

تصور مقترح لبرنامج إرشادي وقائي لإصابات لاعبي مسابقات الميدان والمضمار بجامعة أسيوط

أ.د/ عبدالله فرغلي أحمد*

أ.م.د/ محمود فاروق صبره**

د/ محمد صلاح أحمد فالح***

الباحث/ عبدالرحمن النوبى****

المقدمة ومشكلة البحث:

يشير "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٠م) إلي أن البرنامج "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة". (٧ : ١٨)

ويعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب. (٤ : ٦)

ويشير "كمال درويش" (١٩٩٨م) الي انه نظرا لظفره الهائله التي حدثت في طبيعه الاداء الفني ومايتطلبه ذلك من زياده هائله في الاحمال التدريبيه سواء من حيث الشده او الحجم، كان ضروريا علي المدرب ان يلم بالتأثيرات الفسيولوجيه الناتجه عن الاحمال التدريبيه علي اللاعبين بجانب

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

** أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني المساعد ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** مدرس ألعاب القوى بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

**** باحث بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وخاصة القوه والمرونه ليضمن التأثيرات الايجابية علي اللاعبين ويتجنب التأثيرات السلبية التي تظهر من خلال تعرض اللاعبين للاصابات. (٩: ١٧)

ولقد استعمل الإرشاد من قبل بشكل واسع للوصول إلى أهداف مختلفة ومتعددة حسب الأغراض التي يسعى إليها، والتي شملت : تقديم النصائح، التشجيع، إعطاء المعلومة، تفسير وتوضيح الاختبارات والتحليلات النفسية المختلفة التي بموجبها يستطيع العميل أن يكون على علم كاف بأنواع هذه الفحوص وطريقة دراستها وتحليلها، حتى يكون العميل والمرشد كلاهما على دراية تامة بمقدرة العميل وعندها يتسنى للمرشد أن يستعمل الأسلوب الصحيح في إرشاد العميل. (١٥: ١٧)

والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من اجل تحقيق أقصى نمو لامكانتهم البدنية والمهارية والنفسية، وعلى ذلك نجد بان الإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدرته وخبراته وميوله وقيمة وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء امكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوازن في مختلف المجالات. (١: ١٣، ١٤)

ومسابقات الميدان والمضمار تعد أحد مظاهر الأنشطة البدنية، فهي من الحركات الطبيعية التي مارسها الإنسان منذ بدء الخليقة، والتي كانت تتمثل حركاتها في الجري والوثب والرمي، وتمارس مسابقات الميدان والمضمار بدورها الهام في تحسين الحالة البدنية، بالإضافة إلى إنها تشكل القاعدة الأساسية

المثلي للفق في أداء الكثير من الرياضات الأخرى كما أنها تعتبر مظهراً من مظاهر الحكم على مدي تقدم وحضارة المجتمعات. (٨ : ١)

والإصابات الرياضية أحد أهم معوقات الوصول إلى المستويات العليا ولذلك تجري العديد من المحاولات للوصول إلي نظام اكلينيكي سواء من الناحية الوقائية أو العلاجية أو التأهيلية لكل مشكلات الإصابات سواء من الناحية التشريحية أو الوظيفية. (٥ : ١٠٥)

وتحدث الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها في الأنشطة الرياضية المتنوعة بنسب متباينة وهذا يعتمد فيها علي طبيعة النشاط الرياضي ومتطلبات الأداء الفني الخاص بكل مهارة كما أن لكل نشاط رياضي إصاباته الخاصة ودرجاته المختلفة من المخاطر وإن اختلفت الإصابة في نوعها ومكانها ودرجتها ودرجات حدوثها وفقاً لطبيعة النشاط الممارس. (١٦ : ١٠)

ان معدل إنتشار الإصابات في مجال الأنشطة الرياضية أصبح ظاهره تستدعي الإنتباه لكل العاملين في المجال الرياضي، وبالرغم من التقدم في مختلف العلوم الطبيه، والرياضية، وإتباع أساليب جديده في العلاج واستخدام أحدث الأجهزة وتوفير المتخصصين من الأطباء وأخصائيو الإصابات sports injuries ما زالت منتشرة وبشكل يهدد مستوي الأداء. (١٣ : ٢)

ترتبط الإصابات الرياضية بطبيعة التحليل الحركي لكل نوع من المسابقات فى ألعاب القوى، حيث يتعرض اللاعب لأنواع متعددة من الإصابات والتي تختلف باختلاف نوعية ما يمارس من مسابقات، ويمكن تقسيم تلك الإصابات إجرائياً وطبقاً لنوعية المسابقات، وطبيعة التحليل الحركي لكل مسابقة، ولما ورد إلينا من خلال الإحصائيات العالمية إلى ما يلي: (إصابات لاعبي العدو والجري والتتابع والمشي، إصابات لاعبي الحواجز والموانع، إصابات لاعبي الوثب والقفز، إصابات لاعبي الرمي (دفع الجلة - قذف

القرص- رمي الرمح - إطاحه المطرق)، إصابات لاعبي المسابقات المركبة (العشاري- الخماسي)).(١٩: ١٩، ٢٠)

ومن خلال عمل الباحث كإخصائي إصابات وتأهيل وإطلاعه على الدراسات السابقة "سمعية خليل محمد" (٢٠٠٢م) (٦)، "محمد احمد محمد سليمان" (٢٠٠٥م) (١٠)، "أمل الزغبى السعيد" (٣)، "هشام احمد سعيد" (١٩٩٤م) (١٨)، "Lubglaard" (١٩٩٨م) (٢٠)، "Seil R, Rupp, S, Templehof, S, Kohn D" (١٩٩٧م) (٢٣)، يرى انه قد تعود بعض الإصابات البدنيه الرياضية الى شدة المنافسات الرياضية وعدم وجود برامج ارشادية خاصة بمسابقات الميدان والمضمار، وقائمه تبين طبيعة الملاعب الرياضية التى تتميز بصلابتها بالاضافه الى شدة الاستثارة لبعض اللاعبين نتيجة للدافعيه والشحن الزائد، و كذلك طرق الوقايه من الإصابات و يحاول الباحث بهذه الدراسه وضع برنامج وقائى من خلال التعرف على الإصابات الشائعه لدى لاعبي بعض مسابقات الميدان والمضمار والتعرف على الاسباب المؤديه لحدوث لاصابه، مما قد يساعد على تجنب وقوع اللاعب فى هذه الإصابات و ايضا يساعد المدرب والطبيب على حماية اللاعبين من الوقوع فى الإصابات.

لاحظ العديد من الإصابات الشائعة لدى لاعبي بعض مسابقات الميدان والمضمار، مما دفع الباحث إلى اقتراح دراسة بعنوان "تصور مقترح لبرنامج إرشادي وقائى لإصابات لاعبي مسابقات الميدان والمضمار بجامعة أسيوط".

أهميه البحث و الحاجه اليه:

الأهميه العلميه:

تأتي الأهميه العلميه من خلال ما يلي:

- ١- إثراء المجال الرياضي بالإصابات الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والحفاظ علي مستوى أداء اللاعبين، ولتوجه الجهاز الفني المسئول للوقايه من حدوث هذه الاصابات التي قد تحرم الفريق من جهود لاعبيه في ظروف المنافسات.
- ٢- ايضاح أهميه الدور الذي ينبغي ان يقوم به أخصائي الإصابات والمدرّب تجاه الإصابة التي تحدث للاعب أثناء ممارسته لحين استدعاء الطبيب المختص لعمل اللازم منع تفاقم الإصابة والسيطرة عليها.

الأهميه التطبيقية:

وتأتي الأهميه التطبيقية لهذه الدراسه في النقاط التاليه:

- ١- توضيح بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار.
- ٢- توضيح مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار.
- ٣- تصميم برنامج إرشادي للإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي بعض مسابقات الميدان والمضمار من خلال التعرف علي :

- ١- الإصابات الرياضية الشائعة لدي بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار الأكثر ممارسة في صعيد مصر.
- ٢- بعض مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي بعض مسابقات الميدان والمضمار بصعيد مصر.

٣- تصميم برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي بعض مسابقات الميدان والمضمار .

تساؤلات البحث:

- ١- ما هي مسابقات الميدان والمضمار الأكثر شيوعاً لحدوث الإصابة بها، والإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لكلاً منهم.
- ٢- ما الإصابات الرياضية الشائعة لدي بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار للممارسين في صعيد مصر .
- ٣- ما هي مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار في صعيد مصر .
- ٤- ما هو البرنامج الإرشادي الوقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدي بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار .

مصطلحات البحث:

١- الإصابة: injury

تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجه أو أعضاء الجسم المختلفه، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً مما قد ينتج عنه تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد، وتغيرات تشريحيه تحد من العمل الحركي للعضله أو المفصل. (٢٢:٢)

٢- البرنامج: program

مجموعه الخبرات المتوقعه التي تتبع من المناهج وكل ما يتعلق بتنفيذه من (معلم، طرق تدريس، الامكانيات، الزمن، تكنولوجيا التعليم، المحتوي، التقويم). (١٢:٥)

٣- البرنامج الإرشادي الوقائي: Indicative programme preventive

مخطط منظم يحتوي علي الإجراءات المتبعه للحد من الوقوع في الإصابات الرياضية.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة "محمد خليفة محمد شحاته" (٢٠١٤م) (١١) بعنوان "برنامج إرشادي مقترح للوقاية والحد من بعض الانحرافات القوامية الشائعة لدى ناشئي رياضة المبارزة"، استهدفت الدراسة التعرف على البرنامج الإرشادي مقترح للوقاية والحد من بعض الانحرافات القوامية الشائعة لدى ناشئي رياضة المبارزة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة الدراسة من السادة الخبراء والمتخصصين واللاعبين، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهي ارتفاع نسبة الانحرافات القوامية الشائعة لدى ناشئي رياضة المبارزة. طبيعة لعبة المبارزة من أهم الأسباب في وجود خلل انحرافي على جسم اللاعب الناشئ خاصة وإذا تم ممارسة اللعبة لفترة طويلة بطريقة تدريبية غير متوازنة.

٢- دراسة "محمد محمود الشاذلي" (٢٠١١م) (١٤) بعنوان "تأثير برنامج للتوجيه والإرشاد الصحي باستخدام أسلوب الجرافيك في السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج جرافيك مصمم للتوجيه والإرشاد الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ على اكتساب التلاميذ السلوك الصحي السليم، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم (القبلي - البعدي) على مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على بعض مدارس محافظة كفر الشيخ (١٥ مايو - سعد زغلول - سعد بن أبي وقاص - هدى شعراوي) وقد تمثلت عدد أفراد العينة ٣٠٠ تلميذاً وتلميذة، مقسمين إلى ١٧٠ من البنين و ١٣٠ من البنات. تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ٩ سنوات، وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج وهي برنامج التوجيه والإرشاد

الصحي باستخدام أسلوب الجرافيك فى السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ له تأثير إيجابي على تحسين السلوك الصحي لأفراد العينة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى السلوك الصحي الشخصي السلوك الصحي الغذائي والسلوك الصحي الرياضي والسلوك الصحي البيئي القوامي لصالح القياس البعدي

٣- دراسة "محمد احمد محمد سليمان" (٢٠٠٥) (١٠) بعنوان "برنامج إرشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا"، وتهدف الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي ومعرفة أثره على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث (٨٨٠) تلميذ يمثلون إحدى عشر ادارة تعليمية بواقع (٤٠) تلميذ تم اختيارهم من مدرستين بكل إدارة، وكانت أهم أدوات جمع البيانات الملاحظة، المقابلة الشخصية، تحليل الوثائق، استمارة استبيان، البرنامج الإرشادي المقترح للسلوك الصحي، وكانت أهم النتائج إن تدريس برنامج السلوك الصحي المقترح لتلاميذ الصف الأول من المرحلة الإعدادية قد أدى إلى تحسن مستوى الثقافة الصحية لديهم، وتنمية المعلومات والمعارف والمفاهيم تجاه الصحة الشخصية، التغذية الصحية، الوقاية من الأمراض والحوادث، وأهمية الرياضة، صحة البيئة، وجاء محور صحة البيئة ليحقق اعلي نسبة تحسن (٨١,٣٠%)، ومحور التغذية الصحية اقل بنسبة تحسن (١٢,٦٩%)، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي فى السلوك الصحي.

٤- دراسة "محمد على عبد المعبود" (٢٠٠٠) (١٢) بعنوان "الإصابات الرياضية لدى ناشئ كرة اليد أسباب وطرق الوقاية منها"، تهدف الدراسة

إلى التعرف على الإصابات الشائعة بين نلاشئ كرة اليد، التعرف على أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة عند ناشئ كرة اليد وما هي أسباب الإصابات لدى الناشئين والتعرف على عوامل الوقاية، وإستخدمت الباحثة المنهج المسحي، وإشتملت عينة البحث (١٦٠) ناشئ وناشئة، وكانت أدوات جمع البيانات السجلات الطبية، إستمارة إستبيان، المقابلة الشخصية والملاحظة، وكانت أهم النتائج أكثر الإصابات إنتشاراً هي الكدم ثم التمزق ثم الإلتواء.

٥- دراسة "منى حسن احمد عبد الرحيم" (١٩٩٨) (١٧) بعنوان "برنامج إرشادي مقترح وتأثيره على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية للمعاقين حركيا (الشلل النصفي)" وتهدف الدراسة إلى اقتراح برنامج إرشادي وتحديد تأثيره على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية للمعاقين حركيا (الشلل النصفي)، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث (٣٠) معاقا من الذكور من فئة الشلل النصفي السفلي المزدوج، وكانت أهم أدوات جمع البيانات استمارات استطلاع الرأي، اختبار الذكاء المصور، برنامج السباحة التعليمي، استمارة القياس التوافق النفسي، اختبار معامل بارسل المعدل لقياس القدرة على الاسترخاء، وكانت أهم النتائج إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تمارس برنامج النشاط الرياضي تحت تأثير البرنامج الإرشادي وكذا في مستوى التوافق النفسي ومستوى اللياقة العضلية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة "توريجورن سوليچارڊ **Torbjorn soligard**" (٢٠١٣م) (٢٢)، بعنوان "الإصابات الرياضية والأمراض أثناء دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لندن (٢٠١٢م)"، استهدفت الدراسة تحليل الإصابات والأمراض التي وقعت خلال دورة الألعاب الأولمبية للرياضيين الذي عقد في لندن (٢٠١٢م)، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة الدراسة (٤٦٧٦) من النساء (٥٨٩٢) من الرجال لا يقل عن (١١%) من الرياضيين تكبد إصابة خلال المباريات، و(٧%) من الرياضيين المرض. وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهي وقوع الإصابات والأمراض تختلف بشكل كبير بين الرياضات.

٢- دراسة "الاتحاد البرازيلي البارالمبي" (٢٠٠٧م) (٢٤)، بعنوان "الإصابات الرياضية الشائعة في الاتحاد البرازيلي البارالمبي"، استهدفت الدراسة التعرف على أكثر الإصابات الرياضية الشائعة على عينة متنوعة من ممارسي الرياضات البارالمبية وشملت (السباحة- تنس الطاولة- ألعاب القوى- رفع الأثقال)، استخدم الباحث المنهج المسحي وقد بلغت عينة الدراسة (٦٠) لاعب و(٢٤) لاعبة من سن ١٥ سنة إلى سن ٥١ سنة من ممارسي الرياضات البارالمبية، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهي إصابات العمود الفقري ٣٢.٧% من إجمالي الإصابات، إصابات الطرف العلوي ٣٥.٨% من إجمالي الإصابات، إصابات الطرف السفلي ٣١.٥% من إجمالي الإصابات.

٣- دراسة "جينج واخرون **Junge A and other s**" (٢٠٠٥) (٢١)، بعنوان "إصابات الفرق الجماعية في بطولة الألعاب الأولمبية" وتهدف الدراسة إلى تحليل ظروف وخصائص حدوث الإصابة في ألعاب الفرق الرياضية المختلفة، واستخدم الباحثون المنهج المسحي، واشتملت العينة

على ١٤ فريقاً للالعاب جماعية مختلفة (كرة القدم نساء ورجال، يد نساء ورجال، سلة نساء ورجال، كرة الماء نساء ورجال، كرة طائرة رجال ونساء، هوكي نساء ورجال، وبيسبول رجال، وكانت ادوات جمع البيانات استمارة استبيان، سجلات طبية، وكانت أهم النتائج حدوث ٣٧٧ إصابة من ٤٥٦ مباراة بواقع (٨,٠) إصابة لكل مباراة وكانت دلالة الاصابة مختلفة من رياضة لآخرى، واكثر الإصابات شيوعاً كانت الكدمات، واكثر اجزاء الجسم تعرض للإصابة في الطرف السفلي في مفصل الكاحل والطرف العلوي في الراس والرقبة، ونسبة الاصابة في الذكور اعلى من الاناث .

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي القائم على الدراسات المسحية وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي، ومدربي منتخبات ألعاب القوي بجامعة (أسيوط- الوادى الجديد- سوهاج- قنا- أسوان) صعيد جمهورية مصر العربية، وأعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى الإصابات الرياضية ومجال ألعاب القوي بكليات التربية الرياضية بالجامعات العربية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي مسابقات الميدان (الوثب الطويل، دفع الجلة، رمى الرمح)، ولاعبي المضمار (١٠٠ متر عدو، ١١٠ متر حواجز، ٤ × ١٠٠ متر تتابع)، ومدربي والأطباء المسجلين فى الاتحاد المصري لألعاب القوي للموسم التدريبي ٢٠١٥/٢٠١٦م، حيث تم تصنيفها وتوصيفها كما هو موضح بالجدول (١).

جدول رقم (١)

توصيف أفراد العينة قيد البحث (ن = ٦٠)

م	جامعات	اللاعبين	المدربين	الأطباء
١	أسيوط	١٠	١	١
٢	الوادي الجديد	١٠	١	١
٣	سوهاج	١٠	١	١
٤	قنا	١٠	١	١
٥	أسوان	١٠	١	١
	المجموع	٥٠	٥	٥

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

- بلغ إجمالي عدد أفراد العينة في مختلف الفئات ٦٠ فرداً، بعدد ١٠ لاعب لكل جامعة، من جامعات صعيد مصر لألعاب القوى والمسجلين في الاتحاد المصري لألعاب القوى، لعدد ٥ جامعات.
- بلغ عدد أفراد العينة من فئة اللاعبين ٥٠ لاعب (قيد البحث).
- بلغ عدد أفراد العينة من فئة مدربين رياضة ألعاب القوى ٥ مدرساً (قيد البحث).
- بلغ عدد أفراد العينة من فئة أطباء الجامعة ٥ طبيباً (قيد البحث).

أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث استخدم الباحث الأدوات التالية:

- ١- تحليل المراجع والوثائق والسجلات:
 - تحليل المراجع التي تناولت موضوع الإصابات في المجال الرياضي بشكل عام، وفي مجال رياضة ألعاب القوى بشكل خاص (١١)، (١٥)، (١٤).
 - تحليل المراجع التي تناولت موضوع البرامج الإرشادية والوقائية في المجال الرياضي بشكل عام. (١٤)، (١٣).
- ٢- المقابلات الشخصية:

تمثلت المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث في مقابلات مفتوحة مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية وإصابات الملاعب.

٣ - الاستبيان:

- استبيان الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار الأكثر شيوعاً لحدوث الأصابة بها، والاصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لكلاً منهم
- استبيان لتحديد أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً فى مسابقات الميدان والمضمار.
- الاستبيان الخاصة بمسببات الإصابات الرياضية الشائعة في ألعاب القوى واقتراح المحاور وعرضها على الخبراء.
- الاستبيان الخاصة بالبرنامج الإرشادي الوقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان المضمار.

جدول (٢)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=١٣)

م	المحاور	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
١	مكان الإصابة	٦٣	٩٦.٩٢%
٢	نوع الإصابة	٦٥	١٠٠%
٣	شدة الإصابة	٢٥	٣٨.٤٦%

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

تراوح الوزن النسبي لموافقة الخبراء على محاور الاستمارة ما بين (٣٨.٤٦% : ١٠٠%) وقد أرتضى الباحث وزن نسبي ٧٠% فأكثر لآراء الخبراء حول محاور الاستمارة وعلى هذا فقد تم استبعاد المحور الثالث (شدة الإصابة)، وبذلك تكون الصورة النهائية لعدد المحاور، كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)
الصورة النهائية لاستمارة محاور الاستبيان الخاصة بالإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن = ١٣)

م	المحاور	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
١	مكان الإصابة	٦٣	%٩٦.٩٢
٢	نوع الإصابة	٦٥	%١٠٠

يتضح من جدول (٣) الصورة النهائية لمحاور استبيان الإصابات الرياضية الشائعة وفقاً لآراء الخبراء وذلك بعد إستبعاد المحاور التي حصلت على وزن نسبي أقل من ٧٠% حيث وصلت إلى محورين من إجمالي ثلاثة محاور.

خطوات البحث:

- ١- تصميم استمارة استبيان الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار الأكثر شيوعاً لحدوث الأصابة بها، والاصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لكلاً منهم.
- ٢- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالإصابات الرياضية الشائعة في ألعاب القوى واقتراح المحاور وعرضها على الخبراء، ثم صياغة العبارات التي تحقق كل محور وعرضها على نفس الخبراء، مرفق (٢)، (٣)، (٤)، (٥).
- ٣- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بمسببات الإصابات الرياضية الشائعة في ألعاب القوى واقتراح المحاور وعرضها على الخبراء، ثم صياغة العبارات التي تحقق كل محور وعرضها على نفس الخبراء، مرفق (٢)، (٦)، (٧)، (٨).
- ٤- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالبرنامج الإرشادي الوقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار.
- ٥- الحصول على الموافقات الإدارية، مرفق (١).

- ٦- تقرير المشرف الداخلي يؤكد استوفى الباحث الجزء الخاص بموضوع بحثه الخاصة بالانتهاء من البحث الميداني.
- ٧- إجراء دراسة استطلاعية لتقنيين استثمارات الاستبيان.
- ٨- إجراء المعاملات العلمية لاستثمارات الاستبيان من صدق (محكمين، اتساق داخلي) وثبات، وذلك بعد التأكد من تقنين جميع المراحل الخاصة باستثمارات الاستبيان.
- ٩- تطبيق استثمارات الاستبيان في صورتها النهائية على عينة البحث البالغ عددها ٦٠ فردا.
- ١٠- جمع البيانات وتفرغها وتصنيفها، ثم معالجتها إحصائيا، حيث قام الباحث بجمع البيانات وتفرغها.
- ١١- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالبرنامج الإرشادي الوقائي للإصابات الرياضية الشائعة في ألعاب القوى، وعرضه على نفس الخبراء، مرفق (٢)، (٩).

المعالجات الإحصائية:

وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- التكرار.
- النسبة المئوية.
- الدرجة المقدر.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson).
- معامل ألفا كرونباخ

مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول:

أولا : عرض النتائج:

جدول (٤)

مسابقات الميدان والمضمار الأكثر شيوعاً لحدوث الإصابة بها، والإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بكل منها

م	مسابقات الميدان	نوع الإصابة	الدرجة المقدرة	
١	الميدان	الوثب الطويل	كدم ٩٨%	
		رمى الرمح	التواء ٨٤%	
			كسر ٥٧%	
			خلع ٩٧%	
	التهاب ٨١%			
	دفع الجلة	تقلص ٩٣%		
		التهاب ٨١%		
		تمزق ٩٣%		
خلع ٩٧%				
٢	١٠٠ متر	التقلص العضلي	٩٣%	
		التمزق	٩٣%	
		الالتواء	٨٤%	
		الالتواء	٨٤%	
		تمزق	٩٣%	
		كسر	٥٧%	
	١١٠ متر حواجز	التقلص العضلي	٩٣%	
		التمزق	٩٣%	
		١٠٠ × ٤ تتابع	الالتواء	٨٤%
			التمزق	٩٣%
			التمزق	٩٣%
			التمزق	٩٣%
التمزق	٩٣%			
الالتواء	٨٤%			

١- ما الإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار للممارسين في صعيد مصر؟

جدول (٥)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لعينة البحث في محور مكان الإصابة لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=٦٠)

م	مكان الإصابة	لاعبين	مدربين	أطباء	المجموع	ترتيب مكان
		ن=٥٠	ن=٥	ن=٥	ن=٦٠	

الإصابة	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره		
الأول مكرر	٩٦.٦٧	٢٩٠	١٠٠	٢٥	٩٢	٢٣	٩٦.٨٠	٢٤٢	مفصل القدم	١
الثالث	٨٨.٦٧	٢٦٦	٩٢	٢٣	٨٤	٢١	٨٨.٨٠	٢٢٢	الركبة	٢
الخامس	٦٨.٠٠	٢٠٤	٧٦	١٩	٦٨	١٧	٦٧.٢٠	١٦٨	الكتف	٣
الرابع	٨٢.٠٠	٢٤٦	٩٢	٢٣	٨٤	٢١	٨٠.٨٠	٢٠٢	الفخذ	٤
الأول	٩٦.٦٧	٢٩٠	١٠٠	٢٥	٩٢	٢٣	٩٦.٨٠	٢٤٢	القدم	٥
السادس	٥٥.٣٣	١٦٦	٦٠	١٥	٥٢	١٣	٥٥.٢٠	١٣٨	رسغ اليد	٦

يتضح من جدول (٥) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء عينة البحث حول عبارات محور مكان الإصابة لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٥٥.٣٣% : ٩٦.٦٧%).

جدول (٦)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لعينة البحث في محور نوع الإصابة لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=٢٠)

ترتيب نوع الإصابة	المجموع		أطباء		مدربين		لاعبين		نوع الإصابة	م
	ن = ٦٠		ن = ٥		ن = ٥		ن = ٥٠			
	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره		
الأول	٩٨	٢٩٤	١٠٠	٢٥	٩٢	٢٣	٩٨.٤	٢٤٦	القدم	١
الثاني	٩٣	٢٧٩	٩٢	٢٣	٨٤	٢١	٩٤	٢٣٥	التمزق	٢
السادس	٥٧.٣٣	١٧٢	٦٠	١٥	٤٤	١١	٥٨.٤	١٤٦	الكسر	٣

تابع جدول (٦)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لعينة البحث في محور نوع الإصابة لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=٢٠)

ترتيب نوع الإصابة	المجموع		أطباء		مدربين		لاعبين		نوع الإصابة	م
	ن = ٦٠		ن = ٥		ن = ٥		ن = ٥٠			

الإصابة	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره		
الثاني	٩٣	٢٧٩	٩٢	٢٣	٨٤	٢١	٩٤	٢٣٥	التقلص العضلي	٤
الرابع	٨٤.٦٧	٢٥٤	٨٤	٢١	٧٦	١٩	٨٥.٦	٢١٤	الالتواء	٥
السابع	٧٩.٣٣	٢٣٨	٨٤	٢١	٦٨	١٧	٨٠	٢٠٠	الخلع	٦
الخامس	٨١.٣٣	٢٤٤	٩٢	٢٣	٨٤	٢١	٨٠	٢٠٠	الإنتهاب	٧

يتضح من جدول (٦) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء عينة البحث حول عبارات محور نوع الإصابة لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٥٧.٣٣% : ٩٨%).

٢- ما هي مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار في صعيد مصر؟

جدول (٧)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لعينة البحث في محور فترة الإعداد لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين		مدربين		أطباء		المجموع
		الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	الدرجة المقدره	
		ن=٥٠		ن=٥		ن=٥		ن=٦٠
١	قصر فترة الإعداد	١٠٠	٢٥٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠
٢	عدم الترح بمستوى الحمل	٨٦	٢١٥	٨٤	٢١	١٠٠	٢٦١	٨٧.٠٠

تابع جدول (٧)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لعينة البحث في محور فترة الإعداد لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين		مدربين		أطباء		المجموع	
		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
٣	إهمال بعض عناصر اللياقة البدنية	٢٠٨	٨٣.٢٠	١٧	٦٨	٢١	٨٤	٢٤٦	٨٢.٠٠
٤	عدم وضع خطة مكتملة	٢١٣	٨٥.٢٠	١٩	٧٦	٢٥	١٠٠	٢٥٧	٨٥.٦٧
٥	عدم تنفيذ الخطة الموضوعية	٢٠٧	٨٢.٨٠	٢٣	٩٢	١٩	٧٦	٢٤٩	٨٣.٠٠
٦	عدم اهتمام اللاعب بهذه الفترة	٢١١	٨٤.٤٠	٢١	٨٤	٢٣	٩٢	٢٥٥	٨٥.٠٠
٧	عدم اهتمام المدرب بهذه الفترة	١٧٢	٦٨.٨٠	١٦	٦٤	١٧	٦٨	٢٠٥	٦٨.٣٣

يتضح من جدول (٧) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث حول عبارات محور خلال فترة الإعداد لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٦٨.٣٣% : ١٠٠%).

جدول (٨)
الدرجة المقدره والوزن النسبي لعينة البحث في محور فترة المنافسات
لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين ن=٥٠		مدربين ن=٥		أطباء ن=٥		المجموع ن=٦٠	
		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
١	عدم فهم المدرّب لاحتياجات اللاعب	١٧٨	٧١.٢٠	١٩	٧٦	١٩	٧٦	٢١٦	٧٢
٢	عدم تطبيق تعليمات الطبيب	١٧٦	٧٠.٤٠	١٧	٦٨	١٩	٧٦	٢١٢	٧٠.٦٧
٣	إخفاء الإصابة للمشاركة في السياق	٢٤٠	٩٦.٠٠	٢١	٨٤	٢٥	١٠٠	٢٨٦	٩٥.٣٣
٤	إهمال فترات الراحة	٢٢٤	٨٩.٦٠	٢١	٨٤	٢٣	٩٢	٢٦٨	٨٩.٣٣
٥	سرعة وكثرة متطلبات السياق	٢٢٤	٨٩.٦٠	١٩	٧٦	٢١	٨٤	٢٦٤	٨٨
٦	خفض الحمل ثم رفعة	١٩٢	٧٦.٨٠	١٩	٧٦	١٩	٧٦	٢٣٠	٧٦.٦٧

يتضح من جدول (٨) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث حول عبارات محور فترة المنافسات لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٧٠.٦٧% : ٩٥.٣٣%).

جدول (٩)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي لعينة البحث في محور العوامل الخارجية
لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين ن=٥٠		مدربين ن=٥		أطباء ن=٥		المجموع ن=٦٠	
		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
١	عدم مناسبة الأدوات والأجهزة	٢٤٤	٩٧.٦٠	٢٣	٩٢	٢٥	١٠٠	٢٩٢	٩٧.٣٣
٢	ارتفاع درجة الحرارة	٢٢٨	٩١.٢٠	٢١	٨٤	٢٣	٩٢	٢٧٢	٩٠.٦٧
٣	انخفاض درجة الحرارة	٢٢٤	٨٩.٦٠	٢٣	٩٢	٢١	٨٤	٢٦٨	٨٩.٣٣
٤	ضعف إضاءة الملعب	٢١٦	٨٦.٤٠	١٩	٧٦	٢٣	٩٢	٢٥٨	٨٦.٠٠
٥	عدم التهوية الصحيحة	١٩٨	٧٩.٢٠	١٣	٥٢	١٣	٥٢	٢٢٤	٧٤.٦٧

يتضح من جدول (٩) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور العوامل الخارجية لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٥٦.٣٣% : ٩٨.٦٧%).

جدول (١٠)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي لعينة البحث في محور العوامل الداخلية
لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين		مدربين		أطباء		المجموع	
		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
		٥٠ = ن		٥ = ن		٥ = ن		٦٠ = ن	
١	الانفعال الزائد أثناء السباق	٢٤٢	٩٦.٨٠	٢٥	١٠٠	٢١	٨٤	٢٨٨	٩٦
٢	القلق الشديد من السباق	١٧٨	٧١.٢٠	٢٥	١٠٠	٢٣	٩٢	٢٢٦	٧٥.٣٣
٣	التغيرات الفسيولوجية بالجسم	١٦٤	٦٥.٦٠	٢١	٨٤	٢١	٨٤	٢٠٦	٦٨.٦٧
٤	إهمال الجوانب الصحية	٢٣٢	٩٢.٨٠	٢٣	٩٢	٢٥	١٠٠	٢٨٠	٩٣.٣٣
٥	ضعف الثقة في الإمكانيات البدنية والمهارية	١١٢	٤٤.٨٠	٢١	٨٤	٢٣	٩٢	١٥٦	٥٢

يتضح من جدول (١٠) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور العوامل الداخلية لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٥٢% : ٩٦%).

جدول (١١)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي لعينة البحث في محور السلوك الغير رياضي
لإستمارة مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين		مدربين		أطباء		المجموع	
		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
		ن=٥٠		ن=٥		ن=٥		ن=٦٠	
١	تناول المنشطات	٢٢٤	٨٩.٦٠	٢١	٨٤	٢٣	٩٢	٢٦٨	٨٩.٣٣
٢	السلوك غير الاخلاقي بين اللاعبين	٢٠٢	٨٠.٨٠	٢١	٨٤	٢١	٨٤	٢٤٤	٨١.٣٣
٣	سوء تشجيع الجماهير	١٨٤	٧٣.٦٠	١٩	٧٦	٢٣	٩٢	٢٢٦	٧٥.٣٣

يتضح من جدول (١١) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور السلوك الغير رياضي لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٧٥.٣٣% : ٨٩.٣٣%).

جدول (١٢)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي لعينة البحث في محور بعد العلاج لإستمارة
مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار
(ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين		مدربين		أطباء		المجموع	
		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
		ن=٥٠		ن=٥		ن=٥		ن=٦٠	
١	عدم الاهتمام بالإسعافات الأولية	٢٥٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٣٠٠	١٠٠

تابع جدول (١٢)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي لعينة البحث في محور بعد العلاج لإستمارة
مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار
(ن=٦٠)

م	العبارات	لاعبين ن=٥٠		مدربين ن=٥		أطباء ن=٥		المجموع ن=٦٠	
		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
٢	عدم الاهتمام بالكشف الطبي عند العودة بعد الشفاء	٢٣٦	٩٤.٤٠	٢٣	٩٢	٢٣	٩٢	٢٨٢	٩٤.٠٠
٣	عدم الاهتمام بإجراء الاختبارات والقياسات البدنية	٢٠٢	٨٠.٨٠	١٩	٧٦	١٩	٧٦	٢٤٠	٨٠.٠٠
٤	عدم الاهتمام بالتأهيل الرياضي	٢٣٠	٩٢.٠٠	٢١	٨٤	١٩	٧٦	٢٧٠	٩٠.٠٠
٥	زيادة الحمل على اللاعب بعد العودة من الإصابة	٢٤٢	٩٦.٨٠	٢٣	٩٢	٢٥	١٠٠	٢٩٠	٩٦.٦٧
٦	عدم التزام المدرب والطبيب بالتعليمات الطبية	٢٥٠	١٠٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٣٠٠	١٠٠
٧	عدم عودة اللاعب قبل اكتمال الشفاء	٢٣٠	٩٢.٠٠	٢٣	٩٢	٢٣	٩٢	٢٧٦	٩٢.٠٠
٨	إرهاق اللاعب في التدريبات بصورة مغالى فيها	٢٣٦	٩٤.٤	٢٣	٩٢	٢٥	١٠٠	٢٨٤	٩٤.٦٧

يتضح من جدول (١٢) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور بعد العلاج لإستمارة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%).

٣- ما البرنامج الإرشادي الوقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار؟

جدول (١٣)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور أهداف برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=١٣)

الوزن النسبي	الدرجة المقدره	العبارات	٥
٩٣.٨٥	٦١	تعريف المدرب واللاعبين بالأهداف العامة للوقاية من الإصابات الرياضية	١
٩٠.٧٧	٥٩	تبصير المدرب واللاعبين بالتطورات الحادثة في القرن الحالي من استحداثات في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية	٢
٨٧.٦٩	٥٧	إن يتبادل المدرب مع اللاعبين الآراء والخبرات الميدانية حول كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية	٣
٩٠.٧٧	٥٩	إن يلم المدرب واللاعب بأساليب وطرق الإرشاد والوقاية من الإصابات الرياضية	٤
٩٦.٩٢	٦٣	إن يقف المدرب واللاعبين على ماهو جيد في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية	٥
٨٩.٢٣	٥٨	إن يكتسب المدرب القدرة على التخطيط بمجموعة من الأدوات الموضوعية يستطبع بها حماية اللاعبين	٦
٩٣.٨٥	٦١	تأكيدات وتوصيات الباحثين في مجال الإرشادات في فعاليات البرنامج وأهمية المعارف والمهارات التي يتضمنها في تحقيق أهداف إرشادية	٧

يتضح من جدول (١٣) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء عينة البحث حول عبارات محور أهداف برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوح ما بين (٨٩.٢٣% : ٩٦.٩٢%).

جدول (١٤)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محورالأسس التي وضع من خلالها برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
١	من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإصابات الرياضية والوقاية منها.	٦١	٩٣.٨٥
٢	من خلال تحليل البرامج الوقائية والإرشادية المستخدمة في الدراسات والبحوث المرجعية المرتبطة.	٦٥	١٠٠.٠٠
٣	من خلال شبكة المعلومات الدولية والاطلاع على المستجدات في هذا المجال	٤٥	٦٩.٢٣
٤	من خلال حصر الإصابات الشائعة لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار	٥٩	٩٠.٧٧
٥	من خلال المقابلات الشخصية مع خبراء اللعبة مدربين وإداريين وأطباء	٦١	٩٣.٨٥
٦	المقابلات الشخصية لبعض الأساتذة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصون في الإصابات الرياضية والوقاية منها (كلية الطب، كلية التربية الرياضية).	٥٧	٨٧.٦٩
٧	أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص	٥٩	٩٠.٧٧
٨	مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب	٥٧	٨٧.٦٩

يتضح من جدول (١٤) أن الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور الأسس التي وضع من خلالها برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، تراوحت ما بين (٦٩.٢٣% : ٩٣.٨٥).

جدول (١٥)
الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول
عبارات محتوى برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
إصابة رسغ اليد:			
١	عدم إجهاد الأعصاب الحساسة في الرسغ.	٨١.٥٤	٨١.٥٤
٢	تتمية القوة والمرونة للعضلات .	١٠٠	١٠٠
٣	الإحماء الجيد قبل السباق.	١٠٠	١٠٠
٤	إن تكون أرضية الملعب غير مبتلة.	١٠٠	١٠٠
٥	احترام فترات الراحة الطبية الموصوفة للاعب في علاجه	١٠٠	١٠٠
٦	القبض الجيد على الأداء في مسابقات الرمح.	١٠٠	١٠٠
إصابة الكتف:			
١	عند السقوط محاولة الانثناء والدرجة.	٦١	٩٣.٨٥
٢	تجنب السقوط على الذراع الممدودة .	٦٥	١٠٠
٣	تتمية القوة والمرونة للعضلات حول مفصل الكتف.	٦٥	١٠٠
٤	تعلم إتقان المهارة واستخدام التكنيك المناسب.	٦١	٩٣.٨٥
٥	ارتداء الوسائل الوقائية لمنطقة الكتف.	٦٥	١٠٠
٦	إن تكون أرضية الملعب غير مبتلة.	٦٥	١٠٠
٧	تجنب الأخطاء الفنية في تدريب لاعبي مسابقات الميدان والمضمار .	٥٩	٩٠.٧٧
٨	يجب إن يكون التدريب الرياضي منتظماً ومتدرج الشدة والحمل.	٥٣	٨١.٥٤
٩	الإحماء المناسب فنياً وزمنياً مع كل سباق.	٦٥	١٠٠
١٠	احترام فترات الراحة الطبية الموصوفة للاعب في علاجه	٦٥	١٠٠
إصابة القدم:			
١	تلافي الأخطاء الفنية	٥٧	٨٧.٦٩
٢	استعمال أحذية مناسبة فيها قطعة مستديرة فارغة في المنتصف من الإسفنج وتوضع في الكعب حتى يمنع الاحتكاك بالحاء مباشرة	٦٥	١٠٠

تابع جدول (١٥)
الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول
عبارات محتوى برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
٣	تلافي اللعب لمدد كبيرة بدون تدرج تدريبي	٥٩	٩٠.٧٧
٤	الإحماء الجيد قبل السباق	٦٥	١٠٠
٥	تجنب اللعب على ارض صلبة	٦٥	١٠٠
٦	إن تكون أرضية الملعب غير مبتلة	٦٥	١٠٠
٧	تقوية العضلات أسفل الساق	٦٥	١٠٠
٨	السيطرة على التشوهات التشريحية واستخدام المقوسات	٦٣	٩٦.٩٢
٩	استخدام الأربطة المناسبة	٦٥	١٠٠
١٠	احترام فترات الراحة الطبية الموصوفة للاعب في علاجه	٦٥	١٠٠

إصابة مفصل القدم:

١	الإحماء الجيد بشكل كافي	٦٥	١٠٠
٢	تطوير القوة في عضلات وأوتار الجزء الأسفل للساق	٦٥	١٠٠
٣	تقوية العضلات والأربطة حول المفصل	٦٥	١٠٠
٤	تجنب الأخطاء الفنية في تدريب لاعبي مسابقات الميدان والمضمار	٥٣	٨١.٥٤
٥	يجب إن يكون التدريب الرياضي منتظما ومتدرج الشدة والحمل	٦٠	٩٢.٣١
٦	الإحماء الجيد قبل السباق	٦٥	١٠٠
٧	ارتداء الأحذية المناسبة	٦٥	١٠٠
٨	تناسب أرضية الملعب مع الأحذية المستخدمة	٦٥	١٠٠
٩	استخدام الأربطة المناسبة	٦٥	١٠٠
١٠	ضرورة التوافق بين حركة الكاحل والقدم والتي تعود بالتواءات صعبة	٦٥	١٠٠
١١	استعادة الإدراك الحسي للإصابة	٤٧	٧٢.٣١
١٢	إن تكون أرضية الملعب غير مبتلة	٦٥	١٠٠
١٣	احترام فترات الراحة الطبية الموصوفة للاعب في علاجه	٦٥	١٠٠

تابع جدول (١٥)
الدرجة المقدره والوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول
عبارات محتوى برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
إصابة الركبة:			
١	استعمال الأحذية المناسبة، مما يؤمن تسهيل الدوران المحوري الطبيعي للقدم بدون تحميل غير مناسب على غضاريف مفصل الركبة	٦٥	١٠٠
٢	التدريب الفني السليم للوقاية من الإصابة بالتمزقات الغضروفية	٦٥	١٠٠
٣	يجب إن يكون التدريب الرياضي منتظما ومتدرج الشدة والحمل	٦٥	١٠٠
٤	الإحماء الجيد قبل السباق	٥٣	٨١.٥٤
٥	تنمية القوة والمرونة للمعضلات حول مفصل الركبة	٦٥	١٠٠
٦	تناسب أرضية الملعب مع الأحذية المستخدمة	٦٥	١٠٠
٧	استخدام الأربطة المناسبة	٦٥	١٠٠
٨	إن تكون أرضية الملعب غير مبتلة	٦٥	١٠٠
٩	احترام فترات الراحة الطبية الموصوفة للاعب في علاجه	٦٥	١٠٠
إصابة الفخذ:			
١	الإحماء الجيد قبل السباق	٦٥	١٠٠
٢	تنمية القوة والمرونة لمفصل الفخذ	٦٥	١٠٠
٣	أن تكون أرضية الملعب غير مبتلة	٦٥	١٠٠
٤	إستعادة الإدراك الحسي للإصابة	٦٥	١٠٠
٥	تجنب الأخطاء الفنية فى تدريب لاعبي مسابقات الميدان والمضمار	٦٣	٩٦.٩٢

يتضح من جدول (١٥) الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور محتوى برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، حيث تراوحت ما بين (٨١.٥٤% : ١٠٠%).

جدول (١٦)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي لأراء عينة البحث حول عبارات محور
خطوات تنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان
والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
الأساليب النظرية:			
١	المحاضرات	٤٥	٦٩.٢٣
٢	الندوات	٤٥	٦٩.٢٣
٣	الاجتماعات	٥٧	٨٧.٦٩
٤	المناقشة	٥٩	٩٠.٧٧
٥	المطبوعات	٥٥	٨٤.٦٢
٦	الدورت	٦١	٩٣.٨٥
الأساليب التطبيقية:			
١	التدريب الميداني	٦١	٩٣.٨٥
٢	الدروس التطبيقية	٦١	٩٣.٨٥
الأساليب التقييمية:			
١	الملاحظة	٦١	٩٣.٨٥
٢	مشروع تطبيقي	٦١	٩٣.٨٥
٣	اختبار معرفي	٤٧	٧٢.٣١
٤	مقابلة شخصية	٥٥	٨٤.٦٢
٥	نسبة الإصابات بعد الوقاية والإرشاد.	٦١	٩٣.٨٥

يتضح من جدول (١٦) الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور خطوات تنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، حيث تراوحت ما بين (٦٩.٢٣% : ٩٣.٨٥%).

جدول (١٧)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول
الفترة الزمنية لتنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات
الميدان والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
مدة البرنامج:			
١	أسبوع	١٥	٢٣.٠٨
٢	أسبوعين	١٥	٢٣.٠٨
٣	ثلاث أسابيع	٤٣	٦٦.١٥
٤	شهر	٢٥	٣٨.٤٦
عدد الجلسات في اليوم:			
١	جلسة	٥٩	٩٠.٧٧
٢	جلستين	٥٩	٩٠.٧٧
٣	ثلاث جلسات	٤٣	٦٦.١٥
عدد ساعات الجلسة:			
١	٣٠ دقيقة	٤٣	٦٦.١٥
٢	٤٥ دقيقة	٤٣	٦٦.١٥
٣	٦٠ دقيقة	٥٩	٩٠.٧٧

يتضح من جدول (١٧) الوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور مدة تنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، حيث تراوحت ما بين (٢٣.٠٨% : ٩٠.٧٧%).

جدول (١٨)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور الوقت المناسب لتنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
١	إثناء فترة الراحة	٥٩	٩٠.٧٧
٢	إثناء فترة الإعداد العام	٥٩	٩٠.٧٧
٣	إثناء فترة الإعداد الخاص	٦٣	٩٦.٩٢
٤	أثناء فترة المنافسات	٥٧	٨٧.٦٩

يتضح من جدول (١٨) الوزن النسبي لآراء السادة الخبراء حول عبارات محور الوقت المناسب لتنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، حيث تراوحت ما بين (٨٧.٦٩% : ٩٦.٩٢%).

جدول (١٩)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور جهة تنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
١	الاتحاد المصري للمسابقات الميدان والمضمار	٦٥	١٠٠
٢	كليات التربية البدنية والرياضية	٦٥	١٠٠
٣	الأندية الرياضية	٥٥	٨٤.٦٢

يتضح من جدول (١٩) الوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور جهة تنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، حيث تراوحت ما بين (٨٤.٦٢% : ١٠٠%).

جدول (٢٠)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء عينة البحث من السادة الخبراء حول

عبارات محور الأشخاص المناسبين لتنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ن=١٣)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي
١	أساتذة كلية التربية البدنية والرياضية (تخصص إصابات رياضية)	٦٥	١٠٠
٢	أطباء الإصابات الرياضية	٦٥	١٠٠
٣	مدربو أندية مسابقات الميدان والمضمار	٦٣	٩٦.٩٢
٤	الخبراء المتخصصون في لعبة مسابقات الميدان والمضمار	٥٧	٨٧.٦٩
٥	أخصائي الإصابات الرياضي في الأندية	٥٣	٨١.٥٤

يتضح من جدول (٢٠) الوزن النسبي لأراء عينة البحث من السادة الخبراء حول عبارات محور الأشخاص المناسبين لتنفيذ برنامج الإصابات الرياضية لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار، حيث تراوحت ما بين (٨١.٥٤% : ١٠٠%).

الاستنتاجات:

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث وفي ضوء معالجتها الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف البحث تمكن الباحث إن يستخلص من المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية:

١- أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (مكان الإصابة) لدى عينة البحث كانت إصابة مفصل القدم بنسبة (٩٦.٦٧%)، تليها إصابة الكتف بنسبة (٩٦.٦٧%)، ثم إصابة رسغ اليد بنسبة (٨٨.٦٧%)، تليها إصابة الركبة بنسبة (٨٢.٠٠%)، ثم إصابة الفخذ بنسبة (٦٨.٠٠%)، تليها إصابة القدم بنسبة (٥٥.٣٣%)، أقل الإصابات الرياضية الشائعة (مكان الإصابة) لدى عينة البحث كانت إصابة القدم بنسبة (٥٥.٣٣%)، تليها إصابة الفخذ بنسبة (٦٨.٠٠%).

٢- أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة) لدى عينة البحث كانت إصابة بالكدم بنسبة (٩٨.٠٠%)، تليها إصابة بالتمزق بنسبة (٩٣.٠٠%)، ثم التقلص العضلي بنسبة (٩٣.٠٠%)، تليها الإصابة بالإلتواء بنسبة (٨٤.٦٧%)، ثم الإصابة بالإلتهاب بنسبة (٨١.٣٣%)، تليها الإصابة بالكسر بنسبة (٥٧.٣٣%)، ثم الإصابة بالخلع بنسبة (٧٩.٣٣%)، أقل الإصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة) لدى عينة البحث كانت إصابة بالخلع بنسبة (٧٩.٣٣%)، تليها إصابة الكسر بنسبة (٥٧.٣٣%).

٣- أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (خلال فترة الإعداد) لدى عينة البحث كانت قصر فترة الإعداد بنسبة (١٠٠%)، تليها عدم الاهتمام بالإحماء بنسبة (١٠٠%)، ثم عدم صلاحية أدوات التدريب بنسبة (١٠٠%)، فعدم الاستعداد البدني بنسبة (٨٨.٠٠%)، وكانت اقل مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (خلال فترة الإعداد) لدى عينة البحث هي عدم اهتمام المدرب بهذه الفترة بنسبة (٦٨.٣٣%)، عدم اكتمال المستوى البدني والمهاري بنسبة (٧١.٠٠%).

٤- أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (خلال فترة المنافسات) لدى عينة البحث كانت إخفاء الإصابة للمشاركة في المباراة بنسبة (٩٥.٣٣%)، عدم مراعاة عوامل الأمن والسلامة بنسبة (٩٠.٦٧%)، وكانت اقل مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (خلال فترة المنافسات) هي عدم تطبيق التعليمات الطبية بنسبة (٧٠.٦٧%)، عدم فهم المدرب لاحتياجات اللاعب بنسبة (٧٢.٠٠%).

٥- أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (نتيجة العوامل الخارجية) هي اللعب في مستوى أعلى من سطح البحر بنسبة (٩٨.٦٧%)، عدم مناسبة الأدوات والأجهزة بنسبة (٩٧.٣٣%)، وكانت اقل مسببات الإصابات

الرياضية الشائعة (نتيجة العوامل الخارجية) هي سرعة الرياح بنسبة (٥٦.٣٣%).

٦- أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (نتيجة العوامل الداخلية) هي الانفعال الزائد أثناء السباق بنسبة (٩٦.٠٠%)، وكانت اقل مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (نتيجة العوامل الداخلية) هي ضعف الثقة في الإمكانات البدنية والمهارية (٥٢.٠٠%).

٧- أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (نتيجة السلوك الغير رياضي) هي تناول المنشطات بنسبة (٨٩.٣٣%)، وكانت اقل مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (نتيجة السلوك الغير رياضي) سوء تشجيع الجماهير بنسبة (٧٥.٣٣%).

٤- أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (بعد العلاج) هي عدم الاهتمام بالإسعافات الأولية بنسبة (١٠٠%)، عدم التزام اللاعب والمدرّب بالتعليمات الطبية بنسبة (١٠٠%)، وكانت اقل مسببات الإصابات الرياضية الشائعة (بعد العلاج) هي عدم الاهتمام بإجراء الاختبارات والقياسات البدنية بنسبة (٨٠.٠٠%).

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢- أسامه مصطفى رياض: "العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣- أمل الزغبى السعيد: "الإصابات الرياضية لمراكز لاعبي كرة السلة وأسباب حدوثها"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

٤- **حمدى نور الدين محمد:** " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين فى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٢م.

٥- **ساميه ربيع محمد الباهي:** الإصابات الرياضية المصاحبه للممارسات في المستويات العليا للجمباز ولتمرينات الباليه، رساله ماجستير غير منشوره بكلية التربية التربيه الرياضية للبنات، جامعه حلوان، ١٩٩٨م.

٦- **سمعية خليل محمد:** "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية"، مجلة التربية الرياضية، الجزء الحادي عشر، العدد الأول، جامعة بغداد، ٢٠٠٢م.

٧- **عبد الحميد شرف:** "تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م

٨- **عبد العاطي عبد الفتاح:** تأثير برنامج تدريبي ناشئ الكره الطائره علي تنميه بعض الأداءات المهاريه المستخلصه من تحليل مباريات كأس العالم ١٩٩٥م، رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربيه الرياضية، جامعه قناه السويس، بور سعيد، ١٩٩٨م.

٩- **كمال الدين عبدالرحمن درويش:** الاسس الفسيولوجيه لتدريب كره اليد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

١٠- **محمد احمد محمد سليمان:** برنامج ارشادي مقترح للسلوك الصحي في التربيه الرياضية لتلاميذ المرحله الاعداديه بمحافظه قنا،

رساله ماجستير، غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه،
جامعه اسيوط، ٢٠٠٥م.

١١- **محمد خليفة محمد شحاته**: برنامج إرشادي مقترح للوقاية والحد من بعض الانحرافات القوامية الشائعة لدى ناشئي رياضة المبارزة، رسالة ماجستير فى التربية الرياضيه، قسم علوم الصحة الرياضيه، كلية التربية الرياضيه، جامعه اسيوط، ٢٠١٤م.

١٢- **محمد علي عبد المعبود**: "الإصابات الرياضيه لدي ناشئي كرة اليد أسبابها وطرق الوقايه منها"، رساله ماجستير، غير منشوره، كلية التربية الرياضيه للبنين، جامعه حلوان، ٢٠٠٠م.

١٣- **محمد فتحي عبد الرحمن**: مقدمه في الإصابات الرياضيه، جامعه حلوان، ١٩٨٢م.

١٤- **محمد محمود الشاذلى**: تأثير برنامج للتوجيه والإرشاد الصحى باستخدام أسلوب الجرافيك فى السلوك الصحى لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة كفر الشيخ، رساله ماجستير، قسم علوم الصحة الرياضيه، كلية التربية الرياضيه، جامعه طنطا، ٢٠١١م.

١٥- **محمود عبد الله صالح**: أساسيات فى الإرشاد التربوى، دار المريخ للنشر، الرياض، ١٩٨٥م.

١٦- **مصطفى ابراهيم احمد**: قياس ثقافه الإصابات الرياضيه لدي مدربي كره اليد بصعيد مصر، بحث علمي منشور، كليه التربيه الرياضيه، جامعه اسيوط، ٢٠٠٩م.

١٧- **منى حسن احمد عبد الرحيم**: "برنامج إرشادي مقترح وتأثيره على ممارسة الأنشطة الرياضيه حركيا (الشلل النصفي)"، رساله

دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.

١٨- هشام احمد سعيد : الإصابات لدى لاعبي الكرة الطائرة واسبابها وطرق الوقايه منها، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- Bahr R, Bahr:** Prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors: Norwegian university of sport and physical education, oslo, Norway, 1997.
- 20- Lubglaard ;** "Injuries in young female players in European team handball", Denmark 1998.
- 21- Junge A and others:** "Injuries in team sport our moments during the 2004 Olympic games Federation international de football association medical assessment and reach centre", Zurich , Switzerland , am , sport med , 2005
- 22- Torbjorn Soligard:** Sports injuries and Illnesses During the London summer Olympic games 2012, Medical and scientific department international Olympic committee, Lausanne 1007, Switzerland, 2013

23- Seil R, Rupp, S, Templehof, S, Kohn D: "Injuries during handball, Comparative", retrospective study between regional and upper league teams, Orthopedist Universities-und poliklinik Homburg, Article in German, 1997.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

1- www.rev.BrasSport.Vol.n23.mai.Jun,2007