

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية  
في فلسطين

أ.ميرفت سواملة د. قيس نعيّرات

جامعة النجاح الوطنية/ كلية العلوم الانسانية والتربوية/ دائرة علوم الرياضة

[qnairat@najah.edu](mailto:qnairat@najah.edu)

[sawalmahmervat@gmail.com](mailto:sawalmahmervat@gmail.com)

“Mental Skills and Their Relationship with Sports Injuries among Athletes in Elite

Group Sports Clubs in Palestine.

تاريخ قبول البحث: 2025 / 6 / 3

تاريخ استلام البحث: 2025 / 4 / 20

## المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات العقلية وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، وتحديد درجة المهارات العقلية وأكثر الإصابات الرياضية الشائعة لديهم وفق مكانها ونوعها وأسبابها. إضافة إلى تحديد العلاقة بين المهارات العقلية والإصابات الرياضية لدى اللاعبين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية عشوائية قوامها (126) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية وتمثل تقريباً (20%) من مجتمعها. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس (Bull et al., 1996) للمهارات العقلية ومقياس (ندى، 2014) للإصابات الرياضية. ولمعالجة البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

أظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للمهارات العقلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.69). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمهارات العقلية والإصابات الرياضية. وتوصي الدراسة بعدة توصيات منها تعميم نتائج الدراسة الحالية على المختصين في التدريب الرياضي والطب الرياضي.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات العقلية، الإصابات الرياضية، الألعاب الجماعية الرياضية .

### Abstract

The study aimed to identify the level of mental skills and their relationship to the occurrence of sports injuries among players of premier league clubs in team sports in Palestine. It also sought to determine the degree of mental skills and the most common sports injuries among them based on location, type, and causes. In addition, the study aimed to identify the relationship between mental skills and sports injuries among the players.

To achieve this, the study was conducted on a stratified random sample consisting of 126 players from premier league clubs in team sports, representing approximately 20% of the population. The researchers employed the descriptive method using both correlational and analytical approaches, given their suitability for the nature and objectives of the study.

For data collection, the researchers used the Mental Skills Questionnaire developed by Bull et al. (1996), and the Sports Injuries Scale developed by Nada (2014). The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used for data analysis and to derive the study results.

The study results showed that the overall level of mental skills among players of premier league team sports clubs in Palestine was high, with a mean score of 3.69. The results also revealed no statistically significant differences in the overall score of mental skills and sports injuries.

The study recommends several actions, including disseminating the current findings to professionals in sports training and sports medicine.

**Keywords:** Mental skills, sports injuries, team

## المقدمة وخلفيتها النظرية

لقد ميز الله عز وجل الانسان عن سائر مخلوقاته بالعقل والتفكير اذ ذكر في كتابه الحكيم في مواضيع كثيرة عن ميزة العقل لدى الانسان وعن اهمية التفكير في خلق الكون كقوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (القرآن الكريم) صدق الله العظيم، ان ما يشهده هذا العالم من التطور المتسارع في العلم والمعرفة بشكل غير مسبوق واهمية الابحاث والدراسات والاختراعات التي تحاول دائما ان تجاري العقل البشري واختراعات الذكاء الاصطناعي التي مهما بلغت في تطورها لا يمكنها ان تصل او تحلل العقل البشري بخلقه، كون هذا الجهاز المعقد يتميز بوفرة البحث في اعماقه اللامتناهية ومهما بلغ حجم الانتاج العلمي الا ان الاهتمام بدراسة الدماغ منذ القدم حتى يومنا الحالي مازالت مستمرة اذ ان نجاح الفرد او تقدمه او فشله يرجع الى خصائصه ومهارات التفكير العقلية التي تميزه عن غيره وذلك مرهون بنوع التفضيلات التي يستخدمها في شتى مجالات حياته.

## المهارات العقلية: (Mental Skills)

عرفها راتب (2000) فعرّفها على انها التفوق الرياضي الذي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية بقدر استفادتهم من قدراتهم البدنية اذ ان القدرات النفسية تساعد الافراد على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق افضل واقصى اداء رياضي. ومن هنا يشير الى ان التدريب العقلي لا يقل اهمية عن التدريب المهاري والبدني للاعب اذ ان التدريب العقلي يعنى بتكيف المستقبلات الحسية للاعب واعتياده على الانسيابية في اداء المهارات والحركات مما يجنب اللاعب الحركات العشوائية ووقوع الاصابات الرياضية. ويشير الباحثين في علم النفس الرياضي الى ان للمهارات العقلية عدة تقسيمات فمن وجهة نظر (Tenenbaum & Eklund، 2007) ان المهارات العقلية تقسم الى اربعة اقسام وهي :

**اولا: المهارات الاساسية ( Foundation Skills )** : وتشير المهارات الاساسية بانها المصادر الداخلية للرياضي وتعد المهارات العقلية هذه القاعدة الاساسية التي تبنى عليها تحقيق الانجازات الناجحة والكبيرة في الرياضة وتشتمل ( الحافز، انتاج الافكار، الثقة بالنفس، الوعي الذاتي ).

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

**ثانيا: مهارات الاداء ( Performance Skills ) :** وهي القابلية الفعلية الحاسمة في انجاز المهارات اثناء الاداء الرياضي وتشتمل على ( مهارات ادارة الطاقة، مهارات الادراك المعرفي، مهارات الانتباه والتركيز)

**ثالثا: مهارات التطور الشخصي: ( Personal development skills )** وهي عبارة عن المهارات العقلية التي تصور وتمثل مؤشرات النضج لدى الفرد وتسمح بظهور مستويات عالية من النشاطات النفسية وهذه المهارات هي ( مشاعر السعادة، مفهوم الذات، الوضوح، وبعض المهارات الحياتية كهوية الانجاز والكفاءة الشخصية ).

**رابعا: مهارات الفريق ( Team skills )** وهي اخر تصنيفات المهارات العقلية التي تعبر عن تنوع الخصائص المزاجية للفريق والتي تساعد في احداث تأثيرات معنوية لمحيط الفريق للعمل على انجاح الفريق بشكل كلي وهذه المهارات هي ( القيادة، التماسك، ثقة الفريق، الاتصال).

وقد اشار باهي وجاد(2004) الى ان المهارات العقلية تشتمل على (القدرة على التخيل، الثقة بالنفس، القدرة على التركيز والانتباه، الدافعية، القدرة على الاسترخاء).

### الاصابات الرياضية

#### الاصابات الرياضية :

الاصابة تعني: تلف او عاقبة وتعرف على انها تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية او داخلية تؤدي الى احداث تغيرات فسيولوجية وتشريحية في الجزء المصاب مما يعمل على تعطيل او ربما خلل دائم او وقتي تبعا لدرجة وشدة الإصابة (سمعية، 2008).

ويعرفها الباحثان اجرائيا على انها عبارة عن خلل مباشر في وظيفة الجهاز الحركي (عضلات، عظام، مفاصل ) ممكن ان تؤدي الى عاقبة مؤقتة او دائمة.

#### اهم اسباب الاصابات الرياضية:

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

ان زيادة انتشار الاصابات الرياضية احد العوامل التي تمنع الرياضيين من الانتظام في العمليات التدريبية وانخفاض مستوى انجازهم عدا عن ذلك فان علاج وتأهيل المصابين يكلف ملايين الدولارات حيث ان نسبته من ( 5-10 % ) من الاصابات لدى الرياضيين تحتاج الى تدخل جراحي (Renstrom, 2002).

وتدل نتائج العديد من الدراسات الى الزيادة المستمرة في الاصابات الرياضية والامراض الناتجة عن التدريب (الاجهاد) الزائد بين ممارسين الالعاب، اذ كان من اهم التغيرات ايضا زيادة العبء على ممارسيها وبالتالي زيادة حدوث الاصابات التي ممكن ان تواجه الرياضيين بشكل خاص وممارسي النشاط الرياضي البدني بشكل عام، بينما وضحت وحلت الكثير من الدراسات ان العوامل التي تؤدي الى حدوث الاصابات كثيرة ومتعددة منها ما يرتبط بالجانب البدني كعدم مناسبة مستوى اللياقة البدنية و الاحماء غير الكافي وغيرها، ومنها ما يتعلق بالجانب النفسي كالثبات الانفعالي والتعصب، والجوانب الفسيولوجية والتشريحية وغيرها.

وترى روفائيل (1987) اسباب اصابات الملاعب عامة فيما يلي :

1. حالة اللاعب الصحية والنفسية والاجتماعية والبيئية التي يعيش فيها.

2. حالة الملاعب وسلامة الادوات والاجهزة وحسن استخدامها.

3. كفاءة تخطيط برنامج التدريب وطريقة المتابعة بدقة.

ان اسباب الاصابات الرياضية تكون تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعة الاداء ومستوى المنافسة والجانب النفسي واللياقة البدنية والاستعداد المهاري والوعي الرياضي وامكانياتها في التسبب في الاصابة كذلك معرفة اللاعب بكيفية حدوث الاصابة والحد من وقوعها وهناك عوامل خارجية واخرى داخلية تتربط فيما بينها وتكون سببا للاصابة (سمعية، 2008).

انواع الاصابات الرياضية: (Types of injures) قسم سمعية (2008) انواع الاصابات الرياضية الى ما يلي :

- الاصابات الأولية او مباشرة: (Primary Injures)

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

وهذه الاصابات تحدث في الملعب نتيجة اداء جهد عنيف او التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.

واشار سمعيه (2008) ان الاصابات الاولى قسمت الى:

- الاصابات الداخلية ( intrinsic Injuries )

- الاصابات الخارجية ( Extrinsic injuries )

والاصابات الداخلية تحدث نتيجة قوى داخلية من جسم المصاب نفسه اما الاصابات الخارجية تحدث نتيجة لقوة خارجية أي من خارج جسم المصاب.

- الاصابات الثانوية ( Secondary Injures ) :

وهذه الاصابات تحدث نتيجة اصابة اولية او بسبب علاج خاطئ لاصابة اولية او نتيجة عدم اكتمال علاج الاصابة الاولى وتحدث في اماكن اخرى غير مكان الاصابة السابقة وغالبا ما تكون حركية او معقدة فمثلا وجود التشوهات القوامية في احدى المفاصل يظهر اثرها عند القيام بمجهود رياضي عنيف ممكن ان تؤدي الى حدوث وتشنجات عضلية والام.

مشكلة الدراسة :

ان عدم معرفة بعض الاسباب وراء حدوث هذه الاصابات دفع الباحثان للبحث عن هذه الاسباب غير المعروفة المرتبطة بالدماغ وطريقة استقبله وتحليله للمعلومات ومستوى تخزينه للمهارات اذ تعتقد الباحثة ان من اهم اسباب وقوع اللاعب ضحية للإصابة هي طريقة واسلوب تفكير اللاعب ودرجة امتلاكه لهذه المهارات العقلية ومكان تخزينها ,لذا ارتأى الباحثان عمل هذه الدراسة والاخذ بعين الاعتبار بعين ميزات عدم التكامل في مستوى المهارات العقلية عند بناء عملية تدريبية لتحسين النتائج الرياضية , ويؤكد العديد من المؤلفين ان التدريب المنتظم على نوع الرياضة يؤدي الى تحسين وتطوير المهارات العقلية . ان دراسة مسببات الاصابات المختلفة كالنفسية والفسولوجية والتشريحية والاسباب المتعلقة بطريقة التدريب والاحماء والزي غير المناسب كلها يمكن معالجتها واكتشافها عن طريق الكثير من الفحوصات والاختبارات لكن

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

المسبب الاول لحدوثها عن طريق مستوى المهارات العقلية ممكن ان تكون من اهم الاسباب التي وجب دراستها وتحليلها

### تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما درجة المهارات العقلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين؟
2. ما الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين من حيث مكانها ونوعها؟ وما أسباب حدوثها؟
3. ما العلاقة بين المهارات العقلية والإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين؟

### اهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية التعرف الى:

1. درجة المهارات العقلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين.
2. الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين من حيث مكانها ونوعها واسباب حدوثها.
3. العلاقة بين المهارات العقلية والإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين.

### اهمية الدراسة :

في حدود علم الباحثان سوف تكون الدراسة ذات اهمية لقلّة الدراسات المشابهة لها . وسوف تعتبر هذه الدراسة مفتاحاً للدراسات المستقبلية التي ممكن ان تفتح الافاق للدراسات والابحاث القادمة اذ انها سوف تشتمل على اطار نظري يشتمل على المهارات العقلية والإصابات الرياضية معا . سوف تنبع اهمية هذه



الدراسة من اضافتها للبحث العلمي عن اسباب لم يتطرق لها باحثون الا وهي مسببات الاصابات الرياضية بسبب مستوى المهارات العقلية ، ومن هنا توضح البوصلة للاتجاه نحو التدريب العقلي واهميته لعمليات التدريب والتعليم على حد سواء وربما تحديد مستوى المهارات العقلية ومستوى اصابة اللاعب والعمل على تنمية المهارات ذات المستوى الاقل لتجنب حدوث الاصابة او حتى للتخفيف من درجتها وتكتسب الدراسة الحالية اهميتها في معرفة مستوى المهارات العقلية المختلفة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة للاعب الجماعية في فلسطين ومحاولة التدريب لتنمية هذه المهارات مما يؤدي الى تجنب حدوث الاصابات الرياضية قدر الامكان ويرى الباحثان ان قلة الدراسات بل وندرتها التي تجمع بين المهارات العقلية والاصابات الرياضية يجب ان تكون محط انظار الباحثين كون المهارات العقلية محفزا اساسية لحدوث الاصابة من عدمها وكون هذه المهارات تخزن في ذاكرة الدماغ في برامج التعلم الحركي .

#### حدود الدراسة :

الترم الباحثان اثناء اجراء الدراسة بالحدود الاتية :

- 1 - الحد البشري : لاعبي اندية الدرجة الممتازة للاعب الجماعية في فلسطين .
- 2 - الحد المكاني : مقرات الاندية الرياضية للاعب الجماعية في فلسطين .
- 3 - الحد الزمني : تم اجراء هذه الدراسة في العام 2023- 2024 في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (10\31 الى 11 \ 31) .

#### الدراسات السابقة :

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة التي سيتم اجرائها او مشابهة لها وانسجاما مع اهداف الدراسة سوف يعرض الباحثان الدراسات المرتبطة بالموضوع :

قامت عباس (2023) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير استراتيجية التخيّل الموجه في تطوير القدرات الانفجارية للذراعين والرجلين وتعلم مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد للطلاب، تكون مجتمع العينة

في هذه الدراسة من (97) طالباً من كلية التربية البدنية في جامعة كربلاء تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، كان من نتائج البحث ان استراتيجية التخيّل الموجه والاسلوب المتبع من قبل المدرس كانا ذو تأثير ايجابي في القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وتعلم مهارة التصويب بالقفز عالياً لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت ذلك الاسلوب.

قام زكريا وآخرون (2022) بدراسة هدفت التعرف الى تقييم الاصابات الشائعة ومسبباتها للرياضيين استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة تكونت عينة الدراسة من مختلف الأنشطة للرياضيين المشاركين في الموسم الرياضي بواقع (350) لاعب، كانت من نتائجها ان فترة التدريب اكثر الفترات التي يمكن ان يتعرض فيها اللاعب للإصابة وعدم وجود برنامج زمني ثابت لموسم التدريب الرياضي بالتالي تحدث الاصابات للاعبين نظراً لعدم قدرة اجهزة الجسم المختلفة على اداء متطلبات التدريب والمنافسات.

وقام حسنين وآخرون (2019) بدراسة هدفت التعرف الى الحالة القوامية وعلاقتها بالإصابات الرياضية للاعبين السباحة، استخدم فيها الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (230) لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية اظهرت النتائج ان (41%) من لاعبي السباحة يعانون من انحرافات قوامية في الجزء العلوي و (30%) من اللاعبين يعانون من انحرافات قوامية في الجزء السفلي كما ان هناك (28%) من اللاعبين يتمتعون بحالة قوامية سليمة واظهرت ان الاصابات الاكثر شيوعاً لدى اللاعبين هي اصابات النقص العضلي، ووجد هناك علاقة طردية بين الحالة القوامية ودرجة حدوث الإصابة اذ كلما زادت درجة الانحرافات القوامية كلما زادت درجة حدوث الإصابة.

بينما أجرى كل من زريقات وآخرون (2018) دراسة هدفت التعرف الى اثر التصور الذهني في تحسين مستوى الثقة بالنفس للرياضيين المصابين بعد التأهيل الطبي، اجريت الدراسة على عينة قوامها (4) لاعبين ممن تم تأهيلهم طبياً بعد الإصابة كان من نتائجها ان التصور الذهني طور من مستوى الثقة بالنفس لدرجة مرتفعة اوصى فيها الباحثون الى استخدام التصور الذهني كوسيلة للتأهيل النفسي للاعبين.

قام (Saraykin, et al., 2018) وآخرون بدراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين مرونة الجهاز العصبي واداء الرياضيين في الانشطة الرياضية المختلفة، تكونت عينة الدراسة من (40) رياضياً في الألعاب الجماعية والفردية تراوحت اعمارهم ما بين (18-30 سنة) استخدم الباحثون فيها تقنيات التحفيز العصبي (EEG) واختبارات بدنية ونفسية لتقييم الاداء الرياضي، كان من نتائجها ان اللاعبين الذين اظهروا مرونة عصبية عالية تفوقوا في الاداء الحركي وتبين ان اللاعبين في المنافسات الفردية يميلون الى مرونة عصبية اعلى من لاعبي الألعاب الجماعية نتيجة لضرورة التحكم الفردي الدقيق اوصى فيها الباحثون الى دج التمارين العصبية والذهنية الى برامج التدريب.

قام كل من بني سعيد، وآخرون (2018) بدراسة هدفت التعرف الى درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الارضي في الاردن، اذ تكونت عينة الدراسة من (37) لاعباً للتنس الارضي استخدم فيها الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية ، استعان الباحثون بمقياس ريتشارد في علم النفس الرياضي المكون من 20 فقرة . اظهرت النتائج الى ان درجة امتلاك اللاعبين للمهارات العقلية كانت منخفضة على جميع المحاور عدا محور القدرات العقلية جاء بدرجة متوسطة اوصى فيها الباحثون الى التركيز على برامج الاعداد العقلي اسوةً مع برامج التدريب البدني والمهاري.

بينما اجرى حلاوة (2017) دراسة هدفت التعرف الى المهارات العقلية وعلاقتها بمستوى التعلم في بعض الفعاليات في العاب القوى، اجريت على عينة مكونة من (124) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية استخدم فيها الباحث مقياس علاوي (1998) للمهارات العقلية توصلت النتائج الى ان تطبيق المهارات العقلية لدى الطلبة كان متوسط والى وجود فروق في درجة المهارات العقلية بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب.

بينما اجرى (ندى، 2014) بدراسة هدفت التعرف الى الاصابات الرياضية لدى تخصص طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، بلغت عينة الدراسة (274) طالباً وطالبةً من طلبة البكالوريوس من الجامعات الفلسطينية توصل فيها الباحث الى ان اكثر الاصابات شيوعاً لدى الطلبة كانت (الشد العضلي، التمزقات، الالتواء، الخلع) واكثر المفاصل عرضة للإصابة كان مفصل الكاحل، ولا يوجد اختلاف في

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

الإصابة أو نوعها أو مكانها تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي بينما وجد الاختلاف في شيوع الإصابات تبعاً لنوع الألعاب (فردية. جماعية) ولصالح الألعاب الجماعية.

وقام كل من الصائغ وحسن (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، أجريت الدراسة على عينة من اللاعبين بلغ قوامها (95) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية على أندية النخبة في الدوري العراقي استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي باستخدام استبيانات (المهارات العقلية، مقياس التحمل النفسي، والمقابلات)، وظهرت النتائج انخفاض نسبة المهارات العقلية لدى اللاعبين وعدم وجود فروق معنوية بين اللاعبين.

#### مصطلحات الدراسة:

المهارات العقلية: وهي القوى العقلية والايمان بالذات والقدرة على التركيز في اللحظات التي تستدعي فيها التعامل مع الشدة والحرارة وتلك المهارات تصنف على أنها (القدرة على التخيل، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز، الدافعية، مواجهة القلق،) (باهي وجاد، 2004).

الإصابة: هي إصابة أحد أعضاء الجسم المكونة للقوام سواء كانت بالأربطة أو العضلات أو العظام ممكن أن تؤدي إلى خلل وانحراف وظيفي في القوام. (حسانين، 1995).

الإصابة الرياضية: هي تغير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة غالباً ما تكون داخلية أو خارجية وهي تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (مجلي، 2008).

#### الطريقة والإجراءات

##### منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

##### مجتمع الدراسة

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية المتمثلة بكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد في المحافظات الشمالية من فلسطين ويبلغ عددهم تقريباً (620) لاعباً وفقاً للسجلات الرسمية للاعبين في الاتحادات الرياضية ذات العلاقة خلال الموسم الرياضي (2024 - 2025 م).

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (126) لاعباً من لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تم اختيارهم بالطريقة الطبقية- العشوائية من مجتمع الدراسة، وتمثل العينة ما يقارب نسبته (20%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة من اللاعبين وفقاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.

#### جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 670).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
نوع اللعبة	كرة قدم	42	33.3
	كرة سلة	30	23.8
	كرة طائرة	35	27.8
	كرة يد	19	15.1
	المجموع	670	100%

#### أدوات الدراسة:

في ضوء طبيعة الدراسة وأهدافها استخدمت الباحثة اداتين للدراسة، حيث تقيس الأداة الأولى المهارات العقلية، بينما تقيس الأداة الثانية الإصابات الرياضية، وفيما يلي العرض لهذه الأدوات وهي:

أولاً: أداة الإصابات الرياضية (Sport Injuries):

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

لمعرفة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تم استخدام الأداة الذي أعدها (ندى، 2014)، حيث تكونت الأداة من ثلاثة محاور رئيسية تدرس الإصابات الرياضية من حيث مكان الإصابة، ونوع الإصابة، وأسباب الإصابات الرياضية.

#### - الصدق والثبات لأداة الإصابات الرياضية:

تعد هذه الأداة من أدوات الدراسة التي لا تحتاج الى الصدق والثبات كونها تعبر عن بيانات حقيقة والصفر فيها يكون مطلقاً ويدل على انعدام السمة كما هو الحال في مقاييس النسبة (Ration Scale) (Willams & Lacy, 2018). ومع ذلك تعتبر الأداة صالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية، حيث تم التأكد من صدقها وثباتها في دراسة (ندى، 2014). أما في الدراسة الحالية تم التأكد من صدق الأداة من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين للإدلاء برأيهم حول وضوح الأداة وجودة تمثيلها للموضوع التي تدرسه، حيث لم يتم إجراء أي تعديل على الأداة سوى إضافة اثناء التدريب والمنافسة في عنوان المحور المتعلق بنوع الإصابة.

وللتأكد من ثبات الأداة في المحور الثالث المتعلق بأسباب حدوث الإصابات الرياضية تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alph) عند نفس العينة الاستطلاعية، حيث كانت قيمة معامل الثبات (0.88)، وهي قيمة جيدة وتدل على ثبات الأداة وقدرتها على تحقيق أغراض الدراسة.

#### ثانياً: مقياس المهارات العقلية (Mental Skills):

لمعرفة درجة المهارات العقلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين تم استخدام مقياس (Bull et al, 1996) للمهارات العقلية بعد تطويره لكي يتناسب وموضوع الدراسة الحالية، والذي تم تعريبه في دراسة (علي، 2009) التي أجريت على لاعبات كرة السلة في العراق، حيث تكون المقياس في صورته النهائية بعدد التحقق من شروطه العلمية من (27) فقرة موزعة على سبعة مجالات وهي:

- مجال القدرة على التخيل وعدد فقراته (4) ويتضمن الفقرات (1- 4).
- مجال التصور العقلي وعدد فقراته (3) ويتضمن الفقرات (5- 7).
- مجال الثقة بالنفس وعدد فقراته (4) ويتضمن الفقرات (8- 11).
- مجال مواجهة مع القلق وعدد فقراته (4) ويتضمن الفقرات (12- 15).

- مجال القدرة على التركيز وعدد فقراته (4) ويتضمن الفقرات (16- 19).
  - مجال القدرة على الاسترخاء وعدد فقراته (4) ويتضمن الفقرات (20- 23).
  - مجال الدافعية وعدد فقراته (4) ويتضمن الفقرات (24- 27).
- وتطلبت الاستجابة على الفقرات خمسة استجابات (1- 5) وفق سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (2) درجة، درجة قليلة جداً (1) درجة للفقرات الايجابية، بينما كانت الاستجابات معكوسة في الفقرات السلبية (3، 12- 19).

#### صدق مقياس المهارات العقلية:

وللتأكد من صدق المقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء لإبداء رأيهم حول المقياس من حيث وضوح العبارات وسلامة صياغتها وجودة تمثيلها للموضوع التي تدرسه، حيث تم اجراء جميع التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها معظم السادة المحكمون، فقد تكون المقياس بصورته الأولية من (28) فقرة كما في المطلق (ب)، وبعد التحكيم أصبح مكون من (27) فقرة كما في المطلق (أ)، وبالتالي يعد المقياس صادقاً في قياس ما وضعه لأجله.

#### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

#### أ- المتغير المستقلة (Independent Variables):

- نوع اللعبة ولها أربعة مستويات وهي: (كرة قدم، كرة سلة، الكرة الطائرة، كرة يد).

#### ج- المتغيرات التابعة (Dependent variables):

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على أسئلة وفقرات المهارات العقلية (Bull et al., 1996)، وأداة الإصابات الرياضية (ندى، 2014).

#### إجراءات الدراسة:

قام الباحثان باتباع الخطوات من إجراء الدراسة الحالية وهي:

#### المعالجات الإحصائية:

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والوصول إلى نتائجها تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) من خلال إجراء ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد درجة المهارات العقلية لدى اللاعبين، ولتحديد أسباب الإصابات الرياضية.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) لمقياس المهارات العقلية، ولتحديد العلاقة بين الإصابات الرياضية المهارات العقلية لدى اللاعبين.
- معادلة كرونباخ الفا (s Alpha،Cronbach) للتحقق من معامل الثبات لمقياس المهارات العقلية وأسباب حدوث الإصابات الرياضية.
- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بمواضيع المهارات العقلية والإصابات الرياضية وتحديد الأدوات المناسبة للدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة موجهاً إلى الجهات ذات العلاقة من أجل جمع البيانات.
- التأكد من المعاملات العلمية لأدوات الدراسة قبل البدء بإجراء الدراسة من خلال استخدام صدق المحكمين وإجراء تجربة استطلاعية على عينة من اللاعبين لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية.

### نتائج الدراسة و مناقشتها :

أولاً نتائج ومناقشة التساؤل الأول الذي ينص على:

ما درجة المهارات العقلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفقرات والمجالات المنتمية لها وللدرجة الكلية للمهارات العقلية كما تبين نتائج الجدول رقم (5). ولتفسير النتائج تم الاعتماد على تصنيف الدرجات وفق المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الخماسي وهي:



المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

- (1-1.80) درجة قليلة جداً.
- (1.81-2.60) درجة قليلة.
- (2.61-3.40) درجة متوسطة.
- (3.41-4.20) درجة كبيرة.
- (4.21-5) درجة كبيرة جداً.
- جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة (عباس، 2023) ومتقاربة مع دراسة (حلاوة، 2017) في درجة المهارات العقلية بينما كانت غير متفقة مع نتائج كلا من (الصائغ وحسن، 2013)، (بني سعيد، 2017) والتي أظهرت نتائجها انخفاض مستوى المهارات العقلية لدى اللاعبين سواء في الألعاب الفردية او الجماعية.
- ويشير الباحثان ان الاختلاف في مستويات المهارات العقلية يعود الى البيئة التي تم تطبيق الدراسة فيها ونوع اللعبة اذ تعتقد ان لاعبو الألعاب الجماعية لديهم المهارات العقلية اعلى من اللاعبين الفردية ويرجح السبب في ذلك ان العبء النفسي في اللعب الجماعي يكون موزعاً بعكس اللعب الفردي الذي يقع كامل الضغط على اللاعب. واكتساب اللاعب في الفريق المهارات العقلية من التدريبات الجماعية ونظراً لاختلاف المواقف التي يتعرض لها اللاعبون في كلا النوعين.

#### ثانياً: نتائج ومناقشة التساؤل الثاني الذي ينص على:

ما الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين من حيث مكانها ونوعها؟ وما أسباب حدوثها؟

وللإجابة عن الشق الأول من التساؤل تم استخدام التكرارات والنسب المئوية كما يظهر في الجدولين رقم (6، 7). أما للإجابة عن الشق الثاني من التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والوزن النسبي، حيث يمثل المتوسط الحسابي الأعلى أكثر الأسباب لحدوث الإصابات الرياضية، بينما يمثل المتوسط الأدنى أقل أسباب حدوثها، والجدول رقم (8) يبين ذلك.

## جدول (6)

التكرارات والنسب المئوية لمكان الإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=126).

مكان الإصابة	نعم		لا		المجموع	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
مفصل الكاحل	72	57.1	54	42.9	126	100%
مفصل الركبة	37	29.4	89	70.6	126	100%
الظهر	35	27.8	91	72.2	126	100%
الساق	30	23.8	96	76.2	126	100%
الفخذ	41	32.5	85	67.5	126	100%
الرأس	21	16.7	105	83.3	126	100%
الوجه	22	17.5	104	82.5	126	100%
مفصل الكتف	51	40.5	75	59.5	126	100%
الرسغ	27	21.4	99	78.6	126	100%
أصابع اليد والسلاميات	48	38.1	78	61.9	126	100%
مفصل المرفق	16	12.7	110	87.3	126	100%

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن أكثر أماكن الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كانت تتعلق بمفصل الكاحل بتكرار (72) وبوزن نسبي (57.1%)، ويليه مفصل الكتف بتكرار (51) وبوزن نسبي (40.5%)، ويليه أصابع اليد والسلاميات بتكرار (48) وبوزن نسبي (38.1%)، بينما كان مفصل المرفق أقل أماكن الإصابات الرياضية شيوعاً لدى اللاعبين بتكرار (16) وبوزن نسبي (12.7%)، ويليه الرأس بتكرار (21) وبوزن نسبي (16.7%).

## جدول (7)

التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=126).

نوع الإصابة	نعم		لا		المجموع	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
تمزقات	68	54	58	46	126	100%
كدمات أو رضوض	85	67.5	41	32.5	126	100%
التواء أو ملخ	90	71.4	36	29.6	126	100%
كسور	23	18.3	103	81.7	126	100%
الشد العضلي	85	67.5	41	32.5	126	100%
جروح	40	31.7	86	68.3	126	100%
خلع	10	7.9	116	92.1	126	100%
إصابات عين	7	5.6	119	94.4	126	100%
آلام ظهر	38	30.2	88	69.8	126	100%
الخدوش	77	61.1	49	48.9	126	100%

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين كان الالتواء أو الملخ بتكرار (90) وبوزن نسبي (70.6%)، يليه كل من الكدمات أو الرضوض والشد العضلي بتكرار متشابه (85) وبوزن نسبي (67.5%)، بينما كانت أقل أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى اللاعبين إصابات العين بتكرار (7) وبوزن نسبي (5.6%)، يليها الخلع بتكرار (10) وبوزن نسبي (7.9%).

وجاءت نتائج الدراسة غير متفقة مع نتائج دراسة (ندى، 2014) والتي كانت نتائجها تشير إلى أن نوع الإصابات كان ( شد عضلي، تمزق، التواء، خلع ) ودراسة (سويدان، 2015)، ودراسة (حسين وآخرون، 2019) والتي كان ارتفاع الإصابة للتقلص العضلي للسباحين، ويعزو الباحثان هذا التعارض إلى اختلاف عينة الدراسة حيث كانت دراسة ندى على طلبة التربية الرياضية بينما كانت دراسة حسين على السباحين وهنا يشير الباحثان إلى أن اختلاف بيئة ممارسة النشاط الرياضي (كالسباحة) لها علاقة بنوع الإصابة. اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (زكريا وآخرون، 2022) حيث كانت أهم الأسباب الرياضية عدم وجود جدول زمني للتدريب والمنافسات (عدم انتظام فترات التدريب)

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

ثالثاً: نتائج ومناقشة التساؤل الثالث والذي ينص على :

ما لعلاقة بين المهارات العقلية والإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين ؟

### جدول (11)

خلاصة نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات الصورية لتحديد العلاقة بين الإصابات الرياضية والدرجة الكلية للمهارات العقلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين (ن=126).

نوع الإصابة	النموذج	B	قيمة (ر)	R <sup>2</sup>	مستوى الدلالة
تمزقات	الثابت	3.66	0.06	0.004	0.500
	نعم	0.06			
كدمات أو رضوض	الثابت	3.67	0.04	0.002	0.648
	نعم	0.04			
التواء أو ملخ	الثابت	3.71	0.01	0.000	0.850
	نعم	0.02-			
كسور	الثابت	3.69	0.009	0.000	0.916
	نعم	0.01			
الشّد العضلي	الثابت	3.60	0.13	0.018	0.131
	نعم	0.14			
جروح	الثابت	3.86	0.05	0.002	0.618
	نعم	0.05			
خلع	الثابت	3.69	0.02	0.001	0.754
	نعم	0.05			
إصابة عين	الثابت	3.70	0.01	0.000	0.869
	نعم	0.03-			
آلام الظهر	الثابت	3.71	0.07	0.005	0.412
	نعم	0.08-			
الخدوش	الثابت	3.67	0.05	0.002	0.618
	نعم	0.04			

\* علاقة دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

تشير نتائج الجدول رقم (11) أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الدرجة الكلية للمهارات العقلية وجميع أنواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمهارات العقلية بين اللاعبين وفق نوع الإصابة. يعزو الباحثان عدم وجود علاقة تبعا لمتغيرات الدراسة الى تشابه البيئات السكنية في فلسطين وتشابه الظروف ( السياسية والاقتصادية والاجتماعية والمناخية ) التي من شأنها التأثير بل والتحكم في انماط المهارات العقلية .

### استنتاجات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة يستنتج الباحثان ما يلي:

- يتمتع لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين بدرجة كبيرة من امتلاكهم للمهارات العقلية، وأن أكثر هذه المهارات تتعلق بالثقة بالنفس والدافعية وأقلها يتعلق بالقدرة على التركيز.
- يعد الملخ أو الالتواء من أكثر الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، وأن مفصل الكاحل هو أكثر الأماكن المعرضة لحدوث الإصابة، وأن عدم الاهتمام بالتأهيل بعد انتهاء العلاج من الإصابة كان أهم الأسباب لحدوث الإصابة لدى اللاعبين.
- يتميز اللاعبين الذين يسكنون في المدينة بالقدرة على التخيل والاسترخاء بشكل أفضل من اللاعبين الذين يسكنون في المخيم، أما اللاعبين في القرية لديهم القدرة على التركيز أفضل من غيرهم القاطنين في المدينة والمخيم وخاصة لدى ذوي المؤهل العلمي دراسات عليا.
- يتمتع لاعبي كرة السلة بمستوى عالي من الثقة بالنفس والدافعية مقارنة مع اللاعبين في الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، وأن أقل مستوى للثقة بالنفس والدافعية كان لدى لاعبي كرة اليد.

## التوصيات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على المختصين في التدريب الرياضي و الطب الرياضي.
- ضرورة العمل على اعداد برامج التدريب العقلي ومنحها الاهمية الكافية اسوة بالتدريب المهاري والخططي للاعبين لما له من آثار نفسية ايجابية على انجاز اللاعبين.
- العمل على تنمية المهارات العقلية التي تم ذكرها في هذا البحث عن طريق اعداد برامج للتدريب عليها.
- التركيز على اهمية تأهيل اللاعبين بعد تعرضهم للإصابات الرياضية تأهيل نفسي وحركي.
- ضرورة اجراء دراسات مشابهة ومرتبطة في الموضوع لتوجيه انظار الباحثين لمعرفة مدى اهميته في الجانب الرياضي.

## المراجع العربية:

- القرآن الكريم
- باهي، مصطفى حسين. جاد، سمير عبد القادر (2004). المدخل في الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العلمية للنشر والتوزيع. مصر.
- بني سعيد، نضال مصطفى محمد. الويسي، نزار حسين فالح. و الزبون، منصور نزال. (2018). درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الارضي في الاردن. مجلة المنارة للبحوث والدراسات. (24).
- حسنين، هيثم احمد. حسن محمد. ايهاب عماد الدين (2019) الحالة القوامية وعلاقتها بالإصابات الرياضية، بحث منشور. المجلة العلمية للتربية البدنية. جامعة بهنا-كلية التربية الرياضية للبنين -مصر م.

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

- حسنين، هيثم محمد أحمد. حسن، عبد الله اشرف. و ابراهيم، محمد عماد الدين. (2019). الحالة القوامية وعلاقتها بالإصابات الرياضية للاعبي السباحة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. (24).
- حسانين، محمد صبحي. (1995). *القوام السليم للجميع*. القاهرة. دار الفكر العربي.
- حلاوة، رامي صالح. (2017). المهارات العقلية وعلاقتها بمستوى التعلم في بعض فعاليات العاب القوى. *كلية التربية الرياضية. الجامعة الاردنية*.
- راتب , اسامة كامل. (2000). *تدريب المهارات التنفسية وتطبيقها في المجال الرياضي* . دار الفكر العربي . القاهرة .
- راتب , اسامة كامل. (2002). *علم النفس التدريب الرياضي* . دار الفكر العربي . القاهرة .
- روفائيل، حياة عياد. (1987). *إصابات الملاعب*. الإسكندرية. منشأه دار المعارف.
- زريقات، عايد علي. مجلي، ماجد فايز و عبد الفتاح، اسامة محمود (2018). *اثر التصور في تحسين مستوى الثقة بالنفس للرياضيين المصابين بعد التأهيل الطبي*. كلية التربية الرياضية. الجامعة الاردنية.
- سمعية، خليل محمد. (2008). *اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل*. جامعة بغداد. 22-42.
- الصايغ، علي محمد و حسن، حسين محسن (2013). المهارات العقلية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم. *مجلة علوم التربية الرياضية*. 6 (4).

المهارات العقلية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين

- عباس، صفاء. (2023). تأثير استراتيجية التخيّل الموجه في تطوير القدرات الانفجارية للزراعين والرجلين وتعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلاب. *المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة*. (48)

- علاوي، محمد حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة.

- علي، عزيمة عباس. (2009). المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 2 (4)، 210-243.

- مجلي، ماجد فايز. (2008). الإصابات الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى. *مجلة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية*. م22. ع6.

- ندى، علاء ماجد حسين. (2014). الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس.

- هاني زكريا، إبراهيم، إيهاب محمد عماد الدين، البلتاجي، محمد سعيد (2022) بحث منشور تقييم الإصابات الرياضية الشائعة ومسبباتها للرياضيين. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة بنها

- المراجع الأجنبية

- Bull، S.J.، Albinson، J.G.، & Shambrook، C.J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne. UK. Sports Dynamics.

- Grce، Research Group، *National Institut of Physical Education of Catalonia (INEFC)*، Barcelona، Spain



- Renstrom, P. (2002). *Sport injury—basic principles of prevention and care*. London: Blackwell.
- Saraykin, D. A, Terzi, M. S (2018). Mamykina, N. V; Kamskova, Y. G; Pavlova, V. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research; Cuddalore ( 10) 10
- Sport Research Institute, Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona, Spain.
- Williams, S. M. & Lacy, A. C. (2018). *Measurement and evaluation in physical education and exercise science*. (8<sup>th</sup> Ed.), Routledge, London.  
<https://doi.org/10.4324/9781315312736>
-