

## مستخلص البحث

نوعية الارضيات وطبيعة النشاط الرياضى الممارس واثره على التركيب التشريحي

### لعظام القدم

يهدف البحث الى التعرف على نوعيه الارضيات وأثرها على التركيب التشريحي لعظام القدم لدى كلا من لاعبي الكاراتيه الممارسين تدريباتهم على البلاط ولاعبي الكاراتيه الممارسين تدريباتهم على البساط. والتعرف على طبيعة النشاط الرياضى الممارس وأثره على التركيب التشريحي لعظام القدم لدى كلا من لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة. اتبعت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث من الممارسين للنشاط الرياضى وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لاعبي (الكاراتيه، كرة اليد، الكرة الطائرة) والغير ممارسين للنشاط الرياضى وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد قامت الباحثة باجراء قياسات جسمية (الطول والوزن) وتشريحية (زاوية المثلاث الخلفية، زاوية المثلاث العليا، زاوية المثلاث الامامية، الزاوية مابين الخط المنصف للعظم القنزعى والانحناء الامامى لعظم العقب، الزاوية مابين الخط المنصف للعظم القنزعى والخط المنصف للعقب، زاوية ميل العقب والزاوية مابين الخط المنصف للعظم القنزعى والمنصف للمشط الاول والارتفاعات وهى تشمل ارتفاع (اقرب نقطة للمساس بالعظم القنزعى، اقرب نقطة للمساس بالعظم الزورقى، اقرب نقطة للمساس بالانسى واقرب نقطة للمساس بالمشط الاول). وتوصلت الدراسة الى ان نوعية الارضيات وطبيعة النشاط الرياضى الممارس تؤثر سلبياً على التركيب التشريحي لعظام القدم. وتوصى الباحثة باتباع المدربين لبرامج تمارين تعويضية لتلافي التأثيرات السلبية لنوعية الارضيات وطبيعة النشاط الرياضى على التركيب التشريحي لعظام القدم .

## ملخص البحث

نوعية الارضيات وطبيعة النشاط الرياضى الممارس واثره على التركيب التشريحي

لعظام القدم

### مقدمة ومشكلة البحث:

الأداء الرياضى هو تعبير ديناميكى عن خصائص الجسم البشرى ولا شك ان الاختلافات فى الاشكال الجسمانية له علاقة كبيرة بكفاءة استجاباتها الى ما يتطلبه اوجه النشاط الرياضى ولذلك فإن وجود اى تغييرات فى التركيب التشريحي للقوام يغير من ميكانيكيتها عند اداء المهارات المختلفة ويؤدى الى تشتت القوى فى مسارات جانبية لا تخدم المهارة نفسها. وتعتبر القدمان من مقومات اللياقة البدنية العامة ولهما أهمية كبيرة فى حياة الانسان سواء كان رياضياً او فرداً عادياً. وحيث ان القدم تؤدى وظيفتها من خلال الارتكاز والتلامس مع الارض لذلك نجد ان طبيعة ونوعية الارضيات قد تلعب دور كبير فى التأثير على هذا التركيب التشريحي لعظام القدم اذا لم يراعى الاسلوب السليم فى الهبوط على القدمين خاصة على الارض الصلبة. فالارض الصلبة او ذات المرونة القليلة لا تساعد على امتصاص وزن وقوة الرياضى أثناء الممارسة مما يكون سبباً فى حدوث الاصابة. اما من حيث تأثير طبيعة النشاط الرياضى الممارس على التركيب التشريحي لعظام القدم فمما لا شك فيه ان ممارسة النشاط الرياضى له فائدة ملحوظة على الفرد ولكن نظراً لان لكل نشاط طبيعة خاصة تختلف عن غيره من الانشطة الرياضية فقد يكون هناك تأثيراً سلبياً خاصاً على القدم عند ممارسة الانشطة الرياضية المليئة بالحركات التى تشكل عبئاً كبيراً وبذلك نجد أن لكل نشاط أثاره الحادة والمزمنة السلبية والايجابية على النواحي التشريحية للقدم بنسب تختلف حسب نوع وطبيعية النشاط الممارس فبعض الانشطة الرياضيه تمارس دون ارتداء حذاء والبعض الاخر يتطلب طبيعياً الاداء الهبوط من ارتفاعات كبيرة على ارض صلبة أو تتميز بعمل عضلى معين فى منطقه القدمين ولفترات طويلة مما يؤثر على الفرد ويكون لها مردوداً سلبياً على التركيب التشريحي لعظام القدم.

### أهداف البحث :

يهدف البحث الى دراسة نوعية الارضيات وطبيعة النشاط الرياضى الممارس واثره على التركيب التشريحي لعظام القدم وذلك من خلال :

١. التعرف على نوعيه الارضيات واثرها على التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا ، ارتفاعات) لدى كلا من لاعبي الكاراتيه الممارسين تدريباتهم على البلاط والممارسين تدريباتهم على البساط .

٢. التعرف على طبيعة النشاط الرياضى الممارس واثره على التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا ، ارتفاعات) لدى كلا من لاعبي كرة اليد ولاعبى الكرة الطائرة .

### تساؤلات البحث :

١- هل هناك فروق دالة احصائياً فى التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا ، ارتفاعات) بين لاعبي الكاراتيه الممارسين تدريباتهم على البلاط والممارسين تدريباتهم على البساط وبين الغير ممارسين للنشاط الرياضى ؟

٢- هل هناك فروق دالة احصائية فى التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا ،أرتفاعات) بين لاعبي الكاراتيه الممارسين تدريباتهم على البلاط ولاعبى الكاراتيه الممارسين تدريباتهم على البساط ؟

٣- هل هناك فروق دالة احصائية فى التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا ،أرتفاعات) بين لاعبي كرة اليد و الكرة الطائرة وبين ممارسين للنشاط الرياضى ؟

٤- هل هناك فروق دالة احصائية فى التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا ،أرتفاعات) بين لاعبي كرة اليد ولاعبى الكرة الطائرة؟

### اجراءات البحث :

#### \*منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام الاسلوب المسحى نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة .

#### \*مجالات البحث :

##### المجال المكانى /

- اجريت الدراسات الاستطلاعية والاساسية بكل من نادى (سبورتنج -سموحة - الاتحاد - النحاس ) وبمستشفى (دارالشفاء التخصصية بسيدي جابر الشيخ- سيدي جابر التخصصى - نور الاسلام - الحياة سكان - السيوف سكان - السرايا ) بمحافظة الاسكندرية.

##### المجال الزمنى /

- استغرقت الدراسة حوالى سنتين واربع اشهر من ٢٨/١٠/٢٠٠٩ الى ٢٧/٢/٢٠١٢ .
- اجريت الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٨/١٠/٢٠٠٩ الى ١٣/٨/٢٠١٠ .
- اجريت الدراسة الاساسية فى الفترة من ٦/١٢/٢٠١٠ الى ٢٧/٢/٢٠١٢ .

##### المجال البشرى /

يمثل مجتمع البحث مجموعة من الممارسين للنشاط الرياضى ( لاعبي الفريق الاول لكرة اليد بنادى سموحة ولاعبى الفريق الاول للكرة الطائرة بنادى سبورتنج ونادى الاتحاد ولاعبى الكاراتيه بكل من نادى النحاس والشركة العربية والاتحاد وسموحة ) ومجموعة غير الممارسين للنشاط الرياضى من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية .

#### \*عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث كما يلى :

أ- عينة الممارسين للنشاط الرياضى وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لاعبي (الكاراتيه ، كرة اليد ،كرة الطائرة ) والى تتراوح اعمارهم من (٢٠ الى ٢٥ ) سنة وبلغ حجم العينة (٤٤) لاعبا .

ب- عينة الغير ممارسين للنشاط الرياضى وتم اختيارهم بالطريقة العمدية لضمان خلوهم من تشوه فلتحة القدمين والى تتراوح اعمارهم من (٢٠ الى ٢٥ ) سنة وبلغ حجم العينة (١٠) أفراد .

بذلك بلغ حجم العينة الكلى (٥٤ فردا ) وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات كما يلى :-

**المجموعة الاولى /** تتكون من ( ٢١ لاعبا ) للكاراتية مقسمة الى ( ١١ لاعب ) يمارسون الكاراتية على البلاط و ( ١٠ لاعبين ) يمارسون الكاراتية على البساط ويمثلون (تأثير نوعية الارضيات على التركيب التشريحي لعظام القدم).

**المجموعة الثانية /** تتكون من ( ٢٣ لاعبا ) مقسمة الى ( ١٠ لاعبين ) يمارسون كرة اليد و ( ١٣ لاعب ) يمارسون الكرة الطائرة ويمثلون (تأثير طبيعة النشاط الرياضى الممارس على التركيب التشريحي لعظام القدم )

**المجموعة الثالثة /** تتكون من ( ١٠ ) أفراد من الغير ممارسين للنشاط الرياضى لضبط نتائج البحث .

### شروط اختيار العينة :

- ١ . ان لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ( ١٠ ) سنوات متصلة والعمر الزمنى عن ( ٢٠ ) سنة.
- ٢ . ان لا يكون اللاعب قد تعرض لاصابة اثناء الممارسة اثرت على عظام القدم.
- ٣ . ان يكون اللاعب مسجل باتحاد اللعبة ومستمر فى ممارسة النشاط بانتظام.
- ٤ . ان لا يكون ممارس لاي نشاط اخر غير المسجل به سواء كان نشاط فردى او جماعى.
- ٥ . موافقة اللاعبين والمدربين وادارة النادي على اجراء الاشعة للاعبين.
- ٦ . ان يتوفر فى عينة الغير ممارسين للنشاط الرياضى شروط العمر الزمنى وعدم التعرض لاصابة اثرت على عظام القدم - وان لا يعانون من تشوه فلتحة القدمين او اى تشوهات بالقدم.

### \*ادوات جمع البيانات :-

#### اولا: القياسات الانثروبومترية /

- قياس الوزن لا قرب (كيلو جرام )
- قياس الطول لا قرب (السنتمتر)

#### ثانيا: القياسات التشريحية لعظام القدم /

لاجراء القياسات التشريحية لعظام القدم تم اجراء التصوير بالاشعة لجميع افراد عينة البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى باستخدام الاشعة السينية فى الوضع الجانبي للقدم حيث يتم تصوير القدم اليمنى واليسرى من الجهة الانسية للقدم

وقد قامت الباحثة باجراء القياسات الاتية :-

### الزوايا

- الزاوية (١) زاوية المثلث الخلفية.
- الزاوية (٢) زاوية المثلث العليا.
- الزاوية (٣) زاوية المثلث الامامية.
- الزاوية (٤) الزاوية ما بين الخط المنصف للعظم القنزعى والانحناء الامامى لعظم العقب.
- الزاوية (٥) الزاوية ما بين الخط المنصف للعظم القنزعى والخط المنصف للعقب.
- الزاوية (٦) زاوية ميل العقب.
- الزاوية (٧) الزاوية ما بين الخط المنصف للعظم القنزعى والخط المنصف للمشط الاول.

## الارتفاعات

- ارتفاع اقرب نقطة للمساس بالعظم القنزعى.
- ارتفاع اقرب نقطة للمساس بالعظم الزورقى.
- ارتفاع اقرب نقطة للمساس بالعظم الاسفينى الانسى.
- ارتفاع اقرب نقطة للمساس بالمشط الاول.

## ثالثا: الاجهزة والادوات المستخدمة

- جهاز تصوير العظام الرقى (الاشعة السينية الرقى digital x ray )
- مسطرة مدرجة ٣٠ سم شفافة لقياس ارتفاعات وتحديد الزوايا
- منقلة شفافة لقياس زوايا القدم
- كشاف اشعة لتحديد قياسات عظام القدم
- استمارة لجمع البيانات من تصميم الباحثة

## الدراسة الاساسية :

اجريت الدراسة الاساسية فى الفترة من ٦/١٢/٢٠١٠ الى ٢٧/٢/٢٠١٢ على عينة البحث حسب الوقت الذى يتناسب مع كل فرد من افراد العينة حتى اذا تم اجراء الفحص بصورة فردية وذلك للتسهيل على العينة وعدم اجبارهم بميعاد لايتناسب معهم وقد تم ذلك بمستشفى السرايا واشتملت الدراسة على مايلى :-

### ١- القياسات الانثروبومترية /

تم اجراء قياس الطول والوزن على عينة البحث وتفريغها بالاستمارة الخاصة بكل فرد بالاضافة الى ملئ كل فرد للبيانات الخاصة به.

### ٢- اجراء الاشعة /

تم اجراء الاشعة السينية لعينة البحث من الوضع الجانبي (medial view) لكلتا القدمين (اليمنى واليسرى) من الجهة الانسية وذلك من خلال الاستعانة باخصائى الاشعة ومجموعة الفنيين المساعدين فى المكان واخذ تقرير عن حالة كل فرد مصحوب بافلام الاشعة .

### ٣- اجراء القياسات التشريحية لعظام القدم /

بعد الانتهاء من اجراء الاشعة على عينة البحث قامت الباحثة باجراء القياسات التشريحية الخاصة بالبحث وذلك فى مستشفى السرايا نظرا لتوافر كشافات الاشعة التى تساعد على اجراء هذه القياسات بطريقة دقيقة

## \*المعالجات الاحصائية :

استخدمت المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث وهى :-

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- متوسط الرتب .
- مربع كاي الفروق .
- قيمة Z الفروق .
- اختبار دلالة الفروق t test .
- مربع ايتا .
- الاشكال البيانية التى توضح نسبة التباين .

## أولاً : الاستنتاجات :

- ١ . للارضيات البلاط والبساط أثرها السلبي على التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا – ارتفاعات) لدى لاعبي الكاراتية الممارسين تدريباتهم على البلاط وعلى البساط حيث كانت معظم النتائج الدالة إحصائياً لصالح الغير ممارسين للنشاط الرياضي .
- ٢ . للارضيات البلاط أثرها السلبي على التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا – ارتفاعات) يفوق الارضيات البساط حيث كانت معظم النتائج الدالة إحصائياً لصالح لاعبي الكاراتية الممارسين تدريباتهم على البساط .
- ٣ . لنوعية النشاط الرياضي الممارس (كرة اليد – الكرة الطائرة ) أثره السلبي على التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا – ارتفاعات) لدى اللاعبين حيث كانت معظم النتائج الدالة إحصائياً لصالح الغير ممارسين للنشاط الرياضي .
- ٤ . ممارسة الكرة الطائرة له أثره السلبي على التركيب التشريحي لعظام القدم (زوايا – ارتفاعات) يفوق ممارسة كرة اليد حيث كانت معظم النتائج الدالة إحصائياً لصالح لاعبي كرة اليد .

## ثانياً : التوصيات :

- ١ . الاهتمام بنوعية الارضيات التي يمارس عليها اللاعبين تدريباتهم وان يتوفر فيها القدرة على امتصاص الصدمات خاصاً في الانشطة التي تمارس بدون ارتداء حذاء كرياضات الدفاع عن النفس .
- ٢ . ان يؤهل المدربين على كيفية إدراج البرامج الوقائية (التعويضية ) ضمن خطة التدريب لاهميتها في حماية اللاعبين من الاثار السلبية على التركيب التشريحي لعظام القدم خاصاً لدى لاعبي الدرجة الاولى والدولى حيث يكون هناك إجهاد زائد ناتج عن زيادة حجم وكثافة التدريب والمنافسات .
- ٣ . اعتبار الأشعة السينية من الفحوصات التي يجب إجرائها بشكل دوري على اللاعبين مع توافر الاجهزة الحديثة لقياس شكل عظام القدم والتغيرات الحادثة فيها في النوادي والمراكز البحثية .
- ٤ . اجراء المزيد من الابحاث والدراسات التي تهتم بالقياسات التشريحية للجهاز العظمى للتعرف على التغيرات التي يمكن ان تحدث للعظام تحت تاثير الممارسة للنشطة الرياضية المختلفة على الاسطح المتباينة .

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	
أ	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
ز	قائمة المرفقات

### الفصل الأول

- مقدمة ومشكلة البحث .
- هدف البحث .
- مصطلحات البحث .

### الفصل الثاني

#### (الاطصار النظري)

٧	أولاً: "التركيب التشريحي للقدم"
٨	- عظام رسغ القدم :
١٠	- عظام مشط القدم .
١١	- عظام سلاميات اصابع القدم .
١١	- اهمية عظام القدم .
١٢	- وظائف القدم (وظيفة ارتكازية – وظيفة حركية – وظيفة اهتزازية) .
١٣	- الامكانات الحركية لمفصل القدم .
١٤	- الشروط التي يجب ان تتوافر في القدم الطبيعية .
١٤	- ميكانيكية القدم .
١٤	- اقواس القدم .
١٧	- عوامل حفظ قوس القدم .
١٧	- فوائد قوس القدم .
١٨	- التحليل الميكانيكي للقدم .
١٨	ثانياً : نوعية الارضيات:
١٩	- انواع الملاعب .
١٩	- الارضية .
٢٠	- علاقة الارضيات بالاصابات .
٢١	ثالثاً : طبيعة النشاط الرياضي
٢١	- طبيعة رياضة الكاراتيه .
٢٢	- طبيعة رياضة كرة اليد .
٢٣	- طبيعة رياضة الكرة الطائرة .

### الفصل الثالث

#### (الدراسات السابقة)

٢٧	أولاً: عرض الدراسات السابقة .
٢٧	- الدراسات العربية .
٢٧	- الدراسات المرتبطة بنوعية الارضيات .
٣١	- الدراسات المرتبطة بطبيعة النشاط الممارس .
٣٥	- الدراسات الاجنبية .
٣٨	- تحليل الدراسات السابقة .

## (ب)

- ٣٨ - الأبعاد الأساسية التي استفادت منها الباحثة نتيجة تحليل الدراسات السابقة.  
٣٩ ثانياً: تساؤلات البحث .

### الفصل الرابع

#### (إجراءات البحث)

- ٤١ - منهج البحث.  
٤١ - مجالات البحث.  
٤٤ - أدوات جمع البيانات.  
٤٧ - الدراسة الأساسية.  
٥٣ - المعالجات الإحصائية.

### الفصل الخامس

#### (عرض ومناقشة النتائج)

- ٥٥ - أولاً: عرض النتائج .  
٨٩ - ثانياً: مناقشة النتائج .

### الفصل السادس

#### (الاستنتاجات والتوصيات)

- ٩٩ - الاستنتاجات .  
١٠٠ - التوصيات .

### قائمة المراجع

- ١٠٢ - المراجع العربية .  
١٠٩ - المراجع الأجنبية .  
١١٠ - شبكة المعلومات الدولية .

### ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .  
- ملخص البحث باللغة الأجنبية .  
- مستخلص البحث باللغة العربية .  
- مستخلص البحث باللغة الأجنبية .

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
٤٢	(١)
٤٣	(٢)
٤٣	(٣)
٤٤	(٤)
٤٦	(٥)
٥٦	(٦)
٥٨	(٧)
٦٠	(٨)
٦٢	(٩)
٦٤	(١٠)
٦٦	(١١)
٦٨	(١٢)
٧٠	(١٣)
٧١	(١٤)

- (١٥) دلالة الفروق بين لاعبي كرة اليد وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى القياسات التشريحية لعظام (القدم اليمنى) ٧٢
- (١٦) دلالة الفروق بين لاعبي كرة اليد وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى القياسات التشريحية لعظام (القدم اليسرى) ٧٣
- (١٧) دلالة الفروق بين لاعبي كرة اليد وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى القياسات التشريحية لعظام (القدمين معاً) ٧٥
- (١٨) دلالة الفروق بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى القياسات التشريحية لعظام (القدم اليمنى) ٧٧
- (١٩) دلالة الفروق بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى القياسات التشريحية لعظام (القدم اليسرى) ٧٩
- (٢٠) دلالة الفروق بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى القياسات التشريحية لعظام (القدمين معاً) ٨١
- (٢١) دلالة الفروق بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فى القياسات التشريحية لعظام (القدم اليمنى) ٨٣
- (٢٢) دلالة الفروق بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فى القياسات التشريحية لعظام (القدم اليسرى) ٨٥
- (٢٣) دلالة الفروق بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فى القياسات التشريحية لعظام (القدمين معاً) ٨٧

(هـ)

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	رقم الشكل
٧	(١) يوضح تركيب عظام القدم .
٨	(٢) التركيب التشريحي لعظام القدم .
٨	(٣) يوضح عظم العقب .
٩	(٤) يوضح العظم القنزعى .
٩	(٥) يوضح العظم الزورقى .
١٠	(٦) يوضح العظم المكعبى والعظام الاسفينية الثلاثة .
١٠	(٧) يوضح عظام مشط القدم .
١١	(٨) يوضح عظام سلاميات اصابع القدم .
٤٨	(٩) زاوية المثلث الخلفية .
٤٨	(١٠) زاوية المثلث الامامية .
٤٩	(١١) زاوية المثلث العليا .
٤٩	(١٢) الزاوية ما بين الخط المنصف للعظم القنزعى والانحناء الامامى لعظم العقب .
٥٠	(١٣) الزاوية ما بين الخط المنصف للعظم القنزعى والخط المنصف للعقب .
٥٠	(١٤) زاوية ميل العقب .
٥١	(١٥) الزاوية ما بين الخط المنصف للعظم القنزعى والخط المنصف للمشط الاول .
٥١	(١٦) ارتفاع اقرب نقطة للمماس بالعظم القنزعى .
٥٢	(١٧) ارتفاع اقرب نقطة للمماس بالعظم الزورقى .
٥٢	(١٨) ارتفاع اقرب نقطة للمماس بالعظم الاسفينى الانسى .
٥٣	(١٩) ارتفاع اقرب نقطة للمماس بالمشط الاول .
٥٧	(٢٠) نسبة التباين بين لاعبى الكاراتيه الالمارسين تدريباتهم على البلاط وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليمنى) .

- (٢١) نسبة التباين بين لاعبي الكاراتيه الالممارسين تدريباتهم على البلاط وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليسرى) . ٥٩
- (٢٢) نسبة التباين بين لاعبي الكاراتيه الالممارسين تدريباتهم على البلاط وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدمين معاً) . ٦١
- (٢٣) نسبة التباين بين لاعبي الكاراتيه الالممارسين تدريباتهم على البساط وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليمنى) . ٦٣
- (٢٤) نسبة التباين بين لاعبي الكاراتيه الالممارسين تدريباتهم على البساط وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليسرى) . ٦٥
- (٢٥) نسبة التباين بين لاعبي الكاراتيه الالممارسين تدريباتهم على البساط وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدمين معاً) . ٦٧
- (٢٦) نسبة التباين بين لاعبي الكاراتيه الالممارسين تدريباتهم على البلاط والالممارسين تدريباتهم على البساط فى الزوايا لعظام (القدم اليمنى) . ٦٩
- (٢٧) نسبة التباين بين لاعبي كرة اليد وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليسرى) . ٧٤
- (٢٨) نسبة التباين بين لاعبي كرة اليد وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدمين معاً) . ٧٦
- (٢٩) نسبة التباين بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليمنى) . ٧٨
- (٣٠) نسبة التباين بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليسرى) . ٨٠
- (٣١) نسبة التباين بين لاعبي الكرة الطائرة وغير الممارسين للنشاط الرياضى فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدمين معاً) . ٨٢
- (٣٢) نسبة التباين بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليمنى) . ٨٤
- (٣٣) نسبة التباين بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدم اليسرى) . ٨٦
- (٣٤) نسبة التباين بين لاعبي كرة اليد ولاعبي الكرة الطائرة فى الزوايا والارتفاعات لعظام (القدمين معاً) . ٨٨

## قائمة المرفقات

- مرفق (١) : نموذج للقياسات التسريحية باستخدام الاشعة السينية فى الوضع الجانبي للقدم .
- مرفق (٢) : نموذج لكيفية إستخراج الباحث للقياسات المستخدمة بطريقة دقيقة .
- مرفق (٣) : استمارة تسجيل بيانات خاصة بكل لاعب .
- مرفق (٤) : استمارة تفريغ البيانات الخاصة بكل لاعب .
- مرفق (٥) : استمارة تسجيل قياسات متغيرات البحث .
- مرفق (٦) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بعينة غير الممارسين للنشاط الرياضى .
- مرفق (٧) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بلاعبى الكاراتية .
- مرفق (٨) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بلاعبى كرة اليد .
- مرفق (٩) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بلاعبى الكرة الطائرة .
- مرفق (١٠) : خطاب لوكيلة الكلية لمخاطبة مدير النشاط الرياضى بنادى سموحة ونادى سبورتنج .
- مرفق (١١) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سبورتنج .
- مرفق (١٢) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سبورتنج .
- مرفق (١٣) : خطاب موجه لمدير نادى سبورتنج .
- مرفق (١٤) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سموحة الرياضى .
- مرفق (١٥) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سموحة الرياضى .

(ن)

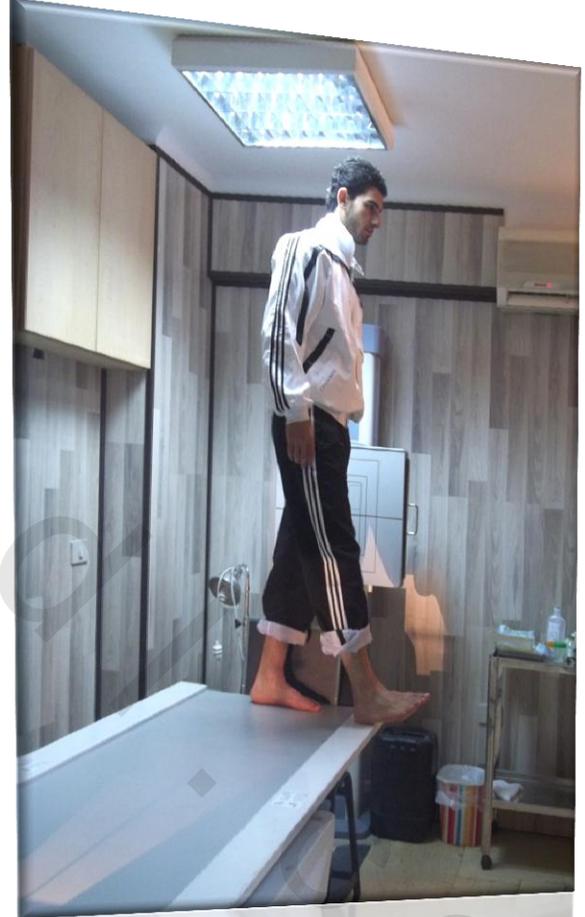
## قائمة المرفقات

- مرفق (١) : نموذج للقياسات التسريحية باستخدام الاشعة السينية فى الوضع الجانبى للقدم .
- مرفق (٢) : نموذج لكيفية إستخراج الباحثة للقياسات المستخدمة بطريقة دقيقة .
- مرفق (٣) : استمارة تسجيل بيانات خاصة بكل لاعب .
- مرفق (٤) : استمارة تفريغ البيانات الخاصة بكل لاعب .
- مرفق (٥) : استمارة تسجيل قياسات متغيرات البحث .
- مرفق (٦) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بعينة غير الممارسين للنشاط الرياضى .
- مرفق (٧) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بلاعبى الكاراتية .
- مرفق (٨) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بلاعبى كرة اليد .
- مرفق (٩) : نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بلاعبى الكرة الطائرة .
- مرفق (١٠) : خطاب لوكيلة الكلية لمخاطبة مدير النشاط الرياضى بنادى سموحة ونادى سبورتنج .
- مرفق (١١) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سبورتنج .
- مرفق (١٢) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سبورتنج .
- مرفق (١٣) : خطاب موجه لمدير نادى سبورتنج .
- مرفق (١٤) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سموحة الرياضى .
- مرفق (١٥) : خطاب موجه لمدير النشاط الرياضى بنادى سموحة الرياضى .

مرفق (أ)

نموذج للقياسات التسريحية باستخدام لاشعة السينية

في الوضع الجانبي للقدم



## مرفق (٢)

### نموذج لكيفية إستخراج الباحثة للقياسات المستخدمة

#### بطريقة دقيقة



### مرفق (٣)

## استمارة تسجيل بيانات خاصة بكل لاعب

- اسم اللاعب : .....
- سن اللاعب : .....
- طول اللاعب : ..... سم ، وزن اللاعب : ..... كجم
- اسم النادي التابع له : .....
- اسم النشاط المنتمى إليه اللاعب : .....
- المستوى الرياضى الحالى : .....
- بدايه سن التدريب : .....
- عدد مرات التدريب الاسبوعية : .....
- زمن التدريب فى المرة الواحده (الوحده التدريبية) : .....
- عدد البطولات التى مثلتها : .....
- نوع الارض التى يتم التدريب عليها : .....
- هل تشعر بالام فى القدم وذلك :

قبل التدريب	أثناء التدريب	بعد التدريب

- هل تعرضت إلى اصابه من قبل :

لا	نعم

- أين مكان الاصابة : .....





مرفق (٦)

نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة بعينة

الغير الممارسين للنشاط الرياضى

السرابة سكران  
A I s a r a y a S c a n

Patient's Name: Mr. Mohamed Aly Yasser

Date: 21 August 2011

**RADIOLOGICAL STUDY OF FEET (LATERAL VIEWS)**  
**REVEALED:**

- Normal appearance of the tarsal bones.
- Normal inter-tarsal and tarsometatarsal articulations.
- Normal osseous features of the metatarsals and phalanges.
- No fracture lines noted.
- Evidence of bilateral flat foot.

Prof. Dr. Hassan Elprince

Dr. Sameh Haider,MS

مرفق (٧)

نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة

بلاعبي الكاراتية

السرايا سكان

A l s a r a y a S c a n

Patient name: Adel Ahmed Mohamed

Date: 30-5-2011

**DIGITAL X-RAY OF BOTH ANKLE JOINTS**

**The study revealed:**

- Flat foot is noted on both sides.
- Normal bone density & texture.
- No loose bodies.
- No focal bony lesion or fracture lines.
- Smooth intact articular surfaces with preserved joint spaces.

**Opinion:**

- Considered unremarkable both ankle joints.

Dr. Eman Salem  
Radiologist

Prof. Dr. Hassan Al- Prince  
Consultant Radiologist

مرفق (٨)

نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة

بلاعبي كرة اليد

السراية سكان

A l s a r a y a S c a n

Patient's Name: Mr. Naser Mohamed Naser

Date: 2 April 2011

**RADIOLOGICAL STUDY OF THE FEET REVEALED:**

- Decreased lateral arch of both sides are noted...flat foot.
- Normal appearance of the tarsal bones.
- Normal inter-tarsal and tarso-metatarsal articulations.
- Normal osseous features of the metatarsals and phalanges.
- No fracture lines noted.

Dr.Sameh Haider,MS

مرفق (٩)

نموذج تقرير نتيجة بعض الاشعة الخاصة

بلاعبي الكرة الطائرة

السراية سكان  
A l s a r a y a S c a n

Patient name: Mohamed Ebrahim Mohamed

Date: 16-5-2011

DIGITAL X-RAY OF EACH FEET

Findings:

- Flat foot on both sides.
- Normal tarsal and metatarsal bones on both sides.

Prof. Dr. Hassan Al-Prince  
Consultant Radiologist

مرفق (١٠)

## خطاب موجه لوكيية الكليية لمخاطبة مدير النشاط الرياضي

### بنادي سموحة ونادي سبورتنج



جامعة الاسكندرية  
كليية التربية الرياضية للبنات  
الدراسات العليا

الاستاذة الدكتوراة / وكيية الكليية للدراسات العليا والبحوث

تحية طيبة وبعد ،،،،

الرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على منحى خطاب إلى :  
- مدير النشاط الرياضي بنادي سبورتنج .  
- مدير النشاط الرياضي بنادي سموحة .

وذلك لجمع بيانات خاصة ببحث الماجستير .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،،،

القسم

المرشد الأكاديمي

العلوم الصحية

مقدمه لسيادتكم

أ.د/ ثناء فؤاد أمين

الباحثة/ شيماء رزق محمد رزق

مرفق (١١)

**خطاب موجه لمدير النشاط الرياضي بنادى سبورتنج**



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات ✓

السيد الأستاذ/ مدير النشاط الرياضي بنادى الإسكندرية لرياضى (سبورتنج)

تحية طيبة وبعد،،،

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدراسة/ شيماء رزق محمد رزق بقسم العلوم

الصحية بمرحلة الماجستير " فصل الربيع" للعام الجامعى ٢٠١٠/٢٠٠٩

وذلك لجمع البيانات الخاصة بالبحث.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الدراسات العليا

مهمة الكلية

أ.د / منجدة صالح كالحين معهد نادالى

٢٠١٠ / ٢٠١٥



اوافق  
مكتبة اشرف  
د. د. زكى  
او  
د. حبه

١٦

مرفق (١٢)

## خطاب موجه لمدير النشاط الرياضي بنادى سبورتنج

ج ن - ١٥ - ٦٨

كلية التربية الرياضية للبنات  
الدراسات العليا

السيد / مدير النشاط الرياضي بنادى سبورتنج

تحية طيبة وبعد.

برجاء التكرم بتسهيل مهمة المعيدة / شيماء رزق محمد  
المقيدة بقسم العلوم الصحية بمرحلة الماجستير بنظام الساعات المعتمدة  
وذلك لجمع بيانات عن البحث وعنوانه :

" تأثير نوعية الارضيات والنشاط الرياضى الممارس على التركيب التشريحي لعظام القدم "

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الدراسات العليا  
كبير أخصائيين  
١٥ / ١٥ / ٢٠١١

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث  
د. م. ش. ع. م. ع.  
أ. د. / مها محمود شفيق عبيد

يعتمد ...

عميد الكلية  
د. م. ش. ع. م. ع.  
أ. د. / ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلى





مرفق (١٤)

## خطاب موجه لمدير النشاط الرياضي بنادى سموحة الرياضى

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات

السيد الأستاذ/ مدير النشاط الرياضي بنادى سموحة الرياضى الاجتماعى

تحية طيبة وبعد،،،

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدراسة/ شيماء رزق محمد رزق بقسم العلوم  
الصحية بمرحلة الماجستير " فصل الربيع " للعام الجامعى ٢٠١٠/٢٠٠٩  
وذلك لجمع البيانات الخاصة بالبحث.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الدراسات العليا

عميدة الكلية  
أ.د / ماجدة صلاح الدين محمد الشاذلى  
٢٠١٠ / ٢٠١٠



مرفق (١٥)

## خطاب موجه لمدير النشاط الرياضي بنادى سموحة الرياضى

ج ن - ١٥ - ٦٨



كلية التربية الرياضية للبنات  
الدراسات العليا

السيد / مدير النشاط الرياضي بنادى سموحة الرياضى

تحية طيبة وبعد.

برجاء التكرم بتسهيل مهمة المعيدة / شيماء رزق محمد

المقيدة بقسم العلوم الصحية بمرحلة الماجستير بنظام الساعات المعتمدة

وذلك لجمع بيانات عن البحث وعنوانه :

" تأثير نوعية الارضيات والنشاط الرياضى الممارس على التركيب التشريحي لعظام القدم "

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

كبير أخصائين

الدراسات العليا

١٥ / ١٠ / ٢٠١١

١٥ / ١٠ / ٢٠١١

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث

د. ه. ه. ه.

أ.د / مها محمود شفيق عبید

يعتمد ،،،

عميد الكلية

د. ه. ه. ه.

أ.د / ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلى

