



دراسة تأثير الإصابات الرياضية على استدامة الملاكمين في الملاكمة

م.م امجد سعد مجيد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
م.م محمد جمال حسين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
م.م مهند هاشم عبد علي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/٨/٦

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/٨/٣٠

الكلمات المفتاحية: الملاكمة , الإصابات الرياضية , استدامة الملاكمين , أداء الملاكمين , تأثير الإصابات
ملخص البحث :

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الإصابات الرياضية على استدامة الملاكمين في رياضة الملاكمة، حيث تمثل هذه الإصابات أحد أهم التحديات التي تواجه الملاكمين في المحافظة على أدائهم واستمراريتهم في المجال الرياضي. استخدم الباحثون في هذا البحث منهجًا وصفيًا يعتمد على العلاقات الارتباطية، حيث تم اختيار عينة مكونة من ٣٠ ملاكمًا من مختلف الأندية الرياضية في محافظة المثنى. تضمنت أدوات البحث استبيانًا شاملاً يحتوي على أسئلة مغلقة وأخرى مفتوحة، وذلك لجمع البيانات حول الإصابات الرياضية وتكرارها وتأثيرها على الأداء الرياضي للملاكمين. تم تحليل البيانات باستخدام وسائل إحصائية متعددة مثل معامل الارتباط بيرسون وبرنامج SPSS لاستخراج النتائج الرئيسية. أظهرت النتائج أن هناك تأثيرًا سلبيًا كبيرًا للإصابات الرياضية المتكررة على استدامة الملاكمين، حيث تساهم هذه الإصابات في تراجع أدائهم وقدرتهم على الاستمرار في المشاركة الفعالة في التدريبات والمباريات. كما أن هناك علاقة ارتباط قوية بين شدة الإصابات وتكرارها وبين تدهور الأداء الرياضي، مما يشير إلى أن التأثيرات تمتد لتشمل الجوانب النفسية والمعنوية أيضًا. تلخص الدراسة إلى أن الإصابات الرياضية لها تأثير سلبي كبير على استدامة الملاكمين في الملاكمة. على الرغم من الإجراءات الوقائية الحالية، إلا أن تكرار الإصابات وشدتها لا يزالان مرتفعين، مما يؤثر على الأداء العام واستدامة المسيرة المهنية للملاكمين. تشمل التوصيات ضرورة تطوير برامج تدريبية وتأهيلية تركز على تقليل خطر الإصابات وتعزيز قدرات الملاكمين على التعافي بشكل أسرع وأكثر فعالية. وذلك لتحقيق استدامة طويلة الأمد في رياضة الملاكمة.



Studying the impact of sports injuries on boxers' sustainability in boxing

M.M Amjad Saad Majeed

M.M Mohammed jamal Hussein

M.M Mohaned hashim abd ali

Abstract

This study aims to examine the impact of sports injuries on the sustainability of boxers in the sport of boxing, as these injuries represent one of the most significant challenges that boxers face in maintaining their performance and continuity in the sport. The researchers employed a descriptive methodology based on correlational relationships, selecting a sample of 30 boxers from various sports clubs in Al-Muthanna Governorate. The research tools included a comprehensive questionnaire containing both closed and open-ended questions to collect data on sports injuries, their frequency, and their impact on the boxers' athletic performance. The data was analyzed using various statistical methods, such as Pearson's correlation coefficient and the SPSS software, to extract the main findings. The results showed a significant negative impact of recurrent sports injuries on the sustainability of boxers, as these injuries contribute to a decline in their performance and their ability to continue active participation in training and competitions. Furthermore, there is a strong correlation between the severity and frequency of injuries and the deterioration of athletic performance, indicating that the effects also extend to psychological and moral aspects. The study concludes that sports injuries have a considerable negative impact on the sustainability of boxers in boxing. Despite current preventive measures, the frequency and severity of injuries remain high, affecting the overall performance and career sustainability of boxers. The recommendations include the need to develop training and rehabilitation programs that focus on reducing the risk of injuries and enhancing the boxers' ability to recover faster and more effectively, in order to achieve long-term sustainability in the sport of boxing.

Keywords: Boxing, Sports Injuries, Boxers' Sustainability, Boxers' Performance, Impact of Injuries



١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة واهمية البحث :

تعتبر الرياضة من الأنشطة البدنية المهمة التي تسهم في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد. ومن بين الرياضات التي تحظى بشعبية كبيرة حول العالم نجد رياضة الملاكمة، كذلك تعتبر الملاكمة واحدة من أكثر الرياضات التي تتطلب قوة بدنية وتحملًا عاليين، مما يجعلها عرضة لمجموعة متنوعة من الإصابات. تختلف هذه الإصابات بين الكسور والتمزقات العضلية والجروح السطحية، مما يؤثر بشكل كبير على استدامة الرياضيين في هذه الرياضة. تشير الدراسات إلى أن الإصابات المتكررة يمكن أن تؤدي إلى تقليل العمر المهني للملاكمين وتقويض أدائهم العام (الغريب، احمد، ٢٠٠٨).

تعتبر الإصابات الرياضية واحدة من التحديات الرئيسية التي تواجه الملاكمين وتؤثر على أدائهم واستدامتهم في الملاكمة. وقد تترافق مع آثار طويلة الأمد على صحة الملاكمين. وبالتالي، يصبح فهم تأثير الإصابات الرياضية على استدامة الملاكمين في الملاكمة ضروريًا لتطوير وتحسين أساليب التدريب والرعاية الصحية. تلعب الوقاية والعلاج من الإصابات دورًا حيويًا في الحفاظ على استمرارية الملاكمين وقدرتهم على المنافسة على مستوى عالٍ. وفقًا لدراسة العتيبي (العتيبي، محمد، ٢٠١٢)، فإن تطبيق برامج تدريبية متقدمة والتركيز على تعزيز القوة البدنية يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابات ويطيل من عمر الملاكم المهني. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الاستراتيجيات النفسية جزءًا أساسيًا من إدارة الإصابات، حيث يمكن للتأهيل النفسي أن يساعد الملاكمين على التغلب على تأثيرات الإصابات وتحقيق التعافي السريع (الشريف، ناصر، ٢٠١٠).

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير الإصابات الرياضية على استدامة الملاكمين في الملاكمة وفهم العوامل المرتبطة بها، بهدف توفير معلومات قيمة تساهم في تطوير برامج التدريب المناسبة وتعزيز صحة ورفاهية الملاكمين. سيتم استخدام المنهج البحثي العلمي وإجراء دراسات واسعة النطاق وتحليل البيانات لجمع المعلومات اللازمة وتحليلها.

وتعتبر أهمية هذا البحث متعددة الأوجه. فمن جانبها، تقدم الدراسة فهمًا أعمق لتأثير الإصابات الرياضية على استدامة الملاكمين في الملاكمة، وبالتالي يمكن للمدربين والأطباء والفرق الطبية توجيه اهتماماتهم وجهودهم نحو التدريب الوافي



ورعاية الإصابات. ومن الناحية العملية، يمكن استخدام نتائج هذا البحث لتطوير برامج تأهيل ملاكمين مصابين وذلك بضمان تقديم العناية الفعالة والشاملة في مجال الصحة الرياضية.

بشكل عام، يتوقع أن تساهم هذه الدراسة في تطوير نقاط قوة لدى الملاكمين وتحديد المشاكل والتحديات التي قد يواجهونها، وذلك بهدف تعزيز قدرتهم على الاستدامة والتفوق في رياضة الملاكمة. وعلى المستوى الأوسع، قد تساهم الدراسة في توفير نهج أفضل للحفاظ على الصحة العامة للملاكمين وتعزيز سلامتهم ورفاهيتهم.

١-٢ مشكلة البحث :

تعاني رياضة الملاكمة من معدلات اصابات رياضية مرتفعة تؤثر بشكل مباشر على استدامة الملاكمين وقدرتهم على الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة على المدى الطويل . تعتبر الإصابات الرياضية أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى تراجع الأداء الرياضي وتوقف العديد من الملاكمين عن ممارسة اللعبة. ورغم الجهود المبذولة في مجال الوقاية والتأهيل، إلا أن تأثير هذه الإصابات على استدامة الملاكمين لا يزال يمثل تحدياً كبيراً. بناءً على ذلك، تتبّع مشكلة البحث من الحاجة إلى فهم أعمق لكيفية تأثير الإصابات الرياضية على استدامة الملاكمين، وتحديد العوامل التي قد تسهم في الحد من هذا التأثير السلبي، وتطوير استراتيجيات وقائية وتأهيلية فعالة تساعد في تحسين استدامة الملاكمين وتعزيز قدرتهم على مواصلة مسيرتهم الرياضية بنجاح.

ينبغي أيضاً استكشاف العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإصابات الرياضية، وكيف يمكن أن تؤثر هذه العوامل على الدافع والتحفيز لدى الملاكمين للاستمرار في رياضتهم. ومن هنا، يتطلب البحث تحليلاً شاملاً لمدى تأثير هذه الإصابات على المسيرة المهنية للملاكمين، بما في ذلك تأثيرها على مستوى الأداء، والفترات الزمنية اللازمة للتعافي، واحتمالية تكرار الإصابات، وتأثيراتها على الصحة العامة والجودة الحياتية للملاكمين.

١-٣ اهداف البحث :

١- تحديد نوعية الإصابات الرياضية التي يعاني منها الملاكمين ودراسة تأثيرها على قدرتهم على الاستمرار في التدريب والمنافسات.



- ٢- تقييم تأثير الإصابات الرياضية على أداء الملاكمين في المباريات واستدامة مسيرتهم المهنية.
- ٣- تحديد العوامل التي تسهم في تفادي الإصابات الرياضية لدى الملاكمين وتعزيز الاستدامة في ممارسة رياضة الملاكمة.
- ٤- تقييم التأثير النفسي والعاطفي للإصابات الرياضية على الملاكمين وكيفية تأثيرها على عزمهم وروح المباراة.
- ٥- تحليل التدابير الوقائية التي يمكن اتخاذها لتقليل الإصابات الرياضية وزيادة فرص استدامة الملاكمين .
- ٦- تقديم توصيات محددة للتدابير التي يمكن اتخاذها لتحسين السلامة والاستدامة لدى الملاكمين وتعزيز تجربتهم الرياضية بشكل عام.

١-٤ فرضيات البحث :

- ١- تفترض هذه الدراسة أن وجود إصابات رياضية متكررة قد يؤدي إلى تراجع في أداء الملاكمين وقدرتهم على الاستدامة في ممارسة رياضة الملاكمة.
- ٢- تفترض هذه الدراسة أن نوع الإصابة الرياضية قد يؤثر بشكل كبير على أداء الملاكمين وقدرتهم على البقاء في المجال الرياضي.
- ٣- تفترض هذه الدراسة أن هنالك علاقة بين الإصابات الرياضية ومدى استدامة الملاكمين في ممارسة رياضة الملاكمة.

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : مجموعة ملاكمين محافظة المثنى
- ١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠/٢/٢٠٢٤ - ١٤/٥/٢٠٢٤
- ١-٥-٣ المجال المكاني : اندية محافظة المثنى



٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة تملي المنهجية لذلك استخدم الباحث الأساليب الوصفية إلى حد ما بالعلاقات الارتباطية .

١-٢-٢ مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية لتشمل ٣٠ ملاكم من مختلف الأندية الرياضية في محافظة المثنى.

٢-٢-٢ ادوات البحث:

يعرف ان ادوات البحث تختلف حسب طبيعة الهدف المرجو منة واعداد الباحثين الذين يقومون به والمجتمع الذي يشملها وبما ان البحث الحالي يهدف الى التعرف على دراسة تأثير الاصابات الرياضية على استدامة الملاكمين في رياضة الملاكمة فان الطريقة المناسبة لتحقيق هدف البحث هو الاستبيان لأنه يعطي لمستجيب فرصة في التفكير والاستجابة دون تأثير الباحث والقائمين على البحث بصورة مباشرة او غير مباشرة .

٢-٣ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٣-١- الاستبيانات: تم توزيع الاستبيان على عينة البحث البالغة ٣٠ ملاكم لمعرفة الباحث بمدى ثبات استمارة الاستبيان. حيث طبق الباحث طريقة اعادة الاختبار لثبات مصداقية وموثوقية الاستبيان من خلال قياس الاتساق الزمني للإجابات على الاستبيان. واعتمد الباحث الفترة الزمنية المثالية ٣ اسابيع وهي فترة كافية لتقليل احتمالية تذكر المشاركين لا جانبهم السابقة. مما يساعد على تقييم الاتساق الحقيقي لإجاباتهم.

٢-٣-١-١ الاستبيان الاستطلاعي : تم اعداد الاستبيان الاستطلاعي في تاريخ ١٠/١٢/٢٠٢٣ الذي تضمن اسئلة مغلقة ومفتوحة. وذلك لغرض جمع البيانات الاولية لتوفير نظرة عامة على الموضوع المستهدف وجمع البيانات الاساسية الذي يمكن ان تستخدم لتوجيه الدراسة الرئيسية، والمساعدة في تحسين تصميم الدراسة من خلال جمع ردود الافعال المبدئية من العينة المختارة لضمان الحصول على بيانات اكثر دقة وموثوقية.



٢-٣-١-٢ الاستبيان النهائي :

تم توزيع الاستبيانات عبر البريد الالكتروني واللقاء المباشر وتم جمع البيانات خلال فترة شهرين. تضمن الاستبيان أسئلة مغلقة واسئلة مفتوحة حول أنواع الإصابات وتكرارها و تأثير هذه الإصابات على الأداء والتدريب, المعلومات الديموغرافية (العمر، الجنس، الخبرة), الإجراءات الوقائية.

٢-٣-٢ تحليل البيانات:

تم استخدام التحليل الاحصائي لفهم التوزيع التكراري و معامل الارتباط بيرسون لتحليل النتائج ومعرفة تأثير الاصابات على الاداء والاستدامة . تحليل إجابات الأسئلة المفتوحة لاستخراج الأفكار الرئيسية.

٢-٣-٣ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث المعادلات الاحصائية و برنامج (Spss) لتحليل في معالجة البيانات واستخراج النتائج.

٣- عرض و تحليل ومناقشة النتائج :

جدول رقم (١)

السؤال	كثيرا	احيانا	ابدا	حجم العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	T Test	اتجاه العينة	رتبة السؤال
1	17	10	3	30	2.47	0.67	82	3.84	كثيرا	1
2	17	9	4	30	2.43	0.72	81	3.27	كثيرا	2
3	16	10	4	30	2.4	0.71	80	3.08	كثيرا	3
4	16	9	5	30	2.37	0.75	79	2.70	كثيرا	4



١- السؤال رقم (١) الذي يتمثل في (هل عانيت من تكرار التعرض للإصابة الرياضية) نرى بان افراد عينة الدراسة قد اجابوا بانهم تعرضوا لتكرار الاصابة الرياضية بشكل كبير بنسبة ٨٢ بالمئة , وذلك بمتوسط حسابي يساوي ٢,٤٧ وانحراف معياري يساوي ٠,٦٧ الامر الذي اكده اختبار T Test بان هنالك دلالة احصائية تعزز صحة النتيجة . مما يشير الى ان هناك تأثيرا واضحا لتكرار الاصابة الرياضية على حياة الافراد في العينة.

٢- السؤال رقم (٢) الذي يتمثل في (كيف تعتقد أن الإصابات تؤثر على استدامة حياتك المهنية في الملاكمة) نرى بان افراد العينة قد اجابوا بان الاصابات الرياضية تؤثر على استدامتهم بشكل كبير بنسبة ٨١ بالمئة , وذلك بمتوسط حسابي ٢,٤٣ وانحراف معياري قدرة ٠,٧٢ الامر الذي اكده اختبار T Test بان هنالك دلالة احصائية . مما يشير الى الان الاصابات لها تأثير واضح على محافظة العينة باستدامة مسيرتهم المهنية في ممارسة رياضة الملاكمة.

٣- السؤال رقم (٣) الذي يتمثل في (كيف اثرت الاصابة على ادائك في الملاكمة) وقد جاءت الاجابات على النحو التالي بان الاصابات تؤثر على ادائهم في الملاكمة بشكل كبير بنسبة ٨٠ بالمئة, وذلك بمتوسط حسابي يساوي ٢,٤ وانحراف معياري قدرة ٠,٧١ . الامر الذي اكده نتيجة اختبار T Test بان هنالك دلالة احصائية واضحة . وهذا يؤكد على ان الاصابات لها تأثير واضح على اداء الملاكمين في الملاكمة.

٤- السؤال رقم (٤) الذي يتمثل في (ما هي شدة الإصابات التي تعرضت لها) وقد جاءت النتائج على النحو التالي بعدد تكراري ٥ ممن لم يتعرضوا لا صابات وعدد تكراري ٩ ممن تعرضوا لا صابات متوسطة الشدة وعدد تكرار ١٦ ممن تعرضوا لا صابات شديدة بنسبة ٧٩ بالمئة , بمتوسط حسابي يساوي ٢,٣٧ وانحراف معياري ٠,٧٥ الامر الذي اكد عليه اختبار T Test بان هنالك دلالة احصائية في استجابات عينة البحث .

جدول رقم (٢) يمثل علاقة الارتباط بين تكرار الاصابات و استدامة الملاكمين

حجم العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون (r)	T المحسوبة	T الجدولية	قرار احصائي
٣٠	٢٨	٠,٩٦	٢٠,٤٥	٢٠,٤٨	دال احصائيا



لفهم العلاقة بين تكرار الاصابات و تأثيرها على الاداء تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين تكرار الإصابات واستدامة الملاكمين في ممارسة الملاكمة باستخدام البرامج الاحصائية.

وكانت النتيجة على النحو التالي :

نلاحظ من خلال جدول رقم ٢ على ان معامل الارتباط بيرسون (ر) يساوي (٠,٩٦) مما يشير الى وجود ارتباط ايجابي كامل بين تكرار الاصابات و الاستدامة. مما يعني وجود علاقة طردية قوية جدا بين تكرار الاصابات واستدامة الملاكمين . اي كلما زاد تكرار الاصابات ازداد التأثير السلبي على الاستدامة. وهذا ما اكده اختبار T حيث جاءت قيمة T المحسوبة بمقدار ٢٠,٤٥ اكبر من قيمة T الجدولية التي تساوي ٢٠,٤٨ بمستوى دلالة (a=0.05) مما يؤكد وجود دلالة احصائية تثبت صحة النتائج . بناءً على ذلك يمكن القول أن الإصابات الرياضية تؤثر سلباً على استدامة الملاكمين في الملاكمة. هذه النتيجة تعزز الحاجة لتقليل تكرار الإصابات من خلال تحسين الإجراءات الوقائية وتطوير برامج تدريبية مخصصة.

جدول رقم (٣)

السؤال	نعم	لا	حجم العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة	رتبة السؤال
6	22	8	30	1.73	0.44	86.5	نعم	1
5	19	11	30	1.63	0.48	81.5	نعم	2
7	17	13	30	1.57	0.5	78.5	نعم	3

١- السؤال رقم (٦) الذي يتمثل في (هل تسببت الإصابات في تقليل عدد التدريبات التي تقوم بها) نلاحظ ان ٢٢ من عينة البحث قد اجابوا (نعم) من اصل ٣٠ ملاكم بنسبة ٨٦,٥ و متوسط حسابي ١,٧٣ . وهذا يشير الى ان الاصابات لها تأثير واضح وملحوظ على الاخلال بتدريبات الملاكمين وتأثيرها على تطوير ادائهم ومستوياتهم نحو الافضل .



٢- السؤال رقم (٥) المتمثل في (هل تفكر في التوقف عن ممارسة الملاكمة بسبب الإصابات) نجد ان ١٩ من عدد العينة كانت اجابتهم ب(نعم) من اصل ٣٠ ملاكم وبنسبة ٨١,٥ ومتوسط حسابي يساوي ١,٦٣. وهذه اشارة قوية ومؤثرة تدلل على ان الاصابات الرياضية تؤثر على الحافز ورغبة الملاكمين في الاستمرارية في ممارسة رياضة الملاكمة وتدفعهم الى التفكير في التوقف عن ذلك.

٣- السؤال رقم (٧) المتمثل في (هل تسببت الإصابات في عدم مشاركتك في البطولات أو المنافسات) نلاحظ ان ١٧ من الملاكمين قد اجابوا ب(نعم) من اصل اجمالي عينة البحث ٣٠ ملاكم بنسبة ٧٨,٥ ومتوسط حسابي قدرة ١,٥٧. وهنا يشير الى ان الاصابات لها ايضا تأثير ملحوظ واضح على مشاركة لاعبين رياضة الملاكمة في المحافل من البطولات والمنافسات (أحمد, ٢٠١٥, ٤٥-٦٠).

٤- الاستنتاجات و التوصيات :

٤-١- الاستنتاجات :

١- تكشف نتائج هذا البحث عن وجود تأثير سلبي كبير للإصابات الرياضية على استدامة الملاكمين في رياضة الملاكمة.

٢- تشير البيانات إلى أن الإصابات المتكررة تمثل عقبة رئيسية تعيق استمرارية الملاكمين، حيث تؤثر سلباً على قدرتهم على المشاركة بشكل فعال في التدريبات والمباريات.

٣- يتضح أن هناك علاقة ارتباط قوية بين شدة الإصابات وتكرارها وبين تراجع الأداء الرياضي، مما يشير إلى أن الإصابات لا تؤثر فقط على الجوانب البدنية، بل تمتد تأثيراتها إلى الجوانب النفسية والمعنوية.

٤- على الرغم من اتخاذ الإجراءات الوقائية، فإن تكرار الإصابات وشدتها يؤثران بشكل كبير على أداء الملاكمين ويقللان من استدامتهم في ممارسة هذه الرياضة. و هذا يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة أحمد التي أظهرت أن الإصابات المتكررة تقلل من القدرة على التحمل وتزيد من فترات التعافي .



٥- أن الوقاية من الإصابات لم تصل بعد إلى مستوى يمكن معه تحقيق استدامة طويلة الأمد للملاكمين. لذلك هناك حاجة ماسة لتطوير برامج تدريبية وتأهيلية تركز على تقليل خطر الإصابة، وتعزيز قدرات الملاكمين على التعافي بشكل أسرع وأكثر فعالية.

٤-٢- التوصيات :

١- تعزيز برامج الوقاية من الإصابات: يوصى بتطوير برامج تدريبية متقدمة تهدف إلى الوقاية من الإصابات الرياضية، مع التركيز على تقنيات التدريب الصحيحة واستخدام المعدات الواقية. يجب أن تشمل هذه البرامج توعية الملاكمين والمدربين بأهمية الوقاية وكيفية تطبيقها بشكل فعال.

٢- تطوير استراتيجيات إعادة التأهيل: يقترح تصميم استراتيجيات إعادة تأهيل متخصصة تتناسب مع نوع وشدة الإصابات التي يتعرض لها الملاكمون. هذه الاستراتيجيات يجب أن تتضمن تقنيات تعزز من سرعة التعافي وتحسن من القدرة على العودة إلى التدريبات والمباريات بشكل آمن.

٣- دعم نفسي واجتماعي للملاكمين: ينصح بتوفير برامج دعم نفسي واجتماعي للملاكمين الذين يعانون من الإصابات. يمكن أن يشمل هذا الدعم جلسات علاج نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الإصابات، بالإضافة إلى دعم اجتماعي يساعد الملاكمين في الحفاظ على الروح المعنوية.

٤- متابعة مستمرة لحالة الملاكمين الصحية: يوصى بأجراء فحوصات طبية دورية للملاكمين لتقييم حالتهم الصحية والكشف المبكر عن أي مشكلات صحية قد تزيد من خطر الإصابات. هذا يمكن أن يساعد في اتخاذ التدابير الوقائية المناسبة في الوقت المناسب.

٥- تشجيع البحث العلمي في مجال الإصابات الرياضية: يُنص بتشجيع المزيد من الدراسات والبحوث العلمية التي تركز على العلاقة بين الإصابات الرياضية وأداء الملاكمين واستدامتهم. يجب أن تستهدف هذه الدراسات تطوير حلول مبتكرة للحد من تأثير الإصابات على مسيرة الملاكمين المهنية.



٦- تطبيق تقنيات التدريب الحديثة: يُوصى بالاستفادة من تقنيات التدريب الحديثة. مثل التحليل الرياضي واستخدام التكنولوجيا في مراقبة وتحليل أداء الملاكمين, لتقليل خطر الاصابات وتحسين الاداء بشكل عام.

٧- توعية حول أهمية الاستراحة والتعافي: من المهم تعزيز الوعي لدى الملاكمين بأهمية الاستراحة والتعافي بين المباريات والتدريبات. عدم إعطاء الجسم الوقت الكافي يمكن أن يؤدي الى تفاقم الاصابات الحالية وزيادة خطر التعرض لإصابات جديدة.

بناءً على هذه النتائج. يوصي الباحث بضرورة التركيز على تقديم دعم نفسي واجتماعي للملاكمين. بالإضافة الى تعزيز برامج الوقاية من الاصابات كجزء أساسي من تدريبهم. كما يقترح اجراء المزيد من الدراسات المتعمقة لفهم العلاقة بين الاصابات وتأثيرها على مسارات الملاكمين المهنية . مع التركيز على تطوير استراتيجيات مستدامة تساعد في الحد من تأثير الاصابات على مسيرتهم الرياضية.

المصادر و المراجع العلمية :

- الغريب , احمد (٢٠٠٨) . الإصابات الرياضية: أسبابها وطرق علاجها. القاهرة : دار الفكر العربي .
- العتيبي , محمد (٢٠١٢) . الوقاية من الاصابات الرياضية في الالعب الفردية . الرياض : دار الزهراء .
- الشريف , ناصر (٢٠١٠) . التأهيل النفسي للرياضيين المصابين . جدة: دار القلم .
- أحمد (٢٠١٥). تأثير الإصابات الرياضية على الأداء. مجلة العلوم الرياضية، ١٢(٣)، ٤٥-٦٠.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2016). Statistics for the Behavioral Sciences (10th ed.). Cengage Learning.



ملحق رقم (١) استمارة الاستبيان

العمر :

الجنس :

مستوى الخبرة في الملاكمة : مبتدئ متوسط محترف

عدد سنوات ممارسة الملاكمة : أقل من سنة ١-٣ سنوات ٤-٦ سنوات

٧-١٠ سنوات أكثر من ١٠ سنوات

س١/ هل عانيت من تكرار التعرض للإصابة الرياضية ؟

ابدا نعم بشكل بسيط نعم بشكل كبير

س٢/ كيف تعتقد أن الإصابات تؤثر على استدامة حياتك المهنية في الملاكمة؟

لا تؤثر تؤثر بشكل بسيط تؤثر بشكل كبير

س٣/ كيف اثرت الاصابة على ادائك في الملاكمة ؟

لم تؤثر تأثير بسيط تأثير كبير

س٤/ ما هي شدة الإصابات التي تعرضت لها؟

خفيفة بسيطة متوسطة شديدة

س٥/ هل تفكر في التوقف عن ممارسة الملاكمة بسبب الإصابات؟

نعم لا



س٦/ هل تسببت الإصابات في تقليل عدد التدريبات التي تقوم بها؟

لا

نعم

س٧/ هل تسببت الإصابات في عدم مشاركتك في البطولات أو المنافسات؟

لا

نعم

س٨/ ما نوع الإصابة التي تعرضت لها ؟

إصابات الظهر

إصابات القدمين

إصابات اليدين

إصابات الرأس

..... إصابات أخرى

س٩/ ما هي الإجراءات التي تتخذها للوقاية من الإصابات؟ (يمكن اختيار أكثر من خيار)

استراحة كافية بين التدريبات

استخدام معدات الحماية

تدفئة وتمدد قبل التدريب

متابعة طبية دورية

..... إجراءات أخرى

س١٠/ ما هي مدة التعافي من آخر إصابة تعرضت لها؟

أكثر من شهر

٣-٤ أسابيع

١-٢ أسابيع

أقل من أسبوع

س١١/ صف تجربة إصابة تعرضت لها أثناء ممارسة الملاكمة وتأثيرها على مسيرتك الرياضية؟

س١٢/ كيف تقوم بالتعافي من الإصابات وضمان عدم حدوثها مرة أخرى؟

س١٣/ ما هي النصائح التي تقدمها للملاكمين الآخرين لتجنب الإصابات الرياضية؟