

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة القدم النسائية في صورته الأولية.
- مرفق (٢) : استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة القدم النسائية في صورته النهائية.
- مرفق (٣) : أسماء السادة الخبراء .

مرفق (1)

**استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة
القدم النسائية في صورته الأولية**



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / إيمان أحمد السيد بإعداد دراسة عنوانها

” دراسة تحليلية للإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة القدم النسائية ”

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

تحت إشراف

أ. د / مجدى محمود : أستاذ الإصابات والتأهيل الرياضى بقسم علوم الصحة
وكوك
الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

وقد تمكنت الباحثة من خلال الاستعراض المرجعى والدراسات السابقة والقراءات
النظرية من التوصل إلى مجموعة من الإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم النسائية .

ونظراً لخبرة سيادتكم فى هذا المجال فنأمل مساهمتكم القيمة فى إيداء الرأى والإجابة
على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (√) ، (×) أمام الإجابة المناسبة .

- مدى وضوح صياغة العبارات .

- اقتراح ما ترون إضافته أو حذفه للعبارات التى ترون عدم مناسبتها للقائمة

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتحية

الباحثة



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

..... / اختى اللاعبة /

تحية طبية وبعد

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم المعوقات الأساسية في إجبار اللاعب على الابتعاد عن الملاعب وأن اختلفت الإصابة في شكلها وطبيعتها من حيث الكم والكيف تبعاً لطبيعة النشاط الممارس ونوعيته لذا فإن هذه الدراسة تعتبر محاولة إيجابية للمحافظة على مستوى اللاعبات لتحقيق أعلى المستويات وأفضل النتائج .
مما حدا بالباحثة اختيار موضوع البحث وهو (دراسة تحليلية للإصابات الشائعة التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم النسائية) .
فبرجاء التفضل بالإجابة على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (صح) أو علامة (×) أمام الإجابة المناسبة والباحثة تؤكد أن الغرض الأساسي من هذه البيانات هو البحث العلمي.

مع خالص الشكر والتقدير

الباحثة

إيمان أحمد السيد

أولاً : بيانات أولية

- ١- الاسم :
- ٢- الوزن
- ٣- الطول
- ٤- المستوى التعليمي
- ٥- المركز في اللعب :
- ٦- أول مكان مارست فيه اللعبة
- ٧- المكان الحالي
- ٨- في سن بدأت ممارسة لعبة كرة القدم
- ٩- أسم النادي
- ١٠- الوظيفة :
- ١١- التليفون
- ١- الاسم :
- ٢- الوزن
- ٣- الطول
- ٤- المستوى التعليمي
- ٥- المركز في اللعب :
- ٦- أول مكان مارست فيه اللعبة
- ٧- المكان الحالي
- ٨- في سن بدأت ممارسة لعبة كرة القدم
- ٩- أسم النادي
- ١٠- الوظيفة :
- ١١- التليفون

أولاً : بيانات عن الإصابة :

١- فى أى الفترات تكون الإصابة .

- أ- فى بداية الموسم الرياضى . ()
ب- فى وسط الموسم الرياضى . ()
ج- فى نهاية الموسم الرياضى . ()

• ما ترونه سيادتكم من إضافة

.....
.....

ثانياً : نوع الإصابة

- القدم ()
الالتواء ()
التفصص ()
التمزق ()
الخلع ()
الشد ()
الكسر ()

ثالثاً : مكان الإصابة

نوع الإصابة	مكان الإصابة	موافق	غير موافق
١- كدم العضلات	١- عضلات الفخذ الأمامية		
	٢- عضلات الفخذ الخلفية		
	٣- سمانة الساق		
	٤- عضلات الذراع		
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
٢- كدم العظام	١- عظام الوجه		
	٢- المرفق (الكوع)		
	٣- عظام الركبة		
	٤- عظام الساق (القصبة)		
	٥- عظام مشط القدم		
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
	١- مفصل القدم		
	٢- مفصل رسغ اليد		

نوع الإصابة	مكان الإصابة	موافق	غير موافق
٣- كدم العظام	٣- مفصل الركبة		
	٤- خشونة مفصل الركبة		
	٥- مفصل المرفق		
	٦- مفصل الفخذ		
	٧- مفصل الكتف		
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
٤- الالتواء (الملخ)	١- مفصل الكتف		
	٢- مفصل الركبة		
	٣- مفصل رسغ اليد		
	٤- مفصل رسغ القدم		
	٥- مفصل المرفق		
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
٥- التمزق	١- عضلات الفخذ الأمامية		
	٢- عضلات الفخذ الخلفية		
	٣- عضلات سمانة الساق		
	٤- الوتر العرقوبي		
	٥- عضلات الذراع		
	٦- عضلات البطن		
	٧- أربطة مفصل الركبة		
	٨- أربطة مفصل القدم		
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
٦- الخلع	١- مفصل الكتف		
	٢- مفصل رسغ اليد		
	٣- مفصل المرفق		
	٤- مفصل رسغ القدم		
	٥- مفاصل أصابع القدم		
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
٧- الكسور	١- عظام الرأس		
	٢- عظام الوجه		
	٣- عظام الأنف		
	٤- عظام الترقوة		

غير موافق	موافق	مكان الإصابة	نوع الإصابة
		٥- عظام الساعد	
		٦- عظام رسغ اليد	
		٧- عظام الركبة (الرضفة)	
		٨- عظام الساق	
		٩- عظام رسغ القدم	
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
		١- عضلات الفخذ الأمامية	٨- التقلص
		٢- عضلات الفخذ الخلفية	
		٣- عضلات الساق	
		٤- عضلات البطن	
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			
		١- عضلات الفخذ الأمامية	٩- الشد
		٢- عضلات الفخذ الخلفية	
		٣- عضلات سمانة الساق	
		٤- عضلات البطن	
• ما ترونه سيادتكم من إضافة			
.....			

مرفق (٢)

**استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة
القدم النسائية في صورته النهائية**



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / إيمان أحمد السيد بإعداد دراسة عنوانها

” دراسة تحليلية للإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة القدم النسائية ”

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

تحت إشراف

أ. د / مجدى محمود : أستاذ الإصابات والتأهيل الرياضى بقسم علوم الصحة الرياضية
وكوك
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

وقد تمكنت الباحثة من خلال الاستعراض المرجعى والدراسات السابقة والقراءات النظرية
من التوصل إلى مجموعة من الإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم النسائية .

ونظراً لخبرة سيادتكم فى هذا المجال فنأمل مساهمتكم القيمة فى إبداء الرأى والإجابة
على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (√) ، (×) أمام الإجابة المناسبة .

- مدى وضوح صياغة العبارات .

- اقتراح ما ترون إضافته أو حذفه للعبارات التى ترون عدم مناسبتها للقائمة

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتحية

الباحثة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

اختى اللاعبة /

تحية طبية وبعد

تعتبر الإصابات الرياضية من أهم المعوقات الأساسية في إجبار اللاعب على الابتعاد عن الملاعب وأن اختلفت الإصابة في شكلها وطبيعتها من حيث الكم والكيف تبعاً لطبيعة النشاط الممارس ونوعيته لذا فإن هذه الدراسة تعتبر محاولة إيجابية للمحافظة على مستوى اللاعبات لتحقيق أعلى المستويات وأفضل النتائج .

مما حدا بالباحثة اختيار موضوع البحث وهو (دراسة تحليلية للإصابات الشائعة التي تتعرض لها لاعبات كرة القدم النسائية) .

فبرجاء التفضل بالإجابة على الأسئلة الواردة بالاستمارة بوضع علامة (صح) أو علامة (x) أمام الإجابة المناسبة والباحثة تؤكد أن الغرض الأساسي من هذه البيانات هو البحث العلمي.

مع خالص الشكر والتقدير

الباحثة

إيمان أحمد السيد

أولاً : بيانات أولية

١- الأسم :	٢- الوزن	٣- الطول
٤- المستوى التعليمي	ثانوى () معهد متوسط ()	معهد عالى () جامعى ()
٥- المركز فى اللعب :	لاعبة ارتكاز ()	لاعبة وسط ()
	لاعبة وسط متقدم ()	لاعبة جناح أيمن ()
	لاعبة جناح أيسر ()	
٦- أول مكان مارست فيه اللعبة		٧- المكان الحالى ()
٨- فى سن بدأت ممارسة لعبة كرة القدم		٩ أسم النادي ()

أولاً : بيانات عن الإصابة :

١- هل أصبت أثناء لعبة كرة القدم النسائية نعم () لا ()

فى أى الفترات تكون الإصابة .

- أ- هل كانت الإصابة فى بداية الموسم الرياضى . ()
 ب- هل كانت الإصابة فى وسط الموسم الرياضى . ()
 ج- هل كانت الإصابة فى نهاية الموسم الرياضى . ()

ثانياً : نوع الإصابة

- الكدم () الخلع ()
 الالتواء () الشد ()
 التقلص () الكسر ()
 التمزق ()

ثالثاً : مكان الإصابة

نوع الإصابة	مكان الإصابة	نعم	لا
١- كدم العضلات هل أصبت بكدمة فى أحد العضلات الاتية؟	١- عضلات الفخذ الأمامية		
	٢- عضلات الفخذ الخلفية		
	٣- سمانة الساق		
	٤- عضلات الذراع		
٢- كدم العظام هل أصبت فى أحد العظام الاتية؟	١- عظام الوجه		
	٢- الساعد		
	٣- عظام الساق (القصبة)		
	٤- عظام مشط القدم		
٣- كدم المفاصل هل أصبت بكدم فى أحد المفاصل الاتية؟	١- مفصل القدم		
	٢- مفصل راسغ اليد		
	٣- مفصل الركبة		
	٤- مفصل المرفق		
	٥- مفصل الفخذ		
	٦- مفصل الكتف		
٤- الالتواء (الملح) هل أصبت بالالتواء فى أحد المفاصل الاتية؟	١- مفصل الكتف		
	٢- مفصل الركبة		
	٣- مفصل راسغ اليد		
	٤- مفصل راسغ القدم		
	٥- مفصل المرفق		

نوع الإصابة	مكان الإصابة	نعم	لا
	٦ - مفصل الفخذ		
٥- التمزق هل أصبت بتمزق في أحد العضلات الآتية؟	١- عضلات الفخذ الأمامية		
	٢- عضلات الفخذ الخلفية		
	٣- عضلات سمانة الساق		
	٤- وتر اكيلس		
	٥- عضلات الذراع		
	٦- عضلات البطن		
	٧- أربطة مفصل القدم		
تمزق أربطة مفصل الركبة	١- تمزق الغضاريف		
	٢- الرباط الصليبي		
	٣- رباط داخلي		
	٤- رباط خارجي		
٦- الخلع هل أصبت بالخلع في أحد المفاصل الآتية؟	١- مفصل الكتف		
	٢- مفصل رسغ اليد		
	٣- مفصل المرفق		
	٤- مفصل رسغ القدم		
	٥- مفاصل أصابع القدم		
٧- الكسور هل أصبت بكسر في احد العظام الآتية؟	١- عظام الرأس		
	٢- عظام الوجه		
	٣- عظام الأنف		
	٤- عظام الترقوة		
	٥- عظام الساعد		
	٦- عظام رسغ اليد		
	٧- عظام الركبة (الرضفة)		
	٨- عظام الساق		
	٩- عظام رسغ القدم		
٨- التقلص هل أصبت بتقلص في احد العضلات الآتية؟	١- عضلات الفخذ الأمامية		
	٢- عضلات الفخذ الخلفية		
	٣- عضلات الساق		
	٤- عضلات البطن		

لا	نعم	مكان الإصابة	نوع الإصابة
		١ - عضلات الفخذ الأمامية	٩ - الشد هل أصيبت بشد في أحد العضلات الآتية؟
		٢ - عضلات الفخذ الخلفية	
		٣ - عضلات سمانة الساق	
		٤ - عضلات البطن	

مرفق (٣)

أسماء السادة الخبيراء

أسماء السادة الخبراء (*)

م	الاسم	الوظيفة
٠١	أ.د/ أشرف شعلان	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - جامعة المنصورة .
٠٢	أ.م.د/ سهام الغمري	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٠٣	أ.د/ طارق صادق	أستاذ الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان .
٠٤	أ.د/ عبد الباسط صديق	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة الإسكندرية .
٠٥	د/ علاء محمد السلاوي	مدرس بقسم الطب الطبيعي والتأهيل بكلية الطب - جامعة طنطا والروماتيزم
٠٦	أ.د/ مجدى محمود وكوك	أستاذ الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة طنطا .
٠٧	أ.د/ ميرفت السيد يوسف	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة الإسكندرية .
٠٨	د/ هانى عبد العليم	مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة المنصورة .
٠٩	أ.د/ ياسر الشافعى	أستاذ الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة حلوان .

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

دراسة تحليلية للإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة القدم النسائية

رسالة ماجستير مقدمة من

إيمان احمد السيد السيد

مدرسة بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

مجدي محمود وكوك

أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني

بقسم علوم الصحة الرياضية

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

مقدمة البحث:

فرضت كرة القدم النسائية نفسها على الساحة الرياضية بعد أن بدأ الإتحاد الدولي (الفيفا) بتنظيم كأس العالم لكرة القدم النسائية رسمياً كل أربع سنوات ، ففي الصين عام (١٩٩١م) أقيمت أول الدورات وحاز منتخب الولايات المتحدة على لقبها ، وفي عام (١٩٩٥م) بالسويد أقيم المونديال النسائي الثاني وفازت به النرويج وفاز منتخب الولايات المتحدة الأمريكية بلقب الدورة الثالثة عام (١٩٩٩م) بعد أن نظمها ، وفي عام (٢٠٠٣م) وبعد أن تقرر نقل البطولة من الصين إلى الولايات المتحدة الأمريكية بسبب تفشى وباء الالتهاب الرئوى كان وصول المنتخبين الألمانى - الذى حقق اللقب - والسويدي إلى المباراة النهائية للبطولة تأكيداً واضحاً على تغيير خريطة كرة القدم النسائية فى العالم

ففى الوطن العربى كانت مصر أول دولة عربية تمارس فيها المرأة كرة القدم عام (١٩٩٦م) وفى عام (١٩٩٧م) أقيمت أول بطولة عربية نسائية بمشاركة مصر والأردن وتونس والمغرب والجزائر ولبنان .. وكانت دبی هى المدينة الخليجية الأولى التى أقيمت على أرضها بطولة نسائية لكرة القدم جمعت منتخب العرب وفريق تشيلسى البريطانى النسائي فى مارس (٢٠٠٤م) .

وتتميز كرة القدم بأنها تمارس بين فريقين يتنافسان فى مساحة كبيرة نسبياً إذا ما قورنت بغيرها من الألعاب الأخرى ، فإن العبء الأكبر فى تلك المنافسات يقع على عملية التفكير أثناء الاستجابة الخطئية المختلفة والتي يظهر فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه ، لذا فهى من الألعاب التى تتطلب سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللعب المختلفة وحسن التصرف فيها بأحسن ما يمكن

الإصابات الرياضية من العوامل الهامة التى تؤدى إلى عدم انتظام الرياضى فى التدريب والمباريات أو فى ابتعاده عن مزاوله النشاط ، لأن معدل زيادة الإصابات وتكرارها فى الرياضات المختلفة تشكل عبء أمام خطط التدريب ، وبالتالي فإن تكرار الإصابة يزيد من فترات ابتعاد اللاعب عن الملعب مما يقلل من مستواه ويؤدى إلى انخفاض كفاءته ، كما يخلو أى مجال من مجالات النشاط الرياضى من احتمال حدوث الإصابة وحتمية حدوثها على اختلاف أنواعها وشدة درجاتها الواقع الذى تفرضه طبيعة أداء الأنشطة بمختلف صورها ، مما يستلزم أن يكون الهدف الأساسى للعاملين فى المجال الرياضى ، هو تجنب الإصابة وذلك بالتعرف على أسبابها وأسباب تكرارها للعمل على تلافيتها . فالأهتمام بالوقاية من

الإصابات يساعد الرياضيين على العودة إلى ممارسة نشاطهم قبل هبوط مستوى أدائهم مما يكون له الأثر البالغ على خطط اللعب وبث روح الثقة بين الرياضيين

مشكلة البحث :

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي تتعامل بشكل مباشر مع معظم الأنشطة البدنية ، وخاصة العدو والجري . وقد تتعرض لاعبة كرة القدم أحياناً للعديد من الإصابات حيث أشارت بعض الدراسات أن متوسط مسافة جرى بعض اللاعبات في المباراة الواحدة تصل إلى ٨ كم ، معظمها يؤدي بسرعة عالية

وتعد الإصابات من المعوقات الأساسية في إجبار الرياضى على الابتعاد عن الملاعب حيث يرى وليم وسبرين "William - Sperryn" (١٩٧٨م) أن كل رياضة لها إلى حد ما درجة معينة من المخاطر وإن اختلفت الإصابة في شكلها وطبيعتها من حيث الكم أو الكيف تبعاً لطبيعة النشاط الممارس ونوعيته ، ومن المحتمل أن لا نجد أسلوباً معيناً من التدريب يخلو من وقوع إصابة لذلك كان تحديد الإصابات الشائعة في كل نشاط رياضى ممارس ومكان الإصابة ونوعها ومحاولة تلافيها من تلك الإصابة عامل مهم جداً حيث أنه من الممكن أن تكون إصابة لاعب أثناء المباريات سبباً في هزيمة فريقه .

ومن خلال ما تقدم فقد لاحظت الباحثة أن هناك مشكلة تتمثل في كثرة انتشار الإصابات الرياضية وخاصة رياضة كرة القدم النسائية حيث أنه لا يوجد خطوط رئيسية تحدد طبيعة إصابات كرة القدم النسائية لأن هذا المجال يفتقر إلى دراسة علمية.

لذا فإن هذه الدراسة تعتبر محاولة إيجابية للتنبؤ بالإصابات الرياضية على مستوى اللاعبات لتحقيق أعلى المستويات وأفضل النتائج والتوجيه للجهاز الفنى المسئول لتلافي هذه الإصابات التي قد تحرم الفريق من جهود بعض لاعباته في ظروف المنافسات

٣/١ أهمية البحث :

تعتبر حالة الفرد الصحية وقلة إصابته والقدرة على العودة سريعاً إلى الملاعب انعكاس لصورة الفرد المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والصحية وكفاءة عمل أجهزته العظمية والعضلية والمفصلية والعصبية لذلك نجد أن جميع الدول التي تقدمت تعنى

بجميع أفراد شعبها بما يعود على أجسامهم بالصحة والقوة حيث يعتبر المستوى الصحى والحد من الإصابات والمظهر القوامى أحد مقاييس التقدم والرقى للدول التى تنتظر إلى مستقبل مشرق لأبنائها .

لأن الوقاية من الإصابات الرياضية أمر فى غاية الأهمية لدى لاعبات كرة القدم النسائية لأنها سوف تضع أمام العاملين فى هذا المجال من مدربين ، إداريين حقائق ميدانية تمكنهم من وضع البرامج التدريبية على أسس علمية مستمدة من الواقع ليتجنبوا وقوع الإصابات المنتشرة بقدر الإمكان وذلك من خلال التعرف على أسباب حدوث الإصابة والتنبؤ بها ومحاولة تفاديها والتقليل من نسبة حدوثها وانتشارها بين اللاعبات ، وبرغم من خطورة تأثير الإصابات على أجهزة الجسم وأنظمة الجسم إلا أنه فى حالة التغلب عليها فإن ذلك سوف يعمل على الوصول باللاعبات لمستوى رياضى عالى .

لذا فإن الباحثة ترى أن هذا البحث يعتبر من الأبحاث التى سوف تعطى رؤية متكاملة للواقع الرياضى فى هذه الرياضة التى لم تحظى بالكثير من البحوث وكيفية الحد من هذه الظاهرة الخطيرة التى تهدد مستقبل الرياضة وهى ظاهرة الإصابات الرياضية

٤/١ هدف البحث :

- ١- التعرف على الإصابات الشائعة للاعبات كرة القدم النسائية .
- ٢- تحديد أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة فى مراكز اللعب المختلفة .

٥/١ تساؤلات البحث :

- (١) ما هى الإصابات الشائعة بين لاعبات كرة القدم النسائية ؟
- (٢) ما هى أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة ؟
- (٣) ما هى الإصابات الشائعة بين لاعبات فى مراكز اللعب المختلفة ؟

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثه المنهج الوصفي القائم على الدراسة المسحية وذلك لملائمته لطبيعة واهداف البحث ولقد استخدمت فى جمع البيانات عن الاصابات الرياضيه من خلال استماره استبيان للاعبات كره القدم النسائيه .

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية كما يوضحها جدول (١-٣) من جميع لاعبات فرق كره القدم النسائيه المسجلين فى الاتحاد المصرى لكره القدم النسائيه.

مجالات البحث :

المجال البشرى :

تم تطبيق البحث على عينه وعددها (٩٢) لاعبة من لاعبات كره القدم النسائيه من اندية الدرجة الاولى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم النسائيه .

المجال الزمنى :

تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالإصابات الشائعة لدى لاعبات كره القدم النسائية على السادة الخبراء خلال الفترة من ٢٠٠٨/٥/٢٠ إلى ٢٠٠٨/٦/٣٠ م وبعد عرض الاستمارة على السادة الخبراء المتخصصين من أساتذة التربية الرياضية تم معرفة أكثر الإصابات انتشاراً وفقاً لآرائهم وتم تطبيق الاستمارة على العينة فى الفترة من ٢٠٠٨/٨/٣ إلى ٢٠٠٩/١/١٠ م .

المجال الجغرافى :

تم تطبيق البحث على اندية القاهرة, الاسكندرية ,الدقهليه حيث يمثلون عينة البحث المختاره وقد اقتصر العينه على هذه المحافظات نظرا لوجود اندية الدرجة الاولى بها فقط.

خطوات تنفيذ البحث:

تصميم استماره جمع البيانات :

صممت الباحثة استماره للاعبات كره القدم النسائيه حيث قامت بتحديد الابعاد الرئيسيه .

وتتكون من : بيانات اوليه

- بيانات عن الفترات الزمنيه لحدوث الاصابه.
- بيانات عن نوع الاصابات ومكان حدوثها .
- بيانات عن مراكز اللعب التى تشغلنها .

استماره الضبير :

وتتكون من ٣ ابعاد :

- بيانات اوليه
- بيانات عن الفترات الزمنيه لحدوث الاصابه

بيانات عن نوع الاصابات ومكان حدوثها

تطبيق الاستماره :

حيث تم تطبيق الاستماره على لاعبات كره القدم النسائيه بمنطقة الدقهليه ، القاهره ، الاسكندريه وعددها ٣ مناطق (٥ انديه) يمثلون (٩٢) لاعبه فى الفتره من (٢٠٠٨/٨/٣) الى (٢٠٠٩/١/١٠)

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة الاسلوب الاحصائى المناسب والملائم لطبيعة البحث

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

فى حدود عينه البحث وبعد عرض النتائج ومن خلال المعالجات الاحصائيه المستخدمه امكن للباحثه استخلاص الاستنتاجات التاليه:

١- تعتبر اصابات وسط الموسم من اكثر الفترات التى تتعرض فيها اللاعبات للاصابه بنسبة ٤٦,٧٤% وهذا يدل على اما قصور فى عمليه الاعداد البدنى اثناء التدريب او تعرض اللاعبات لاحمال بدنيه زائده او سوء التخطيط فى برامج التدريب فتكون اللاعبات غير مستعدده ومهيأه او قد يرجع ذلك الى تعرض اللاعبات للاصابه فى بداية الموسم وعودتهن قبل اكتمال الشفاء مما يعرضهن لتكرار حدوث الاصابه .

٢- أكثر الاصابات شيوعا في كره القدم النسائيه

١- الكدم (٢٩,٧٤%)

٢- الشد (١٨,٠٦%)

٣- التمزق (١٤,٩١%)

٤- الالتواء (١٢,٥٩%)

٥- التقلص (١١,٢٧%)

٦- الكسور (٨,٢٨%)

٧- الخلع (٥,٢٢%)

٣- أكثر المركز تعرضا للاصابه:

١- لاعبات الجناح الايسر (٢٢,٨٦%)

٢- لاعبات الوسط المتقدم (٢١,٧٩%)

٣- لاعبات الدفاع (٢٠,٤٦%)

٤- لاعبات الوسط (١٩,٥٥%)

٥- لاعبات الجناح الايمن (١٥,٣٤%)

٤- أكثر اجزاء الجسم تعرضا لصابه كدم العضلات

اولا: لاعبات الدفاع:

١- عضلات الساق (٥١,٣٤%)

٢- عضلات الفخذ الاماميه (٣٤,٢٨%)

٣- عضلات الفخذ الخلفيه (٨,٥٧%)

٤- عضلات الزراع (٥,٧٢%)

ثانيا: لاعبات الوسط:

١- عضلات الساق (٣٠,٤٣%)

٢- عضلات الزراع (٢٦,٠٩%)

٣- عضلات الفخذ الاماميه والخلفيه (٢١,٧٤%)

ثالثا: لاعبات الوسط المتقدم:

- ١- عضلات الفخذ الخلفية (٤٠%)
٢- عضلات الساق (٢٥%)
٣- عضلات الفخذ الامامية (٢٠%)
٤- عضلات الزراع (١٥%)

رابعا: لاعبات الجناح اليمين:

- ١- عضلات الفخذ الامامية (٥٧,٨٩%)
٢- عضلات الساق (٢٦,٣٣%)
٣- عضلات الفخذ الخلفية (١٠,٥٢%)
٤- عضلات الزراع (٥,٢٦%)

خامسا: لاعبات الجناح اليسر:

- ١- عضلات الفخذ الامامية (٥٦%)
٢- عضلات الزراع (٢٠%)
٣- عضلات الساق (١٦%)
٤- عضلات الفخذ الخلفية (٨%)

٥- اكثر اجزاء الجسم تعرضا لاصابه كدم العظام:

اولا: لاعبات الدفاع:

- ١- كدم عظام القدم (٥٧,٨٩%)
٢- كدم عظام الساق (٣٦,٨٥%)
٣- كدم عظام الوجه (٥,٢٦%)

ثانيا لاعبات الوسط:

- ١- كدم عظام القدم (٤٥%)
٢- كدم عظام الساق (٤٠%)
٣- كدم عظام الساعد (٥%)

ثالثا: لاعبات الوسط المتقدم:

- ١- كدم عظام الساق (٤٥%)
٢- كدم عظام القدم (٤٠%)
٣- كدم عظام الوجه (١٠%)
٤- كدم عظام الساعد (٥%)

رابعا: لاعبات الجناح اليمين:

- ١- كدم عظام الوجه والساعد (٤٢,١١%)
٢- كدم عظام الوجه (١٠,٥٣%)
٣- كدم عظام الساعد (٥,٢٦%)

خامسا: لاعبات الجناح اليسر:

- ١- كدم عظام القدم (٥٤,١٧%)
٢- كدم عظام الساق (٣٣,٣٣%)
٣- كدم عظام الوجه (٨,٣٣%)
٤- كدم عظام الساعد (٤,١٧%)

٦- اكثر اجزاء الجسم تعرضا لاصابة كدم المفاصل

اولا: لاعبات الدفاع:

- ١- كدم مفصل القدم (٤١,٣٨%)
٢- كدم مفصل الركبتين (٢٧,٥٩%)
٣- كدم مفصلي الفخذ والكتف (١٠,٣٤%)
٤- كدم مفصل رسغ اليد (٦,٩%)
٥- كدم مفصل المرفق (٣,٤٥%).

ثانيا: لاعبات الوسط:

- ١- كدم مفصل الركبتين (٣٦%)
٢- كدم مفصل القدم (٢٤%)

- ١٢ -

- ٣- كدم مفصل الفخذ (١٦%)
٤- كدم مفصل الكتف (١٢%)
٥- كدم مفصل رسغ اليد (٨%)
٦- يديها كدم مفصل المرفق (٤%) .

ثالثا: لاعبات الوسط المتقدم :

- ١- كدم مفصل القدم (٣٦,٣٧%)
٢- كدم مفصل الركبتين (٢٧,٢٧%)
٣- كدم مفصلي الفخذ والكتف (١٢,١٢%)
٤- كدم مفصل رسغ اليد (٩,١%)
٥- كدم مفصل المرفق بنسبة ٣,٠٣% .

رابعا: لاعبات الجناح الأيمن :

- ١- كدم مفصلي القدم والركبتين (٤٠%)
٢- كدم مفصل رسغ اليد (١٠%)
٣- كدم مفصلي الفخذ والكتف (٥%) .

خامسا: لاعبات الجناح الأيسر :

- ١- كدم مفصل القدم (٥٠%)
٢- كدم مفصل الركبتين (٣٣,٣٣%)
٣- كدم مفصل رسغ اليد (٨,٣٣%)
٤- كدم مفصلي الفخذ والكتف (٤,١٧%)

التوصيات:

يجب مراعاة مبدأ السلامة للاعبات أثناء المباريات ووضع كافة الامكانيات للحد من الإصابة أو تكرارها لمنع خطورتها لدى لاعبات كرة القدم النسائية ويشمل التدريب العلمى .

- ١ . التكامل فى تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- ٢ . التنسيق والتوافق فى تدريب المجموعات العظمية للاعبات والاهتمام بالإطالات العضلية والعضلات العاملة وتقوية العضلات الأمامية للفخذ ومطاطيتها للتصويب أثناء تمرينات القوة العضلية .
- ٣ . التخطيط الجيد لبرامج التدريب مع مراعاة فروق السن وحجم اللاعبات اى تنفيذ خطط برامج التدريب بطريقه صحيحة وتصحيح الأخطاء أثناء التدريب والتدرج فى المهارات الأساسية & وتقنين حمل التدريب وذلك لتأثيرها فى زيادة المدى الحركى ووقاية المفاصل والاربطه من الإصابات وزيادة تنمية سرعة الاستجابة الحركية لمواقف اللعب المتغيرة مثل الإعداد والتصويب على الهدف من مسافات قصيرة ووسط عدد كبير من المدافعين فى عدة اتجاهات .
- ٤ . الاهتمام بالإحماء الكافى والجيد والمناسب قبل المباريات والتدريب & تنظيم مواعيد التدريب اى الاهتمام بالنواحي المهارية والفنية والخطية والتنسيق فى الأداء الحركى وخاصة الطرف السفلى ثم العلوى .
- ٥ . ملاحظه المدرب بدقة لحاله لاعبيه قبل المباريات .
- ٦ . الروح الرياضيه: تعتبر الروح الرياضيه سبب مهما لتقليل الاصابة ومتابعة الكشف الطبى الدورى لذلك يجب أن نسعى جميعا من أطباء ومدربين وإداريين واعلاميين لنشر الوعى بين اللاعبات للابتعاد بهن عن التوحيد الخاطيء وبث روح المنافسه الشريفه حتى نتمكن من حماية اللاعبات من الإصابة .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Health Sciences sports



An analytical study of common injuries to players of Women's football

presented by

Eman Ahmed El Sayed El sayed
Physical education teacher

Within the requirements for obtaining a master's degree in physical education

Under the supervision

Prof.

Magdy Mahmoud wakwak
Professor, Department of Health Sciences sports
Faculty of Physical Education
Tanta University

2009-1430

Introduction Search:

Women's football imposed itself on the sports area after the International Federation (FIFA) organized a World Cup women's football formally every four years, in China in (1991) established the first courses and the United States won the team title on, in the year (1995) was held in Sweden the second Women's World Cup second and won by Norway and n the United States team won the U.S. title in the third session (1999), after their systems, in the year (2003) and then decide to move the tournament from China on the United States due to the outbreak of severe acute respiratory syndrome was the arrival of elected German - which won the title - and Sweden to the final of the tournament a clear confirmation to change the map of women's soccer in the world

In the Arab world, Egypt was the first Arab country where women exercise in football (1996) In (1997) established the first Arab Women's Championship with the participation of Egypt, Jordan, Tunisia, Morocco, Algeria, Lebanon .. The Gulf city of Dubai is Alololy success on home soil for the women's championship soccer team collected the Arabs and the British Women's Chelsea in March (2004)

Characterized as playing football between two teams face off in a relatively large area when compared to other of the other games, the biggest burden of these competitions is located on the thinking process while responding tactically different, which shows the constant conflict between the player's thinking and the thinking of his opponent, so they are games that requiring urgent to understand the relationship between the positions of different play and good disposition as well as possible

Sports injuries are important factors that lead to irregular in sports training, matches, or in staying away from doing business, and

because the rate of increase in injuries and their recurrence in various sports were an obstacle to training plans, consequently, the incidence of recurrence over periods away from the player on the pitch, which reduces the level of and leads to low efficiency, and without any area of sports activity the possibility of injury, an inevitable occurrence of different types and degrees of severity of the realities imposed by the nature of the performance of activities in various forms, which requires that the primary objective of the workers in the sports field, is to avoid injury through the identification of causes and the reasons for replication to work to avoid. Concern for the prevention of injuries helps athletes to return to their activity by the low level of performance which have a deep impact on the tactics and spreading the spirit of confidence among athletes

research problem:

The sports of football, which deals directly with most physical activities, and especially running and running. May be subjected to a soccer player, sometimes a number of injuries, where some studies have indicated that the average distance was some players per match up to 8 km, most of which result in high-speed

The injuries of the main obstacles to force the athlete to stay away from venues where the view of William and Siberian "William - Sperryn" (1978 m) every sport to some extent a certain degree of risk of injury, although different in form and nature in terms of quantity or quality depending on the nature of the activity engaged in and quality, and probably will not find a peculiar way of training without the occurrence of injury to determine injury that was common in both physical activity and place of the practitioner and type of injury and try to avoid the injury of a very important factor as it could be the injury to the cause of the matches during his team's defeat

Through the above, the researcher noted that there is a problem of the abundance of sports injuries, especially women's football where there is no lines Riyecb specify the nature of women's soccer injuries, as this area lacks a scientific study.

Therefore, this study is a positive attempt to maintain the level of the players to achieve the highest levels and the best results and guidance to the technical body responsible for avoiding such injuries that may prohibit the team from the efforts of some his players in the competition conditions

the importance of research:

The case of individual health and the lack of injury and the ability to quickly return to action a reflection of the integrated picture of the individual physical, psychological and mental health and efficient functioning of the organs of bone and muscle and joint and nerve, we find that all States that have to take care of all their people back on their bodies, including health and strength where the level of health and the reduction of injuries and appearance Rulmy one measure of progress and uplift of the States, which sees a bright future for their children. (9: 35)

Because prevention of sports injuries is extremely important to the women's soccer players because they will be put before the workers in this field, trainers, administrators ground truth to enable them to develop training programs on scientific bases derived from the fact to avoid casualties and spread as far as possible through the identification of causes of injury and to predict and try to avoid and reduce the incidence and spread among the players, despite the seriousness of the effects of injuries on the body and body systems but in case of overcoming them, it will work on Balata access to high-level athletes

Therefore, the researcher believes that this research is research that will produce an integrated vision of the reality of sports in a sport that did not receive a lot of research and how to reduce this dangerous phenomenon that threatens the future of sport injuries, a phenomenon Redisplay

aim of the research:

The research aims to identify the common infections of the women's soccer players.

5-1 Research Questions:

- (1) What are the common infections between women's soccer players?
- (2) What are the most parts of the body vulnerable to infection?
- (3) What is the play centers more vulnerable to infection?
- (4) What are the common injuries among the players in different play centers?
- (5) What are the most vulnerable to infection centers and more parts of the body vulnerable to infection in each center?

search procedures:

Research Methodology:

The researcher used cadastral approach to the study so as to suitability to the nature and objectives of research and have been used to collect data on sports injuries through a questionnaire to the women's soccer players.

3-2 research sample:

Sample selection was made the way intentional search as shown in Table (1-3) players of all women's soccer teams registered in the Egyptian women's football.

areas of research:

the human sphere:

Have been applied research on a sample number (92) Player of the players from the women's soccer first division clubs and registered by the Egyptian Union for the women's soccer as described earlier agenda (1-3).

the time interval:

Has been the questionnaire of injuries common to players on the women's soccer pundits during the period from 20/5/2008 to 30/6/2008 and after displaying the form on the gentlemen experts from physical education teachers to know more injuries were prevalent, according to their views was applied to form on the sample in the period from 3.8.2008 to 10.1.2009.

The geographical area:

Have been applied research on the clubs Cairo, Alexandria, Dakahlia, where they form the research sample of the selected sample was limited to these provinces due to the presence of first division clubs only.

steps to execute the search:

design form of data collection:

Designed researcher Form for the women's soccer players, which has defined the key dimensions.

- **It consists of: preliminary data**
- **Data on the time periods for injury.**
- **Data on the type of injuries and place.**

form an expert:

It consists of 3 dimensions:

- **Preliminary data**
- **Data on the time periods for the occurrence of injury**
Data on the type of injuries and place

Application Form:

Where the application form on the women's soccer players region Dakahlia, Cairo, Alexandria and the 3 regions (5 clubs) representing (92) player in the period from (3/8/2008) to (10/1/2009)

processors Statistics:

The researcher used the statistical methods the following:

- **Percentage.**
- **The arithmetic average.**
- **Standard deviation.**

Conclusions and recommendations:

Conclusions:

Within the research sample, and after displaying the results through statistical treatment possible for the researcher used to draw the following conclusions:

1 - mid-season injuries are one of the most periods in which their Alaabat to infection by 46.74% and this indicates either deficiencies in the preparation process during physical training or exposure to Alaabat bodily Moidh loads or poor planning in the training program Vtkon Alaabat is willing and ready or could be due to Alaabat was injured early in the season and return before the completion of healing, which exposes them to the recurrence of injury

2 - The most common infections in the women's soccer

1 - Bruising (29.74%) 2 - tensile strength (18.06%)

3 - Rip (14.91%) 4 - torsion (12.59%)

5 - contraction (11.27%) 6 - Fractions (8.28%)

7 - Khula (5.22%)

3- More vulnerable to infection status:

1 - Players left wing (22.86%) 2 - center-advanced players (21.79%)

3 - Players build (20.46%) 4 - Players middle (19.55%)

5 - the right wing players (15.34%)

4 - parts of the body more vulnerable to injury bruised muscles

First: The players build:

1 - the leg muscles (51.34%) 2 - front thigh muscles (34.28%)

3 - rear thigh muscles (8.57%) 4 - muscles farmers (5.72%)

Second: The players Midfielders:

1 - the leg muscles (30.43%) 2 - muscles of the farmers (26.09%)

3 - thigh muscles front and rear (21.74%)

Third: The players center applicant:

1 - rear thigh muscles (40%) 2 - leg muscles (25%)

3 - Alfajmalamamih muscles (20%) 4 - muscles farmers (15%)

Fourth: The right wing players:

1 - front thigh muscles (57.89%) 2 - leg muscles (26.33%)

3 - muscles Alvzkhadd background (10.52%) 4 - muscles farmers (5.26%)

Fifth: The players left wing:

1 - front thigh muscles (56%) 2 - muscles farmers (20%)

3 - the leg muscles (16%) 4 - rear thigh muscles (8%)

5 - more parts of the body vulnerable to injury bruised bone:

First: The players build:

1 - bruised foot bones (57.89%) 2 - bruised leg bones (36.85%)

3 - bruised facial bones (5.26%)

II players center:

1 - bruised foot bones (45%) 2 - bruised leg bones (40%)

3 - bruised bones of the forearm (5%)

Third: The players center applicant:

1 - bruised leg bone (45%) 2 - bruised foot bones (40%)

3 - bruised bones of the face (10%)

4 - bruised bones of the forearm (5%)

Fourth: The right wing players:

1 - bruised face and the forearm bones (42.11%)

2 - bruised facial bones (10.53%)

3 - bruised bones of the forearm (5.26%)

Fifth: The players left wing:

1 - bruised foot bones (54.17%) 2 - bruised leg bones (33.33%)

3 - bruised facial bones (8.33%)

4 - bruised bones of the forearm(4.17)

6 - parts of the body more vulnerable to injury bruised joints

First: The players build:

1 - bruised ankle (41.38%) 2 - detailed bruised knees (27.59%)

3 - bruised thigh and shoulder joints (10.34%)

4 - detailed bruised wrist (6.9%)

5 - bruised elbow (3.45%).

Second: The players Midfielders:

1 - detailed bruised knees (36%) 2 - bruised ankle (24%)

3 - bruised hip (16%) 4 - bruised shoulder joint (12%)

5 - detailed bruised wrist (8%) 6 - followed bruised elbow (4%).

Third: The players center applicant:

1 - bruised ankle (36.37%) 2 - detailed bruised knees (27.27%)

3 - bruised thigh and shoulder joints (12.12%)

4 - detailed bruised wrist (9.1%)

5 - bruised elbow by 3.03%.

Fourth: The right wing players:

1 - bruised foot and knees, arthralgia (40%)

2 - detailed bruised wrist (10%)

3 - bruised thigh and shoulder joints (5%).

Fifth: The players left wing:

1 - bruised ankle (50%)

2 - detailed bruised knees (33.33%)

3 - detailed bruised wrist (8.33%)

4 - bruised thigh and shoulder joints (4.17%)

Recommendations:

Should take into account the principle of safety of the players during a game, and put all the potential to reduce the incidence of recurrence or to prevent danger to the women's soccer players. The training includes scientific

- (1) the integration of the training elements of the development of physical fitness**
- (2) coordination and consensus in the orthopedic group training for players and interest Balatalat muscle and muscle groups and strengthen the muscles of the front thigh and flexibility to correction during a training exercise muscle strength**
- (3) good planning for training programs, taking into account differences in age and size Alaabat any plans training programs correctly and correct mistakes during training and progression in basic skills & training and codification of pregnancy in order to increase its influence in the range of motor and the protection of the joints and ligaments from injury and the further development of rapid response kinetic of the positions of play, such as changing preparation and correction on the target of the short distances among a large number of defenders in several directions**
- (4) 4 - warm-up enough interest and good and proper before matches and training & scheduling of any training, skills and attention to**

aspects technically and tactically and coordination in the performances, especially the lower end and upper

(5) 5 - Note carefully to coach his players before matches

(6) 6 - Spirit of Sport: Spirit of sport is an important cause of infection that we should all doctors, trainers and administrators and Media men to spread awareness among Alaabat to avoid them from spreading the spirit of unification sinner fair competition so that we can protect from injury Alaabat