

الإصابات الشائعة لدى مصارعى الجيدو وأسباب حدوثها حالة نوادي النخبة الوطنية  
"الجزائر وسط"

مصطفى عمروش : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

الإصابات الشائعة لدى مصارعى الجيدو وأسباب حدوثها  
حالة نوادي النخبة الوطنية  
الجزائر وسط

مصطفى عمروش أستاذ مساعد "أ" بمعهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة  
الجزائر 3

ملخص الدراسة

يعتبر موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع الجديرة بالاهتمام في مجال التربية الرياضية بشكل عام وفي رياضة الجيدو بشكل خاص، إذ أن موضوع الإصابات من أكثر المشاكل التي تواجه المصارعين والمدربين على حد سواء لأن عمر الرياضي أو اللاعب، يرتبط بمدى تفاديه أية إصابة قد يتعرض لها، أو يقدر الوقاية من أية إصابة محتملة.

حيث أن الإصابة الرياضية الخاصة بلعبة أو بمجموعة من الألعاب المتنوعة تعد من الأسباب الرئيسية والمهمة التي تكون الفاصل بين قدرة اللاعب على الاستمرارية في اللعب والمعلم والانجاز على الصعيد الفردي والجماعي والاعتزال المنكر والانتعاد عن المنافسات الرياضية وأضواء الملاعب، وفي بعض الحالات تكون السبب في الهبوط المفاجئ في مستوى أداءه البدني أو المهاري أو حتى النفسي بالنسبة لمستوى زملائه الخالين أو المعاقين من الإصابة (مجلى ماجد وصالح ماجد 2007).

Résumé de l'étude

Le sujet des blessures sportives est un sujet digne d'attention dans le domaine de l'éducation physique en général et celui du judo, en particulier.

La question des blessures est l'un des problèmes les plus courants rencontrés par les compétiteurs et les entraîneurs ainsi que les dirigeants . Pour éviter ces blessures qui apparaissent chez les athlètes performants , on doit estimer la prévention de toute blessure potentielle par rapport à la discipline sportive judo.

Il est noté dans notre temps, et avec les avancées scientifique dans tous les domaines qu'il ya une plus grande attention aux programmes de formation, de prévention et de traitement, et une attention accrue largement dans la recherche scientifique liée au domaine des blessures sportives, et d'identifier les moyens de prévention des blessures afin d'améliorer les performances sportives et le rendement des athlètes. Les chercheurs s'accordent à dire pour la plus part d'entre eux qu'il ya encore un besoin de prendre des mesures qui protègent les athlètes contre les blessures.

#### الإشكالية:

يلاحظ في الفترات الأخيرة زيادة كبيرة في إقبال الناس على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء كان ذلك من أجل الصحة أو المشاركة في المنافسات و احتلال مراكز متقدمة أو من أجل الشهرة والمال. بالرغم من اختلاف الهدف من ممارسة النشاط البدني إلا أن الهدف من أجل الصحة هو الهدف الأساسي والرنسي لها. مقابل هذه الزيادة في إعداد الممارسين للأنشطة البدنية يلاحظ زيادة في حدوث الإصابات الرياضية و انتشارها بين الممارسين وذلك ما يشكل مخالفة للهدف الرئيسي و الأساسي ألا وهو الحفاظ على الصحة والارتقاء بها.

يذكر بهاء الدين سلامة انه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البيئية عند تكرار الحمل التدريبي، بحيث يقع الحمل التالي في مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء، حيث يتم في هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات، كما يتم امتلاء الميوجلوبين بالأكسوجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم لذلك كان لزاما على كل مدرب ضبط فترات الراحة البيئية بين كل تكرار لحمل التدريب و بين كل تدريب آخر (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 1991، ص 191)

## الإصابات الشائعة لدى مصارعي الجيدو وأسباب حدوثها حالة نوادي النخبة الوطنية "الجزائر وسط"

مصطفى عمروش : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

كما يعرف أحمد نصر الدين استعادة الاستشفاء هي: استعادة تجدد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفرد بعد تعرضه لضغوط أو مؤثرات شديدة، كما يذكر أن سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لا تقل أهمية عن برامج تطوير لياقته وإعداده بدنيا، وعدم تمكن جسم اللاعب من استعادة مساسر الهلاقة خلال جرعات التدريب سوف يؤدي إلى هبوط مستواه الرياضي (أحمد نسر الدين سيد، 2003، ص 139)

إضافة لذلك فإن حدوث الإصابات الرياضية لها تأثير بالغ على الرياضيين، فتعتبر سببا رئيسيا للانقطاع عن التدريب وانخفاض مستوى الأداء وعدم المشاركة في المنافسات وسوء الحالة النفسية لهم وزيادة الأعباء المادية من أجل العلاج والتأهيل (وجدى مصطفى الفاتح، 2002، ص 358)

يشير العديد من الباحثين، والمختصين في مجال الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي والتدريب الرياضي إلى أن توفر الرعاية الطبية للرياضيين والالتزام بقواعد التدريب الرياضي والتعرف إلى أسباب الإصابات الرياضية وأنواعها وأماكن حدوثها يعتبر أساسا وعملا رئيسيا للوقاية منها ومنع انتشارها بين الرياضيين.

من خلال ممارسة الباحث للعبة الجيدو وعمله كمدرّب فقد لاحظ زيادة حدوث الإصابات بين الممارسين وانتشارها، ذلك ما أدى بالعديد من اللاعبين ليس فقط الابتعاد عن التدريب بل الإعتزال والابتعاد النهائي عن ممارسة اللعبة وحرمانه من ممارسة النشاط البدني كوسيلة صحية، ذلك ما دعي الباحث للتفكير في محاولة وضع حل أو جزأ منه لهذه المشكلة، وخاصة أصحاب المستويات العليا منها.

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات الخاصة بعلم الإصابات الرياضية والطب الرياضي فقد لاحظ الباحث أن الدراسات المسحية المرتبطة بحصر أسباب

الإصابات وأماكن حدوثها وأنواعها تشكل جزءا هاما من الطرق والوسائل التي تساهم في وضع الحل المناسب للمشكلة. إضافة إلى أن هذه الدراسة تعتبر الدراسة الأولى التي تعمل في المجتمع الرياضي الجزائري والمرتبطة في رياضة الجيدو ذلك ما يشكل أهمية الدراسة.

و عليه جاءت تساؤلات البحث كما يلي:

ما هي أكثر أنواع الإصابات شيوعا لدى لاعبي الجيدو في نوادي النخبة الوطنية؟

ما هي الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات لدى لاعبي الجيدو في نوادي النخبة الوطنية ؟

**أسباب اختيار الموضوع:**

يعتبر موضوع الذي نتناول له و المتمثل في "أهم الإصابات الشائعة لدى رياضي الجيدو في نوادي النخبة الوطنية" ، من خلال البحث على أهم الإصابات التي يعاني منها الرياضيين، ونسليط الضوء على الانعكاس الحقيقي والدور الذي تلعبه في التأثير على مستقبل الرياضيين الجزائريين في تخصص الجيدو أثناء التدريب اليومي أو المنافسات الرسمية، ومن جانب آخر لكي نبرز مكانة التحضير الجيد والمتابعة الطبية في تحسين الممارسة والرغبة نحو المتابعة والعمل بالفعالية اللازمة في المنافسات الرسمية للوصول إلى المستويات العليا ومنافسة الدول الرائدة.

**أهداف البحث:**

تهدف هذه الدراسة إلى التقليل من نسبة الإصابات في لعبة الجيدو التي ترتفع بين ممارسي هذه الرياضة ولتحقيق هذا الهدف الرئيسي تم تحديد أغراض البحث التالية:

## الإصابات الشائعة لدى مصارعي الجيدو وأسباب حدوثها حالة نوادي النخبة الوطنية "الجزائر وسط"

مصطفى عمروش : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

1- التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي الجيدو في النوادي النخبة الوطنية

2- التعرف على الأسباب التي تؤدي لحدوث الإصابات لدى لاعبي الجيدو في النوادي النخبة الوطنية  
تحديد المفاهيم:

الإصابة الرياضية: نشتق كلمة إصابة In jury 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، ص17) 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، ص14) 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 الزععي، 1995، ص15)

الجيدو: الجيدو لعبة رياضية رصينة تستخدم للدفاع عن النفس، عرفها مؤسسها الأستاذ جوجورو كانو (jigoro kano)، بأنها الطريقة الشاملة والأكثر فعالية لاستخدام الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال  
المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لطبيعة واهداف هذه الدراسة

مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من مصارعين ومصارعات الممارسين لرياضة الجيدو ذكورا وإناثا من مختلف الفئات العمرية لدى نوادي النخبة

الوطنية للجزائر وسط والمسجلين رسميا في سجلات, رابطة الجزائرية للجيدو والاتحادية الجزائرية للجيدو, والبالغ عددهم (120) مصارع و مصارعة العينة : تم إختيار عينة الدراسة : بالمارية العشوائية حيث تكونت من (120) مصارع و مصارعة حيث بلغت أعمارهم من 19 الى 39 سنة ذكورا و إناثا أدوات الدراسة:

أولاً: قام الباحث باستخدام استمارة خاصة بالإصابات الرياضية تم إعدادها من طرف ساجد مجلي واستخدامها في العديد من الدراسات مثل دراسة (مجلي والصالح: 2007) و(مجلي : 1995) و(مجلي وابو عطيمة 1995) و(مجلي والوحيدى: 1995) و(مجلي وخويلة: 1997) و(مجلي وسهي أديب: 2004) و(مجلي وعطيات: 2004) و(المعايلة: 2007) و(خليفة: 2007) و(سليم، محمود: 2007), كما تم تعديلها لكي تتناسب مع لعبة الجيدو وتحقيق أهداف الدراسة وذلك بعد عرضها على العديد من المحكمين والذين اشارو إلى صلاحيتها وإمكانية استخدامها في الدراسة العالية، حيث اشتملت الاستمارة على خمس متغيرات وهي متغير الطول ومتغير الوزن ومتغير العمر ومتغير الجنس, حيث تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاصابات الرياضية والطب الرياضى والجيدو والمدربين ويوضح الملحق رقم ( ) قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض الاستمارة عليهم .

ثانيا : قام الباحث باستخدام المقابلة الشخصية مع المصارعين أثناء التدريبات

صدق أداة جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام استمارة أعدت وأستخدمت في العديد من دراسات الباحث، (مجلي) والعديد من الدراسات والأبحاث العلمية الأخرى المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة، وبعد الاطلاع على الدراسات والأبحاث العلمية الأخرى

## الإصابات الشائعة لدى مصارعي الجيدو وأسباب حدوثها حالة نوادي النخبة الوطنية "الجزائر وسط"

مصطفى عمروش : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة، وبعد الاطلاع على الدراسات والابحاث العلمية السابقة ومجموعة من الكتب والمراجع المتخصصة في هذا المجال، قام الباحث بإجراء بعض التعديلات والاضافات التي رأى بأنها سوف تفيد في تحقيق اهداف الدراسة من خلال اخذ جميع فئات عينة الممارسين والاسباب المتعلقة بالاصابة ومتغير فترة وقوع الاسباب ومتغير العمر والجنس والطول والوزن بالنسبة للاسباب الجيدو لنوادي النخبة الوطنية . كما قام الباحث بالتسقيق من هدف وصلاحية هذه الاستمارة من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (الاصابات الرياضية والطلب الرياضي والعلاج الطبيعي والتأهيل الوظيفي والتدريب الرياضي) وعددهم ( 7 ) للتأكد من ملائمتها وصلاحيتها وللتحقيق من شرعية هذه الاستمارة في تحقيق ما وضع من أجله. وقام الباحث بعد ذلك بالتحقق من بقية المعاملات العلمية من موضوعية وثبات .

### متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة الآتية :

1- متغير أسباب الإصابة

المعالجة الإحصائية :

لعمل التحليل الاحصائي المناسب لكل فرد من أفراد العينة حسب متغيراتها

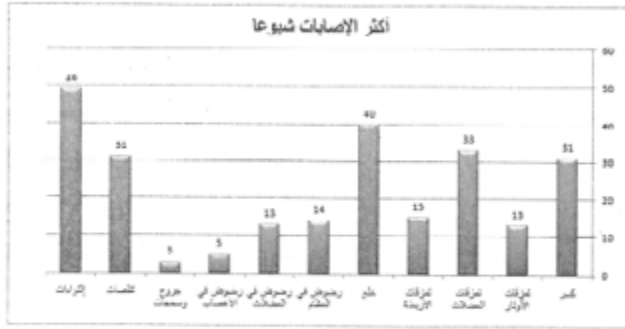
(SPSS) بعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برامج

الفرضية الأولى:

الخلع والكسر من أكثر الإصابات شيوعا

أكثر الإصابات شيوعا		
الرتبة	النسبة	نوع الإصابة
4	12,55	كسر
8	5,26	تمزقات الأوتار
3	13,36	تمزقات العضلات
6	6,07	تمزقات الأربطة
2	16,19	خلع
7	5,67	رضوض في العظام
8	5,26	رضوض في العضلات
10	2,02	رضوض في الأعصاب
11	1,21	جروح وسحجات
4	12,55	تقلصات
1	19,84	إلتواءات
12	0,00	أخرى
	100,00	المجموع

102,773	قيمة كاف تربيع المحسوبة
10	درجة الحرية
0,000	الدلالة الإحصائية



العرضية الثانية: نقص الاحماء و الاستمرارية في التكرير بعد الاصابة من أهم أسباب المؤدية لحدوث الإصابات



الإصابات الشائعة لدى مصارعي الجيدو وأسباب حدوثها حالة نوادي النخبة الوطنية  
"الجزائر وسط"

مصطفى عمروش : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

الرتبة	النسبة	التكرار	الأسباب	
6	8,14	18	1	سوء إعداد البدني
23	0,00	0	2	سوء الإعداد النفسي
16	0,45	1	3	سوء الإعداد المهاري
14	0,90	2	4	سوء الإعداد الخططي
3	14,03	31	5	الإفراط في التدريب
5	9,50	21	6	الاستمرارية في التدريب عند الإصابة
23	0,00	0	7	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح
16	0,45	1	8	غياب توجيه المدرب
11	1,81	4	9	عدم تقيد بقواعد الأمن والسلامة
12	1,36	3	10	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية
23	0,00	0	11	عدم متابعة وملاحظة المدرب للاعب أثناء التدريب
8	3,17	7	12	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها
7	7,69	17	13	العودة إلى التدريب قبل الشفاء التام
1	16,29	36	14	عدم الإحماء الجيد
16	0,45	1	15	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمارين
16	0,45	1	16	عدم وسائل التأهيل الرياضي (سونا، تليك... الخ)
9	2,71	6	17	عدم التدرج في زيادة حمل التدريب
10	2,26	5	18	عدم مراعاة الفروق الفردية
4	11,31	25	19	سوء أوضاع التدريب
23	0,00	0	20	سوء اختيار الحذاء الرياضي
23	0,00	0	21	عدم ملائمة الملابس الرياضية المستخدمة
16	0,45	1	22	عدم ملائمة أداة اللعب
2	15,38	34	23	تصرفات الملوكية السلبية كالتسرع وعدم الانتباه
23	0,00	0	24	سوء الحالة الجوية
23	0,00	0	25	توقيت غير صحيح للتدريب والمنافسات
23	0,00	0	26	عدم القيام بالحمص، العاصي، الدوري الشامل
23	0,00	0	27	عدم التقيد ببرنامج غذائي سليم
12	1,36	3	28	عدم الإطلاع وقلة المعرفة بعلم الإصابات الرياضية وسبل الوقاية منها
14	0,90	2	29	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة في مكان التدريب والمنافسات
16	0,45	1	30	سوء اختيار نوع الرياضة
16	0,45	1	31	عدم توفر الرعاية الطبية اللازمة
	100,00	221		المجموع

301,724	قيمة كاتف تربييع المحسوية
21	درجة الحرية
0,000	الدلالة الإحصائية



#### خاتمة:

الطب الرياضي هو أحد العلوم الطبية التي تدرس وظائف الاعضاء والحركة، وما يتأثر بها ويؤثر فيها. وهو علم يدرس في أغلب جامعات العالم ، وبداية ظهوره في أستراليا والولايات المتحدة الأمريكية في الستينات من القرن الماضي. وهو أحد التخصصات الطبية الحديثة، الذي يتم فيه تطبيق مختلف الفروع الطبية من خلال النشاط البدني عامة، والممارسة الرياضية خاصة، ويختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث في بحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والمرضية المختلفة في الجسم الناتجة عن نشاط حركي في الظروف العادية والمختلفة، كما شارك الطب الرياضي الحديث في تقييم وتطوير طرق واساليب علم التدريب الرياضي، من العلوم الطبية الفزيولوجية،

## الإصابات الشائعة لدى مصارعي الجيدو وأسباب حدوثها حالة نوادي النخبة الوطنية "الجزائر وسط"

مصطفى عمروش : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

والبيولوجية والعلاجية والوقائية الخاصة النشاط البدني رفيع المستوى، ويشمل كذلك الجوانب التأهيلية بعد الإصابات، تمهيدا لعودة المصارعين الى مستواه كما كان، وبشكل عام يهتم علم الطب الرياضي بكل النواحي التي تتعلق بالرياضة والرياضيين من وقاية وتشخيص وعلاج وتأهيل والعناية بالتغذية المناسبة، ذلك لنشر الوعي الصحي بين السمارعيين والمدربين ومسيرين الاندية وأماكن الإقامة للاعبين والبيئة التي يتفاعلون معها، من اسرة، المدرسة، النادي والاصدقاء .

من الملاحظ اليوم ازدياد عدد الإصابات وذلك لازدياد عدد الممارسين في رياضة الجيدو، والمسجلين لدي رابطة الجزائر للجيدو والذي يفوق من 75 جمعية رياضية. ولتحقيق أفضل النتائج أصبح التديب على درجة عالية من الشدة والصعوبة بهدف إعداد اللاعبين للتتويج، وهذا ما أدى الى زيادة نسبة الإصابات على اختلاف اسببها، باختلاف النشاط البدني السمارس، وعلى سبيل المثال رياضة الجيدو تشتهر بإصابات، الالتواءات، الخلع، الكسور والتمزقات والتقلصات العضلية

ومهما اتخذت من اجراءات واحتياطات فإنه من المتوقع ان تحدث الإصابات الرياضية بصورة متكررة وبشكل أعلى، حيث أصبح في الونة الاخيرة المطالبة بالتركيز على الفوز في المنافسات الرياضية، ذلك ما أدى الى تحول المنافسة الى العنف و العدو ان و الغش و تعاطي المنشطات، التي قد تؤدي الى انتهاء مستقبل المصارع، حيث تحدث الإصابة، بأنواعها المختلفة. بعيد عن مميزات النشاط البدني التنافسي الايجابي والمثملة في التوافق الاجتماعي كالاتسلاام، الوساطة والتحكم.

### المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، صمان، 1998
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبد الحميد إسماعيل: الثقافة الصحية للرياضيين، طبعة أولى، دار الفكر العربي، مسرة، 2001
3. أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة-نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، 2003
4. أسامة رياض حسن: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مسرة الجديدة مركز الكتاب للنشر، ط1 1999
5. أمين أنور الخولي الرياضة والمجتمع. المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون الكويت، مسامة علم المعرفة 1996
6. أمين أنور خولي: أصول التربية البدنية والرياضية المهنية والإعداد المهني والنظام الأكاديمي، الكويت سنة 1996
7. بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
8. حسن السواميرة، إصابات التمزق في الأربطة والكاحل وعلاقتها ببعض القياسات الجسمية والتشريحية للقدم، 1984
9. حياة عباد روفاتيا: إصابات الملاعب (وقاية وإسعاف علاج)، جامعة حلوان، المعارض بالإسكندرية
10. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية، منشأة المعارف، مصر، 2004
11. زينب عبد الحميد الحالم: التكديك الرياضي وإصابات الملاعب، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998

## الإصابات الشائعة لدى مصارعي الجيدو وأسباب حدوثها حالة نوادي النخبة الوطنية "الجزائر وسط"

مصطفى عمروش : معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر 3.

12. زينب عبد الحميد العالم، التديك الرياضي وإصابات الملاعب، القاهرة دار الفكر العربي، 1995
13. ساري أحمد، نورما عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، عمان دار وائل للنشر، ط1 سنة 2001
14. ساري أحمد، نورمان عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية، عمان، دار وائل للنشر ، ط1، 2001
15. مسالح عبد الله الزغبى، الوجيز في الاسعافات والاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، عمان، دار الفكر للنشر والطباعة، 1995
16. عبد الخالق - التدريب الرياضي وتطبيقاته - ط2- دار الكتب الجامعية مصر. سنة 1982- ص 12
17. عبد العظيم العوادلي، الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية، ط [القاهرة دار الفكر العربي 1999
18. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988
19. عمار القيع، الطب الرياضي ، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1981
20. عمار القيع، الطب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1989
21. فريق كمونة، موسوعة الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، ط1، اليمن 2002
22. محمد الحماحمي، أمين انور الخولي. اسس بناء التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي القاهرة 1990
23. محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة 1986، ص 160 - 161.
24. محمد حسن علاوي - علم النفس لرياضي - دار المعارف القاهرة 1988. ص 160.
25. محمد حسني علاوي: علم التدريب الرياضي الطبعة الخامسة. دار المعارف مصر 1988 ص 98.
26. محمد عادل رشدي، موسوعة الطب الرياضي علم الإصابات، ط1، دار قتيبة للطباعة والنشر، 1992، ص 17
27. محمد عادل رشدي: موسوعة الطب الرياضي. علم الإصابات ط1، دار قتيبة للطباعة والنشر 1992
28. مختار سالم ، اصابات الملاعب ،دار المروخ للنشر، 1997، ط1
29. نظير ممتاز: الأمم الرقبة والظهر وعرق النساء الموسوعة الصغيرة، العدد 218 العراق دار الشؤون الثقافية 1988
30. وجدى مصطفى الفلاح، محمد أماف السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002،
31. يحيى الصاوي محمود: التغذية والتنظيم وسيكولوجية اللاعب دار المعارف، الطبعة الخامسة مصر

32. يحيى الصاوي محمود، العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية ومستوى الأداء في رياضة الجودو، دار النشر الأزهر، مصر، 2006
33. محمد عبد الرحمن محمود، الحديث في رياضة الجودو، كلية التربية الراضية، جامعة الأزهر، 2001

### المراجع باللغة الاجنبية:

34. ala Ependbocy of mgurirs Associated with physied Bignones ét raining Among young men in The Army (medicine and Science in Spores and Exercises No 125,1993
35. Herbir jenkins co judo basie principales London Eric dominy and 1968
36. Mombet . *Medecine du Rygby*, édition Masson, 1983 J.
37. JURGON WEINECK, *Manuel d'entraînement*, Edition Vigot, Paris, 1986
38. Melanda-G-Telget.msport-fclcgel.sport fistaid.USA CHapiagn. LiLinois 1992
39. Weinberg, D. Gould.,*Psychologie du sport et des APS*, édition R. VIGOT, Paris, 1997
40. R. Thomas, *Préparation psychologique du sportif*, édition Vigot, Paris, 1991