

المراجع

- أولاً: المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : مراجع شبكة الإنترنت .

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم أحمد سلامة : الإختبار والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
٢. أبوالمعاهد الفتاح : الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضى ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٣. أبوالمعاهد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ أحمد نصر الدين سيد
٤. أبوالمعاهد الفتاح ، : فسيولوجيا التدريب - كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ . إبراهيم شعلان
٥. أحمد فايز النحاس : الإصابات الرياضية وعلاجها ، مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٦. أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ . على شهى البيك
٧. أحمد وهبة سويلم : " دراسة ميدانية للإصابة الرياضية فى بعض الألعاب المختارة بمحافظة الإسكندرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .
٨. أسامة رياض : أطلس الإصابات الرياضية المصور ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
٩. _____ : الإصابات الرياضية فى صور ، المملكة العربية السعودية الإتحاد العربى السعودى للطب الرياضى ، ط ١ ، دار الهلال ، الرياض ، ١٩٨٦ .
١٠. _____ : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .
١١. _____ : الطب الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
١٢. _____ : العلاج الطبيعى وتأهيل الرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

١٣. **اسامة رياض** ، : الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
١٤. **المركز الدولى** : الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية ، ج ٢ ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
١٥. **جواب ميركزن** ، : دليلك الى الطب الرياضى ، ترجمة محمد قدرى بكرى ، ثريا نافع ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
١٦. **حسام احمد درويش** : " تصنيف الإصابات فى الأنشطة الرياضية المختلفة لجندي المشاة فى القوات المسلحة وأسباب حدوثها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٣ .
١٧. **حسام رقتى** : الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن ، مكتبة النهضة المصرية ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
١٨. **حياة عياد روفائيل** : إصابات الملاعب - وقاية وإسعاف وعلاج ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ .
١٩. **خالد صلاح الدين** : نبذة عن التربية الصحية وأهم مشكلات الطب الرياضى ، جامعة الأزهر ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
٢٠. **زكى محمد درويش** : ألعاب القوى فن العدو والتتابعات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
٢١. **زينب العمام** : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
٢٢. _____ : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، ط ٤ ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
٢٣. **سامح الزيات** : الإصابات الرياضية فى ألعاب القوى ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمى ، العدد ١٧٠ ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٢٤. **سعاد تادرس ميخائيل** : بعض العوامل النفسية المرتبطة بالإصابات فى النشاط الرياضى بين طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة ، ١٩٨٤ .

٢٥. **سعد كمال طه** : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ .
٢٦. **سليمان حمير** : الوقاية من الإصابات ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمى ، العدد ١٧ ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٢٧. **سيحمة خليل فخرى** : الإصابات فى بعض الأنشطة الرياضية للاعبى الدرجة الأولى والناشئين ، بحث منشور بمجلة الدراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، ١٩٨٢ .
٢٨. **سهام السيد الفخرى** : " برنامج مقترح من التمرينات التأهيلية والتدليك العلاجى على الآلام المتلازمة للمفصل الزمنى للركبة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠١ .
٢٩. **سوسن عبد المنعم وآخرون** : البيوميكانيكا فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
٣٠. **صالح عبد الله الزغبى** : الوجيز فى الإسعافات والإصابات والعلاج الطبيعى ، دار الفكر للنشر ، عمان ، ١٩٩٥ .
٣١. **طارق محمد صادق** : " برنامج علاجى تأهيلي حركى بديل لجراحة إصابة الرباط الداخلى لمفصل الركبة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
٣٢. **طلحة حسام الدين وآخرون** : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٣٣. **عبد العليم محمد أبو الوفا** : " دراسة تجريبية لتحديد فترة الراحة بين الإحماء والمسابقة وفن العودة للحالة الطبيعية فى سباق ٤٠٠ م " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
٣٤. **عبد الرحمن عبد الرحيم زاهر** : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، طبعة أولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
٣٥. **عبد العزيز النمر وآخرون** : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٣٦. **عبد العزيز النمر** ، **ناريمان الغطيب** : تدريب الأثقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٣٧. **مزت محمود الكاشف** : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
٣٨. **مصام عبد الفائق** : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
٣٩. **مصمت محمد عبد القصور** : النوم كحاجة صحية لمرحلة المراهقة وتحديد معدلات النوم ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية البدنية والرياضة فى المرحلة السنوية من ١٢ - ١٦ سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٢ .
٤٠. **فا. ي. ودينيج** : الإسعافات الأولى للمصابين ، دار مير ، موسكو ، ١٩٨٩ .
٤١. **كمال درويش وأخرون** : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٤٢. **كمال عبد الحميد إسماعيل** : إصابات قدم الإرتقاء للاعب كرة اليد تحت ١٩ سنة بحوث مؤتمر الرياضة للجميع (١٥ - ١٧) مارس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
٤٣. **ماجيد مجالى** ، : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التى تواجه ممثلى الألعاب الجماعية (سلة - يد - طائرة) المؤتمر العلمى للتنمية البشرية ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
٤٤. **مجدى الحسينى عليوه** : الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، دار الأرقم ، ط٢ ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٤٥. **محمد السيد شطا** : الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
٤٦. **محمد توفيق الويللى** : أثر برنامج تدريبي وقائى على الإصابات الشائعة فى كرة اليد ، منشورات كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، المؤتمر الرياضى الأول من ١ - ٤ تشرين الأول ، عمان ، ١٩٨٧ .
٤٧. **محمد حسن صلاوى** : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .

- ٤٨ . **محمد حسن صلاوى** : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٨٧ .
- ٤٩ . _____ : سيكولوجية الإصابة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ،
القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٥٠ . **محمد حسن صلاوى** ، : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، ط٢ ،
القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٥١ . **محمد عادل رشدى** : علم الإصابات للرياضيين ، دار قتيبه ، طرابلس ، ١٩٩٢ .
- ٥٢ . **محمد عبد العزيز العباد** : مذكرة فى الإصابات الرياضية والتدليك، القاهرة، ١٩٩٥ .
- ٥٣ . **محمد على عبد المعبود** : " الإصابات الرياضية لناشئ كرة اليد وأسبابها وطرق
الوقاية منها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
- ٥٤ . **محمد فتحى عبد الرحمن** : مقدمة فى الإصابات الرياضية ، مذكرات غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ١٩٨٢ .
- ٥٥ . _____ : " العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وإصابات الطرف
السفلى للاعب كرة القدم فى ج.م.ع " ، رسالة دكتوراة
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٥٦ . **محمد قلى بكرى** : دراسة تحليلية عن الأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية ،
مجلة بحوث التربية الشاملة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .
- ٥٧ . _____ : دراسة خصائص الإصابات الرياضية ، مجلة بحوث
التربية الشاملة بـ ج.م.ع ، العدد الأول ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .
- ٥٨ . _____ : الإصابات الرياضية والتأهيل ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٥٩ . _____ : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، مركز الكتاب للنشر
، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٦٠ . _____ : التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات ،
القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٦١ . _____ : التدليك التقليدى والشرقى فى الطب البديل ، القاهرة ،
٢٠٠١ .

٦٢. محمد محمود عبد الظاهر : تأثير بعض وسائل الإستشفاء على إزالة التعب العضلى لدى الرياضيين ، دار تعاونية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٦٣. محمد يوسف الشيخ : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ .
٦٤. محمد يوسف محمد : " الإصابات الرياضية للاعب كرة اليد وأسباب حدوثها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
٦٥. محمود حمدى أحمد : الكرة الخماسية المصرية " بنتبول " ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
٦٦. معتز السالم : إصابات الملاعب ، دار المريخ ، ط٢ ، الرياض ، ١٩٨٧ .
٦٧. مدحت قاسم عبد الرازق : " فاعلية عنصرى المرونة والقوة فى الوقاية من الإصابات الشائعة للاعبى كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٠ .
٦٨. مسعود كمال خرابطة : "علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لإنتشار الإصابات لناشئ كرة اليد" ، مجلة كلية التربية الرياضية بطنطا ، العدد ٢٦ ، ١٩٩٩ .
٦٩. مصطفى عبد الحميد السمكرى : " العلاقة بين الحالة البدنية والإصابة الرياضية لدى الرياضيين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
٧٠. مفتى إبراهيم وأخرون : "العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين فى كرة القدم ، بحوث المؤتمر الدولى" ، الرياضة للجميع فى الدول النامية ، يناير ، ١٩٨٥ .
٧١. مفتى إبراهيم ، محسن دورى : " تحديد الإصابات الشائعة وأسبابها بين لاعبي كرة القدم فى المراكز المختلفة " ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩١ .
٧٢. ميرفت السيد يوسف : " علاقة بعض القياسات الأثربومترية بالإصابة الشائعة فى الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ .

٧٣. **ميرفت السيد يوسف** : " دراسة مقارنة بعض طرق التأهيل المختلفة لإصابة أربطة مفصل القدم " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٩ .
٧٤. _____ : دراسات حول مشكلات الطب الرياضى ، مكتبة الإشعاع الفنى ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
٧٥. **ميورناف** : الإصابات الرياضية ، دار الثقافة والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٦ .
٧٦. **نظمى درويش** : " مدى إمكانية تجنب الإصابات الشائعة للاعبى كرة القدم من الدرجة الأولى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣ .
٧٧. **هشام أحمد سعيد** : "الإصابات لدى لاعبي الكرة الطائرة أسبابها وطرق الوقاية منها " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
٧٨. **هشام مهيوب** : الراحة وأهميتها للاعبى ألعاب القوى ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمى ، العدد ١٠ ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
٧٩. **يحيى مبراهيم كركسكور** : " العلاقة بين اللياقة الخاصة وإصابات الطرف السفلى لدى لاعبي كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٨٤ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

80. **Appenzeller O.** : *Fitness, training injuries sports medicine, Schwarzwenger, Baitemore, 1988.*
81. **Brown M.** : *Efficiency of human move, Toronto, London, 1973.*
82. **Cretzmeyer FX, and Others** : *Track and field athletics, Saint Louis, 1974.*
83. **Cash, J** : *Massge in same surgical condition, London, 1977.*
84. **Cratty** : *Social psychology in athletic prentice hall, New Jersey, 1981*

85. **Carolyn Kisner, M.** : *Therapeutic exercise foundation and technique*, S. P. USA, 1990.
86. **Christopher M. Norris** : *Sport injury diagnosis and management for physical therapists*, London, 1993.
87. **Cynthia Tucker D.** : *The mechanics of sports injuries an osteopa approach*, British library, 1995.
88. **Dod** : *U.S.A. department of defense*, U. S. A, 2001.
89. **Dorman P.** : *Sporting injury trainers guide*, national library of Australia, London, 1980.
90. **Farils U. M.** : *Injuries handball player*, Norwegiand, 1990.
91. **Green JJ and Brnhadt** : *Medical conrage analsis Wisconsin's Olympics the badger stute gamed wism*, 1999 9 6) (41 : 44) Jan.
92. **Hackney** : *Abc of sport medicine nature prevention and management of injury in sport*, Bi., 1994.
93. **Hutchinson Mark** : *Cheer leading injuries batterns prevention*, case report, 1997.
94. **H. Winteer** : *Ankle contusion*, Health library sport in injuries putman publish group, 2002.
95. **James Ezacfazewiest** : *All athelet injuries and rehabilitation W. sounders*, company philadelphia, 1996.
96. **Jung Hung Tsung** : *Injury suffered by university and collage Taekwondo atheletes*, Msa Madonna University, 1997.
97. **John Arone** : *Handball injuries and their prevention the USA handball association*, 1998
98. **Kannedy, J.** : *Orthopedic manifestations of swimming*, New York, 1978.
99. **Ksafs E. C. and Luon, M. J.** : *The female athletes a coach's guide to conditioning and training*, Saint Louisa, 1981.
100. **Kohan D.** : *Injuries during handball a comparative retrospective study between regional an upper league teams ceremony*, 1997.
101. **Lunglgaard** : *Injuries in young female players in European team handball*, Denmark, 1998.
102. **Mclean Ian** : *First aid for orienteering in Scotland*, 1990.
103. **Micheal Kent** : *The Oxford dictionary of sports science and medicine*, New York, 1994.
104. **Malcom R., Poul W.** : *Sports injuries*, London, England, 1997.
105. **Msmer** : *Injuries among senior officer attending the U.S.A. army was college a comedic year 1999 arils le Barrack Pennsylvania soldiers*, 1999.

106. **O'donoghue D., A.** : *Treatment of injuries to athletes*, London, 1980.
107. **Otto Appenzeller M. D.** : *Sport medicine 3rd ed.* Urban Schoryenberg, 1988.
108. **Remain Sail, Md** : *Sport injuries in team Handball*, America orthopedic society for sport medicine, 1998.
109. **Thomas Jefferson** : *Sport injuries university hospital, U.S.A.*, 2002.
110. **Togr, J.** : *Athletic injuries to the head neck and face lea and eagle age*, Philadelphia, London, 1982.
111. **William M. A.** : *Longitudinal study of injuries potential to the lateral social so collateral ligaments in college football players*, 1971
112. **William J. G.** : *Sports medicine*, London, 1978.
113. **Wroble R, B.** : *Patterns of knee injuries in wrestling a six year study sport medicine, vsa*, 1988.
114. **William** : *Fitness for college and life*, Mosithy, New York, 1996.
115. **Yean E. W.** : *Systematic review of intervention to prevent lower limb soft tissue running injuries*, British, 2001.
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت)
<http://www4.infotrieve.com/search/databases/newsearch.asp>
116. **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.
117. **Meeuwisse W. H. and Others** : *Rates and risks of injury during inter collegiate basketball*, university of calgary sport medicine centre Calgary Albert Canada, Amj sports med., 2003
118. **McManus A. Cross D. S.** : *Incidence of injury in elite junior Rugby union : a prospective descriptive western Australian Centre for Health promotion research, division of health services, curtin university of technology, Western Australia*, Med. Sport, 2005 June.
119. **Olsen Oe and Others** : *Relationship between floor type and risk of injury in team handball. Olso sports trauma research center Norwegian university of sport and physical education, Oslo, Norway. Scand, Med. Sci., sports* 2003 Oct., 13.
120. **Stuart M. J.** : *Gridiron football injuries the mayo clinic department of Orthopedic Surgery, Rochest, Minnesota 55905, USA. Med. Sport Sci.*, 2005

المرفقات

مرفق (١) العبارات فى صورتها المبدئية

مرفق (٢) العبارات فى صورتها النهائية

مرفق (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء

مرفق (٤) قائمة بأسماء الخبراء

مرفق (١)

العبارات فى صورتها المبدئية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

أخي اللاعب /

تحية طيبة وبعد

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تساهم في إجبار اللاعب على الإبتعاد عن المنافسات ولذلك فمعرفة الأسباب والعوامل التي تهيأ لحدوث الإصابة وأيضاً طرق الوقاية كل ذلك له تأثير مباشر في المحافظة على إستمرار مزاولة اللاعب لنشاطه الرياضي .
وهذا ما دفع الباحث إختيار موضوع البحث وهو (دراسة ميدانية للإصابات الشائعة التي يتعرض لها لاعبي الكرة الخماسية " البنتابول ") .
فبرجاء التفضل بالإجابة على الأسئلة الواردة بالإستمارة بوضع علامة (√) أو علامة (×) أمام الإجابة المناسبة والباحث يؤكد أن الغرض الأساسي من هذه البيانات هو البحث العلمي .

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث

أحمد عبد الرحمن فوده

أولاً : بيانات أولية :

- ١- الإسم : ()
٢- الوزن : ()
٣- الطول : ()
٤- النوع ذكر () أنثى ()
٥- الوظيفة : ()
٦- المستوى التعليمي : ثانوى فنى () معهد متوسط ()
٧- مركز فى اللعب لاعب إرتكاز () لاعب وسط ()
٨- أول مكان مارست فيه اللعبة : ()
٩- المكان الحالى : ()
١٠- فى أى سن بدأت ممارسة لعبة البنتابول . ()
١١- إسم النادى : ()

ثانياً : بيانات عن الإصابة :

١- هل أصبت أثناء لعب كرة البنتابول نعم () لا ()

اختر الإجابة المناسبة :

- هل كانت الإصابة في بداية الموسم الرياضى ()
- هل كانت الإصابة في وسط الموسم الرياضى ()
- هل كانت الإصابة في نهاية الموسم الرياضى ()

ثالثاً : نوع الإصابة :

()	التمزق	()	الكدم
()	الشد	()	الإلتواء
()	الكسر	()	التقلص
		()	الخلع

رابعاً : مكان الإصابة :

مكان الإصابة	نوع الإصابة
	الكدمات
	١- كدم العضلات : هل أصبت بكدمة في أحد العضلات الآتية :
()	١- عضلات الفخذ الأمامية
()	٢- عضلات الفخذ الخلفية
()	٣- سمانة الساق
()	٤- عضلات الذراع
()	٥- عضلات البطن
()	٦- مشط القدم
	٢- كدم العظام : هل أصبت بكدم في أحد العظام الآتية :
()	١- عظم العقب
()	٢- المرفق (الكوع)
()	٣- عظام الركبة
()	٤- عظام الساق
()	٥- عظام مشط القدم
	٣- كدم المفاصل : هل أصبت بكدم في أحد المفاصل الآتية :
()	١- مفصل القدم
()	٢- مفصل الركبة
()	٣- مفصل الفخذ
()	٤- مفصل المرفق
()	٥- مفصل الكتف
()	٦- مفصل رسغ اليد
()	٧- خشونة مفصل الركبة

مكان الإصابة	نوع الإصابة
	التمزق
١- عضلات الفخذ الأمامية () ٢- عضلات الفخذ الخلفية () ٣- عضلات سمانة الساق () ٤- الوتر العرقوبي () ٥- العضلة ذات الرأسين العضوية فوق الشوكة () ٦- العضلة فوق الشوكة () ٧- وتر العلة ذات الثلاث رؤوس العضوية باليد () ٨- عضلات الذراع ()	هل أصبت بتمزق في أحد العضلات الآتية :
	الإلتواء (الملتخ)
١- مفصل الكتف () ٢- مفصل الركبة () ٣- مفصل رسغ اليد () ٤- مفصل رسغ القدم () ٥- مفصل المرفق () ٦- مفاصل أصابع اليد () ٧- مفصل الفخذ () ٨- مفاصل أصابع القدم ()	هل أصبت بإلتواء في أحد المفاصل الآتية :
	نوع الإصابة
	الخلع
١- مفصل الكتف () ٢- مفصل الركبة () ٣- مفصل رسغ اليد () ٤- مفصل رسغ القدم () ٥- مفصل المرفق () ٦- مفصل الفخذ () ٧- مفاصل أصابع القدم ()	هل أصبت بالخلع في أحد المفاصل الآتية :

مكان الإصابة	نوع الإصابة
	الكسور
() ١- عظام الرأس	هل أصبت بكسر في أحد العظام الآتية :
() ٢- عظام الوجه	
() ٣- الأنف	
() ٤- عظمة الترقوة	
() ٥- عظم اللوح	
() ٦- العضد	
() ٧- الساعد	
() ٨- عظام اليد	
() ٩- أصابع اليد	
() ١٠- الأضلاع	
() ١١- الحوض	
() ١٢- عظم الفخذ	
() ١٣- عظم الركبة	
() ١٤- الساق (القصبية)	
() ١٥- عظام القدم	
() ١٦- العمود الفقري	
	التقارص
() ١- عضلات البطن	هل أصبت بتمزق في أحد العضلات الآتية :
() ٢- عضلات الفخذ الخلفية	
() ٣- عضلات الفخذ الأمامية	
() ٤- عضلات خلف الساق (السمانة)	
() ٥- العضلات الخارجة لأصابع اليد	
() ٦- العضلات القابضة لأصابع القدم (باطن القدم)	
	الشد
() ١- عضلات الفخذ الأمامية	هل أصبت بشد في أحد العضلات الآتية :
() ٢- عضلات الفخذ الخلفية	
() ٣- عضلات سمانة الساق	
() ٤- العضلات المبعده لمفصل الكتف	
() ٥- العضلات فوق الشوكة	
() ٦- عضلات العضد	

مرفق (٢)

العبارات فى صورتها النهائية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

أخي اللاعب /

تحية طيبة وبعد

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تساهم في إجبار اللاعب على الإبتعاد عن المنافسات ولذلك فمعرفة الأسباب والعوامل التي تهيأ لحدوث الإصابة وأيضاً طرق الوقاية كل ذلك له تأثير مباشر في المحافظة على إستمرار مزاوله اللاعب لنشاطه الرياضي . وهذا ما دفع الباحث إختيار موضوع البحث وهو (دراسة ميدانية للإصابات الشائعة التي يتعرض لها لاعبي الكرة الخماسية " البنتابول ") . فبرجاء التفضل بالإجابة على الأسئلة الواردة بالإستمارة بوضع علامة (√) أو علامة (×) أمام الإجابة المناسبة والباحث يؤكد أن الغرض الأساسي من هذه البيانات هو البحث العلمي .

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث

أحمد عبد الرحمن فوده

أولاً : بيانات أولية :

- ١- الإسم :
- ٢- الطول :
- ٣- السن :
- ٤- الوزن :
- ٥- المستوى التعليمي : ثانوى فنى () معهد متوسط ()
معهد عالى () جامعى ()
- ٦- إسم النادي :
- ٧- الدرجة ()
- ٨- مركز فى اللعب لاعب إرتكاز () لاعب وسط ()
لاعب وسط متقدم () لاعب جناح أيمن ()
لاعب جناح أيسر ()
- ٩- التليفون :

ثانياً : بيانات عن الإصابة :

١- هل أصبت أثناء لعب كرة البنتابول نعم () لا ()

اختر الإجابة المناسبة :

٢- هل كانت الإصابة في بداية الموسم الرياضى ()

٣- هل كانت الإصابة في وسط الموسم الرياضى ()

٤- هل كانت الإصابة في نهاية الموسم الرياضى ()

ثالثاً : نوع الإصابة :

()	التمزق	()	الكدم
()	الشد	()	الإلتواء
()	الكسر	()	التقلص
()		()	الخلع

رابعاً : مكان الإصابة :

مكان الإصابة	نوع الإصابة
	الكدمات
	١- كدم العضلات : هل أصبت بكدمة في أحد العضلات الآتية :
١- عضلات الفخذ الأمامية ()	
٢- عضلات الفخذ الخلفية ()	
٣- سمانة الساق ()	
٤- عضلات الذراع ()	
	٢- كدم العظام : هل أصبت بكدم في أحد العظام الآتية :
١- عظم الوجه ()	
٢- المرفق (الكوع) ()	
٣- عظام الركبة ()	
٤- عظام الساق ()	
٥- عظام مشط القدم ()	
	٣- كدم المفاصل : هل أصبت بكدم في أحد المفاصل الآتية :
١- مفصل القدم ()	
٢- مفصل الركبة ()	
٣- مفصل الفخذ ()	
٤- مفصل المرفق ()	
٥- مفصل الكتف ()	
٦- مفصل رسغ اليد ()	
٧- خشونة مفصل الركبة ()	

نوع الإصابة	مكان الإصابة
التمزق	
هل أصبت بتمزق في أحد العضلات الآتية :	١- عضلات الفخذ الأمامية () ٢- عضلات الفخذ الخلفية () ٣- عضلات سمانة الساق () ٤- الوتر العرقوبي () ٥- عضلات البطن () ٦- عضلات الذراع () ٧- أربطة مفصل الركبة () ٨- أربطة مفصل القدم ()
الإلتواء (الملتخ)	
هل أصبت بالإلتواء في أحد المفاصل الآتية :	١- مفصل الكتف () ٢- مفصل الركبة () ٣- مفصل رسغ اليد () ٤- مفصل رسغ القدم () ٥- مفصل المرفق ()
الخلع	
هل أصبت بالخلع في أحد المفاصل الآتية :	١- مفصل الكتف () ٢- مفصل رسغ اليد () ٣- مفصل رسغ القدم () ٤- مفصل المرفق () ٥- مفاصل أصابع القدم ()
الكسور	
هل أصبت بكسر في أحد العظام الآتية :	١- عظام الرأس () ٢- عظام الوجه () ٣- الأنف () ٤- عظمة الترقوة () ٥- الساعد () ٦- عظام رسغ اليد () ٧- عظم الركبة () ٨- الساق (القصبة) () ٩- عظام القدم ()

مكان الإصابة	نوع الإصابة
	التقلص
١- عضلات البطن ()	هل أصبت بتقلص في أحد العضلات الآتية :
٢- عضلات الفخذ الخلفية ()	
٣- عضلات الفخذ الأمامية ()	
٤- عضلات خلف الساق (السمانة) ()	
مكان الإصابة	الشد
١- عضلات الفخذ الأمامية ()	هل أصبت بشد في أحد العضلات الآتية :
٢- عضلات الفخذ الخلفية ()	
٣- عضلات سمانة الساق ()	
٤- عضلات البطن ()	

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التي تساهم في إجبار اللاعب على الإبتعاد عن المنافسات. ولذلك فمعرفة الأسباب والعوامل التي تهيأ لحدوث الإصابة وأيضاً طرق الوقاية كل ذلك له تأثير مباشر في المحافظة على إستمرار مزاوله اللاعب لنشاطه الرياضي . وهذا ما دفع الباحث إختيار موضوع البحث وهو (دراسة ميدانية للإصابات الشائعة التي يتعرض لها لاعبي الكرة الخماسية " البنتابول ") وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضية . ونظراً لما يتطلبه البحث العلمي بالإستعانة برأى ذوى الخبرة من الخبراء فى مجال الإصابات الرياضية يقوم الباحث بعرض الإصابات الرياضية للاعبى الكرة الخماسية (البنتابول) فبرجاء التفضل بالإجابة على الأسئلة الواردة بالإستمارة وإبداء رأى سيادتكم بوضع علامة (√) أو علامة (×) أمام الإجابة المناسبة والباحث يؤكد أن الغرض الأساسى من هذه البيانات هو البحث العلمى فقط .

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث

أحمد عبد الرحمن فوده

أولاً : بيانات أولية :

الإسم :

الوظيفة :

التليفون :

ثانياً : بيانات عن الإصابة :

١- فى أى الفترات تكون الإصابة .

()

أ- فى بداية الموسم الرياضى

()

ب- فى وسط الموسم الرياضى

()

ج- فى نهاية الموسم الرياضى

ثالثاً : نوع الإصابة :

()

التمزق

()

الكدم

()

الشد

()

الإلتواء

()

الكسر

()

التقلص

()

الخلع

رابعاً : مكان الإصابة :

غير موافق	موافق	مكان الإصابة	نوع الإصابة
		١- عضلات الفخذ الأمامية ٢- عضلات الفخذ الخلفية ٣- سمانة الساق ٤- عضلات الذراع	١- كدم العضلات :
		١- عظام الوجه ٢- المرفق (الكوع) ٣- عظام الركبة ٤- عظام الساق (القصبية) ٥- عظام مشط القدم	٢- كدم العظام :
		١- مفصل القدم ٢- مفصل رسغ اليد ٣- مفصل الركبة ٤- خشونة مفصل الركبة ٥- مفصل المرفق ٦- مفصل الفخذ ٧- مفصل الكتف	٣- كدم المفاصل :

نوع الإصابة	مكان الإصابة	موافق	غير موافق
التمزق	<ul style="list-style-type: none"> ١- عضلات الفخذ الأمامية ٢- عضلات الفخذ الخلفية ٣- عضلات سمانة الساق ٤- الوتر العرقوبي ٥- عضلات البطن . ٦- عضلات الذراع ٧- أربطة مفصل الركبة ٨- أربطة مفصل القدم 		
الإلتواء (الملتخ)	<ul style="list-style-type: none"> ١- مفصل الكتف ٢- مفصل الركبة ٣- مفصل رسغ اليد ٤- مفصل رسغ القدم ٥- مفصل المرفق 		
الخلع	<ul style="list-style-type: none"> ١- مفصل الكتف ٢- مفصل رسغ اليد ٣- مفصل المرفق ٤- مفصل رسغ القدم ٥- مفاصل أصابع القدم 		
الكسور	<ul style="list-style-type: none"> ١- عظام الرأس ٢- عظام الوجه ٣- عظام الأنف ٤- عظام الترقوة ٥- عظام الساعد ٦- عظام رسغ اليد ٧- عظام الركبة (الردفة) ٨- عظام الساق ٩- عظام رسغ القدم 		
التقلص	<ul style="list-style-type: none"> ١- عضلات الفخذ الأمامية ٢- عضلات الفخذ الخلفية ٣- عضلات الساق ٤- عضلات البطن 		
الشد	<ul style="list-style-type: none"> ١- عضلات الفخذ الأمامية ٢- عضلات الفخذ الخلفية ٣- عضلات سمانة الساق ٤- عضلات البطن 		

مرفق (٤)

قائمة بأسماء الخبراء

قائمة بأسماء الخبراء (*)

الاسم	الوظيفة
أشرف شعلان	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
طارق صادق	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
عبد الحليم عكاشه	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية .
علاء محمد السلاوى	مدرس بقسم الطب الطبيعى والروماتيزم والتأهيل بكلية الطب، جامعة طنطا .
مجدى محمود وكوك	أستاذ مساعد وقائم بأعمال رئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٢- خبراء الكرة الخماسية (البنتابول) :

اللواء / أحمد بدوى	حكم دولى ورئيس الإتحاد المصرى للكرة الخماسية (البنتابول) سابقاً ، وسكرتير لجنة الحكام الرئيسية لكرة القدم حالياً .
اللواء / توفيق صبيح	سكرتير منطقة القاهرة لكرة القدم سابقاً ورئيس الإتحاد المصرى لكرة الخماسية (البنتابول) الحالى .
حسام المهدي	مدرس تربية رياضية .
خالد فريد عزت	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
محمود حمدي أحمد	خبير التربية الرياضية والعلاج الطبيعى ، مخترع ومؤسس الكرة الخماسية (البنتابول) ، وعضو الإتحاد الدولى للمبتكرين والمخترعين .

٣- المدربين :

خديوى محمد خليفة	مدرب نادى الشرطة .
أحمد حلمى إبراهيم	مدرب نادى سيجر .
أسامة صلاح الدين	مدرب نادى الشمس .
حسن محمد الإسناوى	مدرب نادى الطرق .
أحمد عبد العزيز	مدرب نادى النوبى .

٤- أخصائى العلاج الطبيعى :

أشرف محمد عبد السلام	أخصائى علاج طبيعى بنادى سيجر .
هيثم محمد عبد الله	نقيب دكتور علاج طبيعى بنادى الشرطة .

(*) تم ترتيب أسماء الخبراء هجائياً .

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث :

أصبحت ممارسة الرياضة علماً له أصوله وأهدافه وقواعده وفلسفته ولما كان الإنسان يعتبر وحدة متكاملة بديناً وعقلياً ونفسياً فقد إقتضى الأمر ضرورة تفهم طبيعة الإنسان والمحافظة على سلامته .

ولذلك أصبحت العناية بصحة الإنسان وسلامة اللاعبين موضع إهتمام العلماء ، إلا إنه ونتيجة للتقدم الهائل فى علم التدريب وتطور طرق وخطط اللعب وإرتفاع شدة المنافسة بين الدول لإحراز أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات وما يتميز به اللاعبون من حماس زائد وتنافس مستمر مع أنفسهم ومع غيرهم لتحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية على الإطلاق.

وحيث تتنوع الإصابات الرياضية التى يتعرض لها اللاعب بتنوع النشاط الذى يمارس فلكل نشاط رياضى طابعه وخصائصه التى تقررها محتوياتها ومكوناته من حيث متطلباته المهارية والخططية وأيضاً كيفية الإعداد البدنى .

كما أن ظروف المنافسة ونوع الملعب الذى يؤدى عليه وعدد اللاعبين ونظام وتوقيت تنظيم البطولة ، وتوافر عوامل الأمن والسلام ومستوى اللاعب وخبرته كل ذلك قد يسهم فى تحديد نوع ودرجة خطورة الإصابات الرياضية التى يتعرض لها اللاعب وخاصة فى هذه الرياضة التى لم تجد الى الآن إهتماماً فى هذا المجال .

وكان هذا هو الأساس فى ظهور مشكلة هذا البحث الذى سوف يعطى رؤية تحليلية لواقع هذه الرياضة فى هذه الآونة من حيث ما هى الإصابات التى يتعرض لها اللاعب وأسبابها وكيفية الوقاية منها .

ولذلك فإن الباحث من خلال عمله كحكم فى الإتحاد المصرى للكرة الخماسية (بنتابول) وجد أن هذه الرياضة تنتشر فيها الإصابات بشكل كبير وذلك لكثرة الأخطاء التى تنتج فى التطبيق لأسلوب التدريب وقله الخبرة والممارسة والإحتكاك وإهمال عوامل الأمن والسلام .

كما أن الملعب مقسم الى عدة مناطق وكل منطقة لها قانونها الخاص بها الأمر الذى يحتم على اللاعب أسلوب معين للعب مما يزيد من صعوبة اللعبة وحماس وتشويق فى نفس الوقت كل هذه العوامل تؤدى بالطبع فى النهاية الى الإصابة ، والإقلال من إحتمال حدوث إصابة للاعب أمر هام لضمان استمرار تدريبيه وإشراكه فى المنافسات وإحراز النتائج وكذلك الحفاظ على اللاعب سليماً .

- أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١- معرفة الإصابات الشائعة بين اللاعبين .
- ٢- معرفة الإصابات الشائعة بين اللاعبين في كل مركز من مراكز اللعب .
- ٣- معرفة أكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة .
- ٤- معرفة أكثر المراكز تعرض للإصابة .
- ٥- معرفة أكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة عند كل مركز .

- فروض البحث :

سوف يصنع الباحث فروض البحث في ظل التساؤلات الآتية :

- ١- ما هي الإصابات الشائعة بين اللاعبين .
- ٢- ما هي الإصابات الشائعة بين اللاعبين في كل مركز .
- ٣- ما هي أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة .
- ٤- ما هي أكثر المراكز تعرض للإصابة .
- ٥- ما هي أكثر أجزاء الجسم تتعرض للإصابة عند كل مركز .

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج المسحي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وتشمل :

- ١- (٧٠) لاعب من (١٠) أندية يمثلون أندية الدرجة الأولى بالغربية والقاهرة و الإسماعلية بواقع سبعة لاعبين من كل نادى بإجمالى (١٤) لاعب بكل مركز وحيث ان المجتمع الأصلي (١٠٠) لاعب فالعينة تمثل ٧٠٪ من المجتمع الأصلي.
- ٢- (٥) مدربين من الدرجة الأولى .
- (٥) خبراء في الإصابات .
- (٥) خبراء في الكرة الخماسية .
- (٢) أخصائى علاج طبيعى .

- أدوات جمع البيانات :

تمثلت أدوات جمع البيانات فى :

- ١- استمارة استبيان لجمع البيانات .
- ٢- المقابلة الشخصية .

- خطوات تنفيذ البحث :

١- تصميم إستمارة جمع البيانات :

صمم الباحث استمارة لجمع البيانات للاعب وأخرى للمدرب والخبير ، حيث قام الباحث

بتحديد المحاور الرئيسية لكل استمارة .

- (١) استمارة اللاعب وتتكون من (٣) محاور
- (٢) استمارة الخبير وتتكون من (٣) محاور .

٢- استطلاع رأى الخبراء :

- أ- للتأكد من صدق الإستمارة ومدى تحقيقها للغرض الذى وضع من أجله قام الباحث بعرضها على (١٠) خبراء فى مجال الإصابات الرياضية وفى الكرة الخماسية (البنتابول) حيث تم إجراء التعديلات اللازمة عن طريق حذف بعض العبارات وإضافة عبارات جديدة .
- ب- وفى ضوء ما أبداه الخبراء من ملاحظات قام الباحث بإجراء التعديلات ووضع الإستبيان فى صورته النهائية فى الفترة من ١٥ / ٩ / ٢٠٠٥ الى ١٠ / ١٠ / ٢٠٠٥ .

٣- الدراسة الإستطلاعية :

- وهى مرحلة التجريب المبدئى للإستمارة ، حيث تم تطبيق الإستمارة على عينة من اللاعبين عددهم (٢٠) لاعب ، (٥) مدربين ، (١٠) خبراء وذلك للتأكد من صلاحية وسهولة ووضوح العبارات المستخدمة وإكتشاف أوجه القصور والعمل على تلافيها وذلك فى الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٠٥ الى ٥ / ١١ / ٢٠٠٥ ، وتم صياغة الإستمارة على النحو التالى:
- استمارة اللاعب مرفق (١) .
 - استمارة الخبير مرفق (٢) .

٤- تطبيق الإستمارة :

- حيث تم تطبيق الإستمارة لكل من اللاعب والمدرب والخبير بمنطقة القاهرة والإسماعيلية والغربية وعددها (١٠) أندية يمثلون (٧٠) لاعب ، (٦) مدربين ، (١١) خبير وذلك فى الفترة ١٥ / ١١ / ٢٠٠٥ الى ١٠ / ٣ / ٢٠٠٦ .

الأسلوب الإحصائى :

إستخدم الباحث الأسلوب الإحصائى الآتى :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعيارى .

أهم النتائج

جاءت أكثر الإصابات شيوعاً الكدم بنسبة ٣٥٪ والشد ١٨,٥٪ ، التقلص ١٤,٤٪ ، الإلتواء ١٤٪ ، التمزق ١٣,٨٪ ، الكسر ٣٪ ، الخلع ١,٣٪ وجاء الطرف السفلى أكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة وخاصة منطقة القدم ثم الساق والخذ والذراع أما أكثر المراكز تعرض للإصابة فقد جاء لاعبى الجناح الأيسر فى الترتيب الأول بنسبة ٢٤,٦٪ ثم لاعبى الإرتكاز ٢٣,٤٪ ثم لاعبى الوسط المتقدمين بنسبة ٢٢,٣٪ ثم لاعبى الوسط بنسبة ١٧,٢٪ ثم لاعبى الجناح الأيمن بنسبة ١٢,٥٪ .

مستخلص البحث باللغة العربية

- العنوان :** دراسة ميدانية للإصابات الشائعة للاعبى الكرة الخماسية (بنتابول)
- المهدف :** معرفة الإصابات الشائعة بين اللاعبين وأكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة وما هي أكثر المراكز تعرض للإصابة وما هي والإصابة الشائعة فى كل مركز وما هي أكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة فى كل مركز .
- العينة :** ٧٠ لاعب من المسجلين بالإتحاد المصرى للكرة الخماسية (البنتابول) فى أندية الدرجة الأولى يكون أندية القاهرة والإسماعيلية والغربية .
- (٥) مدربين من الدرجة الأولى ، (٥) خبراء فى الإصابات ، (٥) خبراء فى الكرة الخماسية (البنتابول) ، (٢) أخصائى علاجى طبيعى وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية .

المسئهج : مسحى

أدوات جمع البيانات :

- ١- إستمارة استبيان .
- ٢- المقابلة الشخصية .

أهم النتائج : جاءت أكثر الإصابات شيوعاً الكدم بنسبة ٣٥٪ والشد ١٨,٥٪ ، السقلص ١٤,٤٪ ، الإلتواء ١٤٪ ، التمزق ١٣,٨٪ ، الكسر ٣٪ ، الخلع ١,٣٪ وجاء الطرف السفلى أكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة وخاصة منطقة القدم ثم الساق والخذ والذراع أما أكثر المراكز تعرض للإصابة فقد جاء لاعبى الجناح الأيسر فى الترتيب الأول بنسبة ٢٤,٦٪ ثم لاعبى الإرتكاز ٢٣,٤٪ ثم لاعبى الوسط المتقدمين بنسبة ٢٢,٣٪ ثم لاعبى الوسط بنسبة ١٧,٢٪ ثم لاعبى الجناح الأيمن بنسبة ١٢,٥٪ .

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Sports Health*

***" A field Study of the Common Injuries
Among the Pentaball Players "***

*A Research From
Ahmed Abd Elrahman Ahmed Foda
A Teacher of Physical Education at Al-Azhar
for Getting the Candidate Degree of Physical Education*

*Supervision
Dr
Magdy Mahmoud Wakouk
An Ass. Prof. in Physical
Education Dep., Faculty of
Physical Education,
Tanta University*

1427- 2006

Summary

Research problem:

Sports' practice has become a science that has its own principles, objectives, rules and philosophy and as man is considered a whole unit physically, mentally and psychologically ;it became a prerequisite to understand his nature and keep him safe.

Thereby, taking care of man's health and player's safety became the concern of scientists and a great deal of progress took place in the field of training and there was development in the methods and plans of playing .Also, competition increased among countries in order to achieve the best results and reach the highest levels in addition to the increase in the players' enthusiasm and ongoing competition with themselves and the others to achieve the best results and reach the highest sports levels ever. Sports' injuries of any player differ with different activities being practiced as each sports activity has its own nature and property dictated by its contents and details of its prerequisites of skill and planning ;and the physical preparation involved.

In addition ,the circumstances of competition and the kind of playground used for playing ,the number of players ,the system and timing of the championship ;and having a peaceful and secure atmosphere and the player's level and experience can all participate in defining the kind and degree of the sports injury that a player might face especiall in this particular sport that hasn't found any due care up till now.

That was the basis of the research problem which will provide an analytical insight of the reality of that sport in the mean time about the kind of injuries the player might faces ,their reasons and measures taken for protection.

Thereby, the researcher who works as referee in the Egyptian Association of Pentaball ;has noticed that this sport includes a lot of injuries resulting from the mistakes done in applying the training style ,lack of experience ,practice, competition and factors of peace and security.

Also, the playground is divided into many areas each of which has its own law which obligates the player to play in a specific style that makes the game harder but more interesting and more exciting at the same time .As a result of the afore mentioned factors, the injury takes place eventually and thereby it is very important to decrease the possibility of the injury for the player to ensure continuance of his training and participation in competitions to achieve the best results and keep the player safe in the same time.

Research Objectives:

The research aims at identifying:

- 1) The common injuries taking place among players.
- 2) The common injuries taking place among players in each center of the playing centers.
- 3) The most common parts of the body that get injured.
- 4) The most common centers that get injured.
- 5) The most common parts of the body that get injured at each center.

Research Hypotheses:

The researcher will make his research hypotheses in the light of the following questions:

- 1) What are the common injuries among players?
- 2) What are the common injuries among players in each center?
- 3) What are the most common parts of the body that get injured?
- 4) What are the most common centers that get injured?
- 5) What are the most common parts of the body that get injured at each center?

Research Methodology:

The researcher made use of the survey methodology as it suits the nature of this study.

Research Sample:

The research sample was chosen by the purpose random way and it includes:

1. Seventy (70) players from ten clubs who represent the first degree clubs in El-Gharbeiya ,Cairo and Ismaeliya as seven players from each club totalling fourteen(14) players, in each center and as the original community was a hundred (100) players ;so, the sample represented 70% of the original community.
2. (6) coaches of the first degree.
 - (5) Experts in Injuring.
 - (5) Experts in Pentaball.
 - (2) Professional Physical Therapy.

Tools of data collecting:

The tools used for collecting the data included:

- 1) A survey form for data collecting.
- 2) Personal interview.

Steps of the research:

1) Designing the form of data collecting:

The researcher designed two forms; one for the player and another for the coach and the expert where he defined the main axes of each form.

- (1) The player's form containing three axes .
- (2) The expert's form containing three axes.

2) Checking the experts' opinion;

In order to verify the form's validity and how far it meets the purpose it was designed for ,the researcher did the following:

A) Presented it to ten experts in the field of sports injuries and pentaball and they made some necessary adjustments by deleting some sentences and adding new ones.

B) In the light of the experts' observations, the researcher made the necessary adjustments and put the survey in its final form in the period from 15/9/2005 to 10/10/2005.

3) The pilot survey.

That was the stage of primary experimentation of the form on a sample of players consisting of twenty(20)players ,five(5)coaches and ten(10)experts in order to verify the validity, simplicity and clearness of the sentences used and discover the shortcomings involved to work on avoiding them starting from 15/10/2005 to 5/11/2005. The form was formulated as follows:

- Attachment of player form (1).
- Attachment of expert form(2).

4) Form Application:

As distributing the form was carried out for the players, coaches and experts in Cairo, Ismaeliya and El-Gharbeiya in ten clubs representing seventy(70)players ,six (6)coaches and eleven(11)experts from 15/11/2005 to 10/3/2006.

Statistical Method used:

The researcher made use of the following statistical method:

- Percentage.
- Arithmetic mean.
- Standard deviation.

The most important results:

The most common injuries were bruises by 35%, tension by 18.5%, cramps by 14.4%, torsion by 14%, rhexis by 13.8%, fractures by 3% and dislocations by 1.3%. The lower extremity was more susceptible to injury than the other parts of the body especially in the foot area then the leg, the thigh and arm. The most common centers susceptible to injury were the left wing players who were first by 24.6% then main center players then the advanced center players by 22.3% then the center players by 17.2% and finally the right wing players by 12.5%.

Abstract

Title A field Study of the common injuries among the pentaball players.

Objective The common injuries taking place among players in each center of the playing centers, the most common parts of the body that get injured ,the most common centers that get injured, the most common parts of the body that get injured at each center.

Sample Seventy(70)of the registered players players in the Egyptian Association of Pentaball in the first degree clubs in El-Gharbeiya ,Cairo and Ismaeliya .
(6) coaches of the first degree.
(5) Experts in Injuring.
(5) Experts in Pentaball.
(2) Professional Physical Therapy.

Methodology *Survey.*

Tools of data collecting: 1)A survey form for data collecting.
2)Personal interview.

The most important results:

The most common injuries were bruises by 35%,tension by 18.5%,cramps by 14.4%,torsion by 14%,rhexis by 13.8%,fractures by 3% and dislocations by 1.3%.The lower extremity was more susceptible to injury than the other parts of the body especially in the foot area then the leg ,the thigh and arm. The most common centers susceptible to injury were the left wing players who were first by 24.6% then main center players then the advanced center players by 22.3% then the center players by 17.2% and finally the right wing players by 12.5%.