

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الاجنبية

مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٨ م.
- ٢- احمد حسن العدوى : الإصابات الرياضية لدى ناشئ رياضة التايكواندو " دراسة تحليلية " ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨ م.
- ٣- احمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكواندو ، دار الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م.
- ٤- احمد سعيد زهران : الطريق الاولمبي في رياضة التايكواندو ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م.
- ٥- أحمد عبد الرحمن فوده : دراسة ميدانية للإصابات الشائعة للاعبى الكرة الخماسية (بنتايول) ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م.
- ٦- أحمد فايز النماس : الإصابات الرياضية وعلاجها ، مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
- ٧- أسامة رياض : الموسوعة الطبية الرياضية لكرة القدم ، الإتحاد الأوروبى لكرة القدم ، ١٩٨٦
- ٨- _____ : الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨
- ٩- _____ : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م.
- ١٠- أسامة رياض ، إمام النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.
- ١١- أشرف مختار حامد : تحديد الإصابات البدنية وأسبابها للاعبى التايكواندو ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بابى قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م.

- ١٢- إفتخار أحمد الموائى : إصابات الملاعب وأثرها في إعداد المنتخبات الوطنية العراقية ، المؤتمر العلمي الأول. دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة لكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م.
- ١٣- المركز الدولي للعلاج الطبيعي:الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية طرق الوقاية وعلاجها، الجزء الأول ، الدار المصرية اللبنانية ، ١٩٨٩ م
- ١٤- آمال محمد محجوب : دراسة الإصابات الرياضية الشائعة و طرق الوقاية في بعض مسابقات الميدان و المضمار ، بحث ماجستير، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م
- ١٥- بهاء الدين إبراهيم سلامة : دراسة تحديد بعض أسباب الإصابات الرياضية وشدتها لدى اللاعبين في مسابقة كأس الاتحاد المصري لكرة القدم ، بحث منشور ، ١٩٩٠ م
- ١٦- _____ : الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م
- ١٧- جاب ميركن - مارشال هوفمان :ترجمة محمد قدرى بكرى ، ثريا نافع : دليلك الى الطب الرياضى ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م
- ١٨- جيهان يوسف الصاوى - ابتسام توفيق : التأيكوندو ، دار الكتاب والوثائق القومية ، ٢٠٠٠ م
- ١٩- حسام رفقي : الصحة و اللياقة البدنية وإتقاص الوزن ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م
- ٢٠- حسن محمد النواصره : معدلات الاصابة وعوامل الوقاية للاعبى التايكوندو الدوليين بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابى قير، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٥ م
- ٢١- حياة عياد : اصابات الملاعب وقاية - اسعاف - علاج طبيعى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٦ م
- ٢٢- حياة عياد،صفاء الخربوطلي: اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م

- ٢٣- خالد محمد بدر: دراسة ميدانية لبعض الإصابات الشائعة الخاصة بممارسة رياضة الجودو ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م
- ٢٤- زكى محمد محمد حسن : المدرب والطب الرياضى الحديث، المكتبة العربية ، العدد الرابع ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤ م
- ٢٥- زينب عبد الحميد العالم :التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي الطبعة الرابعة ، القاهرة ، ١٩٨٩ م
- ٢٦- _____ : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م
- ٢٧- _____:التدليك الرياضى وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٢م
- ٢٨- شعبان عبد الحميد،مصطفى السيد: دراسة اسباب الإصابة البدنية و طرق علاجها للاعبى كرة السلة الدرجة الأولى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن عشر،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية،١٩٩٤م
- ٢٩- صالح عبد الله الزغبى : الوجيه في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى ، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان ، ١٩٩٥ م.
- ٣٠- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م.
- ٣١- عبير عبد القادر جمال الدين: العوامل الأساسية التي تؤدى إلى حدوث الإصابات بالمدارس الرياضية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م.
- ٣٢- عزت محمود الكاشف : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م.
- ٣٣- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى- منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٤ م.
- ٣٤- عصمت محمد عبد المقصود : الصحة والرياضة ، الطبعة الثالثة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م.

٣٥- غازي السيد يوسف ، إبراهيم مجدي صالح: المعدلات النسبية لبعض الإصابات الرياضية الحادثة في المجال الرياضي في كل من المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية ، مجلة التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

٣٦- غازي يوسف ، مسعود غرابه: دراسة تحليلية لمعدل انتشار الإصابات الرياضية لدي لاعبي كرة القدم بالدوري السعودي، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد العشرون ، جامعة طنطا ، ١٩٩٤ م .

٣٧- فريدة عثمان وآخرون : الإصابات وإسعافاتها للرياضيين، للجميع ، دار القلم للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٠

٣٨- كمال عبد الحميد إسماعيل: إصابات قدم الارتقاء للاعبين كرة اليد المصرية تحت ١٩ سنة ، مؤتمر الرياضة للجميع ١٥ - ١٧ مارس ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

٣٩- مجدي الحسيني عليوه: الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، الطبعة الثانية ، ظافر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٤٠- محمد صادق : برنامج علاجي تاهيلي حركي بديل لجراحة اصابة الرباط داخلي لمفصل الركبة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

٤١- محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي وإصابات الرياضيين ، الدار العربية للكتاب ، ١٩٩٢ م .

٤٢- محمد علي عبد المعبود: الإصابات الرياضية لناشئ كرة اليد وأسبابها وطرق الوقاية منها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

٤٣- محمود يوسف محمد : الإصابات للاعبين ولألعاب اليد وأسباب حدوثها ، ١٩٩٢ م .

٤٤- مسعود كمال غرابه : علاقة الخدمات الصحية ومستوي اللياقة البدنية بالمعدلات البدنية لانتشار الإصابات الرياضية لناشئ كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية بطنطا ، العدد السادس والعشرون ، ١٩٩٩ م .

- ٤٥- مصطفى عبد الحميد السكري : العلاقة بين الحالة البدنية و الإصابات الرياضية لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٤٦- مرفت السيد يوسف : دراسة أسباب الإصابات الرياضية و تكرارها لطلاب كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد الخامس ، ١٩٩٤ م .
- ٤٧- _____ : دراسات حول مشكلة الطب الرياضي ، مكتبة الإشعاع الفني، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٤٨- مفتي إبراهيم ، محسن دوري : تحديد الإصابات الشائعة وأسبابها بين لاعبي كرة القدم في المراكز المختلفة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٤٩- نادية محمد رشاد : التربية الصحية والأمان ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٥٠- هشام أحمد سعيد : الإصابات لدى لاعبي الكرة الطائرة وأسبابها و طرق الوقاية منها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٥١- هويدا محمد الأترابي : التربية الصحية في مرحلة التعليم الأساسي بين الواقع والممكن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة طنطا ، ١٩٩٤ م .
- ٥٢- يعقوب ميراج كرئسكور : العلاقة بين اللياقة الخاصة وإصابات الطرف السفلي لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، ١٩٨٤ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 53- Beis , K , Pieter : Taekwondo competition injuries in greek young and adulta theles european journal of sports sept , 2001 .
- 54 - Corolyn , kisner, M.S.P: The reputeitic exercise foundation and techniques USA 1990 .
- 55 - Delee, Jc., Farney, W.C : American Journal of sports medicine , waltham , mass 20/5, sept . 1 oct , 1992 .

- 56 - Fagerli – U- M : Injuries handball player norwegiand , 1990.
- 57 - Green JJ and Berndandt : Medical conrage Analysis wisconsin
's olympics the badger stute games wismeed (6) (41 : 44)
Jan , 1996 .
- 58 - Hamburg – U – K : Sport injuries in Judo high risk Profile
and approaches to Prevention beutsche zeitschtivt fueh
sport medicin) cologne 49 (:) mar 76-78,80 – 81 , 1998 .
- 59 - Hardy Fink :Injiuries and the gymnastics national tear of
canba international gymnastics “ sndy sports “
santamoro , 1988 .
- 60 - James Azaclazewiset : Alathletic injuries and rehabilitation 13
sounders ‘company bhilodel bhui ,1996 .
- 61 - John Arone :Hand ball injuries and their prevention the USA
Hand ball association , 1998 .
- 62 - John Heil : Phsychology of sport injury , Human Kineties
publishers , champion .U.S.A , 1993 .
- 63 - Kannus P. et al : Function of the quadriceps and
harmstrong muscles in knees with chronic pareial
deficiency of the A.C.L isometric and Isokinetic
evalation , 1992 .
- 64 - Klafs ‘ E.C : The fenal athletes acoaches guide to condition and
loun‘ M.J and training saint louisa , 1981 .
- 65 - Koh – Defreitas , T :Injuries at the 14 world taekwondo
champion ships in 1999 – Uass journal , 2001 .
- 66 - Kurdsawa,H,Nakasita,,K, Nakasita , H , - Saaki coxford,
takeda , - s: Complete avulsion of the hamstring
tendons from the Medicine , England 30 (1)
Mar 74 – 76 , 1996 .

- 67 - Michael Kent : The oxford dictionary of sports science and Medicine , New York 1994 .
- 68 - O' donoghue ' D.A : Treatment of injuries to athletes London , 1980 .
- 69 - Pieter ,Heijmans ,Jo : Competition injuries in olympictaekwondo kinesiology - journal -artical , 1998 .
- 70 - Remainsail , Md :Sport inJuries in team Handball,America orthopedic society for sport medicine , 1998 .
- 71 - Salakun :Minimizing injury rates in soccer through preselection of players by some to types , Journal of sports and medicine& physical fitness , March , 1994 .
- 72 - Siana , Je ,Borum P. R , Kryger H. M : Injury in taekwondo , British journal sports Medicine Guilford Eng 20 , 4 December , 1996
- 73 - Wheildon , Cerny :Incidence and severity of high school athletic injuries , Journal of Athletic training , Dallas,Tex.,2514, winter ,1990 .
- 74 - yean E .W : Systematic review of intervention to prevent lower limb soft tissue running injuries , British , 2001.
- 75 - Zemper , E .D . Pieter W . H :Injury rates during 1988 in olympic team trials for taekwondo British journal of sports medicine Guilford 23 , 3 September, 1989.
- 76 - Zaho X , Wang: Investigation and analysis of sports injury in Chinese elite taekwondo athletes journal Beijing, 2001

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) :

[http:// www4.infotrieve.com/search/databases/newsearch.asp](http://www4.infotrieve.com/search/databases/newsearch.asp)

- 77 - Junge A. and Others : Injuries in team sport our moments during the 2004 Olympic games Federation international de football association medical assessment and research centre , Zurich , Switzerland Am , Sport , Med , 2005 .
- 78 - Meeuwisse W.H: Rates and risks of injury during inter collegiate basketball , university of calgary sport medicine centre Calgary Albert Canada , Amj sports Med , 2003 .
- 79 - McManus A. cross : Incidence of injury in elite junior Rugby union a prospective descriptive western Australian Centre for Health promotion research division of health service , Curtin university of technology Western Australia , Med sport , 2005 June .
- 80 - Stuart M . J . : Gnidiron football injuries the mayo clinic department of orthopedic Surgery , Rochest , Minnesota 55905, USA . Med Sport Sci , 2005 .

قائمة المرفقات

- مرفق (١) أسماء الخبراء الذين تمت الاستعانة بأرائهم في البحث .
- مرفق (٢) استمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء .
- مرفق (٣) استمارة حصر إصابات .
- مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء .
- مرفق (٥) استمارة استبيان للتلاميذ المصابين .
- مرفق (٦) خطاب موجه إلي وكيل وزارة التربية والتعليم بكفر الشيخ للموافقة علي إجراء البحث .
- مرفق (٧) خطاب موجه إلي الموجه العام للتربية الرياضية بكفر الشيخ للموافقة علي إجراء البحث .

مرفق (١)

أسماء الخبراء الذين تمت الإستعانة بأرائهم في البحث .

م	الأسم	الوظيفة
١	حسن محمد النواصرة	أستاذ الإصابات الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين أبو قير جامعة الإسكندرية .
٢	مرفت السيد يوسف	أستاذ الإصابات الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين أبو قير جامعة الإسكندرية .
٣	نظمي محمود درويش	أستاذ الإصابات الرياضية بكلية التربية الرياضية الهرم جامعة حلوان .
٤	مسعود كمال غرباية	أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٥	عبد الباسط صديقي	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية بنين أبوقير جامعة الإسكندرية .
٦	فتحى محمد ندا	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٧	فاطمة محمد سعد	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٨	مدحت قاسم عبد الرازق	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٩	أحمد عبد الفتاح عمران	مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين أبو قير جامعة الإسكندرية .
١٠	هانى عبد العليم حسن	مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
١١	عبد الحليم مصطفى	مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .
١٢	أشرف صالح عبد الحميد	موجه إعدادى بإدارة قنين التعليمية
١٣	محمد رضا	موجه إعدادى بإدارة كفر الشيخ التعليمية
١٤	إبراهيم منصور	موجه إعدادى بإدارة الرياض التعليمية

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

...../ السيد الدكتور/

...../ الوظيفة/

...../ الدرجة العلمية/

تحية طيبة وبعد ،،،،،

يقوم الباحث بإعداد رسالة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها " دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " من أجل التعرف على أهم الإصابات الأكثر شيوعاً وأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة وأسباب حدوثها لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ برجاء من سيادتكم إبداء الرأي في مدى مناسبة تحديد الشخص القادر على التعرف على أهم الإصابات الأكثر شيوعاً وأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة وأسباب حدوثها لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ وذلك بوضع علامة (√) أمام ما تراه مناسب من الأشخاص التالية :

مدير المدرسة - التلميذ - المشرف اليومي - الزائرة الصحية - الزائر
الصحي

طبيب الوحدة الصحية - معلم التربية الرياضية - معلمة التربية
الرياضية

طبيب الصحة المدرسية - طبيب التأمين الصحي .

والباحث يتقدم بخالص الشكر لحسن تعاونكم معه

الباحث

١	البيان	أنواع الاصابات	مناطق الاصابة	اسباب الاصابة
١	مدير المدرسة			
٢	التلميذ			
٣	المشرف اليومي			
٤	الزائرة الصحية			
٥	الزائر الصحي			
٦	طبيب الوحدة الصحية			
٧	معلم التربية الرياضية			
٨	معلمة التربية الرياضية			
٩	طبيب الصحة المدرسية			
١٠	طبيب التأمين الصحي			

ملحوظة: هل هناك إضافات أخرى يمكن لسيادتكم إضافتها؟

مرفق (٣)

استمارة حصر إصابات .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

...../ السيد الدكتور/

...../ الوظيفة/

...../ الدرجة العلمية/

تحية طيبة وبعد ،،،،،

يقوم الباحث بإعداد رسالة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها " دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي " من أجل التعرف على أهم الإصابات الأكثر شيوعاً وأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة وأسباب حدوثها لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ.

برجاء من سيادتكم إبداء الرأي حول أسباب حدوث الإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ وذلك بوضع علامة (√) أمام العبارة التي تتناسب مع رأي سيادتكم

والباحث يتقدم بخالص الشكر لحسن تعاونكم معه

الباحث

مرفق (٥)

استمارة استبيان للتلاميذ المصابين .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

اسم التلميذ /

المدرسة /

الصف الدراسي /

تحية طيبة وبعد ،،،،،

يقوم الباحث بإعداد رسالة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها " دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " من أجل التعرف على أهم الإصابات الأكثر شيوعاً وأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة وأسباب حدوثها لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة كفر الشيخ
برجاء التكرم بالإجابة على أسباب حدوث الإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة كفر الشيخ وذلك بوضع علامة (√) أمام الإجابة المناسبة .

والباحث يتقدم بخالص الشكر لحسن تعاونكم معه

الباحث

ضع علامة (√) امام أكثر أسباب الإصابات حدوثاً أثناء حصة التربية الرياضية
وضع علامة (√) امام أكثر أسباب الإصابات حدوثاً أثناء النشاط الداخلى
وضع علامة (√) امام أكثر أسباب الإصابات حدوثاً أثناء النشاط الداخلى

النشاط الخارجي	النشاط الداخلي	حصة التربية الرياضية	أسباب الإصابة	ر
			إهمال الإحماء	١
			إهمال الجانب الصحي	٢
			انخفاض اللياقة البدنية	٣
			أداء فني خاطئ	٤
			عدم مراعاة عوامل الأمن والسلامة	٥
			إرهاق وإجهاد	٦
			انشغال المدرس عن الحصة	٧
			ظروف جووية غير مناسبة	٨
			زي غير مناسب	٩
			حذاء غير مناسب	١٠
			فناء غير مناسب	١١
			تصادم واحتكاك	١٢
			أدوات غير مناسبة	١٣
			أسباب نفسية	١٤
			حماس زائد	١٥

مرفق (٦)

**خطاب موجه إالى وكيل وزارة التربية والتعليم بكفر الشيخ
للموافقة على إجراء البحث .**



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ / وكيل وزارة التربية والتعليم

بمحافظة كفر الشيخ

تحية طيبة ... وبمسند ...

يشرف بأن نوافي سيادتكم بأن الباحث/ وائل حجازي أحمد محمد عبد الخالق

المسجل لدرجة الماجستير في التربية الرياضية (مواد صحية) في العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م.

في موضوع : (دراسة مسحية لبعض الاصابات الشائعة لللاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي) .

برجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحث للحصول على بيانات وأحصائيات بعدد مدرسي التربية الرياضية ، وكذلك عدد الزائرات الصحية بالتربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ ، لاستخدامها في البحث العلمي .

حتى يتمكن الباحث من أخراج بحث جيد يفيد المجتمع .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
سعد زقزلوق

رئيس القسم
سعد زقزلوق

الدراسات العليا

صالح

السيد / مدير القسم
لا مانع

دكتور الفزارة

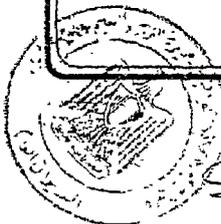
موجود على الترخيص
مدير القسم

السيد / مدير القسم لإعدادكم

بصالحكم

بإهداء مراعاة طابقت لإتاحة
تح تقديم الجهد المبذول

مع وافر التحية



مدير إدارة
سعد زقزلوق

مرفق (٧)

خطاب موجه إلي الموجه العام للتربية الرياضية بكفر الشيخ
للموافقة علي إجراء البحث.



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الأستاذ / الموجه العام للتربية الرياضية

محافظة كفر الشيخ

تحية طيبة ... وبعد ...

تشرفنا بأن نوافي سيادتك بأن الباحث/ وائل حجازي أحمد محمد عبد الخالق

المسجل لدرجة الماجستير في التربية الرياضية (مواد صحية) في العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦م.

في موضوع : (دراسة سحبية لبعض الامايات الشائسة للتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي) .

برجاء التكرم من سيادتك بمسهل مهمة الباحث للحصول على بيانات وأحصائيات بعدد مدرسي

التربية الرياضية ، وكذلك عدد الزائرات الصحية بالتربية والتعليم محافظة كفر الشيخ ، لاستخدامها في البحث العلمي .

حتى يتمكن الباحث من أخراج بحث جيد يفيد المجتمع .

وعضوا سيادتك بقبول فائق الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

د. محمد سعد رطلول

رئيس القسم

د. محمد

الدراسات العليا

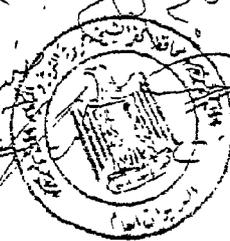
ص

تفضلت بالمرور العام

المسجل

محمد

لوانع سرفيسيل ليا سوانه برافل للدراس والبح لعل



ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

المقدمة ومشكلة البحث :

ان التلاميذ في المرحلة الاعدادية هم رجال الغد والعناية بهم وبصحتهم معناه إيجاد أجيال قوية سليمة تساهم بنصيبها كاملا في الإنتاج وفي نهضة ورفاهية المجتمع .

وهناك احتمالات كثيرة لتعرض التلاميذ للإصابة سواء اثناء حصّة التربية الرياضية أو النشاط الداخلي أو النشاط الخارجي مما يفسد بهجة الممارسة .

وتفتقر المرحلة الاعدادية في مصر بمرحلة المراهقة المبكرة التي تقع في السنوات الثانية عشرة والثالثة عشر والرابعة عشر من عمر الانسان وهذه المرحلة هي التي تطلق عليها وزارة التربية والتعليم في مصر الحلقة الثانية من التعليم الاساسي وتعرف بانها الفترة من العمر ما بين ١٢ - ١٥ سنة وتعتبر فترة تمايز القدرات الخاصة والنضج العقلي لدى التلاميذ .

ويستطيع مدرس التربية الرياضية أن يقلل من الآثار السلبية للإصابات المختلفة التي قد تقع اثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية حيث انه اول المحتكين بالتلاميذ داخل الملعب ، ومن تقع امامه غالبا معظم الاصابات .

وتعتبر الإصابات من أهم المشاكل في مجال الصحة العامة ، فهي أحيانا تعتبر سبباً قد يؤدي إلي الإعاقة لبعض الأفراد في مراحل العمر المختلفة ، وأحيانا تؤدي الى الوفاة وقد حظيت الإصابات الرياضية في السنوات الأخيرة باهتمام بالغ من العلماء ليس فقط في مجال العلاج والتأهيل التخصصي ، لكن لمعرفة وتحليل أنواعها ، أماكنها ومعدلاتها وأسباب حدوثها في كل نشاط رياضي بغرض معرفة وتحديد أنسب الطرق للوقاية .

فالإصابة الرياضية قد تكون بسيطة في بادئ الأمر ثم تتفاقم وتصبح خطيرة ومعوقة وسبباً في منع التلميذ من العودة لممارسة نشاطه بنفس الكفاءة بل قد تؤدي إلي عدم إستطاعته مزاولة رياضته المحببة مرة أخرى نظراً لعدم إدراك مدرس التربية الرياضية لنوعية الإصابة ومدى مضاعفاتها .

و أذه يجب رعاية التلاميذ في المدرسة من الإصابات المختلفة الناتجة عن اللعب في فترات الراحة بين الدروس أو أثناء صعودهم و هبوطهم من الفصول في الأدوار العليا أو أثناء انتقالهم من مكان لآخر بواسطة سيارات المدرسة ، تعتبر رعايتهم في كل هذه الحالات في غاية الأهمية .

أن الأحمال البدنية المرتفعة تؤدي إلي زيادة معدل الإصابات الرياضية لدى التلاميذ والعلاج الفوري لأي إصابة والمحافظة علي الجزء المصاب وعدم تحريكه تعد من أهم النقاط

التي يجب مراعاتها للوقاية من الإصابات وان اللياقة البدنية العالية تجعل التلميذ أكثر ثقة في نفسه وبالتالي يكون أكثر تحكما في أعصابه وأقل عرضه لإصابة نفسه أو غيره .

أن التلميذ يفقد مستواه ويغيب عن المنافسات الرياضية بسبب الإصابات الخفيفة ، من الممكن أن تؤدي الإصابات الشديدة إلي الابتعاد عن ممارسة الرياضة.

أن الوقاية من الإصابات الرياضية أمراً لازماً وضرورياً ومحوراً هاماً لإهتمام التلميذ نفسه وكل المعنيين والمهتمين بمستوي أدائه .

أن الوقاية من الإصابات هدف فهناك أثر ضار من الإصابات البدنية وإتنا ندفع وقتاً كثيراً لابتكار طرق ووسائل لعلاج التأثيرات الناتجة عن الإصابات الرياضية فلو أننا خصصنا وقتاً طويلاً للوقاية من هذه الإصابات فإن ذلك قد يعود علينا بالكثير.

أن الإصابات الحادة هي الأكثر حدوثاً في الأنشطة الرياضية حيث تحدث فجأة في وقت قصير اما الإصابات المزمنة هي التي تكون نتيجة لتكرار الإصابة . .

أن الإصابة الرياضية مشكلة كل يوم اثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية حيث أنه عند تعرض التلميذ للإصابة يحدث ضعف في العضلات ويكون هذا عامل مساعد لتكرار الإصابة و أن البرامج الوقائية تسهم مساهمة مباشرة وفعاله في الوقاية من الإصابات الرياضية المختلفة وفي رفع الكفاءة البدنية للتلميذ وتجنب حدوث الإصابة .

لذا فإن دراسة الإصابات والإلمام بها أمر له أهميته الخاصة لمعلمي التربية الرياضية لإيضاح أهمية الدور الذي ينبغي أن يقوموا به تجاه الإصابات التي تحدث للتلاميذ أثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية ومحاولة معرفة ما هي الإصابة وما هي أهم الأسباب التي تؤدي لحدوث الإصابات .

ومن خلال عمل الباحث كمدرس تربية رياضية للمرحلة الإعدادية لاحظ تعرض العديد من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ للإصابات أثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية سواء في حصة التربية الرياضية أو النشاط الداخلي أو الخارجي .

مما عزى بالباحث الى صياغة مشكلة بحثه في معرفة الإصابات التي تميز تلك المرحلة العمرية وتأتي الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها تعتبر محاولة إيجابية للتعرف علي الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

أهمية البحث والحاجة إليه :

- ١- تسهم هذه الدراسة في إمداد معلمى التربية الرياضية بالمعلومات الكافية عن إصابات تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى وأجزاء الجسم التى تتعرض للإصابة وأسباب حدوثها
- ٢- تعتبر أساسا لاتخاذ إجراءات الوقاية اللازمة للحد من ازدياد نسبة الإصابات بين تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- الإصابات الأكثر شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة كفر الشيخ .
- ٢- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة كفر الشيخ .
- ٣- الأسباب التى تؤدى الى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة كفر الشيخ .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هى الإصابات الأكثر شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة كفر الشيخ ؟
- ٢- ما هى أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة كفر الشيخ ؟
- ٣- ماهي الأسباب التى تؤدى الى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة كفر الشيخ ؟

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبة لطبيعة البحث .

عينة البحث :

- تم اختيار عدد (٦٠) معلم تربية رياضية من مدارس الريف والحضر يمثلون (٢٠) مدرسة إعدادي عام من (١٠) مراكز بمحافظة كفر الشيخ لحصر نسبة الإصابات وأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .

- ثم قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (٧٧٤) تلميذ من المصابين باصابات رياضية مختلفة من اجمالى (١٩٢٤) تلميذ مصاب بنسبة مئوية قدرها (٤٠,٢٢%) للتعرف على الاسباب التى تؤدى الى حدوث الاصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .

- محددات اختيار العينة :

١- محددات اختيار عينة معلمى التربية الرياضية:

- أن يكون أساسى بالمدرسة وغير منتدب لأي مدرسة أخرى خلاف المدرسة الأصلية .
- أن يكون لكل صف دراسى من الصفوف (الأول والثاني والثالث الاعدادى) معلم تربية رياضية لحصر نسبة الإصابات وأجزاء الجسم الأكثر تعرضا للإصابة لكل صف على حدة.

٢- محددات اختيار عينة المدارس الإعدادي العام :

- أن تكون بها عدد (٣) معلم للتربية الرياضية على الأقل .
- فى كل مركز من مراكز محافظة كفر الشيخ مدرستان احدهما بالحضر وأخرى بالريف على أن تكون من المدارس المتفوقة رياضيا على مستوى المركز .

٢- محددات اختيار عينة التلاميذ :

- جميع التلاميذ المصابين بمراكز كفر الشيخ ودسوق والرياض (المراكز الأكثر تعرضا للإصابة) المسجلين باستمرار حصر الاصابات .

- أدوات جمع البيانات :

١- استخدم الباحث استمارة حصر إصابات لمعلم التربية الرياضية للتعرف على الإصابات الأكثر شيوعا وأكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى
٢- استخدم الباحث استمارة استبيان للتلاميذ المصابين بمراكز كفر الشيخ ودسوق والرياض للتعرف على الأسباب التى تؤدى الى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى .

- الإجراءات الإدارية :

١- تم الحصول علي خطاب موجه من كلية التربية الرياضية بطنطا إلى وكيل وزارة التربية والتعليم بكفر الشيخ بالموافقة علي إجراء البحث

٢- تم الحصول علي خطاب موجه من كلية التربية الرياضية بطنطا إلي الموجه العام للتربية الرياضية بكفر الشيخ بالموافقة علي إجراء البحث .

خطة إجراء البحث :

اتبع الباحث الخطوات التالية :

- ١- تصميم استمارة حصر إصابات الي معلم التربية الرياضية للتعرف علي الإصابات الأكثر شيوعا وأكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- ٢ - تصميم استمارة استبيان للتلاميذ للتعرف علي الأسباب التي تؤدي الي حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي من اجل تحقيق هدف البحث .
- ٣- عرض تلك الاستمارات علي مجموعة من الخبراء وعدددهم (١١) خبير و ذلك بهدف التأكد من صلاحيتها و ملاءمتها لأغراض البحث

وفقا للشروط الاتية :

- أن يكون من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات في تخصصات التربية الرياضية قسم مواد صحية .
- ان يكون من موجهي التربية الرياضية .

- الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية خلال العام الدراسي ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ وهي تمثل بذلك الفصل الدراسي الاول والثاني ثم قام الباحث بجمع البيانات اللازمة لموضوع البحث ومعالجتها إحصائيا للإجابة علي تساؤلات البحث .

- الأسلوب الإحصائي :

بهدف تحقيق اهداف البحث فقد استخدم الباحث الأساليب الاحصائية التالية :

- حصر التكرارات

- النسب المئوية

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج ومناقشتها أمكن استنتاج ما يلي :

— أكثر الإصابات شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة كفر الشيخ

كانت كالاتى :

٤١,١١%	(١)	الكدمات
٢٠,٥٨%	(٢)	السحجات
١٣,١٤%	(٣)	الالتسواء
٥,٨٧%	(٤)	الجروح
٥,٦١%	(٥)	الشد عضلى
٤,٩٨%	(٦)	التمزق
٣,٣٧%	(٧)	الخلع
٢,٨٠%	(٨)	الكسور
١,٣٥%	(٩)	النزيف
١,١٤%	(١٠)	التقلص

— أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم

الأساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالاتى :

١٤%	(١)	وجه القدم
١٣,١%	(٢)	مفصل القدم
١٢,٥%	(٣)	الركبة
١١,٩%	(٤)	الساق
٧,٣%	(٥)	المرفق
٦,٩%	(٦)	عضلات خلف الفخذ
٦,٨%	(٧)	الكتف
٥,٣%	(٨)	الوجه
٤,٣%	(٩)	أصابع القدم
٣,٧%	(١٠)	الساعد

- الأسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالتالي :

٩,٨١ %	(١) تصادم واحتكاك
٩,٣٠ %	(٢) فناء غير مناسب
٩,٠٤	(٣) إهمال الإحماء
٨,٩١ %	(٤) أداء فني خاطئ
٨,٣٩ %	(٥) حماس زائد
٨,١٣ %	(٦) حذاء غير مناسب
٦,٤٥ %	(٧) انخفاض اللياقة البدنية
٦,٣٣ %	(٨) انشغال المدرس
٦,٠٧ %	(٩) إرهاق وإجهاد
٥,٨١ %	(١٠) عدم مراعاة عوامل الأمن والسلامة
٥,٢٩ %	(١١) أدوات غير مناسبة
٥,١٦ %	(١٢) أسباب نفسية
٤,٥٢ %	(١٣) إهمال الجانب الصحي
٤ %	(١٤) زي غير مناسب
٢,٧١ %	(١٥) ظروف جوية غير مناسبة

التوصيات :

في حدود ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

توصيات عامة

- (١) ضرورة تواجد عربة إسعاف أثناء النشاط الخارجي للتلاميذ .
- (٢) يجب أن يكون فناء المدرسة ملائم لتنفيذ منهج التربية الرياضية .
- (٣) ضرورة تواجد طبيب بالمدرسة .
- (٤) ضرورة عقد دورات تثقيف رياضي وصحي وإسعافات أولية للتلاميذ وللمعلمي التربية الرياضية .
- (٥) توفير عوامل الأمن والسلامة بالمدارس خاصة الإعدادية .

توصيات خاصة لعلمي التربية الرياضية

- (١) ضرورة إجراء الإحماء بصفة دائمة أثناء حصة التربية الرياضية .
- (٢) ضرورة إجراء اختبارات بدنية للتلميذ المصاب قبل العودة لممارسة النشاط الرياضي .
- (٣) ضرورة تواجدها شئمة إسعافات أولية مجهزة أثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية .
- (٤) تجنب استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية المستهلكة أثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية .
- (٥) توفير الأدوات والأجهزة الرياضية اللازمة لدرس التربية الرياضية والأنشطة مع صيانتها على مدار العام الدراسي .
- (٦) ضرورة تواجدها سجل لتدوين إصابات تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

توصيات خاصة للتلاميذ

- (١) يجب أن يكون الزي والحذاء ملائم لتنفيذ منهج التربية الرياضية ولأرضية فناء المدرسة.
- (٢) ضرورة ارتداء وسائل الوقاية أثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية .
- (٣) ضرورة إجراء مزيد من الدراسات في هذا المجال على التلميذات .

مستخلص البحث

مقدم من : وائل حجازي احمد عبد الخالق

وموضوعها: دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

وتهدف إلي التعرف علي :

- ١- الإصابات الأكثر شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ.
 - ٢- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ .
 - ٣- الأسباب التي تؤدي الي حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ .
- واختار الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عدد (٦٠) معلم تربية رياضية من مدارس الريف والحضر يمثلون (٢٠) مدرسة .
إعدادي عام من (١٠) مراكز بمحافظة كفر الشيخ لحصر نسبة الإصابات وأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي .

بعد عرض النتائج ومناقشتها أمكن استنتاج ما يلي :

- أكثر الإصابات شيوعاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالاتي :

(١) الكدمات ٤١,١١%

(٢) السحجات ٢٠,٥٨%

(٣) الالتواء ١٣,١٤%

- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالاتي :

(١) وجه القدم ١٤%

(٢) مفصل القدم ١٣,١%

(٣) الركبة ١٢,٥%

- الأسباب التي تؤدي الي حدوث الإصابات لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ كانت كالاتي :

(١) تصادم واحتكاك ٩,٨١%

(٢) فناء غير مناسب ٩,٣٠%

(٣) إهمال الإحماء ٩,٠٤%

Tanta University
Faculty of physical Education
Sports Science Dept. of Health



A survey of some common injuries in pupils in prep school

Submitted by

Wael hegazy Ahmed Abd Al khalek

Teacher of physical education
*Among the requirements for obtaining a master's
degree in physical education*

Supervision

Prof. Dr.

Magdy Mahmoud Wakwak

*Professor of sports injuries and Physical
rehabilitation Dept .of Health Sciences
Faculty of Physical Education Sports
Tanta University*

1429 H.-2008A.D

The Research subject :

Introduction Research problem :

Pupils are considered the adults of the future ,taking care of them and of their health means finding sound strong generations contributing fully at production and at society renaissance and welfare there are great possibilities that pupils may get injured at schools during playing or on the way to school or during climbing stairs up or down at school .

From the literature the researcher has found that the previous studies neglected the pupils , injuries at prep school in kafr al-sheikh .through his job as a teacher of physical exercises at a prep school the researeher has noticed a problem represented in the widespread of prep school.

Pupils , injuries such injuries may be related to the building quality , the disappearance of the playground and the lack of movement , or may be related to the nature of studying physical exercise at schools whether related to the physical exercises lessons , or internal or external activities . this educational stage lacks scientific study especially common injuries . according to the researcher , through the office survey and the information bank , there is not aprevious study in this field . the practical importance of this study embodies in that it is considered a serious attempt to know what are the common injuries in prep school pupils

Research aims :

The research aims at recognizing the following :

- 1 - The most common injuries in prep school in kafr al-sheikh .
- 2 - The parts of the body which may be more commonly injured in kafr al- sheikh .
- 3 - The causes of some injuries in prep school pupils in kafr al-sheikh.

Research questions :

- 1 - what are the most common injureis in male prep school pupils in kafr al - sheikh ?
- 2 - what are the parts of the body which are the most commonly injured in kafr al- sheikh ?
- 3 - what are the couses of injures in male prep school pupils in kafr al –sheikh ?

Research procedures :

The thesis approach:

The researcher used the descriptive approach every the survey as one of its types which suits the thesis nature .

The Research sample :

- The researcher chose arandom sample of (60) physical education ,(20) schools (2)schools in each town in kafr al-sheikh to recognize The most common injuries and The parts of the body which may be more commonly injured in kafr al- sheikh .
- The researcher chose arandom sample of (774) injures in male prep school pupils from (1924) the total sample of the thesis and with a percentage of (40.22%) , (3) towns in kafr al-sheikh to recognize The causes of some injuries in prep school pupils in kafr al-sheikh.

Tools of getting data :

- 1- asking the specialists in sports injuries at the faculty of physical exercises.
- 2- the researcher prepared a form to enroll male pupils , injuries from the part of the teacher of physical exercises .

The statistics :

The researcher has used the method :-

- The Repetition .
- The percentage .

The deductions :

After presenting and discussing the results ,it was possible to deduce the following :-

1. The most common injuries in male prep school pupils in kafr al –sheikh are contusion then sprain then wound .
2. The most injured organs of the body in male prep school pupils in kafr al – sheikh are foot then knee then leg .
3. The most common causes of injuries in male prep school pupils in kafr al - sheikh are hitting then unsuitable play ground then neglecting worm - up.
4. The towns with the most common injuries are kafr al – sheikh then desouk then riad .

Recommendations :

Within the results of the thesis ,the researcher recommends the following:

General Recommendations

- 1- The necessity that an ambulance must be there during outdoor activity for pupils .
- 2- The playground of school must be suitable for carrying out the physical exercises syllabus .
- 3- The necessity that a doctor must be at school .
- 4- The necessity of holding courses of sports and health awareness and first- aid for male pupils and for physical exercises teachers.
- 5- Providing security and safety factors at schools especially the prep ones
- 6- Doing similar studies in other governorates

Recommendations for physical education male Teachers:

- 1- the necessity of having warm - up continuously during the physical exercises lesson .
- 2- the necessity of having physical tests for the injured pupil before doing sports activity again .
- 3- the necessity of physical preparation for the injured pupil before returning to do sports .
- 4- the necessity that a well-equipped first-aid box during carrying out the physical exercises syllabus .

- 5- providing using second hand sports equipment while carrying out the physical exercises .
- 6- providing sports equipment necessary for the physical exercises lesson and activities and maintaining them all around the school year .
- 7- the necessity that a register must be there to write down the pupils injuries in prep school .

Recommendations for boys :

- 1- the clothes and shoes must be suitable for carrying out the physical exercises syllabus and for the school playground .
- 2- the necessity to wear protective methods while carrying out the physical exercises syllabus .
- 3- Doing similar studies in female .

Abstract

By : Wael Hegazy Ahmed Abd Al Khalek

Title : A survey of some common injuries in pupils in prep school

The research aims at recognizing the following :

1. The most common injuries in prep school in kafr al-sheikh .
2. The parts of the body which may be more commonly injured in kafr al- sheikh .
3. The causes of some injuries in prep school pupils in kafr al-sheikh.

The thesis approach:

The researcher used the descriptive approach every the survey as one of its types which suits the thesis nature .

After presenting and discussing the results ,it was possible to deduce the following :

1. The most common injuries in male prep school pupils in kafr al –sheikh are contusion then sprain then wound .
2. The most injured organs of the body in male prep school pupils in kafr al – sheikh are foot then knee then leg .
3. The most common causes of injuries in male prep school pupils in kafr al - sheikh are hitting then unsuitable play ground then neglecting worm - up.
4. The towns with the most common injuries are kafr al – sheikh then desouk then riad .