

المراجع References

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأنجليزية

المراجع

١. احمد امين فوزى: موضوعات فى علم النفس الرياضى، ذهب للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠١.
٢. اسامة رياض وامام حسن: الطب الرياضى والعلاج الطبيعى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
٣. اسامة رياض: الطب الرياضى واصابات الملاعب دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٨.
٤. اشرف مختار حامد: تحديد الاصابات البدنية واسبابها للاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٦م.
٥. احمد محمد كمال، رشيد بركات، محمد عثمان شعيب وصلاح الدين عقبة: مبادئ الصحة العامة، الطبعة الثانية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٥٦.
٦. احمد وهبة سويلم: دراسة ميدانية للاصابات فى بعض الالعاب المختارة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٧٧.
٧. بهاء الدين ابراهيم سلامة: الجوانب الصحية فى التربية الصحية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٩.
٨. بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧.
٩. بلال زكريا محمد العريان: تاثير برنامج تنقيف صحى على شعب المجموعات الرياضية من ٨-١٢ سنة بمحافظة البحيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩.
١٠. حسن النواصرة وحسن احمد الشافعى: التأمين ضد الاصابة فى التربية الرياضية بحوث المؤتمر العلمى الاول، دور التربية فى المجتمع المصرى المعاصر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٦.
١١. حياة عياد روفائيل: دراسة الاصابات المتنوعة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، ١٩٧٦.

١٢. خالد محمد محمد بدر: دراسة ميدانية لبعض الاصابات الشائعة الخاصة بممارسة رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠.
١٣. زينب عبد الحميد العالم: التدليك الرياضى واصابات الملاعب، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٨٣.
١٤. سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى: دراسة للوقاية من الاصابات فى بعض الانشطة الرياضية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ١٩٨٣.
١٥. سعاد تادرس ميخائيل: بعض العوامل النفسية المرتبطة بالاصابات فى الانشطة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ١٩٨٧.
١٦. سيد عبد الجواد وزكى حسين: بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الاصابات لدى لاعبي الكرة الطائرة بالاسكندرية، ابري، ١٩٨٤.
١٧. سوسن عبد المنعم وآخرون: البيوميكانيك فى المجال الرياضى، الجزء الاول، دار المعارف، ١٩٧٧.
١٨. سميحة فخرى: الاصابات فى الانشطة الرياضية للاعبى الدرجة الاولى والناشئين، دراسات وبحوث المجلد الخامس، العدد الثالث، جامعة حلوان، ١٩٨٣.
١٩. سيد مصطفى حسين: بعض اصابات مفصل الركبة للاعبى الدرجة الاولى فى كرة القدم ج. م. ع، رسالة دكتوراة غير منشورة، ١٩٨٩.
٢٠. سعد محمد قطب: أثر الاصابة بالطفيليات على بعض المسابقات المختلفة فى العاب القوى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٧٦.
٢١. صالح عبدالله الزغبى: دراسة تأثير برنامج الاعداد البدنى للوقاية من بعض اصابات الطرف السفلى لكرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنيا، ١٩٨٩.
٢٢. عبد العظيم العوادلى: الجديد فى العلاج الطبيعى والاصابات الرياضية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩.

٢٣. عمرو حسين السيد: دراسة للمعلومات الصحية بين طلاب جامعة الاسكندرية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٦.
٢٤. عبدة سيد أبو العلا: دور المدرب واللاعب فى الاصابات الرياضية والوقاية والعلاج، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، ١٩٨٩.
٢٥. عبير عبد القادر عبد المنعم جمال الدين: العوامل الأساسية التى تؤدى الى حدوث الاصابات بالمدارس الرياضية بالاسكندرية، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩.
٢٦. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات. الطبعة الرابعة، دار المعارف الاسكندرية، ١٩٨١.
٢٧. عزت محمود الكاشف: التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٠.
٢٨. علاء الدين محمد عليوة: الصحة فى المجال الرياضى، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٩.
٢٩. عصمت محمد عبد المقصود: دراسة الحالة الانفعالية للاعبى كرة اليد قبل المباراة، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد العالى للتربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ١٩٧٢.
٣٠. -----: مناهج للتربية الصحية للمدارس الثانوية بمدينة الاسكندرية. جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٧٧.
٣١. -----: الصحة والرياضة، والمعارف، ١٩٨٥.
٣٢. عبد الفتاح لطفى: ركائز التدريب الرياضى، الدار المصرية للتأليف والترجمة، القاهرة ١٩٦٥.
٣٣. فريدة ابراهيم عثمان. دولت عبد الرحمن وكوثر عثمان: الاصابات واسعافاتها للرياضيين وللمجتمع، دار القلم، دمشق، ١٩٩٧.

٣٤. فريد عبد الفتاح محمد حسين خشبة: تأثير وسائل سمعية وبصرية على تعلم مهارة الارسال فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٥.
٣٥. كمال عبد الحميد اسماعيل وابو العلا احمد عبد الفتاح: الثقافة الصحية للرياضيين، الطبعة الاولى، دار الفكر العربى، ٢٠٠١.
٣٦. محمد السيد شطا: اصابات الرياضة والعلاج الطبيعى، دار المعارف، ١٩٧٦.
٣٧. -----: اصابات الرياضة والعلاج الطبيعى، دار المعارف، ١٩٨١.
٣٨. -----: اصابات الرياضيين والعلاج الطبيعى، دار المعارف، ١٩٨٣.
٣٩. مفتى ابراهيم حماد: التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة للمراهقة، الطبعة الاولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦.
٤٠. محمد ابراهيم شحاتة: دراسة الاصابات بين لاعبي الجمباز واجراءات الامن والسلامة، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد العالى للتربية الرياضية بنين بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٧٣.
٤١. مراد ابراهيم طرفة: تحديد الاصابات ومسبباتها فى رياضة الجودو، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مشكلات الاعداد الرياضى للناشئين، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية. جامعة الاسكندرية، ١٩٨٠.
٤٢. ميرفت السيد يوسف: علاقة بعض القياسات الانثرومترية بالاصابات الشائعة فى الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، ١٩٨٢.
٤٣. ميرفت السيد يوسف: دراسات حول مشكلات الطب الرياضى، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ١٩٩٨م.

- ٤٤ . محمد عادل رشدي: موسوعة الطب الرياضى - علم اصابات الرياضيين، اُدار العربية للكتاب، ١٩٩٢.
- ٤٥ . محمد عبد الخالق علام وعصمت محمد عبد المقصود: السلوك الصحى وتدریس الصحة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨١.
- ٤٦ . محمود ظاهر كروى ومحمد حسن فقى واسامة رياض: الطب الرياضى واصابات الملاعب، الطبعة الثانية، ١٩٨٧.
- ٤٧ . محمد فتحى عبد الرحمن: العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية واصابات الطرف السفلى للاعبى كرة القدم فى ح. م. ع. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية.
- ٤٨ . محمود يوسف محمد: الاصابات للاعبى ولاعبات اليد وأسباب حدوثها رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- ٤٩ . نظمى محمد درويش: مدى امكانية تجنب الاصابات الشائعة للاعبى كرة القدم للدرجة الاولى، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٨٤.
- ٥٠ . نادية محمد رشاد: التربية الصحية والامان، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٦.
- ٥١ . هشام برهاتى: من الالف الى الياء فى صحة الطفل، دار الفكر العربى، دمشق، ١٩٨٠م.
- ٥٢ . وجية احمد شمندى عبد الرحمن: دراسة للاصابات الشائعة لدى لاعبى المنتخب القومى للكراتية، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد الثانى عشر، جامعة الاسكندرية، ١٩٨٩.
- ٥٣ . وفاقى مكاوى، وائل نور الدين: الاسعافات الاولى للاصابات الرياضية وطرق الوقاية وعلاجها، الطبعة الاولى، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٧٩.
- ٥٤ . يعقوب هيراج كريسكور: العلاقة بين اللياقة الخاصة واصابات الطرف السفلى لدى لاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير ١٩٨٤.

55. Adriaui, E, Luzialelli, S, Mahiami, P.P **Journal of Sports Tramology and related resa.hch cmilamo, Italy . 15, (I)Ton/ Mak, 1993(45-52).**
56. Beriau, M.R; Cox, W-B; Manning, I, **Journal of athletic traning, Dallas- tex; 29/3, sept.1994.**
57. charles Kerr; Richard Taulor, Greg Heard **:Hand Book. Of Public Health Methods, Mc Grow – Hill book company Australia, Pty limited, 1998.**
- 58.- Conrad, R. Pand Pitty, T.F **Knowledge of paediatric, First aid in the General Population, University of south Flordia, 1996.**
- 59.- Daniel D. Arnheim **:Essentals of Athletic training, thired Edition, Mosby – year Book. Inc.1995.**
- 60.- Defee, J.C., Farney, and W.C: **American Journal of sports medicine, Waltham, Mass 20/5 spet, 1992.**
61. Dornan P., **sporting Injuries, A. Trainers Guide, National Library of Australlia.**
- 62.- Freddie H.Fu And David A.Stone: **Sports Injuries , Mdchanisms, Maryland , U.S.A. 1994.**
- 63.- James, And Arthure **: Hand Injuries, Injuries, In Athletes, W.B Sounders company .1992**
- 64.- John Heil; **Psychology of sports injury, Human Kinetics, Publishers Champaign. U.S., 1993.**

65. Kennedy, J.C.O. theoretic Mani Festation of swimming. The American Journal of Sports, Medicine, Vol.6.No.6, 1978.
66. Kjaers, E & Arnheim, D. Modern Principles of Athletic, Training, the science of injury. The C.V. Mosby company. Saint Louis. 1973.
- 67.- Lynno, Litton; M.D; Athletic Injuries, Churchill, LTD, London.1993.
68. Nicholas & Hershman : The lower extremity and Spine in sports Medicine, The C.V. Mosby company, St Louis, Toronto, 1986.
- 69.- P.A.F.H. Renstrom: Sports Injuries, Basic Principles Of Prevention And Care, Blackwell Scientific; Publications. 1993.
- 70.- Salokki; Minimizing Injury rates in soccer Through preselection of Players by Somatotypes, Journal of sports and Medicine & physical Fitness, March 1994
- 71.- Stuart, N. Gymnastics for Men. Stanley Paul, London (214).1980.

امانة

امانة

ملحق (أ)

الخبراء

- أ. د عبد المنعم بدير
أستاذ دكتور فسيولوجيا الرياضة وعميد كلية التربية
الرياضية بنين (سابقاً) - جامعة الاسكندرية
- أ. د سيد عبد الجواد
أستاذ دكتور مورفولوجيا الرياضة وعميد كلية التربية
الرياضية - جامعة قناة السويس
- أ. د مسعود كمال غرابة
أستاذ دكتور الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية
الرياضية لشئون المجتمع وتنمية البيئة - جامعة طنطا
- أ. د حسن محمد النواصرة
أستاذ دكتور الاصابات الرياضية ووكيل كلية التربية
الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية
- أ. د محمد السيد الامين
أستاذ دكتور الصحة العامة كلية التربية الرياضية بنين -
جامعة حلوان
- أ. د عصمت محمد عبد المقصود
أستاذ دكتور الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية
بنين - جامعة الاسكندرية
- أ. د علاء الدين محمد عليوه
أستاذ دكتور الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية
بنين - جامعة الاسكندرية
- أ. د حسين داوود
أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية - كلية التربية
الرياضية - جامعة المنوفية
- م. محمود يوسف محمد
مدرس بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنوفية
- أ. د فكرات أحمد فؤاد الصحن
أستاذ دكتور تغذية بالمعهد العالى للصحة العامة - جامعة
الاسكندرية

استاذ دكتور (تثقيف صحى) بالمعهد العالى للصحة
العامه- جامعة الاسكندرية

أ. د محمد درويش البرجى

استاذ دكتور بالمعهد العالى للصحة العامه- جامعة
الاسكندرية

أ. د عماد الدين عيد

ملحق (ب)

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

استمارة المحاور الرئيسية للبرنامج التثقيفي الصحى الرياضى المقترح

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة ،،،،،

تقوم الباحثة / جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين بدراسة بعنوان تأثير برنامج تثقيف صحى - رياضى على تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية.

و هى بصدد إعداد برنامج التثقيف الصحى - الرياضى و تتشرف بعرض المحاور الرئيسية و الموضوعات الفرعية على سيادتكم و المرجو من سيادتكم بيان رأيكم فى البرنامج و ذلك ببيان مناسبة المحاور الرئيسية من عدمها و إعطاء درجة من (١٠) لبيان أهمية الموضوعات الفرعية.

مع توضيح النقاط التى يمكن إضافتها.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الاسم:

الجامعة:

الدرجة العلمية:

أولاً: المحاور الرئيسية التثقيف الصحي

غير مناسب	مناسب	المحاور الرئيسية
		- الصحة الشخصية
		- التغذية
		- الإسعافات الأولية

التثقيف الرياضي

غير مناسب	مناسب	المحاور الرئيسية
		- الإصابات الرياضية
		- التأهيل الرياضي
		- الأسس العلمية للتدريب
		- الإحماء
		- الاشتراطات النفسية لممارسة الرياضة

برجاء إضافة أي محور ترون أهميته مع وضع درجة لذلك من (١٠)

ثانياً: الموضوعات الفرعية

التثقيف الصحى

١. التغذية

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	- التغذية - التغذية الكافية و تجنب حدوث الإصابات	
المحاضرة الثانية	- مصادر الطاقة - احتياجات الجسم للطاقة	
المحاضرة الثالثة	- تغذية الرياضيين و علاقتها بالإصابات الرياضية - السوائل - خطورة نقصها و علاقتها بالإصابة	

٢. الصحة الشخصية

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	- العناية باليدين - العناية بالقدم - العناية بالعين - العناية بالأنف و الإذن - العناية بالأسنان و تجويف الفم - العناية بالجلد	
المحاضرة الثانية	- النوم و عدد ساعات النوم - النوم و الأداء الرياضى - حالة عدم النوم - النوم الكافى و تجنب حدوث الإصابات	
المحاضرة الثالثة	- المتطلبات الصحية للملابس الرياضية - المتطلبات الصحية للأحذية الرياضية - الملابس و الأدوات و تجنب حدوث الإصابات	

٣. محور الإسعافات الأولية

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف الإسعافات الأولية - واجبات المسعف الرياضي - المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية - أهداف الإسعافات الأولية 	
المحاضرة الثانية	<ul style="list-style-type: none"> - الأدوات التي يجب توافرها مع المسعف - الخطوات التي يجب اتخاذها فور وقوع الإصابة - الإسعاف بالتبريد - استخدام نظرية Rice في الإسعافات 	
المحاضرة الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> - الإسعافات الأولية للملح - الإسعافات الأولية للكسور - الإسعافات الأولية للخلع - الإسعافات الأولية للنزيف - الصدمة - الجروح - الإسعافات الأولية للتمزق - الإسعافات الأولية للرضوض 	
المحاضرة الرابعة	<ul style="list-style-type: none"> - الأربطة و أنواعها - استخداماتها - الشروط الواجب توافرها في الأربطة - رباط رسغ اليد - رباط مفصل الكعب 	

التثقيف الرياضي

١ - التأهيل الرياضي

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	- تعريف التأهيل - أهمية التأهيل - التأهيل و الوقاية من تكرار الإصابة - نقاط يجب مراعاتها عند إعادة التأهيل	
المحاضرة الثانية	- أهمية العلاج الطبيعي أثناء التأهيل الرياضي للإصابة - العلاج بالحرارة - العلاج بالتبريد - التمرينات العلاجية	
المحاضرة الثالثة	- التدليك و فوائده - التدليك الرياضي في علاج الكدم و التمزق و الشد العضلي - التدليك الرياضي في حالات الكسور	

٢ - الأسس العلمية للتدريب

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	- استمرارية التدريب - استمرارية التدريب و الوقاية من الإصابة - العوامل التي تساعد على استمرارية التدريب	
المحاضرة الثانية	- التدرج في التدريب - التدريب المتدرج و تجنب حدوث الإصابات - العرض و الإيضاح - أهمية وسائل العرض و الإيضاح - أنواع وسائل العرض	

٣ - الاشتراطات النفسية للممارسة الرياضية

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	- مفهوم المنافسة الرياضية - مظاهر الانفعالات قبل المنافسة الرياضية و علاقتها بالإصابات الرياضية - إجراءات تخفيض حدة الانفعالات المرتبطة ببداية المنافسة	
المحاضرة الثانية	- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية - إجراءات تخفيض حدة الانفعالات أثناء المنافسة	
المحاضرة الثالثة	- مفهوم العدوان في الرياضة و مظاهره و حدوث الإصابات - المراحل النفسية التي يمر بها اللاعب عقب إصابته	

٤ - محور الإحماء

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	- تعريف الإحماء - أهمية الإحماء - أنواع الإحماء - ما يجب مراعاته عند وضع برنامج الإحماء	
المحاضرة الثانية	- الإحماء في الطقس الحار و الرطب - الإحماء و تجنب حدوث الإصابات	

٥- محور الإصابات الرياضية

المحاضرة	الموضوعات الفرعية	درجة الأهمية من (١٠)
المحاضرة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف الإصابة - تقسيمات الإصابة - الأسباب العامة للإصابة في المجالات الرياضية 	
المحاضرة الثانية	<ul style="list-style-type: none"> كيفية التعرف على: <ul style="list-style-type: none"> - الملخ - التمزق - الخلع و أسباب حدوثهم 	
المحاضرة الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> كيفية التعرف على: <ul style="list-style-type: none"> - الكسور - الرضوض و أسباب حدوثهم المضاعفات الناتجة عن الإصابة <ul style="list-style-type: none"> - النزيف - الإغماء - الصدمة 	
المحاضرة الرابعة	<ul style="list-style-type: none"> الإصابة الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية <ul style="list-style-type: none"> - العناصر الأساسية للوقاية من الإصابات الرياضية - بعض الأسس لتجنب حدوث الإصابات الرياضية. 	

ملحق (ج)

الاختبار المعرفي

ضع علامة (✓) على الإجابة الصحيحة

٣	الصحة الشخصية
١	للعناية بالفم و الأسنان ينبغي معاودة الفحص لدى الطبيب
	<input type="checkbox"/> مرة سنوياً <input type="checkbox"/> مرتين سنوياً <input type="checkbox"/> ثلاث مرات سنوياً
٢	يجب التنظيف الدقيق للأسنان من الداخل و الخارج باستخدام الفرشاة و المعجون
	<input type="checkbox"/> لمدة دقيقة <input type="checkbox"/> لمدة ١-٢ دقيقة <input type="checkbox"/> لمدة ٢-٣ دقيقة
٣	للمحافظة على صحة الأسنان يجب
	<input type="checkbox"/> التقليل من تناول الأطعمة السكرية بين الوجبات <input type="checkbox"/> تنظيف الأسنان بالفرشاة و معجون يحتوى على الفلورايد مرتين يومياً <input type="checkbox"/> جميع ما سبق
٤	من الإجراءات التي تتبع للعناية بصحة اللاعب
	<input type="checkbox"/> تخصيص سرير خاص به <input type="checkbox"/> تخصيص منشفة خاصة به <input type="checkbox"/> كل ما سبق
٥	تتيا القدم هي إصابة فطرية معدية للجلد فى منطقة ما بين اصابع القدم من أسبابها
	<input type="checkbox"/> الطقس الحار الرطب <input type="checkbox"/> ارتداء الجوارب لفترة طويلة <input type="checkbox"/> كل ما سبق
٦	أعراض تتيا القدم
	<input type="checkbox"/> قشور لينة رطبة بيضاء او حمراء او رمادية على القدم <input type="checkbox"/> الشعور بحكة <input type="checkbox"/> كل ما سبق

٧	للوصول الى النوم السليم ينصح بأن يتم تناول وجبة العشاء قبل النوم بحوالى	
	ثلاث ساعات	<input type="text"/>
	ساعتين و نصف	<input type="text"/>
	ساعتين على الاقل	<input type="text"/>
٨	أن عدم كفاية النوم للإنسان يؤدي الى	
	إضعاف القوة الدفاعية للجسم	<input type="text"/>
	اضطراب فى التوافق العضلى العصبى	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٩	ترتبط عدد الساعات اللازمة لنوم الإنسان	
	بإختلاف أعمار الأفراد	<input type="text"/>
	النشاط الذى يمارسه الأفراد	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
١٠	من الطرق التى يمكن استخدامها لجلب النوم فى حالة الأرق	
	الاستعانة بالتدليك	<input type="text"/>
	تناول وجبة ساخنة	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
١١	أخذ حمام دافئ بالماء و الصابون بعد كل ممارسة رياضية	
	يقلل الألام العضلية	<input type="text"/>
	يساعد على الإسترخاء	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
١٢	الملابس الرياضية الصحية	
	تساعد على الاداء بشكل أفضل	<input type="text"/>
	تعمل على وقاية الجسم من الإصابات	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
١٣	من المتطلبات الصحية للملابس الرياضية	
	امتصاص الرطوبة	<input type="text"/>
	الحماية من الإصابات	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>

١٤	تختلف الأحذية الرياضية تبعاً	
	لنوع الرياضة	<input type="text"/>
	لنوع الملعب	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
التغذية		
١٥	التغذية هي	
	العمليات التي تعمل على توليد الطاقة	<input type="text"/>
	العمليات التي تؤدي الى النمو و تجديد الأنسجة	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
١٦	من مصادر الطاقة	
	المواد الكربوهيدراتية	<input type="text"/>
	المواد الدهنية	<input type="text"/>
	المواد الكربوهيدراتية و المواد الدهنية	<input type="text"/>
١٧	الطاقة المستخدمة أثناء النشاط الرياضي تتأثر بـ	
	الوجبة التي تسبق المنافسة	<input type="text"/>
	طريقة التدريب و الإعداد التي يتلقاها اللاعب	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
١٨	الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء النشاط الرياضي يمكن أن تصل الى أكثر من	
	٥٠٠٠ سعر حرارى	<input type="text"/>
	٦٠٠٠ سعر حرارى	<input type="text"/>
	٧٠٠٠ سعر حرارى	<input type="text"/>
١٩	إحتراق ١ جرام من الدهون يتولد عنه	
	٧ سعر حرارى	<input type="text"/>
	٨ سعر حرارى	<input type="text"/>
	٩ سعر حرارى	<input type="text"/>

٢٠	الوقت المناسب لتناول وجبة الطعام قبل المنافسة يكون	
	بثلاث ساعات	<input type="text"/>
	بساعتين و نصف	<input type="text"/>
	بساعتين	<input type="text"/>
٢١	احتياجات الفرد العادى الذى يؤدى عملاً خفيفاً من السرعات الحرارية يومياً هي	
	٢٠٠٠ سعر حرارى	<input type="text"/>
	٢٢٠٠ سعر حرارى	<input type="text"/>
	٢٤٠٠ سعر حرارى	<input type="text"/>
٢٢	يجب أن تتواجد المواد الكربوهيدراتية فى غذاء الرياضى بنسبة	
	%٥٥	<input type="text"/>
	%٦٠	<input type="text"/>
	%٦٥	<input type="text"/>
٢٣	تزيد القدرة العضلية فى حالة تناول طعام	
	غنى بالمواد الكربوهيدراتية و البروتينية	<input type="text"/>
	غنى بالمواد البروتينية	<input type="text"/>
	غنى بالمواد الكربوهيدراتية	<input type="text"/>
٢٤	نقص السوائل التى يتناولها اللاعب تؤدى الى	
	التعرض لحالة الجفاف	<input type="text"/>
	فقدان الجسم لكمية O_2 كبيرة	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>

٣	الإسعافات الأولية
٢٥	واجبات المسعف الرياضي
	<input type="checkbox"/> اتمام عملية الاسعاف الاولى فى مكان الاصابة <input type="checkbox"/> معرفة ميكانيكية الإصابة <input type="checkbox"/> كل ما سبق
٢٦	ما يجب أن يتوفر مع المسعف لاتمام عملية الاسعاف الاولى هو
	<input type="checkbox"/> اربطة ضاغطة و أكياس ثلج <input type="checkbox"/> جبائر <input type="checkbox"/> كل ما سبق
٢٧	الخطوات الاساسية التى يجب اتخاذها فوراً بعد الإصابة هى
	<input type="checkbox"/> رفع العضو المصاب <input type="checkbox"/> تنشيط الدورة الدموية <input type="checkbox"/> تغذية المصاب
٢٨	من أهداف الاسعافات الأولية
	<input type="checkbox"/> المحافظة على حياة المصاب <input type="checkbox"/> وقف تدهور الاصابة <input type="checkbox"/> كل ما سبق
٢٩	من الطرق المناسبة للتصرف عند حدوث الاصابة هو الاسعاف بالتبريد حيث يعمل على
	<input type="checkbox"/> إقلال درجة حرارة الانسجة المصابة <input type="checkbox"/> يمنع التسرب و الارتشاح الدموى <input type="checkbox"/> كل ما سبق
٣٠	يجب عدم وضع الثلج على الجزء المصاب أكثر من
	<input type="checkbox"/> ٢٠ دقيقة <input type="checkbox"/> ٢٥ دقيقة <input type="checkbox"/> ٣٠ دقيقة

٣١	أولى خطوات إسعاف حالة الملخ هي	
	إبعاد اللاعب عن الملعب مباشرة	<input type="checkbox"/>
	عمل كمادات باردة بماء مثلج	<input type="checkbox"/>
	تثبيت المفصل برباط ضاغط	<input type="checkbox"/>
٣٢	من أكثر المفاصل عرضة للخلع	
	مفصل الفخذ	<input type="checkbox"/>
	مفصل الكتف	<input type="checkbox"/>
	مفصل الركبة	<input type="checkbox"/>
٣٣	أولى خطوات الإسعاف الأولى في حالة الكسور هي	
	الامتناع عن تحريك العضو المصاب	<input type="checkbox"/>
	نقل المصاب إلى أقرب مستشفى	<input type="checkbox"/>
	وضع كمادات ماء مثلج	<input type="checkbox"/>
٣٤	في حالة الخلع يكون الإسعاف الأولى بـ	
	تثبيت الطرف المصاب في وضع مريح	<input type="checkbox"/>
	وضع كمادات ماء مثلج	<input type="checkbox"/>
	تثبيت المفصل برباط ضاغط	<input type="checkbox"/>
٣٥	عند أداء الإسعاف الأولى يجب تجنب	
	أن تدع النزيف يستمر دون أن تعمل على إيقافه	<input type="checkbox"/>
	أن تعطى المغمى عليه أى مشروبات بالفم	<input type="checkbox"/>
	كل ما سبق	<input type="checkbox"/>
٣٦	أول خطوات إسعاف الجروح هو	
	العمل على تغطية الجرح	<input type="checkbox"/>
	العمل على وقف النزيف	<input type="checkbox"/>
	تعقيم اليدين	<input type="checkbox"/>

٣٧	فى حالة الصدمة يكون الإسعاف الاولى	
	تدفئة المصاب	<input type="text"/>
	حل كل ما يكون ضاعطاً حول الرقبة و الصدر	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٣٨	اعراض النزيف الداخلى	
	انخفاض درجة الحرارة	<input type="text"/>
	جفاف الفم و الشعور بالظماً	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٣٩	تساعد الاربطة فى	
	تثبيت الجبائر	<input type="text"/>
	تثبيت المنطقة المصابة بالتمزقات و الكدمات و الالتواءات	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٤٠	من الشروط الواجب توافرها فى الأربطة	
	أن يكون نوع الرباط مناسب لنوع الإصابة	<input type="text"/>
	أن يكون طول و عرض الرباط مناسبين لمساحة العضو المصاب	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>

الإصابات الرياضية	م
قد ينتج عن الإصابة	٤١
تغير وظيفي للعضو المصاب	<input type="text"/>
تغير تشريحي للعضو المصاب	<input type="text"/>
تغير تشريحي ووظيفي للعضو المصاب	<input type="text"/>
يمكن تقسيم الاصابة حسب	٤٢
شدتها	<input type="text"/>
درجاتها	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
من مضاعفات الجروح	٤٣
حدوث نزيف	<input type="text"/>
تلوث الجرح	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
الملخ عبارة عن تمزق كلي او جزئي في	٤٤
الانسجة العضلية	<input type="text"/>
الاورتار	<input type="text"/>
الاربطة	<input type="text"/>
نتيجة للإصابة بالكدمات يظهر الورم	٤٥
بعد دقائق من الإصابة	<input type="text"/>
بعد حوالي ١-٢ ساعة	<input type="text"/>
بعد ٢-٤ ساعات	<input type="text"/>
تنقسم الرضوض إلى	٤٦
رضوض العضلات	<input type="text"/>
رضوض العظام	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>

٤٧	عند حدوث تمزق نجد أن التجمع الدموي يظهر	
	بعد ١٢ ساعة	<input type="text"/>
	بعد ٢٤ ساعة	<input type="text"/>
	بعد ٤٨ ساعة	<input type="text"/>
٤٨	من الاعراض المصاحبة للصدمة	
	يكون المصاب قلقاً	<input type="text"/>
	يكون وعى المصاب غير واضح	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٤٩	أعراض حدوث الإغماء يكون	
	الوجة شاحباً	<input type="text"/>
	الجلد بارداً	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٥٠	من المضاعفات التي قد تحدث نتيجة للإصابة الرياضية	
	الصدمة	<input type="text"/>
	الإغماء	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٥١	من الاسس العلمية لتجنب الإصابات	
	بدأ التدريب بالإحماء	<input type="text"/>
	العناية الطبية الجيدة	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>
٥٢	من العناصر الاساسية للوقاية من الإصابات الرياضية	
	الإهتمام بالتوافق العضلى العصبى	<input type="text"/>
	توفير الوجبات الغذائية المناسبة لنوع الرياضة	<input type="text"/>
	كل ما سبق	<input type="text"/>

التأهيل الرياضي	م
من انواع العلاج الطبيعى للإصابات الرياضية	٥٣
العلاج بالتبريد	<input type="text"/>
التدليك اليدوى	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
من أهداف التأهيل الرياضى بعيده المدى	٥٤
الوقاية من تكرار حدوث الإصابة	<input type="text"/>
المحافظة على الحالة الخطئية للاعب	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
الحالات التى يمنع فيها استخدام التدليك	٥٥
فى حالات الالتهاب الحادة	<input type="text"/>
فى حالة التعب الشديد بعد المجهود الرياضى	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
من النقاط التى يجب مراعاتها عند إعادة التأهيل	٥٦
تجنب وصول المصاب الى مرحلة الشعور بالألم	<input type="text"/>
عدم استخدام ائقال فى بداية البرنامج التأهيلي	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
التمرينات العلاجية تؤدى الى	٥٧
المحافظة على اللياقة العامة للمصاب	<input type="text"/>
تصريف الورم و منع الالتهابات و الالتصاقات	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
يساعد التدليك على	٥٨
تنشيط الدورة الدموية الموجودة فى الجلد	<input type="text"/>
امتصاص الاورام و الارتشاحات بالانسجة	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>

٢	الاسس العلمية للتدريب
٥٩	استمرارية التدريب أساس هام
	لتجنب حدوث الإصابات <input type="checkbox"/>
	لتطوير حالة اللاعب الخطئية <input type="checkbox"/>
	كل ما سبق <input type="checkbox"/>
٦٠	يجب ان تستمر العملية التدريبية
	خلال السنة <input type="checkbox"/>
	لعدة سنوات <input type="checkbox"/>
	كل ما سبق <input type="checkbox"/>
٦١	الانقطاع المفاجيء عن التدريب يؤدي الى
	الإضرار بالحالة الصحية للاعب <input type="checkbox"/>
	إعاقة الاستمرار في ارتفاع مستوى اللاعب <input type="checkbox"/>
	كل ما سبق <input type="checkbox"/>
٦٢	من العوامل التي تساعد على استمرارية التدريب
	وجود الدافع عند اللاعب <input type="checkbox"/>
	الاختبارات الدورية المنتظمة <input type="checkbox"/>
	كل ما سبق <input type="checkbox"/>
٦٣	التدرج في التدريب يؤدي الى
	الوقاية من حدوث الإصابات <input type="checkbox"/>
	تقدم مستوى القدرة النفسية للاعب <input type="checkbox"/>
	كل ما سبق <input type="checkbox"/>
٦٤	ترجع اهمية استخدام وسائل العرض و الإيضاح الى
	تقديم الاداء المتقن المثالى للمهارة المطلوبة <input type="checkbox"/>
	تبعث النشاط و الحيوية فى اللاعب <input type="checkbox"/>
	كل ما سبق <input type="checkbox"/>

الإحماء	م
الاحماء هو	٦٥
تهيئة الجسم للقيام بعمل	<input type="text"/>
تمارين تمهيدية تسبق الإشتراك فى التدريب أو المنافسة	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
يعمل الإحماء على	٦٦
الإعداد ذهنى للاعب	<input type="text"/>
التهيئة النفسية للاعب	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
أنواع الاحماء	٦٧
إحماء عام	<input type="text"/>
إحماء خاص	<input type="text"/>
إحماء عام و خاص	<input type="text"/>
عند وضع برنامج الاحماء يجب مراعاة	٦٨
نوع الملابس المستخدمة فى فترة الاحماء	<input type="text"/>
نوع النشاط الرياضى الممارس	<input type="text"/>
كل ما سبق	<input type="text"/>
الإشتراطات النفسية للممارسة الرياضيه	
هل الاهتمام بعملية الاحماء تؤدى الى تهيئة اللاعب النفسية بجانب التهيئة البدنية	٦٩
نعم	<input type="text"/>
لا	<input type="text"/>
هل الاستعانة بالتدليك الرياضى يساهم فى تخفيف حدة التوتر الانفعالى للرياضى	٧٠
نعم	<input type="text"/>
لا	<input type="text"/>

٧١	هل من مظاهر الانفعال قبل بداية المنافسة الرياضية الاحساس بضعف الجسم	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٧٢	هل الابتعاد عن التفكير الدائم فى المنافسة الرياضية بمشاهدة فيلم أو القيام برحلة أو سماع الموسيقى يؤدي الى التخفيف من حدة الانفعالات التي تنتاب اللاعب قبل المسابقة	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٧٣	هل من مظاهر الانفعال أثناء المنافسة الرياضية فقد القدرة على الادراك الصحيح للزمن و المسافات	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٧٤	من مظاهر الانفعال اثناء المنافسة عدم الرضا عن أداء زملاء فى الفريق و محاولة تانيبهم على أخطائهم	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٧٥	هل توجيهات المدرب المسئول عن الفريق تؤدي الى تهدئة حدة أنفعالات اللاعبين اثناء المنافسة	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٧٦	العدوان هل هو غريزة اساسية فى الإنسان	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٧٧	من مظاهر الانفعال أثناء المنافسة الرياضية عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>

٧٨	هل مناقشة اللاعبين فى ظروف المباراه يعتبر من الاجراءات التى تؤدى الى تهدئة انفعالات اللاعب بعد انتهاء المباراة	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٧٩	من مظاهر الانفعالات بعد انتهاء المنافسه الرياضيه الرغبة فى العدوان على الاخرين فى صورة الاعتداء بالايدي و الالفاظ	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٨٠	هل عندما يرتفع المستوى الرياضى للفريق تقل فرض ظهور سلوك عدوانى من اللاعبين	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٨١	هل رفع مستوى الثقافه الرياضيه لدى اللاعبين من اهم العوامل التى تساعد على انخفاض ظاهرة العدوان السلبى فى الرياضه	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٨٢	هل المستوى الثقافى للاعب يؤدى الى التأثير العام فى سلوك اللاعب	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٨٣	هل غالباً ما يبدأ السلوك العدوانى للاعبين نتيجة لاعتراض المدرب أو أحد نجوم الفريق	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>
٨٤	هل النمط العصبى المميز للاعب الرياضى يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراه	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>

١٠٧- الأمانة العامة / مدير مركز الدراسات والبحوث الرياضية

ملحق (د) لتقرير تأشيرته كمدرب للمدرسة

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

المس. ل. ط.



السيد الاستاذ / مدير منطقة شرق اسكندرية التعليمية

تحية طيبة وبعد ،

اتشرف بأن اوافي سيادتكم بان الباحثة / جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين
تقوم بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية في موضوع "تأثير برنامج
تثقيف صحي - رياضي لتقليل نسبة الاصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية
بالاسكندرية".

لذا نرجو من سيادتكم السماح لها بإجراء الدراسة علي عينة من طالبات مدرسة كليوباترا
الرياضية التجريبية
ايمانا منكم بدور البحث العلمي في خدمة المجتمع .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،

عميد الكلية

رئيس القسم

مقدمته لسيادتكم

جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين

مدرسة تربية رياضية

السيد الاستاذ / مدير عام ادارة شرقه التعليمية

تحية طيبة

لا مانع من انظر الامر في تسجيل بطلب الباحثة / جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين لبحث الماجستير
بمدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية وذلك بعد التاكيد من شخصيتها وبحث اشرف
مسؤول من المدرسة وذلك من الاطلاع على الملف القيدية

السيد الاستاذ / مدير عام ادارة شرقه التعليمية
تحية طيبة



السيد الاستاذ / مدير عام ادارة شرقه التعليمية
التفضل بالقبول
٢٠١٦

- ١٠٨ -

ملحق (هـ)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السيدة الفاضلة/ مديرة مدرسه كليوباترا الرياضية التجريبية
بعد التحية

الرجاء التكرم بالموافقة للباحثة جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين بإجراء
برنامج تثقيف صحي رياضي خاص برسالة الماجستير التي تعدها وعنوانها (تأثير برنامج
تثقيف صحي رياضي لتقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية
بالاسكندرية).

وذلك علي عينه من طالبات المدرسة في الفترة من شهر يونيو وحتى شهر سبتمبر
أيمانا منكم بدور البحث العلمي في خدمة المجتمع

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

رئيس القسم عميد الكلية



د. ه. م. جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين

مقدمته لسيداتكم

جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين
مدرسة تربية رياضية

- ملخص البحث باللغة العربية
- المستخلص باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- المستخلص باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

موضوع البحث:-

تأثير برنامج تنقيف صحي - رياضي علي تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية
لتجريبية بالإسكندرية.
مقدمة

تلعب الرياضة دورا فعالا ومؤثرا في الإعداد البدني والنفسي السليم حيث تزود الجسم بمقومات أساسية لجعله قادرا علي العطاء الذهني والعقلي، ولكن الإصابات الرياضية أصبحت من الظواهر الشائعة في المجال الرياضي فلا يوجد أسلوبا معيناً من التدريب يكاد يخلو من وقوع إصابة، فنجد أن الإصابات الرياضية لطلاب المدارس الرياضية تعد أحد المعوقات التي تواجههم بل وتمتد آثارها السلبية عليهم في كل مجالات التحصيل الدراسي بسبب عدم القدرة علي مسايرة البرنامج التدريبي وفقد الكفاءة الوظيفية اللازمة لهم في هذا المجال وقد لاحظت الباحثة أن الدراسات السابقة قد تعرضت للإصابات في مجالات الأنشطة الرياضية المختلفة في مرحلة لاحقة لحدوثها دون أن يبذل مجهود للإقلال من حدوثها ولذلك تظهر أهمية النظر إلي الأساليب التي تعمل علي تقليل نسبة الإصابات ، حيث أن تقليل نسبة الإصابات أثناء التدريب والمنافسة لا يقل أهمية عن الإهتمام بالتدريب الرياضي لإعداد اللاعب أعدادا لائقا، وإيمان الباحثة بأهمية دور الثقافة الصحية والرياضة للرياضي أدركت أنه لا بد من الدراسة العلمية لمعرفة تأثير برنامج تنقيف صحي- رياضي علي تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية.

أهداف البحث

- 1- وضع اختبار معرفي للتعرف علي مستوى الثقافة الصحية- الرياضية لدي طلاب المدارس الرياضية.
- 2- وضع برنامج تنقيف صحي- رياضي لتقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية.

فروض البحث

- 1- انخفاض مستوى الثقافة (الصحية - الرياضية) لطلاب المدارس الرياضية التجريبية.
- 2- هناك تأثير إيجابي لبرنامج التنقيف الصحي - الرياضي علي رفع مستوى الثقافة الصحية والثقافة الرياضية لدي طلاب المدارس الرياضية التجريبية.
- 3- هناك تأثير إيجابي لبرنامج التنقيف الصحي - الرياضي علي تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي.

منهج البحث

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، مستعينة بالدراسات المسحية كأداة من أدوات جمع البيانات لبناء الأختبار المعرفي المناسب للتعرف علي المستوى الثقافي الصحي - الرياضي لطلاب المدارس الرياضية. كذلك أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتعرف علي تأثير برنامج التنقيف الصحي - الرياضي المقترح علي تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية.

عينة البحث

تم اختيار عينة عمدية قوامها (١٥٤) طالبة هم طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية وتم تقسيم العينة إلي مجموعتين متكافئتين، كل مجموعة تضم (٧٧) طالبة.

مجموعة ضابطة : وهي المجموعة التي لم يطبق عليها برنامج التنقيف الصحي - الرياضي المقترح لتقليل الإصابات.

مجموعة تجريبية : وهي المجموعة التي طبق عليها برنامج التنقيف الصحي - الرياضي لتقليل نسبة الإصابات.

الإستنتاجات

في حدود عينة الدراسة وإجراءاتها أستخلصت الإستنتاجات التالية:

١. أظهرت نتائج الدراسة عدم ظهور فروق معنوية في القياس القبلي للمجموعتين مما يوضح أن هناك تكافؤا بينهما قبل تطبيق برنامج للتنقيف الصحي المقترح.
٢. إنخفاض مستوى الثقافة الصحية - الرياضية لمجموعتي البحث في القياس القبلي.
٣. محور التغذية كان أعلى محاور البرنامج من حيث درجة المام الطالبات بالحقائق والمعارف المرتبطة به في القياس القبلي .
٤. محور التأهيل الرياضي كان أقل محاور البرنامج من حيث درجة المام الطالبات بالحقائق والمعارف المرتبطة به في القياس القبلي، وقد حقق هذا المحور أعلى معدل ارتفاع للمعلومات في القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٥. برنامج التنقيف الصحي - الرياضي المقترح كان له أثر إيجابي في رفع مستوى الثقافة الصحية - الرياضية لدي طالبات المجموعة التجريبية.
٦. إنخفاض نسبة الإصابات لدى طالبات المجموعة التجريبية نظرا لأرتفاع الثقافة الصحية- الرياضية

التوصيات:-

١. الإستعانة ببرنامج التثقيف الصحى - الرياضى المقترح لتقليل نسب الإصابات بالمدارس الرياضية التجريبية.
٢. التثقيف كمنهج مستقل للطلاب أو عقد دورات تثقيفية منتظمة طوال العام.
٣. ضرورة وجود أستمارة لتسجيل الإصابة لكل طالب.
٤. تزويد المدارس الرياضية التجريبية بالوسائل التعليمية و التكنولوجيا المتطورة و إستخدامها لإمداد الطلاب بالمعلومات الصحية و الرياضية لرفع المستوى الثقافى الصحى- الرياضى لهم .
٥. إجراء دراسات مماثلة علي المدارس الرياضية في محافظات أخرى.

المستخلص

موضوع البحث

تأثير برنامج تنقيف (صحي - رياضي) علي تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية
لتجريبية - بالإسكندرية.

اسم الباحثة / جيهان عبد العزيز محمد جمال الدين

يهدف البحث إلي معرفة تأثير برنامج تنقيف (صحي- رياضي) مقترح علي تقليل نسبة الإصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية - بالإسكندرية وذلك إيماناً من الباحثة بأهمية ودور التنقيف الصحي - لرياضي للرياضي وخاصة طلاب هذه المدارس حيث أنهم القاعدة الأساسية لإعداد الفرق الأعلى سناً للاعبين لمعدين فنياً وتربوياً ولمعرفة تأثير هذا البرنامج قامت الباحثة بأختيار عينة عمدية قوامها (١٥٤) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية بالإسكندرية وتم تقسيم هذه العينة إلي مجموعتين متكافئتين طبق علي أحدهما. برنامج التنقيف الصحي- الرياضي المقترح لتقليل نسبة الإصابات وتسجيل نسبة إصابات لمجموعتي البحث وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن برنامج التنقيف الصحي - لرياضي المقترح كان له أثر إيجابي في رفع مستوي الثقافة الصحية الرياضية لدي طالبات المجموعة لتجريبية وكنتيجة مباشرة لذلك أنخفضت نسبة الإصابات الرياضية لديهن.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of health Subjects

**The Effect of (The Sportive – health) Education
Program on decreasing the percent of injuries
of students of the sportive trials schools in Alexandria**

A thesis By
Gihan Abd El-Aziz Mohamed Gamal El-Din
Of the
Master Degree in physical Education

Under Supervision

Prof. Dr.
Masoud camel Ghoraba
Professor in the Physical Education
and the agent of social and
developing the society offairs in the
faculty of Physical Education
Tanta University

Prof. Dr.
Mohamed El-Said El-Amin
Professor in the Physical
Education in the faculty of
Physical Education for men
Helwan University

2005
1426

Summary

Subject

The effect of the sportive health education program on decreasing the percent of injuries of students of the sportive trial schools in Alexandria

Introduction

The sport play a major and effective role in the correct physical and psychological preparation where it supplies the body with the basic foundation needed to enable him mentally, but the sportive injuries are becoming so common in the sportive field. Almost there isn't any particular style of training free from the incidence of injury. So we find that sportive injuries of the students in the sportive schools are one of the obstacles that facing them, but even, its negative effects affect their scopes of education because they are unable to go through the training program and diminishing the functional ability needed in this field.

The researcher observe that the previous studies had studied the injuries in many different sportive activities in stages that follows its occurrence without doing any effort to decrease its incidence, and here the importance of focusing on the methods which works on decreasing the incidence of injuries become clear, where decreasing the incidence of injures during training and competition are not less important than sportive training in preparing the player in a proper way. And because of the faith of the researcher in the importance of the role of the sportive health education she recognized that there should be a scientific study to know the effect of the sportive health education program on decreasing the percent of injuries of students of the sportive trial schools in Alexandria

Aim of work

- 1- The level of sportive health education for the students of the sportive trial schools is down.
- 2- Establish knowledge test to recognize the level of the sportive health education among the students of sportive schools.
- 3- Establish sportive health education program to decrease the incidence of injuries of students of the sportive trial schools in Alexandria
- 4- There are statistical significant variance between the two groups

Research hypothesis

- 1- There are positive effect for the sportive health education program on increasing the level of health education and sportive education among the students of the sportive trial schools in Alexandria.
- 2- There is positive effect for the sportive health education program on decreasing the incidence of injuries of students of the sportive trial schools.

Methodology

The researcher used the descriptive method, using the comprehensive survey as a tool for collecting data of the knowledge test to know the level of the sportive health education of students of the sportive trial schools.

Also the researcher used the experimental method to know the effect of the suggested sportive health education program on decreasing the incidence of injuries among students of the sportive trial schools.

Research sample

The sample chosen was a proposed one consisting of (154) students, they were students in the secondary level in Cleopatra sportive trial school. The sample was equally divided into two equivalent groups, each group was consisting of (77) students.

- Control group: group which the suggested program for decreasing the incidence of injuries wasn't applied on them.
- Experimental group: group which the suggested sportive health education program to decrease the percent of injuries was applied on them.

Conclusion

After doing the study on the proposed sample the researcher conclude the following:

- 1- There result of the study showed that there wasn't any significant difference between the two groups in the pretest, so it was obviously clear that there was an equivalent between the two groups before applying the suggested sportive health education program.
- 2- The level of sportive health education for the two groups of research is down in the pretest .
- 3- The feeding column was the highest level in the program in relation to the facts and knowledge the students know related to it in the pretest, and the researcher relates this to the schedule of the healthy meals in the sportive schools, which is served in proper schedule in relation to the training schedule.
- 4- The sportive rehabilitation column was the lowest in the program in relation to the facts and knowledge the students know related to it in the pretest. And this column achieved the highest increase in knowledge in the posttest in the experimental group.
- 5- The suggested sportive health education program was having a positive effect in increasing the level of the sportive health education among the students of the experimental groups
- 6- As a direct consequence for increasing the level of the sportive health education of the students, the level of injuries decreases in the experimental group.

Recommendation

- 1- Sportive health education is very important for the students in the sportive schools, for this the health education should be included in the syllabus of the students or education courses should be held regularly during the school year.
- 2- First aid supplies and equipments should be available in playground so it can be used any time there is an injury.
- 3- The importance of the availability of an application to record the injuries for each student.
- 4- Using audio-visual material in the school to present through them the sportive health education information.
- 5- Applying similar studies on sportive schools in other governorates.

Abstract

Subject

The effect of the sportive health education program on decreasing the percent of injuries of students of the sportive trial schools in Alexandria.

Researcher name: Gihan Abd El-Aziz Mohamed Gamal El-Din

The research aims to recognize the effect of the suggested sportive health education program on decreasing the percent of injuries of students of the sportive trial schools in Alexandria. This is because the researcher believes in the role and the importance of the sportive health education for the persons who play sports specially the students of these schools, they are the basic foundation from which we supply the other teams with them after we prepare them technically and educationally. And to know the effect of this program the researcher examine a proposed sample consisting of (154) students in the secondary level in Cleopatra sportive trial school, and the sample was divided into two equivalent groups, and the suggested sportive health education program was applied on one of them to decrease the incidence of injuries among them and the evidences of injuries was recorded for the two groups. And from the conclusions the researcher found that the suggested sportive health education program was having a positive effect in raising the level of the sportive health education knowledge among the students of the experimental groups and respectively as a direct effect for this the level of injuries for them decrease.