



Available online at <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/548>

مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربوية و الصحة.

Journal of Physical Activity and Sport, Society, Education and Health

مجلة: 3 عدد: 1 السنة 2020 EISSN: 2661-7277 ISSN: 2602-747X



## علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز لممارسة نشاط الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف

غزالي عبد القادر<sup>1</sup>، مختاري عبد الحميد<sup>1</sup>

1-جامعة حسبية بن بوعلی الشلف

a.ghazali@univ-chlef.dz

### معلومات متعلقة بالمقال:

تاريخ الاستلام: 2019/ 07/28

تاريخ القبول: 2019/11/21

تاريخ النشر: 2020/03/09

### الملخص

تعتبر الاصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي، وقد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج، ويعد علم الاصابات الرياضية اساسا في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الاصابات لان معرفة اسباب حدوث الاصابة تجعل المدرب ملما بطرق تفاديها وتوفير الامان والسلامة اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي والوقاية الملائمة. فتختلف الاصابات الرياضية الاكثر شيوعا بين الرياضيين على حسب نوع الرياضة التي يقوم بها، وخلال السنوات الاخيرة ازداد عدد الاصابات جراء الممارسة غير الصحيحة للرياضة او الضغط بقوة على الجميع ما قد يسبب الاصابة التي تتراوح بين الطفيفة والخطيرة في بعض الحالات. وفي بحثنا هذه حاولنا دراسة العلاقة الموجودة بين الاصابات الرياضية ودافعية الانجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف نحو ممارسة نشاط الجمباز الذي يشترك الرياضي بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب الحركي على اجهزته، كما يتطلب منه التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة وادائها. فيتعرض الرياضيون للإصابة نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية اثناء التدريب.

### الكلمات المفتاحية:

الاصابات الرياضية

دافعية الانجاز

الجمباز.

# The relationship between sports injuries and motivation to achieve gymnastics Students of the Institute of Physical Education and Sports in Chlef

GHAZALI Abdelkader<sup>1</sup>, MOKHTARI Abdelhamid<sup>1</sup>  
1Hassiba Benbouali University, Chlef  
a.ghezali@univ-chlef.dz

## ARTICLE INFO

Received: 28/07/2019  
Accepted: 21/11/2019  
Published: 09/03/2020

## Keywords:

Sports injuries  
Motivation of  
accomplishment  
Gymnastics

## ABSTRACT

Sports injuries are an important aspect of sports medicine, and have evolved with the development of diagnosis and means of treatment. The science of sports injuries is primarily concerned with developing the athlete's fitness and injury prevention because knowing the cause of the injury makes the trainer aware of ways to avoid it and to provide safety and security during physical exercise and appropriate prevention. Sports injuries are the most common among athletes depending on the type of sports performed or specialized by the athlete.

Incorrect practice of sport has increased .causing injury ranging from minor to serious in some cases.

In our research, we tried to study the relationship between sports injuries and the motivation of the students of the Institute of Physical Education and Sports in practice of the, which engages the athlete alone and therefore depends on his abilities in accomplishing the kinetic duty on his organs.it also requires him to overcome his fears in learning the movement and its performance so that athletes are exposed to injury as a result of the constant effort on organs and bodies of the body when the scientific and technical conditions are not observed during the training.

## 1- مقدمة:

لقد خطى العالم خطوات معتبرة في مجال التطور العلمي والتكنولوجي ويعتبر الإنسان هو الدعامة الأساسية لهذا التطور، فالدول المتقدمة تستثمر أموالا باهظة في الرأس مال البشري وذلك من خلال التركيز على المؤسسات التعليمية والتخطيط

المستمر لتطوير المناهج التربوية بما يحقق لها المزيد من التقدم والرفق.

لقد أكدت كل الدراسات على أهمية الأنشطة البدنية الموجهة في الرفع من معدلات الذكاء والتحصيل الدراسي عند الطالب. لذلك بدأت الأنشطة البدنية والرياضية تأخذ مكانتها الطبيعية كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن البرنامج التربوي لطلبة الجذع المشترك بمعهد التربية البدنية والرياضية، لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية بالإضافة إلى تكوين أساتذة مختصين في هذا المجال. فيوجه أستاذ التربية البدنية والرياضية الطلبة ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول إلى جملة من الأهداف التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان الطالب على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من أجل إنجاز ذلك النشاط وعلى النحو المطلوب منه أي يجب أن تكون دافعية الانجاز لديه كبيرة، و هنا يجب الإشارة إلى أن الطالب يتجه إلى القيام بالأنشطة البدنية الرياضية مما يجعله عرضة للإصابات الرياضي خاصة في رياضة الجمباز .

وتعد رياضة الجمباز واحدة من الرياضات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد اجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الاجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات، الامر الذي فرض على الطلبة الممارسين لرياضة الجمباز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة، وكذلك يلعب الاعداد الجيد للطلبة دورا مهما في تحقيق الانجاز، لهذا في حصة نشاط الجمباز وفي امتحاناته يهيمن جو الخوف لدى الطلبة مما يؤثر سلبا في مستوى الاداء والتحصيل الجيد ، الامر الذي يتطلب الاعداد الجيد للطلبة وخاصة قبل اداء المهارات الحركية الخاصة في حصة نشاط الجمباز . ويؤكد راتب 2000 ان اداء أية مهارة بكفاءة عالية يجب ان يكون الاستعداد البدني والنفسي اهم اسباب نجاحها ، ويشير عبد الحق 1998 الى أن رياضة الجمباز تعتبر من انواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة ، التي تتطلب من الرياضي مهارات عالية واعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا لممارستها، من اجل الوصول باللاعبين الى مستوى الاتقان العالي في الأداء ، فيما يؤكد شحاتة 2003 ان رياضة الجمباز من الرياضات الاساسية التي تسهم في اعداد وتطوير مستوى اللاعبين من خلال التمارين والحركات على الاجهزة ، مما يؤدي الى اشباع حاجات الشباب المباشر للنشاط وتزويده بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل .

تمثل الإصابات الرياضية جانب مهم، ويعد علم الإصابات الرياضية علما قائما بحد ذاته لأنه بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أسبابها وبالتالي الحد منها. إن علم الإصابات الرياضية يرشد الأستاذ إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون أي مضاعفات، وكذلك يرشد الفريق الطبي إلى تحديد الطرق العلاجية الأكثر نجاعة التي تضمن شفاء التلميذ وسرعة عودته إلى ممارسة نشاطه، ويرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يؤثر عليها ويتأثر بها ومن بين هذه العلوم نجد الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم التدريب الرياضي والميكانيك الحيوية وعلم الحركة والكيمياء الحيوية وغير ذلك من العلوم الأخرى، ولقد لعب التطور العلمي الحاصل في المجال البيو طبي الرياضي دور كبير في التقليل من خطر الإصابات الرياضية خاصة في المجال الجراحي الذي وجد حولا كثيرة للعديد من الحالات المستعصية، وتضافرت الجهود

من أجل تجنب الإصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على ما تنفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الإصابات، وانطلاقاً مما سبق ونظراً لثبوت أهمية دراسة كل من الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز فإننا أردنا أن نسلط الضوء على تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية في نشاط الجمباز .

#### الإشكالية :

إن علم الإصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركات الرياضية في مختلف الظروف والاضلاع الثابتة والمتحركة الفردية والجماعية للوصول إلى القدرة لتوقع الإصابات حسب نوع النشاط الممارس من أجل العمل على الوقاية منها . فيزداد عدد الإصابات الرياضية نتيجة الجهد العالي في تكرار الحركات في كثير من الأنشطة الرياضية خاصة الجمباز منها ، والتي تتطلب أداء حركات بشدة عالية مع التكرار المتواصل خلال التدريب مما قد يؤدي إلى الإصابة ما لم يستند هذا التدريب إلى أسس فسيولوجية وعلمية.

وتعد الإصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي ، وقد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج ، ويعد علم الإصابات الرياضية أساساً في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل الاستاذ ملماً بطرق تفاديها وتوفير الامان والسلامة أثناء النشاط البدني والوقاية الملائمة . ويسعى الأستاذ جاهداً للقضاء على العراقيل التي يمكن أن تحدث له أثناء ممارسة النشاط حيث أن المراقبة في هذه الفترة تتميز بجملة من الخصائص أهمها أن حركة الطالب خلال هذه المرحلة تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته. كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وتجده يميل كثيراً إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه. وقد ازدادت الحاجة إلى مزيد من الأبحاث العلمية في علم الإصابات الرياضية لمعرفة ما يجب العمل به لحماية اللاعب من الإصابة التي قد تكون عاقبة له ، وأوضحت العديد من الأبحاث في الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها في الرياضيين حيث انتهت إلى أن كل عشرة آلاف رياضي يصاب منهم خلال موسم تدريبي واحد حوالي 47 % بغض النظر عن نوع الإصابة. ويرجع سبب الإصابات في رياضة الجمباز إلى عدة عوامل منها صعوبة تأدية الحركات ولسوء اعداد الاجهزة شدة المنافسة والحماس الزائد لمحاولة الوصول إلى المستويات وتحقيق افضل النتائج ولعدم معرفة اسباب وطرق حدوث الإصابة ( محمد قدري بكري : 2001 ،

ص 13 )

لقد دلت الإحصائيات إلى التزايد المستمر في عدد الإصابات الرياضية نظراً لكثرة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية وفي مختلف المجالات ، إضافة إلى ارتفاع مستوى التنافس وما يرتبط به من بذل مجهودات جبارة في سبيل تحقيق الفوز ، ولم تقتصر الإصابات الرياضية على الرياضة النخبوية رفيعة المستوى بل لقد زاد انتشارها في الأوساط المدرسية ، حيث أشار بير جاندي bergandi إلى حدوث ما يقرب من ثلاثة أرباع مليون إصابة بدنية رياضية بين الممارسة لرياضة المنافسات

على مستوى المدارس والثانويات والجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية كل عام ( محمد حسن علاوي : 1998 ، ص 12 )

وتعتبر دافعية الإنجاز من أهم المواضيع التي يجب أن ينطرق إليها أستاذ التربية البدنية لمعرفة دوافع ممارسة الطالب للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي الدوافع لدى الفرد حيث يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد الطلبة أثناء ممارسة النشاط خاصة الجمباز لإصابة رياضية تجبره على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة وبعد انقضاء تلك الفترة يعود ذلك الطالب بكل قدراته البدنية التي توهله لأداء الأنشطة البدنية، وفي هذه الأونة اصبح نظام القبول في معاهد التربية البدنية والرياضية على معدل شهادة البكالوريا ، دون النظر الى القدرات او الاستعدادات البدنية للطلبة وحتى الخبرات العملية خاصة في رياضة الجمباز، مما يفاجؤوا الطلبة بمهارات الجمباز من حيث صعوبتها وتعقيدها ، وخاصة تلك التي تتطلب مهارات حركية عالية او تلك التي تؤدي على الاجهزة ، الامر الذي يستدعي الخوف من تأدية تلك المهارات فينعكس سلبا على دافعية الانجاز لديهم فيعرضهم الى اصابات رياضية مختلفة وهذا ما يقودنا الى طرح التساؤل: هل للإصابات الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز ؟ ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يؤثر سبب الإصابة على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز ؟  
- هل يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز ؟

- هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز ؟  
**الفرضيات :**

للإصابات الرياضية علاقة بدافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز  
**الفرضيات الجزئية:**

- للإصابة الرياضية اثر على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز .  
- يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز .

- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز  
**اهداف البحث :** تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق غايتنا المرجوة والمتمثلة فيما يلي:

- تحديد علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز .

- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض الطلبة اثناء ممارستهم لنشاط الجمباز .
- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند الطلبة الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها .

**أهمية البحث:** موضوع البحث يحمل في اعماه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز اهميته وتسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين خاصة في السباحة في ظل كفاءة المدرب وتسلحه بالأسس العلمية التي تساعد على تهيئة جيل جديد انطلاقا من انتقاء جيد .

كما جاءت هذه الدراسة لزيادة الثراء العلمي لدى الرياضيين خاصة مربي الناشئين لما لهم دور فعال في انتقاء وتوجيه الناشئين خاصة لرياضة السباحة ، وجعلها مرجعا مساعدا للباحثين في هذا المجال الواسع .

**تحديد المصطلحات :**

-**المفهوم العام للإصابة** تشتق كلمة إصابة من اللاتينية تعني تلف أو إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ( ميكانيكيا، عضويا، كيميائيا) وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئا وشديدا ( زينب عبد الحميد العالم : 1998 )، إذن فالإصابة عبارة عن خلل يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم ( بسام هارون -ساري حمدان -فائق أبو حليلة : 1995)، مما يحدث تغيرات تشريحية مثل الحد من الحركة الطبيعية للمفاصل والعضلات وكذا إحداث تغيرات فسيولوجية في الوظائف العضوية مكان حدوث الإصابة مثل التمزق والنزيف وتغيرات في لون الجلد وغير ذلك . ( صالح عبد الله الزغبى : 1995 )

-**الإصابة الرياضي:** هي بدورها أيضا تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أ والمباريات مما يؤدي إلى تعطيل الأعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة ( بسام هارون، ساري حمدان -فائق أبو حليلة: 1995 ) ، والإصابة الرياضية هي ناتجة عن تأثير خارجي مفاجئ يتعدى أو يفوق قدرة التحمل سواء على مستوى الأعضاء السليمة أو الأعضاء المصابة من جراء إصابات خفيفة سابقة تسبب إصابة بليغة قد تكون وراء توقف وظيفي (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - كمال عبد الحميد إسماعيل : 2001 )، ولقد 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 ( سمعية خليل محمد: 2007، ص 05 ) .

- **دافعية الإنجاز:** تعريف موراي دافعية الانجاز هي رغبة أو ميل الفرد وممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك (عبد اللطيف محمد خليفة: ،ص 88 )

## 2- منهجية الدراسة:

**المنهج المتبع :** إن طبيعة دراستنا هذه تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح لنا بوصف الظاهرة وصفا دقيقا وتفسيرها وإيجاد العلاقات ومدى التأثير بين عناصرها وهو ما حتم علينا إتباع المنهج الوصفي إذ أن اختيار منهج الدراسة لا يتم بشكل عشوائي ولا يخضع للأهواء وإنما هو اختيار موضوعي يعتمد بالأساس على طبيعة الإشكالية المراد دراستها.

**العينة:** تضم عينة البحث 20 طالبا من مجموع 80 طالبا من المستوى الاول ليسانس لقسم الجذع المشترك من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف . وانصب اختيارنا لهذه العينة لسبب اساسية مقياس الجمباز ضمن البرنامج المقترح للمستوى الاول ليسانس من الجذع المشترك .

**أدوات البحث :** لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الاستبيان الذي يعرف بانه مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها. ويحتوي الاستبيان على أسئلة مغلقة أو محدودة الإجابات ، وأسئلة مفتوحة أو حرة ، وأسئلة مغلقة مفتوحة. وبهذا تم إعداد استمارة استبيان مكونة من 15 سؤالا موجهة لطلبة المستوى الاول للجذع المشترك من معهد التربية البدنية والرياضية بالشلف.

**المعالجة الإحصائية:** بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية والتي تحسب كالاتي :

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{عدد العينة} .$$

كما اعتمدنا على برنامج الحزم الإحصائية SPSS

معامل الارتباط بيرسون

اختبار كا<sup>2</sup> ( اختبار فروق التكرارات )

## 3- نتائج الدراسة:

**عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :**

السؤال الأول: هل سبق لك وأن تعرضت للإصابة.

الغرض منه: معرفة نسبة تعرض الطلبة للإصابة الرياضية .

**الجدول رقم (01):** يبين ما ان تعرض الطالب للإصابة ام لا.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
نعم	20	% 100	01	20	3.84	0.05
لا	00	% 00				
المجموع	20	% 100				

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نجد أن نسبة 100 % من أفراد العينة سبق لهم وأن تعرضوا لإصابة رياضية فعلا. وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة وجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 20 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدرة ب 3.84 مما يدل على أن جميع التلاميذ المستجوبين قد تعرضوا لإصابة فعلا.

السؤال الثاني: ما هو نوع النشاط الرياضي الممارس الذي تعرضت فيه لإصابة؟  
الغرض منه: معرفة نوع النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ للإصابة أكثر.

الجدول رقم (02) : يبين نوع النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ للإصابة أكثر

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
الجمباز	18	90 %	02	12.8	5.99	0.05
السباحة	01	10 %				
العاب القوى	01	10 %				
المجموع	20	100 %				

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 90 % من أفراد العينة قد تعرضوا لإصابة رياضية في نشاط الجمباز، في حين تبقى نسبة 10 % من أفراد العينة قد تعرضوا لإصابة في نشاط السباحة، ونسبة 10 % من الطلبة الذين تعرضوا للإصابة في رياضة العاب القوى

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 12.8 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدرة ب 5.99 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات الطلبة الذين أصيبوا خلال ممارستهم لنشاط الجمباز .

إن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في نشاط الجمباز وذلك لتمييزها بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والثقة بالنفس ... بينما تقل نسبتها في كل من رياضة السباحة و العاب القوى التي لا تضم كل الصفات البدنية ، ويمكننا القول أن نوع النشاط الرياضي يؤثر بشكل كبير في نوع ونسبة الإصابات الرياضية فمن المنطقي أن تزداد الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية التي تجتمع بها أكبر عدد من الصفات البدنية وتعتمد أكثر على التركيز مقارنة مع الرياضات الأخرى .

السؤال الثالث: تعرضك للإصابة كان نتيجة ل ؟

الغرض منه : معرفة سبب حدوث الإصابة .

الجدول رقم ( 03 ) : يبين سبب حدوث الإصابة .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
صعوبة التمارين	12	60 %	02	6.39	5.99	0.05
نقص الإحماء	04	20 %				
نقص التحضير البدني	04	20 %				
المجموع	20	100 %				

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60 % من أفراد العينة يرون بأن صعوبة التمارين هي السبب في تعرضهم للإصابة بينما نجد 20 % من أفراد العينة أصيبوا بسبب نقص الإحماء، أما باقي النسبة والمقدرة ب 10 % فيرون أن نقص التحضير البدني هو السبب في تعرضهم للإصابة أثناء ممارستهم لنشاط الجمباز .

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب 6.39 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدرة ب 5.99 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات الطلبة الذين يرون أن كل من صعوبة التمارين ونقص الإحماء، ونقص التحضير البدني سبب في التعرض للإصابة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي والمتمثل في الجمباز، فنقص الإحماء تؤكد اغلب البحوث العلمية على ضرورة الإحماء الرياضي والذي يعد دخولا إلى قمة الإعداد الفسيولوجي للاعب، في سبيل تقليل إصابات الرياضية. وكلما نقص التحضير البدني كلما كان الطلبة أكثر عرضة للإصابة الرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز ، والا هم من ذلك ان صعوبة التمارين قد تؤدي الى حدوث الاصابات وتتضاعف حسب درجة صعوبة التمرين ، فكلما زادت صعوبة التمرين كلما كانت نسبة الإصابة كبيرة .

السؤال الرابع : هل ترى أن نقص خبرتك في ممارسة نشاط الجمباز كان سبب في تعرضك للإصابة؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان نقص الخبرة في ممارسة نشاط الجمباز سبب في تعرض الطلبة للإصابات.

الجدول رقم ( 04 ) : يبين نسبة تعرض الطلبة للإصابات نتيجة لنقص الخبرة في ممارسة نشاط الجمباز .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
نعم	15	75 %	01	05	3.84	0.05
لا	05	25 %				
المجموع	20	100 %				

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 75 % من أفراد العينة يرون أن نقص خبرتهم في ممارسة نشاط الجمباز كان نتيجة تعرضهم للإصابة ، في حين تبقى نسبة 25 % من أفراد العينة ترى غير ذلك.

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 05 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدرة ب 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات الطلبة الذين يرون أن نقص خبرتهم في ممارسة نشاط الجمباز كان سبب في تعرضهم لإصابة أثناء حصة ربما لحدثة النشاط بالنسبة للطلبة مقارنة مع النشاطات الأخرى كالعاب القوى، والسباحة، والرياضات الجماعية المبرمجة بالضافة الى ان نشاط الجمباز يتطلب سرعة الأداء والتنفيذ خاصة المهارات الجديدة التي تتطلب الخبرة في الأداء.

السؤال الخامس: هل تشعر بالخوف من التعرض للإصابة أثناء ممارسة نشاط الجمباز .

الغرض منه : معرفة شعور الطالب اثناء ممارسة نشاط الجمباز .

الجدول رقم ( 05 ) : يبين شعور الطالب اثناء ممارسة نشاط الجمباز .

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
نعم	17	85 %	01	9.8	3.84	0.05
لا	03	15 %				
المجموع	20	100 %				

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 85 % من أفراد العينة يرون بأنه ينتابهم الخوف من التعرض لإصابة رياضية أثناء ممارستهم لنشاط الجمباز ،بينما نجد أن نسبة 15 % فقط من أفراد العينة لا يرون ذلك.

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة ب 9.8 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدرة ب 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات الطلبة الذين يرون بأنه ينتابهم الخوف من التعرض لإصابة رياضية أثناء ممارسة نشاط الجمباز .

فالطلبة الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابة رياضية يتولد لديهم إحساس بالخوف من تكرار تلك الإصابات ،هذا الإحساس الذي يبدأ بالتطور و الذي يمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية إن لم تتم معالجته على النحو الصحيح، فتختلف درجات المخاوف من فرد إلى آخر و ذلك حسب شدة ودرجة الإصابة للفرد.

السؤال السادس :خوفك من تكرار الإصابة يضطرك إلى التقليل من حماسك أثناء ممارسة النشاط؟

الغرض منه :معرفة إذا ما كان الخوف من تكرار الإصابة يقلل من الحماس أثناء الممارسة.

الجدول رقم ( 06 ) : يبين معرفة إذا ما كان الخوف من تكرار الإصابة يقلل من الحماس أثناء الممارسة.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
نعم	16	80 %	01	7.2	3.84	0.05
لا	04	20 %				
المجموع	20	100 %				

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80 % من أفراد العينة يرون بأن خوفهم من تكرار الإصابة يقلل من حماسهم أثناء الممارسة لنشاط الجمناز خاصة، بينما النسبة المتبقية و المقدرة بـ 20 % ترى عكس ذلك. وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 7.2 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الطلبة الذين يرون بأن الخوف من تكرار الإصابة يضطرهم للتقليل من حماسهم أثناء الممارسة لنشاط الجمناز .

إن التعرض للإصابة حتى بعد الشفاء منها يترك انطباع سلبي في نفسية الطالب مما يؤدي إلى خوفه وبالتالي ينقص من حماسه في ممارسة لأي نشاط رياضي خاصة نشاط الجمناز .  
السؤال السابع: أصبحت حذرا أكثر بعدما تعرضت لإصابة ؟  
الغرض منه : معرفة رد فعل الطالب بعد تعرضه للإصابة .

الجدول رقم ( 07 ) : يبين رد فعل الطالب بعد تعرضه للإصابة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
نعم	20	100 %	01	20	3.84	0.05
لا	00	00 %				
المجموع	20	100 %				

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 100 % من أفراد العينة قد أصبحوا حذرين أكثر بعد أن تعرضوا للإصابة. وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 20 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات الطلبة الذين أصبحوا حذرين بعد أن تعرضوا لإصابة أثناء حصة الجمناز .  
إن الإصابات الرياضية تخلف اضطرابات نفسية كالخوف مما يؤدي بالطالب إلى أخذ حذره عند أداء وممارسة النشاطات الرياضية خاصة الجمناز منها .

السؤال الثامن :كيف ترى أدائك قبل الإصابة ؟

الغرض منه : معرفة مستوى أداء الطلبة قبل تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم ( 08 ) : يبين معرفة مستوى أداء الطلبة قبل تعرضهم للإصابة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
جيد	15	75 %	02	20.72	5.99	0.05
متوسط	03	15 %				
ضعيف	02	10 %				

				100 %	20	المجموع
--	--	--	--	-------	----	---------

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن الطلبة الذين يرون أن أدائهم كان جيد قبل الإصابة يمثلون ما نسبته 75 % من مجموع أفراد العينة في حين أن نسبة 15% من أفراد العينة يرون أن أدائهم قبل الإصابة كان ضعيف. وعند ملاحظة المحسوبة كا<sup>2</sup> و المقدر ب 20.72 لوجدناها أكبر من قيمة الجدولة كا<sup>2</sup> عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدر ب 5.99 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الطلبة الذين يرون بأن أدائهم كان ممتاز قبل الإصابة.

مستوى أداء معظم الطلبة كان ممتاز قبل الإصابة مما يفسر هذه النتيجة بكون أنه خلال مرحلة المراهقة تتطور القدرات البدنية للطلبة بحيث تزداد كتلته العضلية و تصبح حركاته أكثر تناسقا بفضل تطور ميزة التوافق العصبي العضلي لديه كما أنه خلال هذه المرحلة أيضا تتطور قدراته العقلية مما يزيد من سرعته في تعلم المهارات الحركية و إتقانها.

السؤال التاسع: كيف ترى أدائك بعد الإصابة ؟

الغرض منه : معرفة مستوى أداء الطلبة بعد تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم ( 09 ) : يبين معرفة مستوى أداء الطلبة بعد تعرضهم للإصابة

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة
جيد	03	15 %	02	5.8	5.99	0.05
متوسط	10	50 %				
ضعيف	07	35 %				
المجموع	20	100 %				

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن الطلبة الذين يرون أن أدائهم بقي جيد يمثلون ما نسبته 15 % من مجموع أفراد العينة في حين أن نسبة 35% من أفراد العينة يرون أن أدائهم بعد الإصابة أصبح ضعيف، اما باقي النسبة والمقدرة ب 50 % أصبح مستوى اداءهم متوسط .

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدر ب 5.8 لوجدناها أقل من قيمة الجدولة كا<sup>2</sup> عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 والمقدرة ب 5.99 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الطلبة الذين يرون بأن أدائهم قد أصبح متوسط بعد الإصابة.

مستوى أداء معظم الطلبة أصبح ما بين متوسط وضعيف بعد الإصابة لكونهم لم يخضعوا لإعادة التأهيل البدني الحقيقي، لذلك لا يزالون يعانون من آثار تلك الإصابات التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض.

السؤال العاشر : هل تعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على أدائك البدني والمهاري ؟

الغرض منه :معرفة مدى تأثير الإصابات الرياضية على الأداء البدني والمهاري للطلبة .

الجدول رقم ( 10 ) : يبين مدى تأثير الإصابات الرياضية على الأداء البدني والمهاري للطلبة .

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	3.84	20	01	100 %	20	نعم
				00 %	00	لا
				100 %	20	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من أفراد العينة يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم الحالي في ممارسة النشاط البدني الرياضي خاصة نشاط الجمباز .

وعند ملاحظة المحسوبة كا<sup>2</sup> و المقدر ب 20 لوجدناها أكبر من قيمة المجدولة كا<sup>2</sup> عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و المقدر ب 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الطلبة الذين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم أثناء ممارسة نشاط الجمباز .

هناك تأثير للإصابات الرياضية على الأداء الحالي للطلبة و يمكن تفسير هذه النتيجة أن الخوف من التعرض لإصابة رياضية قد أثر على الحالة النفسية الداخلية التي تثير السلوك و توجهه نحو القيام بالأداء المتميز ،أي أن الإصابات الرياضية قد أثرت على دافعية الإنجاز لديهم.

#### 4- مناقشة نتائج الدراسة:

- تشير الفرضية الأولى إلى أن سبب الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية إنجاز الطلبة الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء ممارستهم لنشاط الجمباز خلال مزاولتهم الحصص المبرمجة للموسم الدراسي ، ويظهر هذا التأثير في كون ان نسبة الإصابات الرياضية تزداد بزيادة صعوبة التمارين ، انعدام كفاءة الأستاذ المؤطر لهذا النشاط يؤدي إلى تعرض الطلبة لإصابات رياضية ، عدم الإحماء الكافي يؤدي إلى تعرض الطلبة لإصابات رياضية ، وعدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية سبب في تعرض الطلبة لإصابات رياضية. كل هذا يؤثر بالسلب على دافعية الانجاز لدى الطلبة لممارسة الانشطة البدنية والرياضية خاصة الجمباز منها .

- تشير الفرضية الثانية إلى أن الخوف من تكرار الإصابة يؤثر على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية أثناء ممارسة نشاط الجمباز، ويظهر ذلك في خوف الطلبة من تكرار الإصابة، مما يرغمهم على التقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد أثناء ممارسة النشاط، كما يجنبهم من الاحتكاك مع الخصم خوفا من تكرار إصابتهم ، فيترددون عند استعدادهم للمشاركة في الألعاب التنافسية مثلا. وهذا ما يؤدي الى خوف الطلبة من الاداء على الاجهزة في رياضة الجمباز الذي يؤثر في مستوى دافعية الانجاز لديهم ، وكذا لما تمتاز به لعبة الجمباز من خصوصية في الاداء وتعدد اجهزتها واختلاف مهاراتها، وقد توافق ذلك مع دراسة كاظم ومحمد 2010 التي اشارت الى ان مستوى القلق يزداد على اجهزة الجمباز التي تتطلب طبيعة الاداء عليها توافقا في الحركة ، وتركيزا عاليا ودقة اثناء الاداء ، بالإضافة الى

صعوبة أداء المهارات وخطورتها مما يقلل من دافعية الانجاز لدى الطلبة الذين سبق لهم وان تعرضوا الى اصابات رياضية، فيستلزم التركيز والانتباه بدرجة كبيرة ، وهذا بدوره مما يقلل من فرص الاصابات الرياضية لديهم.

- تشير الفرضية الثالثة إلى أن للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز ، ويتبين هذا من خلال أن أغلبية هؤلاء الطلبة انخفض مستوى أدائهم بعد الإصابة، واصبحوا يتجنبون القيام بالحركات الصعبة التي تجعلهم أكثر عرضة لإصابات رياضية، والكثير منهم يسعون الى تحسين أدائهم رغم مخاوفهم من التعرض لإصابات رياضية. ونتيجة التوقع السلبي للرياضي على مستوى ادائه بحيث يظهر من خلال ضعف قدرته على التركيز والانتباه ، وهذا ما تؤكدته دراسة تركي وتحسين 2009 التي اظهرت وجود علاقة ايجابية بين القلق والانجاز او الاداء الرياضي .

#### 5-الأستنتاجات و الاقتراحات و التوصيات :

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أنه يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند الطلبة الذين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات رياضية، وأن سبب الإصابة الرياضية والخوف من تكرارها يؤثر على دافعية إنجاز الطلبة خلال ممارسة نشاط الجمباز، وأن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند الطلبة الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية و يظهر هذا التأثير في كون أنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى التخلي عن تلك الرغبة خوفا من التعرض للإصابات الرياضية. من خلال ما سبق يظهر هذا التأثير في استنتاج النقاط التالية:

- ان للإصابة الرياضية اثر على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز .
- ان يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الإنجاز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز .
- ان للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء طلبة معهد التربية البدنية والرياضية اثناء ممارسة نشاط الجمباز .
- اذن يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة الجمباز لدى الطلبة الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وهذا ما تنص عليه الفرضية العامة .

وبناء على نتائج الدراسة وانطلاقا منها فإنه يمكننا صياغة بعض الاقتراحات التالية:

- عقد دورات تدريبية داخلية خاصة برياضة الجمباز لطلبة معاهد التربية البدنية والرياضية وبشكل دوري .
- توفير الوسائل التعليمية والاجهزة والقاعات الخاصة بالجمباز في معاهد التربية البدنية والرياضية .
- تنمية دوافع الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وخاصة منها نشاط الجمباز .
- تنمية دافعية إنجاز ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
- ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للطلبة.

- التكفل الحقيقي بالطلبة الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية اثناء ممارسة الانشطة البدنية والرياضية
- إعادة التأهيل ما بعد الإصابة الرياضية.
- اجراء الفحوصات الطبية اللازمة قبل وبعد الاصابة الرياضية .

#### خاتمة:

تلعب الأنشطة البدنية والرياضية دور هام في حياة الطالب خلال المرحل التعليمية باعتبار أنها تمثل ملاذاً آمناً ومنتقفاً كبيراً يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغوط النفسية التي تنقل كاهله هذه الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون أنه خلالها ترسم معالم شخصيته المستقبلية. وتشمل البرامج على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكن الطالب من تحقيق حاجاته النفسية، فمن خلال هذه الحصص يرغب الطالب دوماً في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه بأقل وقت وجهد ممكنين وهذا بالضبط مفهوم دافعية الإنجاز وعندما يسعى هذا الطالب نحو النجاح في ذلك فإنه يسعى الى المتعة والرضا عن الذات، وبالتالي فإنه لا يمكن لحصة الجمباز مثلاً أن يبلغ أهدافها التربوية ما لم تكن دافعية الإنجاز لديه مرتفعة. ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية الإنجاز لحصة الجمباز لدى الطلبة الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية، وهذا التأثير الذي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، لذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على مستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام ليشمل المؤسسات التربوية. هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتوعية بمخاطر الإصابات الرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها، لكن ما يهمنا نحن من خلال هذه الدراسة ونسعى إلى إبرازه هو ضرورة الاهتمام بتطوير وتفعيل دافعية الانجاز لدى الطلبة بعد الإصابة الرياضية.

حيث أنه يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض للإصابة الرياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيراً ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر إليه على أنه من الجوانب الهامشية التي يمكن إهمالها، فالمظاهر النفسية الناتجة عن الاصابة كفقد الهوية أو الخوف والقلق ونقص الثقة بالنفس وغيرها من شأنها أن تؤدي إلى التقليل من دافعية الانجاز لديهم ما لم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي ناهيك على أن الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة الرفض وتنتهي بمرحلة التقبل وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين وذلك من أجل ضمان الانتقال السليم من مرحلة إلى أخرى. فكل هذه الأمور يجب مراعاتها لتحقيق الأفضل وعدم إهدار مواهب شبانية قد يكون لها شان في المستقبل ان شاء الله.

#### 6-المراجع :

- 1- سمعية خليل محمد، الإصابات الرياضية ، الأكاديمية الرياضية العراقية ،بغداد، 2007 .
- 2- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة و النشر ، القاهرة .

- 3- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاصابات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط 1 ، 1998 .
- 4- زينب عبد الحميد العالم :التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 5 ، 1998 .
- 5- بسام هارون، ساري حمدان، فائق أبو حليمه :الرياضة والصحة ، مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريع، الأردن ، ط 1 ، 1995 .
- 6- صالح عبد الله الزغبى :الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية العلاج الطبيعي، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان ، ط 1، 1995 .
- 7- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - كمال عبد الحميد إسماعيل : الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي ،مصر، ط 1، 2001 .
- 8- محمد قدرى بكري : التدليك التقليدي والطب البديل ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
- 9- راتب ، اسامة كامل : علم النفس الرياضي ( المفاهيم والتطبيقات ) ، دار الفكر العربي ،ط3 ، القاهرة ، 2000 .ص 189
- 10- شحاتة، محمد ابراهيم : تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- 11- كاظم ، سعاد خيرى ومحمد ، صبيحة سلطان : القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلا على جهاز حسان القفز في الجيمناستيك ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث ، 2010 .
- 12- تركي، رنا وتحسين، ميادة : القلق وعلاقته بمستوى انجاز مهارة القفز المتكورة على حسان القفز، مجلة الفتح، العدد 43، 2009 .