

تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضيي الجودو "أكابر"

دراسة ميدانية ببعض نوادي الجزائر العاصمة

The effect of sports injuries on the psychological aspect of judoka

A field study in some Algiers club

تواغزيت سهيلت

مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجية النشاط البدني والرياضي بجامعة الجزائر3(الجزائر).

Touaghzit.souhila@univ-alger3.dz

المعلومات المقال	الملخص:
تاريخ الارسال: 2022/06/12	<p>إن ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير ومنها الرياضات القتالية حيث يسعى رياضيي الجودو بدورهم في هذا المجال إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية باختلاف أشكالها مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديهم وبالتالي حدوث تأثيرات مختلفة ناجمة عن تلك الإصابات ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز أهم مسببات الإصابات الرياضية للاعبين الجودو وأهم التأثيرات النفسية الناجمة عن إصابتهم ، ومنه يمكن القول بأن الإصابات الرياضية هي بمثابة خبرة سلبية تحتاج إلى تأهيل نفسي إلى جانب التأهيل الطبي حتى يتمكن اللاعب الرياضي المصاب من العودة للميدان في أحسن صحة بدنية ونفسية.</p>
تاريخ القبول: 2022/06/16	
الكلمات المفتاحية: <ul style="list-style-type: none"> ✓ الإصابات الرياضية ✓ الجانب النفسي ✓ رياضيي الجودو 	
Article info	Abstract :
Received :2022/ 06/ 12 Accepted :2022/ 06/ 12 ✓ Judo athletes	<p><i>The study aims to identify the reality of sports marketing at the level of sports organizations. A field study in the Directorate of Youth and Sports in the state of Medea, where the descriptive approach was used, and our study included 30 workers who were deliberately selected based on the questionnaire tool. And we come to a set of recommendations regarding the need to seek the assistance of specialists in the field of sports shopping, as well as the formation of a committee that</i></p>
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sports Injuries ✓ Psychological aspect 	

الإشكالية:

تشكل الإصابة حاجزا جسيما ونفسيا إذ يصبح عقبة للوصول إلى تحقيق انجاز أمثل والوصول إلى المستويات العليا، وفي الواقع إن حدوث الإصابة عند ممارسة الأنشطة الرياضية يعد ظاهرة لا تتفق مع الأهداف الصحية للحصة التدريبية، كما يواجه المدرب مع الرياضيين في حصصه التدريبية صعوبات في الوصول إلى الأهداف التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان الرياضي على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من أجل إنجاز ذلك النشاط وعلى النحو المطلوب منه أي يجب أن تكون الدافعية النفسية لديه كبيرة.

و تعد الإصابات الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تطور و تقدم مستوى الرياضي وانتقاله من مستوى إلى آخر، مع أن قلة إدراك فئة من اللاعبين والمدربين لأسباب وقوع الإصابات وكيفية تجنب حدوثها يدفعهم أحيانا كثيرة إلى الوقوع في أخطاء قد تكون تكتيكية أو سوء في تنظيم حمل التدريب أو تقليل في تهيئة أجهزة الجسم الداخلية والخارجية وعدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عاتق الرياضي، ولا تقتصر الإصابات على المستويات العليا ولكنها تتمثل في جميع المستويات وقد تحدث الإصابات في التمرين أو في المباراة أو في الدروس العملية وحتى في ممارسة النشاط الترويحي الخفيف، وتختلف نسبة حدوث هذه الإصابات وأنواعها ويختلف ارتباطها مع نوع الفعالية الممارسة، لذا ينبغي أن نضع في اعتبارنا دائما مبدأ سلامة الرياضي أولا ووضع كافة الإمكانيات لمنع حدوث أو تكرار الإصابات للحد من خطورتها وذلك عن طريق اتخاذ كافة التدابير اللازمة إثناء التدريب والمباريات والاستعداد التام لتقديم الإسعافات الفورية عند حدوث الإصابة لأن إهمال وسائل الإسعاف الفوري وقت حدوث الإصابة البسيطة والتي تلعب دور حيوي وهاما تؤدي إلى عواقب سيئة ويمكن تتضاعف خطورتها في تحديد المستقبل الرياضي للاعب.

كما يسعى رياضي الجودو إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات وتجده يميل كثيرا إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه. ويعتبر الجانب النفسي من أهم المواضيع التي يجب أن يتطرق المدرب لمعرفة ممارستها للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل فالأداء لا يكون مشمرا إلا إذا كان يرضي الدوافع لدى الفرد حيث يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد الرياضيين أثناء الحصة لإصابة رياضية تجبره على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة وبعد انقضاء تلك الفترة يعود الرياضي بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية و بناء على ذلك فإنه تم صياغة التساؤل العام على النحو التالي :

التساؤل العام:

-هل تأثر الإصابة على السلوك النفسي لدى رياضيي الجودو صنف أكابر؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل يؤثر سبب الإصابة على السلوك النفسي لرياضيي الجودو؟

2- هل يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الرياضي ويعيق تقدمه؟

3- هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء الرياضيين؟

3.1--الفرضيات:

1-الفرضية العامة للبحث:

-تؤثر الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضيي الجودو أكابر.

2-الفرضيات الجزئية:

-الفرضية الجزئية الأولى: -يؤثر سبب الإصابة على السلوك النفسي لرياضيي الجودو.

-الفرضية الجزئية الثانية: يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الرياضي ويعيق تقدمه

-الفرضية الجزئية الثالثة: -للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء رياضيي الجودو.

4.1-تحديد المفاهيم وشرح مصطلحات البحث الاجرائية:

1- الإصابات الرياضية:

وتعرف بأنها تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئ وشديد (أبو

زايدة، 2010).

وقد وردت عدة تعريفات للإصابات الرياضية ومن بين هذه التعريفات سمعية محمد خليل التي عرفت الإصابة الرياضية على أنها ((تعرض

أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو

وظيفة ذلك النسيج))

تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضيي الجودو "أكابر" دراسة ميدانية ببعض نوادي الجزائر العاصمة

يعرفها زاهر (2004) في أنها تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

2-الإصابة النفسية: الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة نفسية نتيجة لخرقة أو حادث معين مرتب بالمجال لرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد و يتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية.

3- رياضة الجودو:

هي رياضة قتالية يابانية أسسها الياباني جيغورو كانو سنة 1882 وهي كلمة مشتقة من كلمتين جو: تعني المرونة أو اللين.

و دو : تعني الطريق، أي أن كلمة الجودو تعني الطريق اللين.

5.1- أسباب اختيار الموضوع:

- تكثر الإصابات الرياضية في رياضة الجودو كونها رياضة قتالية تعتمد على استخدام قوة الجسم لإسقاط الخصم وقلة الوعي بأسباب حدوث الإصابات تساهم في انتشارها بشكل واسع .
- كما ينخفض مستوى أداء الرياضي نتيجة الإصابة وتقل دافعيته النفسية نحو التقدم ولذلك يقع على عاتق المدرب العمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وتوعيته.

6.1-أهداف البحث:

- 1- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند رياضيي الجودو أكابر .
- 2- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض الرياضيين.
- 3- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها.

4- التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا التي تصيب مختلف أطراف الجسم في رياضة الجودو وفقا ل (أنواعها ، مناطق حدوثها ، أسبابها)

7.1- الدراسات السابقة والمشاهدة:

الدراسة الأولى :

دراسة الباحثة بن عكي أميرة- جامعة الجزائر3-التأثيرات النفسية وعلاقتها بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية، وجاءت مشكلة البحث كالتالي ما التأثيرات النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية ؟ وهدف هذا البحث إلى التعرف على مختلف العوامل النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية ، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي كدراسة مسحية على مجتمع البحث الذي اشتمل على اللاعبين المصابين من مختلف الأنشطة الفردية و الجماعية من أندية الدرجة الأولى بمختلف الأندية الجزائرية وقد تم اختيار عينة البحث 233 لاعبا مصابا، كما تم اختيار 33 لاعبا مصابا وبالتالي أصبحت عينة البحث الأساسية 200 لاعبا مصابا، وجاءت نتائج الدراسة كالتالي :

-إصابة الكسر و الكدم من أشهر الإصابات وفقا للضغوط النفسية ثم يلي ذلك الالتواءة التمزق و الخلع

-إصابة الالتواء هي الأكثر شيوعا وفقا لحالة القلق المعرفي ، إصابة الخلع تحدث باستمرار في قلق السمعة.

-الإصابات التي تحدث خلال فترة التدريب نتيجة لضغوط المنافسة و ضغوط الأسرة والدراسة.

-في محور ضغوط أحمال التدريب فان أكثر أسباب الإصابة هي طريقة أداء خاطئ للتدريب - .أما في محور ضغوط المنافسة فان أكثر أسباب حدوث الإصابة خلال فترة التدريب هو زيادة جرعة التدريب .

-وفي محور ضغوط الجهاز الفني و الإداري والجمهور فان أكثر أسباب الإصابة هو الانقطاع عن التدريب لفترة ثم العودة.

-الدراسة الثانية:

-دراسة شور و ديدريش (1990) بعنوان: التأثيرات النفسية للإصابات الشائعة لدى رياضي المستويات العالية ، وهدفت الدراسة إلى

معرفة أهم التأثيرات النفسية للإصابات الشائعة لدى رياضي المستويات العالية و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كدراسة مسحية و

بلغت عينة البحث 290 مصاب من رياضي المستويات العالية للمنتخبات القومية رجال -

تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضيي الجودو "أكابر" دراسة ميدانية ببعض نوادي الجزائر العاصمة

سيدات في أمريكا و كانت من أهم نتائج الدراسة أن مقياس تجنب الإصابة بين السيدات سجلت مستوى أعلى من أقرانهم من الرجال و لكن لم يحدد وجود اختلافات بينهما فيما يتعلق بالآراء عن الإصابة و درجاتها

-الدراسة الثالثة:

دراسة مصطفى جوهر حياة سنة 1996 "الإصابات الشائعة لبعض لاعبي أندية التربية البدنية والرياضية في دولة الكويت " وهدفت الدراسة إلى:

-التعرف على الإصابات الشائعة لبعض الأنشطة الرياضية قيد الدراسة.

- التعرف على أماكن حدوث الإصابات بأجزاء الجسم.

-التعرف على زمن حدوث الإصابة في الفترة التدريبية.

- التعرف على أسباب حدوث الإصابات.

وإستخدام الباحث المنهج المسحي وتكونت عينة البحث من اللاعبين المسجلين بالأندية الرياضية بدولة الكويت من خلال تردددهم للعلاج والتأهيل في مركز الطب الرياضي والتأهيل التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل خلال 1997 و كان عددهم 70 لاعباً، أما الوسائل الإحصائية فقد تكونت من النسبة المئوية لإيجاد الفروق بين معامل الارتباط (ت) البحثية، واستنتج الباحث مايلي:

-التمزق العضوي في منطقة العمود الفقري هو أكثر الإصابات شيوعاً أما الشد العضلي فقد جاء بالمرتبة الثانية وجاءت إصابات الرضوض والكسور في المرتبتين الثالثة والرابعة يليها الخلع ثم الالتواء الذي يشكل اقل الإصابات.

-النصف الأول من الموسم التدريبي هو التوقيت الأكثر حدوثاً للإصابة.

-أكثر التوقيات حدوثاً للإصابة هي أثناء التدريب وأثناء المنافسة.

- نقص اللياقة البدنية والإحماء الغير جيد هما أكثر الأسباب حدوثاً للإصابة.

- ثبت أن إصابات الجذع تشكل أكبر نسبة من الإصابات أما إصابة الذراعين فقد احتلت المرتبة الثانية وخصوصاً الكتف وإصابات الرجلين احتلت المركز الثالث.

- والرياضيون الذين تعرضوا لإصابات عالية الشدة يجب أن يسجلوا مستويات عالية في تجنب تكرار الإصابة الشائعة له. وفي النهاية فإن الحاجة إلى العوامل النفسية أمر هام لمساعدة هؤلاء المصابين لمقاومة الإصابات الشائعة لديهم.

-نقد الدراسات السابقة:

❖ **أوجه التشابه:** كل الدراسات السابقة تحدت لتحقيق نفس الهدف.

- الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة، تصميم أداة الدراسة، الاستفادة من مراجع الدراسات السابقة، تحديد وسائل جمع البيانات المناسبة للبحث الحالي، رسم خطة بحثية و تحديد إجراءاتها بدقة، تحديد المنهجية المناسبة، توجيه الباحث لكيفية استخدام المعادلات الإحصائية المناسبة و طبيعة البحث الحالة وتوجيه الباحث لكيفية عرض، تحليل وتفسير البيانات، الاستفادة من الأساليب الإحصائية التي استخدمت ف الدراسات السابقة.

❖ **أوجه الاختلاف:** يعود الاختلاف بين بحثنا هذا والدراسات السابقة إلى كيفية محاولة حل المشكلة والطرق والوسائل المستعملة،

اختلاف عينة البحث

❖ **-الدراسة النظرية:**

❖ **-1-8-تعريف الإصابة الرياضية:** الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو

داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم الى:

❖ **أ- مؤثر خارجي:** تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة .

❖ **ب- مؤثر ذاتي:** أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطيء أو عدم الإحماء .ج- مؤثر داخلي : مثل تراكم

حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح. (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2004 ،

ص81) وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.

❖ **8-2-الإصابة البدنية:** قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس، أو ارتطام أداة

اللعب كعصا الهوكي مثلا بجسم لاعب منافس، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلا، أو أثناء أداء مهارة

حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات

تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضيي الجودو "أكابر"
دراسة ميدانية ببعض نوادي الجزائر العاصمة

العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية.

❖ **8-3-الإصابة النفسية:** الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي

والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في

تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه

النهائي عن الممارسة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1998 ، ص 14- 17)

❖ **8-4-تصنيفات الإصابات المختلفة :**

❖ توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ

العلاج ومن ذلك ما يلي :

❖ **1- تقسيمات حسب شدة الإصابة :**

❖ **أ- تقسيمات بسيطة:** مثل التقلص العضلي والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

❖ **ب- إصابات متوسطة الشدة:** مثل التمزق الغير مصاحب بكسور .

❖ **ج- إصابات شديدة:** مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور.

❖ **2-تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة):**

❖ **أ- إصابات مفتوحة** مثل الجروح أو الحروق.

❖ **ب- إصابات مغلقة** مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

❖ **3-تقسيمات حسب درجة الإصابة:**

❖ **أ- إصابة الدرجة الأولى:** يقصد الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة

وتشمل حوالي 70 - 90% من الإصابات مثل الرضوض والتقلصات العضلية .

❖ ب- إصابات الدرجة الثانية: ويقصد الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل .

❖ ج- إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها - الخلع- إصابات غضروف الرقبة - الانزلاق الغضروفي بأنواعه. (أسامة رياض: ، 1998 ، ص22-23-24)

❖ 4-تقسيمات حسب السبب:

❖ أ- إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات .

❖ ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية. (أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، 1999، ص11-3)

❖ 9- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

❖ 9-1-التدريب غير العلمي: إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة كما يلي:

❖ أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية: يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلا إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة.

❖ ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب :

❖ فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات

العضلية. (أسامة رياض، 1998، ص24-25)

❖ ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي:

❖ سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب 100% من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية فإنه قد يسبب إصابة اللاعب. في المباريات، ونصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب. (أسامة رياض، 1999، ص194، 193)

❖ و- سوء اختيار مواعيد التدريب: قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلا التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفا وعكس ذلك في مواسم الشتاء.

❖ ك- مخالفة الروح الرياضية: تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة للمجتمع ويسبب ذلك:

❖ 1- التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الأعلام أو المدرب خاصة في مجال كرة القدم حيث يواجه المدرب لاعبيه للعنف والخشونة المتعمدة لإرهاب المنافس مما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه أو منافسه المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهاريا وفنيا.

❖ 2- الحماس والشحن النفسي والمبالغ فيه يسبب الإصابة.

❖ ل- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية: هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكنتم قدمه

بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في أي رياضة، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.

❖ م- عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين : يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على أن تعرض على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي.

❖ ن- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة: نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المبارزة، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات. (أسامة رياض، 1998، ص26-27-28)

❖ ص- الأحذية المستخدمة وأرض الملعب: ونشير هنا إلى معظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية، والتشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم، فالأحذية المناسبة وأرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب، ونشير هنا إلى أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرب. (أسامة رياض، 1999، ص 194)

❖ ض- استخدام اللاعبين للمنشطات: يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانونا إلى إجهاد فيزيولوجي يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعي "صناعي" غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية، كذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرب عمل دفتر تدون به مختلف الإصابات .

❖ 10- أعراض وعلامات الإصابة الرياضية:

❖ 1 - النزيف الدموي، وعادة تظهر الإصابات التي يرافقها نزف أكبر مما هي عليه في الحقيقة حيث قد يكون النزيف من جرح بسيط في الجلد ولكن في كل الأحوال يجب التأكد من منطقة النزف قبل رجوع اللاعب إلى الملعب.

❖ 2 - التورم الذي ينتج عادة من النزيف الدموي .

تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضيي الجودو "أكابر"
دراسة ميدانية ببعض نوادي الجزائر العاصمة

❖ 3 - التشوه ويمكن معرفته بموازنته بالجزء المناظر له في الجسم .

❖ 4 - تلون الجلد ، احتقان الجلد ، التعرق الشديد.

❖ 5 - وجود حركة غير طبيعية بالمفاصل.

❖ 6-التغيرات العصبية غير الطبيعية مثل الخدر، التنميل، الوخز، الشعور بالضعف وشلل في الحركة.

❖ 7 - فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب دون وجود الألم .

❖ 8 - حدوث تيبس بالمفاصل المعرضة لإصابة أو القرية من مكان الإصابة .

❖ 9 - وجود ضعف أو ضمور بالعضلات.

❖ 10 - عدم قدرة اللاعب على المشي أو الحركة بطريقة سوية.

❖ 11 - فقدان الوعي أي عدم القابلية للاستجابة للمؤثرات الحسية ولمدة ثواني فما فوق.

❖ 11-الإصابة النفسية في الرياضة:

❖ يعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها عبارة عن صدمة نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضي والتي قد تسفر

عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغير الحالة الانفعالية والدافعية

والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية.

❖ مما لا شك فيه أن هناك بعض اللاعبين الذين قد يتعرضون للصدمة النفسية (الإصابات النفسية) كنتيجة لبعض المواقف التي

تهددهم ببعض المخاطر والصعاب و دون ارتباطها المباشر بالإصابة البدنية. كما أن هناك بعض اللاعبين الآخرين الذين قد

يتعرضون لمثل هذه الصدمات النفسية كنتيجة لبعض المواقف التي ينتج عنها الإصابات البدنية كالجروح، الكسور والتمزق

وغيرها أثناء الممارسة الرياضية. فإن الإصابة البدنية قد تكون عاملا من العوامل المساعدة على نشأة الصدمة النفسية لدى

اللاعب الرياضي والتي تحتاج بالدرجة الأولى إلى الرعاية النفسية والتأهيل النفسي حتى يمكن للاعب العودة إلى سابق مستواه

الرياضي بدلا من التأثير السلبي للصدمة النفسية على) .اللاعب وإجباره على الامتناع عن الممارسة الرياضية. (محمد حسن

علاوي، 1998، ص 17 - 19 - 2)

❖ 12-المظاهر النفسية للإصابة الرياضية:

❖ أشار كل من " بيتيباس " **Petitpas** و " دانش " **Danish** و " شين مورف " **Murphy** 1995

وغيرهم إلى وجود العديد من المظاهر النفسية التي قد تؤثر على اللاعب الرياضي المصاب ومن بين هذه المظاهر النفسية المتعددة

ما يلي:

❖ 12-1-فقد الهوية:

❖ عندما يدرك اللاعب الرياضي المصاب بأنه سوف ينقطع عن التدريب الرياضي و الاشتراك في المنافسات الرياضية وما قد يرتبط

ب هذه العوامل من فقدته للمزايا المعنوية والمادية التي كان يحصل عليها فإنه قد يشعر بأنه فقد جزءا عزيزا وغاليا على نفسه أي قد

يشعر بأنه قد فقد هويته، وهو الأمر الذي قد يؤثر بصورة واضحة على مفهومه لذاته وتقديره لنفسه.(محمد حسن علاوي،

مرجع سابق، ص 30 - 31

❖ 12-2-الخوف و القلق :

❖ يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا

التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل) -المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء (أسامة كامل راتب، علم نفس

الرياضة، مرجع سابق، ص 338 - 339)

❖ فعندما يصاب اللاعب الرياضي بإصابة رياضية فإنه يشعر بمستويات من الخوف والقلق وتدور في ذهنه أفكار سلبية عن عدم

إمكانية شفائه، وفي حالة استمرار فترة عدم اشتراكه في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية فإن هذه الفترة تكون بمثابة حقلا

خصبا للأفكار المرتبطة بالخوف والقلق سواء القلق البدني أو القلق المعرفي . و يتضمن الخوف حالة من حالات التوتر تدفع

بالفرد الرياضي إلى محاولة الهرب من المواقف التي تؤدي إلى استثارة الخوف، وبذلك تصبح هذه المواقف ذات جاذبية سلبية

يسعى الفرد إلى محاولة الابتعاد عنها، أو عدم التصدي لها واختلاف المعاذير للهرب

منها.

❖ 13- مظاهر سوء التكيف مع الإصابة:

❖ قد تظهر على اللاعب الرياضي المصاب بعض المظاهر الدالة على سوء التكيف مع الإصابة الرياضية والتي يمكن تلخيص أعراضها كما يلي:

- ❖ - الشعور بالغضب والارتباك والحزن العميق وأحيانا عدم المبالاة - .الانشغال الدائم بالسؤال عن موعد شفائه وموعد عودته
- ❖ لاستئناف التدريب والاشتراك في المنافسات - .التفكير في أنه قد يصاب مرة أخرى في حالة شفائه من إصابته الحالية - .
- ❖ إحساسه بالشعور بالذنب لابتعاده عن فريقه أو عن الاشتراك في المنافسات وخاصة في حالة حدوث بعض الهزائم لفريقه.
- ❖ -الاعتماد التام على الفريق المعالج له دون بذل المزيد من الجهد للمساعدة أو المعاونة.

❖ 13-1- نقص الثقة بالنفس:

- ❖ يعتبر النجاح وال فشل جزءا من الرياضة، والرياضيون ذو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 338 ، 339)
- ❖ ترتبط الإصابة الرياضية باستجابات نقص الثقة بالنفس ونقص في تقدير اللاعب لذاته وقدراته، و بالتالي هبوط في مستوى الدافعية.

❖ 13-2- إدراك الألم:

- ❖ يعتبر الألم المصاحب للإصابة حقيقة واقعة تفرض نوع من التحدي للمصاب إذ يجب عليه مقاومة الألم وتجاوزه والألم الذي يشعر به الرياضي المصاب لا يرتبط بدرجة كبيرة بشدة الإصابة. بقدر ما يرتبط بانعكاس لمفهوم ومعنى الألم بالنسبة له. (علي جلال الدين، 2005، ص 6).

❖ 14- إجراءات البحث :

❖ 14-1-1- الطرق والأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة :

❖ 14-1-1-1- أدوات البحث: لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث ويطوعهما

للمنهج الذي يستخدمه. فاعتمدنا في بحثنا هذا على جميع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها
بإتباع الخطوات التالية :

❖ أ- أدوات الجانب النظري : إعتدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع تتقارب من حيث القيمة العلمية.

2- إجراءات البحث :

2-1-2- الطرق والأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة :

2-1-1-1- أدوات البحث:

أدوات الجانب النظري : إعتدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع تتقارب من حيث القيمة العلمية.

أ- أدوات الجانب التطبيقي :

2-1-2-2- منهج البحث: اعتمدت الدراسة على منهجية البحث الوصفي (الأسلوب المسحي) .

2-1-3- مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من مجموعة من بعض رياضيي الجودو الذين تعرضوا للإصابة الرياضية .

2-1-4- عينة الدراسة:

العينة في دراستنا هذه هي عينة مختارة بشكل مقصود و تضم الرياضيين الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية، وفي عملية الاختيار

هذه لم نأخذ بعين الاعتبار عاملي الجنس و الوسط الذي حدث فيه الإصابة الرياضية ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 50

رياضيا تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا.

2-1-5- أدوات جمع المعلومات:

تمثلت أداة البحث في استبيان موجه للرياضيين ووزع على عينة الدراسة المقدرة بـ 50 رياضي جودو.

يحتوي على 21 عبارة مرقمة من (1- 21) و تم بناؤه وفق محاور أساسية كالآتي:

تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضي الجودو "أكابر" دراسة ميدانية ببعض نوادي الجزائر العاصمة

المحور الأول: تأثير الإصابة الرياضية على الجانب النفسي لرياضي الجودو ويضم العبارات من (1 إلى 07) ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير سبب الإصابة على الجانب النفسي للرياضيين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصصهم التدريبية أو من خلال مشوارهم الرياضي.

المحور الثاني: الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية الرياضي و يعيق تقدمه في مشواره الرياضي و يضم العبارات من (08-14). ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الرياضيين نحو التقدم في مسيرتهم الرياضية .

المحور الثالث: الإصابات الرياضية لها دور في التقليل من مستوى أداء رياضي الجودو، ويضم العبارات من (15-21). ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير للإصابات الرياضية على مستوى أداء الرياضيين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات أثناء مسيرتهم الرياضية.

2-1-6- ضبط متغيرات الدراسة:

2-1. المتغير المستقل: المتغير المستقل هو ذلك النوع من المتغيرات التي يضبطها المحرر ويتحكم فيها ويغيرها، ليعرف مدى تأثيرها على ما يسمى بالمتغير التابع. وقد سمي هذا المتغير مستقلا لأنه مستقل عما يقوم به المفحوص ويفعل. (عبد الخالق وآخرون، 1999)
تحديد المتغير المستقل: هو الظاهرة المدروسة والذي قصد بها الإصابات الرياضية.

2.2. المتغير التابع: يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على قيم المتغير التابع (محمد حسن علوي. 1999. ص 219).

تحديد المتغير التابع: الجانب النفسي لرياضي الجودو أكابر.

2-2- المعالجة الإحصائية:

2-1- إجراءات التطبيقية الميداني لدراسة:

2.2. المجال المكاني والزمني:

1.2.2. المجال المكاني: بعض نوادي رياضة الجودو صنفأ كابر بولاية الجزائر العاصمة

2.2.2. المجال الزماني: الموسم الرياضي: 2020/2019

3.2.2. حدود الدراسة: وهي نوادي رياضة الجودو اكابر :

- فريق المجمع البترولي gsp - فريق اتحاد العاصمة usma - فريق اتحاد بوزريعة usbz - فريق رايس حميدو crth - فريق حسين داي

erhd - فريق الأبيار useb - فريق الأبيار Cjzf - فريق الحراش Jch

3. الأساليب الإحصائية:

قمنا باستعمال "النسبة المئوية" والمتوسط الحسابي

اختبار الكاف التربيعي لمتغيرين أو لعينتين ذو حدين في معالجة نتائج الاستبيان. والذي يعرف بالعلاقة التالية:

$$K = \frac{(t - m - nt)^2}{n}$$

ن م: التكرار الشاهد

ت ن: التكرار النظري

X = درجة الخطأ المعياري 0.5

وكذلك استعملنا اختبار الارتباط بيرسون ما بين المتغيرين أي المتغير المستقل والمتغير التابع.

- صدق وثبات الاستبانة: صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما اعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح قراءتها ومفرداتها من ناحية

أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر، مرفت علي خفاجة: 2002، ص 168 / 167).

معامل ألفا كرو نباخ: بغية تقدير ثبات الدراسة حيث يأخذ هذا المعامل قيما تتراوح بين الصفر والواحد وكلما اقتربنا من

الواحد الصحيح فهذا يعني ثبات أكبر للدراسة.

$$a = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S^2}{S_T^2}\right) \quad \text{حيث: K عدد العناصر}$$

$$\sum S^2$$

S_T^2 تباين الدرجة الكلية (حاج بورقة حورية، بن بريك حياة، ص 44).

4-- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة واختبار الفرضيات

4-1- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

العبارة	النسبة المتوية نعم	النسبة المتوية لا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة
هل سبق وأن تعرضت لإصابة	94%	06%	0,05	01	38,72	3,84
هل نقص الإحماء عرضك للإصابة	67.5%	32.5%	0,05	01	4,9	3,84
هل سوء العتاد ساهم في تعرضك للإصابة	76%	24%	0,05	01	13.5	3,84
هل الإرهاق تسبب في تعرضك للإصابة	76%	24%	0,05	01	13.5	3,84
هل كان تعرضك للإصابة نتيجة شدة المنافسة	84%	16%	0,05	01	23.12	3,84
هل قلة كفاءة وخبرة المدرب كان سببا في تعرضك للإصابة	22%	78%	0,05	01	15.68	3,84
هل أثرت أصابتك الرياضية على نفسك؟	94%	6%	0,05	01	38.72	3,84

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الفقرات لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (4,9) كأصغر قيمة إلى 38.72 كأكبر قيمة). و يقودنا تفسير النتائج المحصل عليها والمتعلقة بالمحور الأول إلى قبول الفرضية الأولى والتي مفادها (يؤثر سبب الإصابة على السلوك النفسي لرياضيي الجودو)، وهذا توازياً مع ما توصلت إليه نتائج دراسات وتجارب المختصين في علم النفس الرياضي والتي مفادها (تأثر الإصابة الرياضية على الجانب النفسي لدى الرياضيين و تترك فيهم مواصفات و انطباعات خاصة وذلك راجع إلى كيفية تأقلمهم مع المشاكل و العناية الذي تسببت به الإصابة).

4-2- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نلاحظ من خلال الجدول أسفل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الفقرات لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (0.72 كأصغر قيمة إلى 23.12 كأكبر قيمة). وبالتالي نقبل الفرضية التي مفادها (يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الرياضي تقدمه).

العبارة	النسبة المتوية نعم	النسبة المتوية لا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة
هل يتتابك الخوف من تكرار التعرض للإصابة أثناء الحصة التدريبية	84%	16%	0,05	01	23.12	3,84
هل يتتابك الخوف من منافسة الرياضيين الأكثر قوة ووزناً	86%	14%	0,05	01	25.9	3,84
هل يتتابك الخوف عند القيام بالتمارين المعقدة	72%	28%	0,05	01	9.68	3,84
هل خوفك من تكرار الإصابة يؤدي لتدني مستواك الرياضي	76%	24%	0,05	01	13.5	3,84
هل خوفك من تكرار الإصابة عائقاً أمام طموحاتك وأهدافك	58%	42%	0,05	01	1.28	3,84
-هل خوفك من الإصابة يقلل من دافعك وحماسك للمنافسة	64%	36%	0,05	01	3.92	3,84
هل أثر الإصابات وتكرارها كان سبباً في تخليك عن أهدافك و طموحاتك في هذه الرياضة	56%	44%	0,05	01	0.72	3,84

4-3- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: نلاحظ من خلال الجدول أسفل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة

لأغلبية الفقرات وذلك لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (0.72 كأصغر قيمة إلى 23.12 كأكبر قيمة). و يقودنا تفسير النتائج المحصل عليها والمتعلقة بالمحور الثالث إلى قبول الفرضية الثالثة والتي مفادها (للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء رياضي الجودو).

وبما أن الفرضيات الجزئية الثلاثة كلها تحققت فإنه يمكن القول بأن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت أيضاً أي أن الإصابات الرياضية تؤثر على الجانب النفسي لدى رياضي الجو دو صنف أكابر

تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لدى رياضيي الجودو "أكابر"

دراسة ميدانية ببعض نوادي الجزائر العاصمة

العبارة	النسبة المئوية نعم	النسبة المئوية لا	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا المحسوبة	كا المجدولة
هل لإصاباتك الرياضية دور في انخفاض مستواك الرياضي	86%	14%	0,05	01	25.9	3,84
هل نقص طموحك الرياضي بعد تعرضك للإصابة	84%	16%	0,05	01	23.12	3,84
هل تواجه صعوبات في أداء التمارين المعقدة بعد تعرضك للإصابة	72%	28%	0,05	01	9.68	3,84
هل الإصابات التي تعرضت لها تشعرك بالفشل واليأس	76%	24%	0,05	01	13.5	3,84
هل تشجيع المدرب ساهم في تخطيك الإصابة وطور مستواك	84%	16%	0,05	01	23.12	3,84
هل تعلقك الشديد برياضة الجودو ساعدك في التقدم رغم المعاناة من الإصابة	94%	06%	0,05	01	38,72	94%
هل مراقبة واعتناء المدرب بك ساهم في تخطيك الإصابة و تحقيق طموحك ورفع مستواك	84%	16%	0,05	01	23.12	3,84

5-الإقتراحات و التوصيات:

- توعية الرياضيين حول خطورة الإصابات الرياضية وأسبابها وطرق علاجها .
- وضع دورات تكوينية و توعية المدربين حول الإصابات الرياضية لتطوير كفاءاتهم المعرفية .
- التكفل بالرياضيين المصابين ودعمهم و إعانتهم على تخطي الإصابة.
- تخصيص حصص خاصة لإعادة التأهيل الرياضي للمصابين .
- تنمية الجانب النفسي لدى الرياضيين و تطوير دافعيتهم نحو تطوير مستواهم الرياضي.

قائمة المراجع:

- أبو زائدة (2010): الأنماط الجسمية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بمعدل انتشار الإصابات الرياضية لدى لاعبي المنتخب الفلسطيني للكاراتيه، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.
- أسامة رياض (1998) الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مركز الكتاب للنشر.
- أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي (1999): الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى .

- أسامة رياض (1999): الطب الرياضي وكرة اليد.
- أسامة كامل راتب (2007): علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2004): موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- علي جلال الدين (2005) الإصابة الرياضية-الوقاية والعلاج، ط1، الناشر، مكتبة رشيد للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي (1998) : أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، سيكولوجية الإصابة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حاج بورركة حورية، بن بريك حياة، المراجعة في ظل نظم المعلومات الحاسوبية الالكترونية، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، علوم المالية والمحاسبة، تخصص محاسبة وتدقيق، جامعة الجليلي بونعامة، 2017/2016.