج لمجهود عال يبذله اللاعب في إثناء التدريب أو المنافسة ، ولكن يرافق هذا المجهود احتمال حدوث الإصابات بسبب ما يفرضه ضغط كبير على أجهزة الجسم ولاسيما الجهاز الحركي الذي تمثله أجهزة الجسم المختلفة (العظام والمفاصل والعضلات والأوتار)، وتحمل المجموعات العضلية العاملة الكبيرة بشكل رئيس النسبة الأكبر من

هذه الجهود مما يجعلها أن تكون أكثر عرضة للإصابة من غيرها من المجموعات العضلية، وتختلف الجهود المبذولة باختلاف نوع المهارات وطبيعة الرياضة الممارسة.

فرياضة الجودو إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي تتطلب مهارات دفاعية وأخرى هجومية تهدف للانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وأقل جهد (مراد طرفة) .

وبذلك تختلف الإصابات الرياضية في رياضة الجودو من مهارة لأخرى، ومن موقف إلى آخر في المنافسة الرياضية ومما لا شك فيه أن حدوث تراكم الخبرات الرياضية لدى اللاعبين سنة بعد أخرى تعمل على اتساع مداركهم في كيفية تجنب الإصابة الرياضية وأساليب الوقاية والحماية منها، إلا أن الأمر هنا قد يكون مختلفاً في حدوث الإصابة لدى اللاعبين إذ قد يكون في تراكم هذه الخبرات بات سبباً في انخفاض نسب الإصابات الرياضية، وقد لا يتم الاستفادة منها بالشكل المطلوب فتزداد بذلك نسب الإصابة لديهم ، وللإصابات الرياضية آثارها السلبية على مسيرة اللاعب الرياضية وحالته الصحية فهي تلقي بظلالها عليه بديناً وفسولوجياً ونفسياً، فضلاً عن مستوى أدائه المهاري، لأنها تمنع وتحد من أداء الحركات والمهارات الجديدة وإتقانها أو تحد من تطوير قدراته البدنية والحركية والعقلية التي تتطلبها مهارات اللعبة الرياضية التي يمارسها، ومن البديهي أن اللاعبين كلما انتقلوا من مرحلة تدريبية إلى مرحلة أخرى تتراكم لديهم الخبرات الرياضية ومنها أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية والحماية من خلال التزامه بإجراء الإحماء الجيد وأداء المهارات بانسيابية وتوافق حركي ورشاقة أكبر وكذلك يؤدي تطور القدرات البدنية والحركية له لاسيما القوة العضلية دوراً في هذه الوقاية وكذلك زيادة عمليات التعلم نتيجة الممارسة المستمرة لديهم فيتجنبوا الحركات والسلوكيات الخاطئة التي قد يكون لها الحصة الأكبر في حدوث الإصابات الرياضية.

ومن خلال ما تم التطرق إليه يتبين أن اللاعبين يتعرضون للعديد من الإصابات الرياضية التي قد تؤدي إلى عرقلة مسيرة اللاعب أو اللاعبة وفي بعض الأحيان قد تكون سبباً في عزل اللاعب كلياً على الإستمرار في التدريب أو العودة من جديد إلى أرض المنافسة ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في معرفة أنواع الإصابات الرياضية وطبيعتها لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب قيد البحث ، وماهي الإصابات الأكثر شيوعاً ونوع النزال الأكثر إصابات .

## 2-1 أهمية البحث :

تمثل الإصابات الرياضية من الحالات المهمة في المجال الرياضي كونها ترتبط بطبيعة الأداء المهاري، ويبرز ذلك واضحاً في رياضة الجودو من خلال التدريب والمنافسات ، وبما أن اللاعبين يتباينون في درجة امتلاكهم لأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في الأداء المهاري، ونظراً لضعف تشخيص المدربين ومعرفتهم بأهمية واثر حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات الجودو ومن خلال عمل الباحثون في الرياضة عامة ورياضة الجودو خاصة ، وملاحظة حالات الإصابات في كل منافسة ، وأن هذه الحالات قد لا تحظى بالاهتمام الذي تستحقه والدليل على ذلك هو قلة وجود دراسات بهذا



الخصوص، لهذا قرر الباحثون إجراء دراسة مسحية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب لقياس هذه الحالة وتشخيصها بدقة، محاولةً في الإسهام بمساعدة المدربين واللاعبين في التعرف على ما يمتلكه اللاعبون من أساليب الوقاية ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة واستعمال الوسائل الملائمة لتلافي أي إصابة في أثناء التدريب أو المنافسة.

### 3-1 أهداف البحث :

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على أنواع الإصابات الرياضية في رياضة الجودو.
- 2- التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً وفي أي نوع من النزال .

### 4-1 تساؤلات البحث :

- 1- ماهي الإصابات الأكثر شيوعاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب ؟
- 2- ماهو نوع النزال الأكثر إصابات حدوثاً بين لاعبي ولاعبات الجودو العرب؟
- 3- اجراءات البحث :

### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي ملائمته لأهداف الدراسة .

### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث للاعبين الجودو العرب في البطولة العربية للأندية البطلة الـ14 للرجال والـ6 للشباب والـ5 للسيدات والشابات البالغ عددهم (105) لاعب ولاعبة يمثلون اللاعبين واللاعبات المشاركين في البطولة المذكورة التي نظمت في مراكش ، المغرب الفترة : 2019/02/24-19 ، وقد تم اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيل صادق من اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابات متنوعة والبالغ عددهم (50) لاعب ولاعبة ، وهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (48%) والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث .

### جدول رقم (1)

يوضح توصيف عينة البحث

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
36.00%	18	شباب وشابات في النزال الفردي
22.00%	11	شباب وشابات في نزال الفرق
32.00%	16	رجال وسيدات في النزال الفردي
10.00%	5	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>50</b>	<b>المجموع</b>

## 3-3 أدوات البحث :

استخدم الباحثون أدوات البحث الآتية:

- المقابلات الشخصية

- المقياس ( استبانة من تصميم الباحثون)

- الملاحظة والتسجيل

3-3-1 إعداد استبانة أنواع الإصابات الرياضية :

قام الباحثون بإعداد مقياس خاص للتعرف على أهم أنواع الإصابات الرياضية (مرفق 1) وتم عرضها على مجموعة من المحكمين والمختصين.

3-3-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 2019/02/21 على عينة مكونة من (10) لاعبين يمثلون الألعاب ا تم

اختيارهم بصورة عشوائية وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو التعرف على :

1- الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.

2- كفاية فريق العمل المساعد.

3- تشخيص الفقرات أو عدم وضوح الطباعة لغرض إعادة طباعتها أو صياغتها.

3-3-3 الأسس العلمية للاستبانة :

الصدق يعني "أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قاسه ولا يقيس شيئاً آخر"

(مصطفى باهي، 1999، ص23)

ولإيجاد صدق الاستبانة، قام الباحثون بعرض الاستبانة الأولية على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، وذلك للتأكد من صلاحيتها ومطابقتها لما صممت لأجله ، وبذلك حققت الاستبانة صدق المحتوى بعد أن حصلت على موافقة جميع السادة الخبراء والمختصين، والبالغ عددهم (5) خبراء ومختصين في مجالات (الطب الرياضي والإصابات الرياضية والاختبارات والقياس ورياضة الجودو) كما هو مبين في الجدول (2)

## جدول (2)

يبين نتيجة صدق الاستبانة قيد البحث

قيمة (كا <sup>2</sup> ) المحسوبة	الخبراء والمختصين		الاستبانة قيد البحث
	غير الموافقون	الموافقون	
5	صفر	5	

يبين الجدول (2) أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة البالغ (5) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,83) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (1) وهذا يدل على تمتع الاستبانة بمعامل صدق عالي.

## 4-3-3 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق الاستبانة على عينة البحث البالغة (50) لاعب ولاعبة وقد وزعت الاستبانة الخاصة بالمقياس بأسلوب الاتصال المباشر من أحد الباحثون قيد البحث وبمساعدة فريق مساعد إذ قام الباحث بشرح أهداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة بصدق.

## 4-3 الإجراءات الإحصائية :

استخدم الباحثون الإجراءات الإحصائية الآتية :

- النسبة المئوية

- قانون (كا<sup>2</sup>)، حسن المطابقة

## 4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج أنواع الإصابات الرياضية وتحليلها ومناقشتها:

1-1-3 عرض نتائج التعرف على عدد الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وتحليلها ومناقشتها:

الرياضية والعلوم الأخرى

## الجدول (3)

Total	رجال وسيدات في نزال الفرق	رجال وسيدات في النزال الفردي	شباب وشابات في نزال الفرق	شباب وشابات في النزال الفردي	الإصابة	
					العدد	النسبة المئوية
28	4	9	8	7	العدد	الكدمات
56	80	56.25	72.73	38.89	النسبة المئوية	
3	0	0	1	2	العدد	التشنج العضلي
6	0	0	9.09	11.11	النسبة المئوية	
2	0	1	0	1	العدد	التمزق العضلي
4	0	6.25	0	5.56	النسبة المئوية	
3	0	1	0	2	العدد	الكسور
6	0	6.25	0	11.11	النسبة المئوية	
1	0	0	0	1	العدد	الخلع
2	0	0	0	5.56	النسبة المئوية	
6	1	3	0	2	العدد	إصابة الركبة
12	20	18.75	0	11.11	النسبة المئوية	
4	0	1	0	3	العدد	الجروح
8	0	6.25	0	16.67	النسبة المئوية	
3	0	1	2	0	العدد	أخرى
6	0	6.25	18.18	0	النسبة المئوية	
50	5	16	11	18	العدد	Total
100	100	100	100	100	النسبة المئوية	

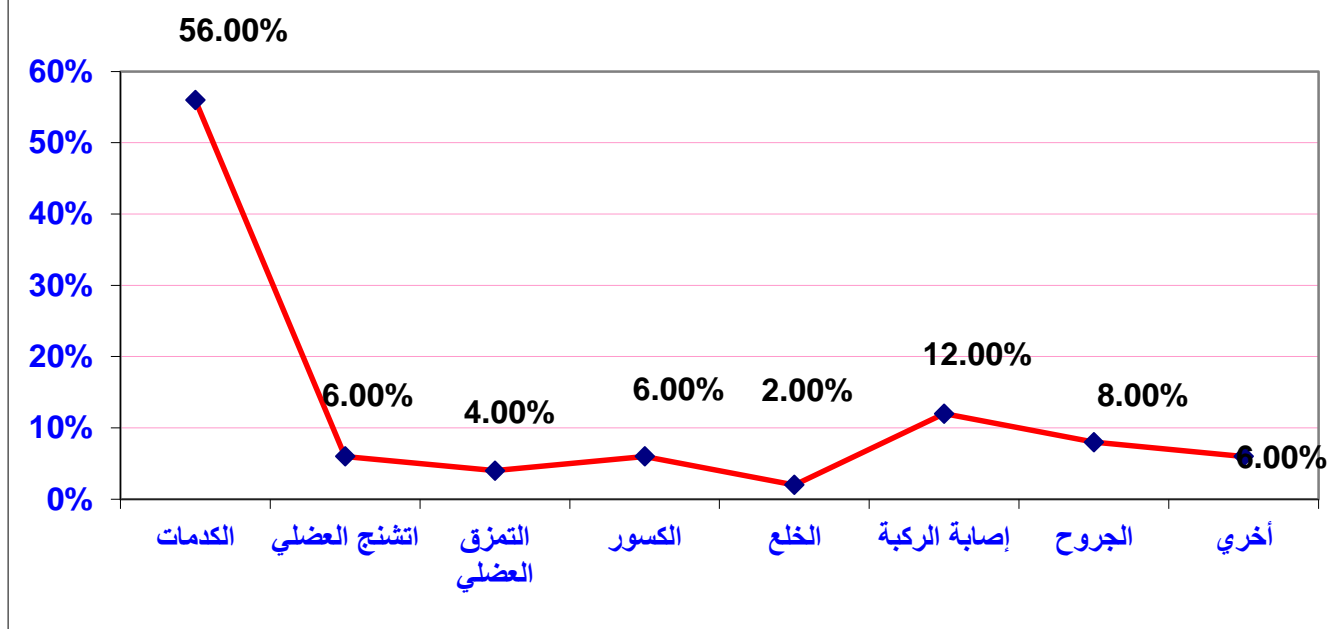
## جدول رقم (4)

يوضح النسب المئوية للإصابات لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
56.00%	28	الكدمات
6.00%	3	التشنج العضلي
4.00%	2	التمزق العضلي
6.00%	3	الكسور
2.00%	1	الخلع
12.00%	6	إصابة الركبة
8.00%	4	الجروح
6.00%	3	أخرى
%100	50	المجموع

الشكل البياني (1)

## الإصابة

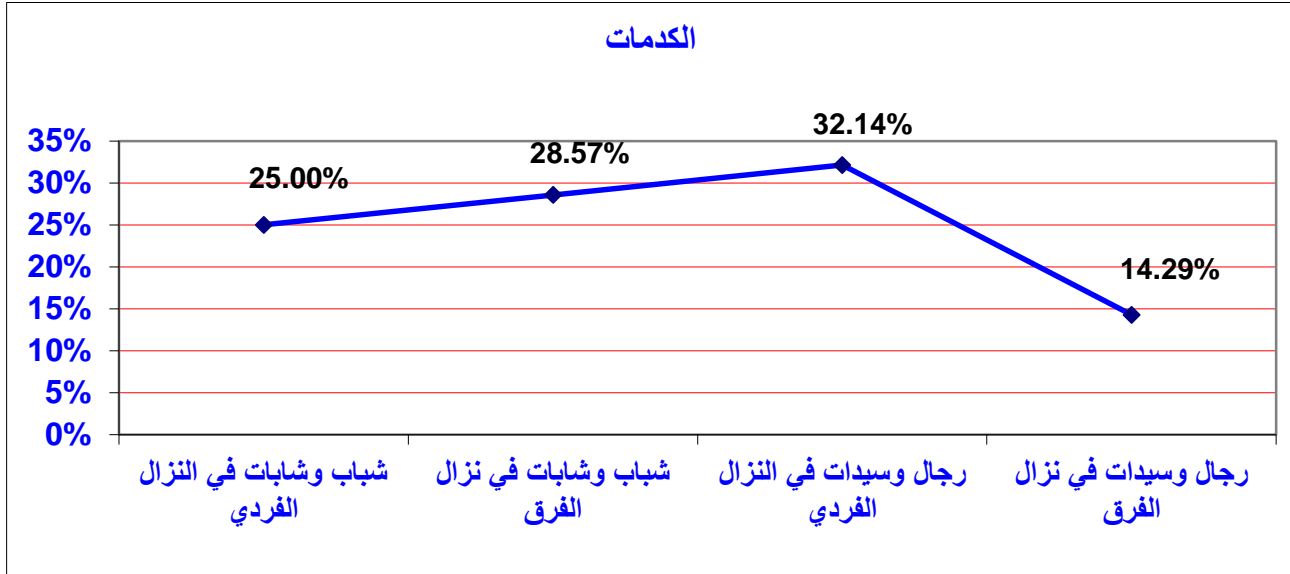


جدول رقم (5)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالكدمات لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
25.00%	7	شباب وشابات في النزال الفردي
28.57%	8	شباب وشابات في نزال الفرق
32.14%	9	رجال وسيدات في النزال الفردي
14.29%	4	رجال وسيدات في نزال الفرق
100%	28	المجموع

الشكل البياني (2)

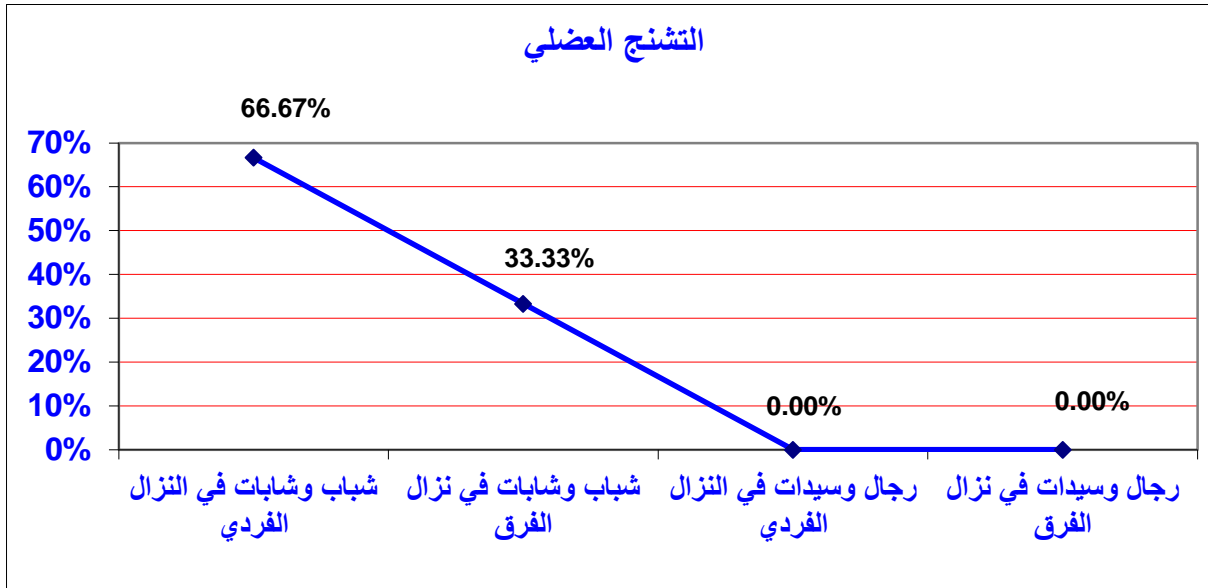


جدول رقم ( 6 )

يوضح النسب المئوية للإصابات بالتمشج العضلي لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
66.67%	2	شباب وشابات في النزال الفردي
33.33%	1	شباب وشابات في نزال الفرق
0.00%	0	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>3</b>	<b>المجموع</b>

## الشكل البياني (3)

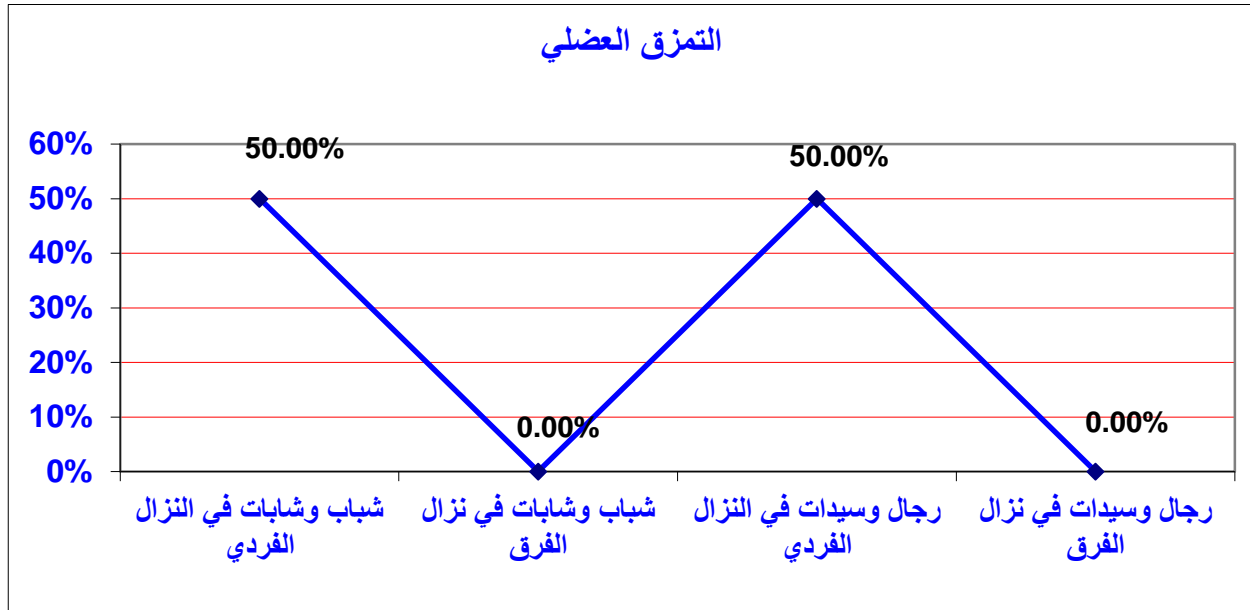


## جدول رقم (7)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالتمزق العضلي لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
50.00%	1	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
50.00%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>2</b>	<b>المجموع</b>

الشكل البياني (4)



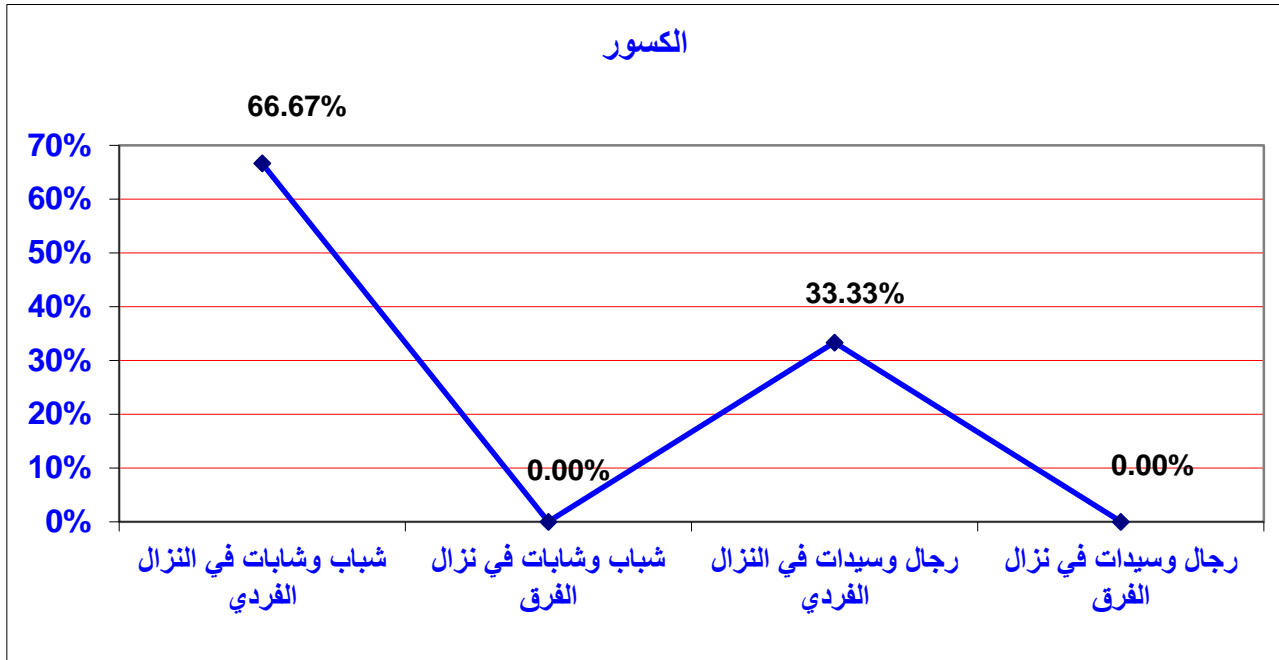
جدول رقم (8)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالكسور لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
66.67%	2	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
33.33%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>3</b>	<b>المجموع</b>



الشكل البياني (5)

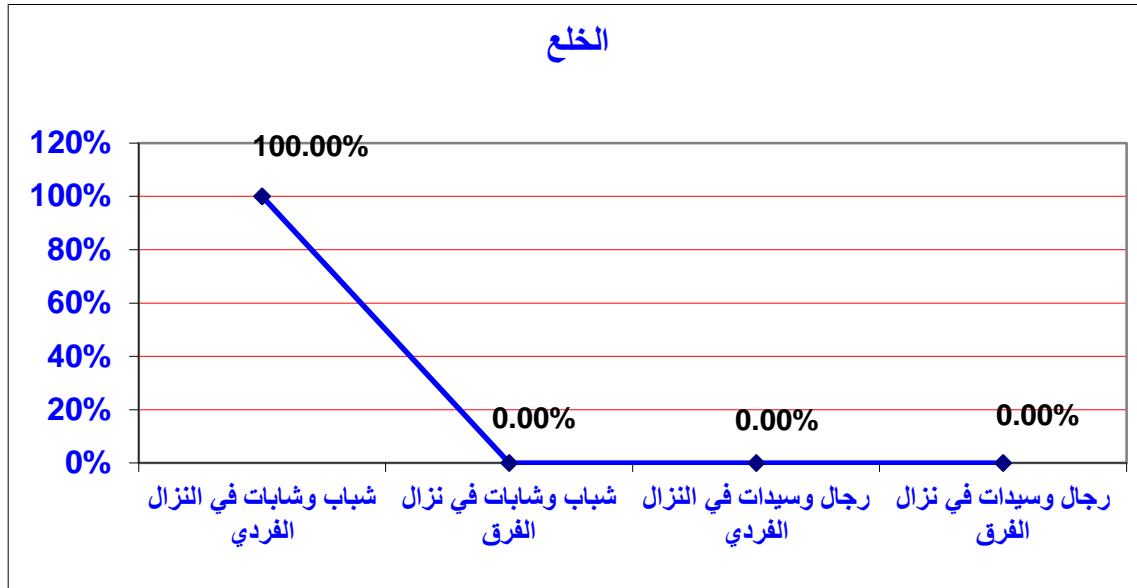


جدول رقم (9)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالخلع لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
100.00%	1	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
0.00%	0	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>1</b>	<b>المجموع</b>

الشكل البياني (6)

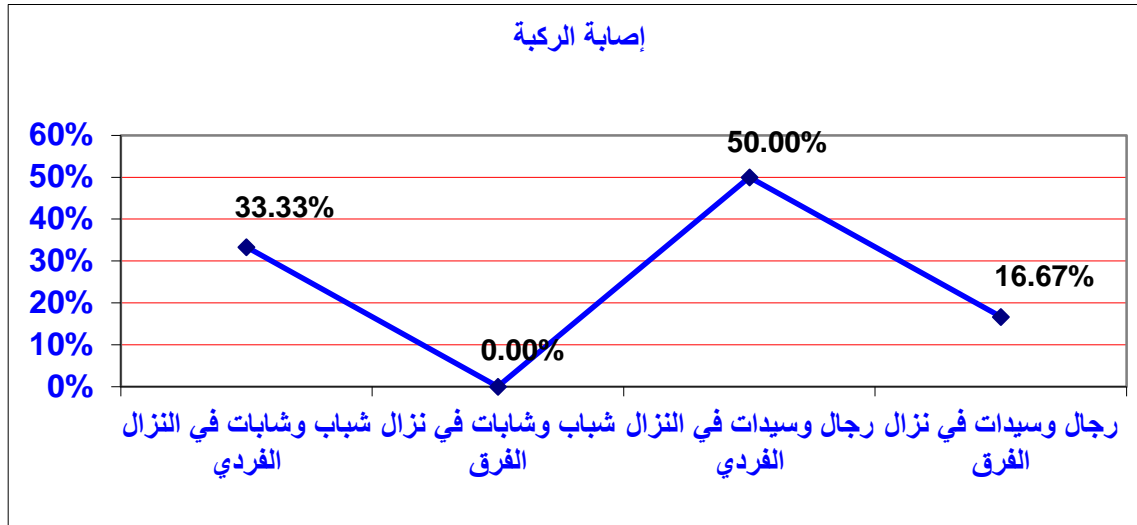


جدول رقم (10)

يوضح النسب المئوية للإصابات بالركبة لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
33.33%	2	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
50.00%	3	رجال وسيدات في النزال الفردي
16.67%	1	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>6</b>	<b>المجموع</b>

الشكل البياني (7)

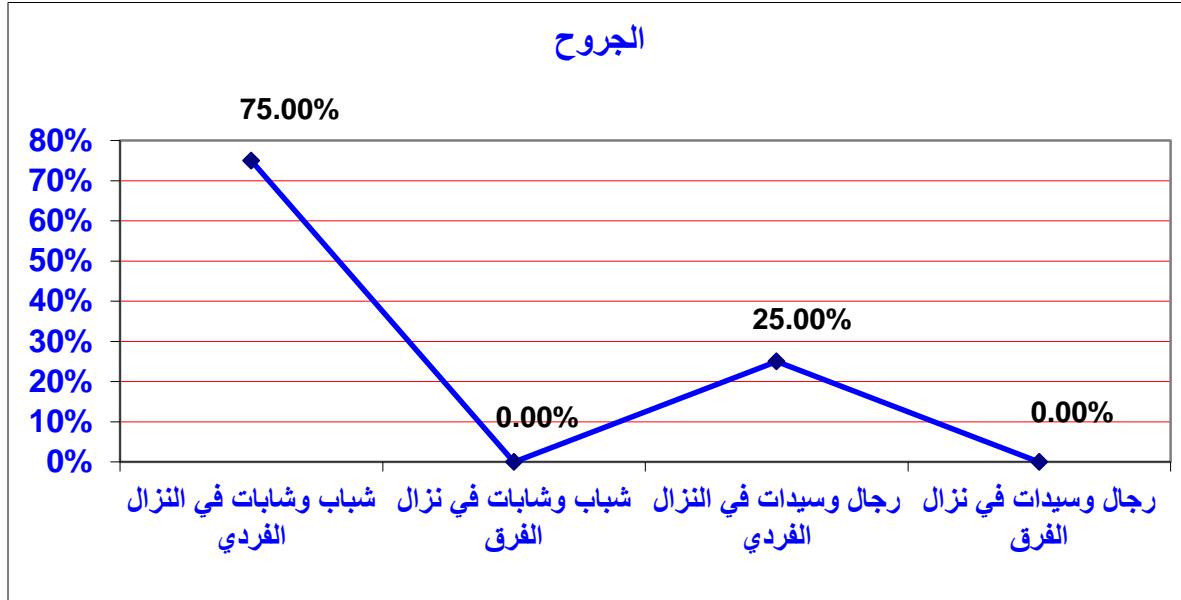


جدول رقم ( 11 )

يوضح النسب المئوية للإصابات بالجروح لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
75.00%	3	شباب وشابات في النزال الفردي
0.00%	0	شباب وشابات في نزال الفرق
25.00%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>4</b>	<b>المجموع</b>

الشكل (8)

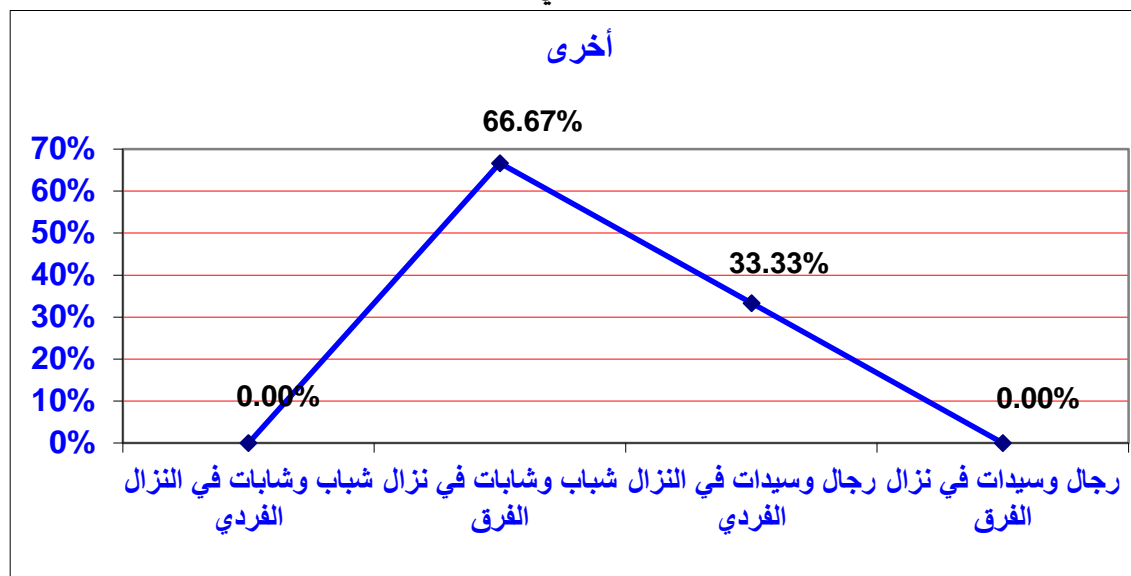


جدول رقم (12)

يوضح النسب المئوية للإصابات الأخرى لعينة الدراسة

النسبة %	التكرار	الفرق المشاركة
0.00%	0	شباب وشابات في النزال الفردي
66.67%	2	شباب وشابات في نزال الفرق
33.33%	1	رجال وسيدات في النزال الفردي
0.00%	0	رجال وسيدات في نزال الفرق
<b>%100</b>	<b>3</b>	<b>المجموع</b>

الشكل البياني (9)



## 2-4 مناقشة النتائج .

يتضح من الجدول (9-3) نتائج عدد الإصابات الرياضية ونسبها المئوية لدى لاعبي ولاعبات الجودو المشاركين في البطولة العربية. إذ نجد أن عددها ونسبها المئوية تختلف بين النزال الفردي والفرق لكلا التصنيفين الشباب والشابات والرجال والسيدات، فضلاً عن ذلك نجد أن النسبة الأعلى في الإصابات هي الكدمات والبالغة نسبتها (56%) لصالح نزال الفرق، حيث يأتي الرجال والسيدات أولاً بنسبة (80%) والشباب والشابات ثانياً بنسبة (72.73%) ويلهما النزال الفردي في نفس الإصابة لصالح الرجال والسيدات بنسبة (56.25%) ثم الشباب والشابات في النزال الفردي أيضاً بنسبة (38.89%)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن رياضة الجودو من رياضات الإحتكاك وجها لوجه مع الخصم مما يؤدي إلى الإصابة بالكدمات لاستخدام قوة كلا الخصمين لإطاحة أحدهما بالآخر، وتلها إصابة الركبة حيث بلغت نسبتها بين كافة اللاعبين (12%) بينما كانت النسبة الأعلى في نزال الفرق للرجال والسيدات بنسبة (20%) والنزال الفردي أيضاً للرجال والسيدات بنسبة (18.75%). ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن رياضة الجودو أيضاً ذات طابع مرن وتحتاج لمرونة عالية في كافة الحركات مع مقاومة قوة مضادة بنفس الكفاءة مما يؤدي إلى دوران مفاجئ لمفصل الركبة أثناء تنفيذ حركة من حركات رمي الخصم للفوز بنقطة، وتوضح نسبة الإصابتين الأعلى لصالح الرجال والسيدات حيث اعتادت هذه الفئة على اللعب القاري والدولي الخاضع للتصنيف المؤهل إلى الألعاب الأولمبية من خلال تجميع النقاط للوصول إلى الترشيح، رغم عدم خضوع البطولات العربية لهذا التصنيف، وهذا يتفق مع ما تم ذكره أن "الجوانب التطبيقية فيها مواقف متغيرة كثيرة ومختلفة تتطلب من اللاعب الأداء بسرعة متعددة ومتغيرة كتحمل الأداء المهاري والسرعة القصوى والمتوسطة والمتغيرة". (ظافر هاشم الكاظمي، ومازن هادي الطائي، 2014).

وهذا نكون قد أجبنا على سؤالي البحث بالإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب ، أيضاً تحديد النزال الأكثر عرضة للإصابة .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-4 الاستنتاجات :

- 1- أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى فئة الرجال والسيدات ثم الشباب والشابات.
- 2- أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو العرب هي إصابة الكدمات ومن ثم إصابة الركبة.
- 3- كثرة حدوث إصابة الكدمات لدى الرجال والسيدات في النزال الفردي.
- 4- كثرة حدوث إصابة الركبة لدى الرجال والسيدات في النزال الفردي.

##### 2-4 التوصيات:

- 1- الاهتمام بالملاعب والصالات المغلقة المخصصة لتدريب لاعبي ولاعبات الجودو والعمل على إعادة صيانتها وتوسيعها.
- 2- التأكيد على توفير متطلبات رياضة الجودو من بدل تدريب ومراتب جيدة النوعية لضمان استمرار الأداء وعدم التوقف في أثناء الوحدات التدريبية لمدة أطول.
- 3- ضرورة اهتمام المدربين واللاعبين بالأسس الصحيحة بتنفيذ الإحماء العام والخاص مع مراعاة الاحمال التدريبية التي يتبعها المدربون.
- 5- ضرورة وجود طبيب رياضي ومعالج طبيعي مع كافة المنتخبات الوطنية وداخل صالات التدريب.
- 6- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانبين البدني والنفسي للاعبين لاسيما القوة العضلية والمرونة للإقلال من إمكانية حدوث الإصابات الرياضية في مختلف أجزاء الجسم.
- 7- الإكثار من نشر البرامج الوقائية للحد من الاصابات الرياضية عبر كافة وسائل الاتصال المرئي والمسموع وعبر وسائل الاتصال الاجتماعي.
- 8- إجراء اختبارات عملية في بداية كل موسم تدريبي لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين ومقدار جاهزيتهم للتدريب والمنافسة.
- 9- التطرق إلى دراسات أخرى في هذا المجال للتعرف على أسباب حدوث الإصابة.

## المراجع:

- 1-أسامة رياض، الطب الرياضي والعباب القوى، ط1، المملكة العربية السعودية، مطابع دار الهلال، 1987.
- 2-سليمان علي حسن، المدخل إلى التدريب الرياضي (الأسس المنهجية في برامج التدريب)، مطابع جامعة الموصل، 1983.
- 3-ظافر هاشم الكاظمي، ومازن هادي الطائي، التنس الاعداد الفني والاداء الخططي (تعليم-تطوير-تدريب-قواعد) ، تحديث مفردات منهج التنس، 2014 .
- 4-عبد الناصر القدومي، تأثير أساليب مختلفة للإحماء في مسافة الوثب العمودي، مجلة العلوم التربوية النفسية، جامعة البحرين، كلية التربية، العدد3، 2003.
- 5-محمد جاسم محمد الخالدي، دراسة تأثير معامل الاحتكاك بين أقدام رامي القرص وأرضية دائرة الرمي على الانجاز، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.
- 6-مصطفى باهي، المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1991.

رجال وسيدات في نزال الفرق	التصنيف وقت وقوع الإصابة			التأشير العدد الكلي	نوع الإصابة	ت
	رجال وسيدات في النزال الفردى	شباب وشابات في نزال الفرق	شباب وشابات في النزال الفردى			
					الكدمات	1.
					التشنج العضلي	2.
					التمزق العضلي	3.
					الكسور	4.
					الخلع	5.
					إصابة الركبة	6.
					الجروح	7.
					أخرى	8.
					إجمالي الإصابات	9.

مرفق (1) استبيان الإصابات (تصميم الباحثون)

الرياضية والعلوم الأخرى



## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
18 - 1	دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب	جلال محمد عبد الفتاح أنور عبد العظيم هنيدي نبيل صالح دراويل	1
51 - 19	مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	. فتح الله لأمين عبد العزيز . عبد الودود احمد خطاب . أمجد علي فليح	2
66 - 52	الكفايات التدريسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية بمدينة بنغازي	يحي محمود ملموم . ايمان فرج بشير عطية صالح عبد الرسول	3
82 - 67	بعض مشكلات التدريب الميداني التي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخمس	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي أنور عبد العظيم هنيدي	4
92 - 83	نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة	. ميلود عمار النفر . مصطفى محمد العويمري	5
110 - 93	الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم	عباس مهدي صالح د. ميلود عمار النفر م.م. محسن محمد حسن	6
131 - 111	الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة الخمس	فتحية إمحمد علي أحليبي	7
159 - 132	برنامج مقترح للتمرينات العلاجية وأثرها في إعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد إصابته بالالتواء	هشام رجب عباد	8
170 - 160	برنامج رياضي ترويجي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المرقب للعام الدراسي 2019-2020	ميلود عمار محمد عبد القادر الشاذلي الكراتي	9
186 - 171	تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات	محمد عبدالعزيز سلامة	10
195 - 187	"دور مصر في دعم الثورة الجزائرية 1956-1962" العجيبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ	عادل الزوام سالم عبيد . محمود عبد المجيد مجبر	11

196 – 211	تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض	تجديدة ابوسيف ليلى العارف	12
212 - 225	أثر اللغة العربية في لهجات شرق إفريقيا وتأثيرها بها اللغة الحبشية إنموذجا	عبد السلام عبد الحميد أبو القاسم	13
226 - 245	الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية	خالد الهادي الكموشي فتحي رجب همل	14
246 - 261	الميل نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (الخمس)	ميلود عمار النفر أحمد علي محمد بن إبراهيم محمد عبد الحفيظ النجار	15
262 - 273	الزخرفة الإسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتذوق الفني	حسين ميلاد ابوشعالة	16