

الإصابات الرياضية الشائعة الخاصة بالكرة الطائرة للأطراف العليا لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء

م.د. آيات حسين علي طعمه

م.د. زهراء سالم حسين علي

م.د. لنده محمود داوود سلمان

م.م. علي حاكم عبد الواحد جاسور

ayat.h.ali@s.uokerbala.edu.iq

الملخص

يهدف البحث في التعرف على أبرز الإصابات الرياضية التي تتعرض لها الأطراف العلوية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء. اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. وقد شملت عينة البحث (٣١٨) طالباً من دارسي الكلية. ولغرض المعالجة الإحصائية، تم الاعتماد على مقاييس التكرارات، والنسب المئوية، واختبار مربع كاي (٢٢). وأسفرت النتائج عن معطيات مهمة، حيث تبين أن تمزق الأربطة يمثل النسبة الأكبر والأكثر شيوعاً بين الإصابات الموثقة. كما أظهرت النتائج أن القصور في أداء الإحماء بشكل صحيح وتدرجي قبل المجهود البدني يعد المسبب الرئيسي لوقوعها، في حين برزت منطقة مفصل الرسغ كأكثر الأجزاء التشريحية عرضة للضرر. وفي ضوء الاستنتاجات، أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام العالي بالجانب المعرفي والنظري للرياضيين، عبر تنظيم محاضرات تثقيفية تشرح ميكانيكية حدوث الإصابات، ومسبباتها، وسبل الوقاية منها بشكل علمي. كما أكدت الباحثتان أهمية الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية، مع التركيز على تمارين تقوية العضلات والأربطة المحيطة بالمناطق الأكثر عرضة للخطر، للحد من نسب الإصابات وتقليلها مستقبلاً.

Common Upper Limb Volleyball Injuries Among Students of the College of Physical

Education and Sports Sciences at the University of Karbala

By

Lect. Dr. Ayat Hussein Ali Tu'mah

Lect. Dr. Zahraa Salem Hussein Ali

Lect. Dr. Linda Mahmood Dawood Salman

Assist. Lect. Ali Hakim Abdul Wahid Jasour

E-mail: ayat.h.ali@s.uokerbala.edu.iq

Abstract

The present study aimed to identify the most common **upper limb sports injuries** sustained by students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the **University of Karbala** during volleyball activities.

The researchers adopted the **descriptive survey method**. The study sample consisted of **318 students** enrolled in the College of Physical Education and Sports Sciences. For statistical analysis, frequencies, percentages, and the **Chi-square (χ^2) test** were employed.

The findings revealed that **ligament sprains and tears** were the most prevalent upper limb injuries among the participants. The results also indicated that **insufficient and improperly performed warm-up exercises** before physical activity constituted the primary cause of these injuries. Furthermore, the **wrist joint** was identified as the anatomical region most frequently affected.

Based on these findings, the researchers recommend placing greater emphasis on the theoretical and educational aspects of sports injury prevention by organizing awareness lectures that explain the mechanisms, causes, and scientifically based preventive measures related to sports injuries. They also emphasize the importance of improving physical fitness levels, with particular focus on strengthening the muscles and ligaments surrounding the body regions most susceptible to injury, thereby reducing the incidence of future sports injuries.

1- التعريف بالبحث

1-1. مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة الكرة الطائرة من الرياضات الهامة لما تتمتع به من تنوع مستمر ومتجدد في صعوبة الأداء وكذلك التنافس الواضح بين الدول من خلال لاعبيها على كافة الأجهزة مما يكسب اللعبة الإثارة والمتعة حيث تعتمد في ممارستها على الأداء المهاري الذي يتطلب الإعداد البدني والمهاري الخاص.

حيث تعد من الأنشطة الهامة في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات المختلفة والتي تنمي بقدر عالي من الأداء الفني والشكلي والذي يعد أحد العوامل الرئيسة المؤدية الى لتحقيق الفوز في البطولات.

لقد أثبتت لعبة الكرة الطائرة بانها لعبة نموذجية حيث تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جدا وهذه التمارين خاصة لتنمية القدرات البدنية والعقلية اذ ان ممارسة لعبة الكرة الطائرة اليوم واسعة الانتشار فهي تمارس في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة كالجيش والشرطة .

إن هذا التطور الكبير والسريع وزيادة الصعوبة في الأداء للاعبين الكرة الطائرة قد يكون له دور أساسي في

زيادة احتمالية حدوث الإصابات الرياضية للاعبين.

حيث إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المهمة فحدوث الإصابات فيها يشكل نسبة عالية مما يؤدي الى إنهاء حياة

اللاعبين.

في عصرنا الحالي ومع الثورة العلمية في كل المجالات أصبح هناك اهتمام كبير في برامج التدريب والوقاية والعلاج وزاد الاهتمام بشكل كبير في البحث العلمي المرتبط بمجال الإصابات الرياضية والتعرف إلى الوسائل الكفيلة بالوقاية من الإصابات للارتقاء بالرياضية والرياضيين ويرى العديد من الباحثين أنه ما زال هناك حاجة إلى اتخاذ إجراءات كفيلة لحماية الرياضيين من الإصابات. (علاوي 1998).

ومهما اتخذت من إجراءات واحتياطات فإنه من المتوقع أن تحدث الإصابات الرياضية بصورة متكررة وبشكل أعلى (السامرائي وإبراهيم 1988)، إلى أن المشكلة تكمن بعدم المعرفة بأسباب الإصابات مما يؤدي إلى حدوثها ووتفاقمها وقد أشار (Steve 1987) إلى أهمية إيجاد الحلول لتقليل حدوث الإصابات الرياضية وذلك بالكشف عن أنواعها ومسبباتها وطرق الوقاية منها.

1-2 مشكلة البحث

إن ممارسة الأنشطة الرياضية لها فائدة كبيرة على صحة الفرد من الناحية البدنية والفسولوجية ومن ناحية ترفيهية أيضا ولكن من المحتمل أن يتعرض الفرد إلى إصابة معينة قد تحرمه من مواصلة أو ممارسة نشاطه المعتاد (الغزاوي 2008).

فمن خلال إطلاع الباحثون على العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الإصابات الرياضية بشكل عام ارتأى الباحثون أن يتناولوا موضوع الإصابات الرياضية الشائعة للاطراف العليا في لعبة الكرة الطائرة بكلية التربية البدنية في جامعة كربلاء ومن خلال اطلاع الباحثون فقد لاحظوا الزيادة المستمرة في حدوث الإصابات وانتشارها بين الطلاب، وكثيرا من الأحيان قد تمارس لعبة الكرة الطائرة في ظل ظروف تدريب وتدريب غير مدروسة وعدم توفير عوامل السلامة والأمان، التي هي من أسس التدريب الناجح أو بسبب عدم جاهزية الطالب، وعدم امتلاكه لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

ومن خلال عمل الباحثون في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء، وما يلاحظونه من حدوث للإصابات لدى الطلاب في الجزء الاعلى من الجسم، وما تعتمد عليه من مهارات في لعبة الكرة الطائرة من مهارة الاعداد، والضرب الساحق، وغيرها من المهارات.

من هنا جاءت مشكلة الدراسة من استشعار الباحثون بها لأسباب دفعهم للقيام بهذه الدراسة، التي قد تكون وسيلة للحد من انتشار الإصابات الرياضية بشكل عام واصابات الكرة الطائرة بشكل خاص، وهذا ما يؤكد عليه العديد من الباحثين بأن الخطوة الأولى للحد من انتشار الإصابات هو التعرف إلى أسبابها ومواقعها وأنواعها (مجلي 1995).

1-3 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة في التعرف على:

1. التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة التي تصيب الأطراف العليا لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
2. التعرف على الأسباب المؤدية الى حدوث الإصابات الرياضية في الأطراف العليا لدى لاعبي الكرة الطائرة
3. التعرف على مدى تأثير بعض العوامل مثل (قلة الاحماء ، شدة التدريب ،التكنيك الخاطئ) في زيادة احتمالية الإصابة.

1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل المسببة لاصابات الأطراف العليا لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسب شيوع الإصابات الرياضية للأطراف العليا لدى طلال كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من (2025/12/1) الى (2026/2/10)

1-5-3 المجال المكاني: جامعة كربلاء- القاعة المغلقة

1-6. تحديد المصطلحات :

- 1- الإصابات الرياضية : هي الأذى او الضرر الذي يصيب انسجة الجسم (كالعضلات ، الاربطة ، الاوتار ،او المفاصل) نتيجة ممارسة النشاط البدني او الرياضي ، سواء كان بسبب حمل زائد ، حركة خاطئة او احتكاك مباشر اثناء اللعب.

2. منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1-2. منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المسحي الذي ينطلق من دراسة وتحليل لأبعاد النظرية لمضامين الإصابات الرياضية لملائمته لمشكلة البحث وأهدافه.

2-2. مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء والبالغ عددهم (679) طالبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

2-3. وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

تم استخدام الأدوات والأجهزة المعدة من قبل الباحثتان لجمع البيانات من عينة البحث منها

1- استمارة استبيان

2- أقلام ودفاتر تسجيل

3- جهاز حاسوب

4- برنامج spss لمعالجة واستخراج النتائج

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة:

قام الباحثون باستخراج النسب المئوية والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة الذين درسوا لعبة الكرة الطائرة والبالغ عددهم (318) حيث بلغ عدد الطلبة الذين تعرضوا للإصابات بمختلف أنواعها (92) طالبا وشكلوا ما نسبته (28.9%) من عينة الدراسة، وتعرضوا إلى (215) إصابة بمعدل (2.3 إصابة/ طالب)، كما تم استخدام اختبار (كا2) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في نسب الإصابة وفقا لأنواعها، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (1)

النسب المئوية والتكرارات واختبار كا2 وفقا لنوع الاصابة الرياضية

نوع الإصابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2	مستوى الدلالة
تمزقات الاربطة	109	50.2	488.6	0.00
تمزق اوتار	32	14.4		
رضوض العظام	22	10.2		
التواءات	20	9.3		
رضوض الاعصاب	12	5.6		
تقلصات	9	3.7		
التمزق العضلي	6	2.8		
رضوض العضلات	3	1.4		
كسور	2	9		
جروح	1	9		
خلع	1	5		
المجموع	218	%100		

يبين الجدول (1) ان نسبة تمزقات الاربطة (50.2) من بين الاصابات التي يتعرضون لها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البدنية في الأطراف العليا في جامعة كربلاء في لعبة الكرة الطائرة، تليها تمزق الأوتار (14.4)، ثم رضوض العظام (10.2%)، وفي المرتب الأخيرة جاءت الإصابات الخلع بنسبة (5.%)، كما تظهر قيمة كا2 والبالغة (488.6) ومستوى الدلالة المرافقة لها معنوية الفروق في نسب الإصابة وفقا لأنواعها.

وقد قام الباحثون باستخراج النسب المئوية والتكرارات لأسباب الإصابات التي تعرضوا لها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء في الأطراف العليا للعبة الكرة الطائرة، كما تم استخدام اختبار (كا2) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في النسب المئوية للأسباب التي تقف وراء الإصابة، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (2)

النسبة المئوية والتكرار واختبار كا2 للأسباب المئدية لحدوث الإصابات

سبب الإصابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2	مستوى الدلالة
احماء خاطئ	52	24.2	199.1	0.00
التعب	31	14.4		
نتيجة كثرة المحاضرات العملية	18	8.4		
عدم ملائمة الارضية	18	8.4		
الحماس الزائد في اللعب	14	6.5		
تدني المستوى البدني	13	6		
تدني المهاري	13	6		
عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمرينات	9	4.2		
السلوك والتصرف غير الرياضي	9	4.2		
الوزن الزائد	7	3.3		
مواصلات التدريبات بعد اصابة سابقة	7	3.3		
عدم توفر عوامل الامن والسلامة	7	3.3		
عدم وجود معدات وقاية	6	2.8		
عدم التغذية الجيدة	4	1.9		
عدم صلاحية الاجهزة المستخدمة	4	1.8		
الالبسة الرياضية غير المناسبة	3	1.4		
عدم مناسبة اللعبة لقدرة الطالب وميوله				

يبين الجدول (2) ان الأسباب التي تقف وراء الإصابات الرياضية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة كربلاء انحصرت في سبعة عشر سبباً جاء في المرتبة الأولى من بين هذه الأسباب (الإحماء الخاطئ) ونسبة مئوية بلغت (24.2%)، وفي المرتبة الثانية جاء التعب نتيجة كثرة المحاضرات العملية لدى الطالب بنسبة (14.4%)، وفي المرتبة الأخيرة جاء السبب المتمثل بعدم مناسبة اللعبة لقدرة الطالب وميوله ونسبة (1.4%).

كما تظهر النتائج ومن متابعة قيمة كا2 والبالغة (199.1) ومستوى الدلالة المرافقة لها معنوية الفروق في النسب المئوية للأسباب التي تقف وراء الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء في لعبة الكرة الطائرة.

وقام الباحثان باستخراج النسب المئوية والتكرارات للمواقع التشريحية للإصابات التي تعرضوا لها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء في الأطراف العليا في لعبة الكرة الطائرة، كما تم استخدام اختبار (كا2) للكشف عن مستوى دلالة الفروق في النسب المئوية لموقع الإصابة التشريحي كما حددها أفراد عينة الدراسة، والجدول (3) يوضح نتائج ذلك.

الجدول(3)

النسبة المئوية والتكرار واختبار كا2 للموقع التشريحي للإصابات

الموقع التشريحي للإصابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2	مستوى الدلالة
الرسغ	36	16.7	54.95	0.00
الكتف	34	15.7		
الامشاط	22	10.2		
العضد	16	7.4		
الفقرات القطنية	16	7.4		
الساعد	14	6.5		
الراس	12	5.6		
الرقبة	12	5.6		
الترقوة	11	5.6		
مفصل المرفق	11	5.6		
السلاميات	10	4.6		
الاضلاع	8	3.7		
الفقرات الصدرية	6	2.8		
البطن	4	1.9		
القص	2	9		
الفقرات العجزية	2	9		
الكلي	216	100.0		

يبين الجدول (3) إن أكثر المواقع التشريحية تعرض للإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للأطراف العليا في جامعة كربلاء بلعبة الكرة الطائرة كانت منطقة رسغ اليد وبنسبة (16.7%) من مجموع الإصابات التي يتعرض لها الطلبة، وفي المرتبة الثانية منطقة الكتف وبنسبة (15.7%)، وفي المرتبة الثالثة الأمشاط بنسبة (10.2%)، وجاءت كل من القص والفقرات العجزية في المرتبة الأخيرة بين المناطق التشريحية للإصابات بنسبة (0.9%).

كما تظهر النتائج ومن متابعة قيمة كا2 والبالغة (54.95) ومستوى الدلالة المرافقة لها معنوية الفروق في النسب المئوية للمناطق التشريحية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء بلعبة الكرة الطائرة.

3-2 مناقشة النتائج

من خلال ماتم عرضه من نتائج نبين ان هنالك إصابات تواجه طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للاطراف العليا في جامعة كربلاء حيث كانت تمزقات الأربطة في المرتبة الأولى بنسبة مئوية بلغت (50,2%) في حين جاءت إصابات الخلع في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0,5%)، ويعزو الباحثان شيوع الإصابة بتمزقات الأربطة لدى طلاب قسم التربية البدنية إلى عدم إجراء الإحماء الكافي وتدني مستوى الإعداد المهاري وانخفاض مستوى اللياقة البدنية مما يعرض الطلاب إلى الإصابة بتمزقات بالإضافة إلى عدم ملائمة الأرضية وإهمال فترات الراحة الكافية الأمر الذي يؤدي إلى إرهاق اللاعبين وبالتالي قلة التركيز لديهم هذا بالإضافة إلى إهمال علاج الإصابات السابقة والعودة إلى اللعب قبل الشفاء التام والتقت هذه الدراسة مع دراسة (مجلي، وآخرون، 2010). أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث للإصابات للاطراف العليا هو الإحماء الخاطئ بنسبة مئوية بلغت (24,2%) في المرتبة الأولى ويعزو الباحثون أسباب حدوث الإصابات الرياضية إلى عدم الانتظام والاستمرار في التدريبات الرياضية وعدم التقيد بتعليمات المدرس وإرشاداته حيث إن الإحماء يؤدي إلى جعل أجهزة الجسم غير مستعدة لمواجهة الجهد الذي يقع عليها كما ان هذا الجهد يكون بصورة مفاجئة وبالتالي يؤدي إلى الإصابة والتقت مع دراسة (الصفار، 1981) ودراسة (النعمي، 1997).و أن أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء كانت منطقة رسغ اليد في المرتبة الأولى ونسبة مئوية بلغت (16,7%) وفي المرتبة الأخيرة كل من القص والفقرات العجزية بنسبة مئوية بلغت (0,9%) ويعزو الباحثان شيوع إصابة رسغ اليد إلى الحاجة إلى قوة كبيرة ومرونة عالية في الأربطة والمفاصل للطرف العلوي إذ ان هذه الأطراف والرسغ مسؤوله عن حمل كامل نقل وضع الجسم من وضعيات مختلفة وباوضاع صعبة مما يؤدي إلى إصابته. والتقت مع دراسة (العوادلي 1999).

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. تعد إصابات الأطراف العليا من الإصابات الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة من طلاب التربية البدنية وعلوم

الرياضة.

2. يُعد مفصل الكتف من أكثر مناطق الأطراف العليا عرضة للإصابة مقارنةً ببقية الأجزاء (المرفق، الرسغ، اليد).

3. ترتبط الإصابات بشكل مباشر بالأداء المهاري المتكرر في الكرة الطائرة، ولاسيما مهارات الضرب الساق (Spike)

والصد (Block).

4. إن قلة الإحماء وعدم الإعداد البدني الجيد من أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات.

5. يؤثر التكنيك غير الصحيح في أداء المهارات الأساسية بشكل واضح في زيادة احتمالية الإصابة.

6. إن زيادة شدة التدريب وعدم مراعاة فترات الراحة يؤديان إلى ارتفاع نسبة الإصابات بين الطلبة.

7. هناك ضعف نسبي في الوعي الوقائي لدى بعض الطلبة فيما يتعلق بأساليب تجنب الإصابات الرياضية

4-2 التوصيات:

1- إعداد اللاعبين نظريا وعقد المحاضرات الخاصة بالإصابات الرياضية من حيث ميكانيكية حدوثها وأسبابها وطرق

الوقاية منها .

2- العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين وتقوية العضلات والأربطة المرتبطة بالمناطق الأكثر عرضة للإصابة

وذلك من أجل الحد من الإصابات.

3- التركيز على الإحماء الجيد قبل بدء التمارين وخاصة المنطقة العليا من الجسم.

4- توفير عوامل الأمن والسلامة في أثناء التدريب للحماية من الإصابات.

5- السلامة في أثناء التدريب والمنافسات والزام اللاعبين بلبس الواقيات لحمايتهم من الإصابات.

6- يجب أن تكون الملاعب والأدوات بكفاءة عالية حتى لا تكون سبب في حدوث الإصابة.

7- ضرورة الكشف الطبي المبدئي على الرياضيين قبل التدريب أو المنافسة حتى لا يتعرض للمضاعفات التي تؤدي إلى

استفحال الإصابة.

المصادر

- أبو زائدة، أ. (2010). الأنماط الجسمية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بمعدل انتشار الإصابات الرياضية لدى لاعبي المنتخب لفلسطيني للكراتيه. جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.
- جلال الدين، ع. (2005). الإصابات الرياضية، الوقاية والعلاج. (26).
- رجب ك. (1994) موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي. دار المناهج - عمان.
- رشدي، م. (1991). موسوعة الطب الرياضي - علم إصابات الرياضيين. (ط1)، دار المعارف، الإسكندرية، مصر .
- رياض، أ. (2002). الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- رياض، أ. (2002). الطب الرياضي واصابات الملاعب. الأمانة العامة للطب الرياضي، الرياض.
- زاهر، ع. (2004). موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها الأولية. (ط1)، القاهرة، مصر .
- سارة، س. والربضي، ك. (1987). الإصابات الرياضية وعلاجها. (ط1)، عمان، الأردن.
- السامرائي، ف. وهاشم، أ. (1988). الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي. (1)، عمان، الاردن.
- لشطناوي، م. (2003). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة مؤتة، مجلة أسبوط، مصر .
- لصفار، س. (1981) كرة القدم الجزء الثاني. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر الموصل.
- العجمي، م. (2006). العوامل النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية. جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية.
- علاوي، م. (1998). سيكولوجية الإصابة. (1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- العوادلي، ع. (1999) الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية. دار الفكر العربي القاهرة.
- قبع، ع. (1999). الطب الرياضي. (ط2)، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- مجلي، م. (1995). الإصابات الرياضية التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة التربية الرياضية، عمان، الأردن.
- مجلي، م. باكير، م. والهنداوي، م. (2010) دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (24) العدد الرابع.

- مجلي، م. حلاوة، ر. والراحلة، و. (2008) الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (22) العدد السادس.
- النعيمي، ر. (1997) الإصابات الشائعة لدى كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العدد الخامس.
- Delaney, J. S., & Al-Kashmiri, A. (2005) Neck Injuries Presenting to Emergency Departments in The United States from 1990to 1999for ice hockey, soccer, and American Football. British Journal of Sports Medicine, 39(.21
- Ellison & Lany (1995). Basketball Injuries in the Data Base of the Canadian Hospitals Injury Reporting and Prevention
- Program (chirp). Public Health Agency of Canada (phac), 16(3): .1995
- Kent, Michael (2003). Oxford Dictionary of sports Science & Medicine. 2nd ed, Oxford University. United Kingdom.
- Kohn, D, (1997). Injuries during Handball; A Comparative Retrospective Study between Regional and Upper League Teams.
- Germany.
- Murphy, D. F., Connolly, D. A. J., & Beynon, B. D. (2002). Risk Factors for Lower Extremity Injury: A Review of the
- Literature, British Journal of Sports Medicine, 37: .29-13
- Steve Qvetim B. E. (1987). Runners Guide. London, New Revised Edition, Willor Book, Collins.