

## الفصل الخامس

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ الإستخلاصات

٢/٥ التوصيات

## ٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات:

### ٥/١ الاستخلاصات:

في حدود عينه البحث وبعد عرض النتائج ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمه أمكن للباحثة استخلاص الاستنتاجات التالية:

١- تعتبر اصابات وسط الموسم من اكثر الفترات التي تتعرض فيها اللاعبين للاصابه بنسبة ٤٦,٧٤% وهذا يدل على اما قصور في عمليه الاعداد البدني اثناء التدريب او تعرض الاعبات لاحمال بدنيه ذائده او سوء التخطيط في برامج التدريب فتكون الاعبات غير مستعده ومهياه او قد يرجع ذلك الى تعرض الاعبات للاصابه في بداية الموسم وعودتهم قبل اكتمال الشفاء مما يعرضهم لتكرار حدوث الاصابه

### ٢- اكثر 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- اكثر 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 أجزاء الجسم تعرضا لصابه كدم العضلات

أولاً: لاعبات الدفاع:

- ١- عضلات الساق (٥١,٣٤%)  
٢- عضلات الفخذ الاماميه (٣٤,٢٨%)  
٣- عضلات الفخذ الخلفيه (٨,٥٧%)  
٤- عضلات الزراع (٥,٧٢%)

ثانياً: لاعبات الوسط:

- ١- عضلات الساق (٣٠,٤٣%)  
٢- عضلات الزراع (٢٦,٠٩%)  
٣- عضلات الفخذ الاماميه والخلفيه (٢١,٧٤%)

ثالثاً: لاعبات الوسط المتقدم:

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

رابعاً: لاعبات الجناح الايمن:

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

خامساً: لاعبات الجناح الايسر:

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

٥- أكثر أجزاء الجسم تعرضا لصابه كدم العظام:

أولاً: لإصابات الدفاع:

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

ثانياً لإصابات الوسط:

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

ثالثاً: لإصابات الوسط المتقدم:

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

رابعاً: لإصابات الجناح الأيمن:

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

خامساً: لإصابات الجناح الأيسر:

- 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 - أكثر أجزاء الجسم تعرضاً لإصابة كدم المفاصل

أولاً: 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% ) .

ثانياً: لاعبات الوسط:

- ١- كدم مفصل الركبتين ( ٣٦% )  
٢- كدم مفصل القدم ( ٢٤% )  
٣- كدم مفصل الفخذ ( ١٦% )  
٤- كدم مفصل الكتف ( ١٢% )  
٥- كدم مفصل رسغ اليد ( ٨% )  
٦- يليها كدم مفصل المرفق ( ٤% ) .

ثالثاً: 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% .

رابعاً: لاعبات الجناح الأيمن :

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

خامساً: 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% )

٧- اكثر الاجزاء تعرضا لاصابه التمزق:

اولا: لاعبات الدفاع:

- ١- تمزق عضلات الفخذ الأمامية ( ٢٦,٩٢% )  
٢- تمزق عضلات الفخذ الخلفية ( ٢٣,٠٨% )  
٣- تمزق عضلات سمانة الساق ( ١٩,٢٣% )  
٤- تمزق عضلات أربطة مفصل القدم ( ١١,٥٤% )  
٥- تمزق عضلات البطن ووتر اكليس ( ٧,٦٩% )  
٦- تمزق عضلات الذراع ( ٣,٨٥% )

ثانيا: لاعبات الوسط:

- ١- تمزق عضلات الفخذ الأمامية ( ٣٢,١٤% )  
٢- تمزق عضلات سمانة الساق ( ٢٥% )  
٣- تمزق عضلات الفخذ الخلفية ( ١٤,٢٩% )  
٤- تمزق وتر اكليس ( ١٠,٧٢% )  
٥- تمزق عضلات الذراع وأربطة مفصل القدم ( ٧,١٤% )  
٦- يليها تمزق عضلات البطن ( ٣,٥٧% )

ثالثا: لاعبات الوسط المتقدم :

- ١- تمزق عضلات الفخذ الأمامية ( ٢٥,٨١%) ٢- تمزق أربطة مفصل القدم ( ٢٢,٥٩%)
- ٣- تمزق عضلات الفخذ الخلفية ( ١٩,٣٥%) ٤- تمزق عضلات سمانة الساق ( ١٦,١٣%)
- ٥- تمزق وتر اكليس ( ١٢,٥%) ٦- تمزق عضلات البطن ( ٣,٢٣%)

رابعا: لاعبات الجناح الأيمن :

- ١- تمزق عضلات الفخذ الأمامية ( ٣٠,٤٣%)
- ٢- تمزق عضلات الفخذ الخلفية وعضلات سمانة الساق ( ١٧,٣٩%)
- ٣- تمزق وتر اكليس ( ١٣,٠٤%)
- ٤- تمزق عضلات البطن وعضلات أربطة مفصل القدم ( ٨,٧٠%)
- ٥- تمزق عضلات الذراع بنسبة ٤,٣٥% .

خامسا: لاعبات الجناح الأيسر :

- ١- تمزق عضلات الفخذ الأمامية ( ٢٨%) ٢- تمزق عضلات الفخذ الخلفية ( ٢٤%)
- ٣- تمزق عضلات سمانة الساق ( ١٦%) ٤- تمزق وتر اكليس وأربطة مفصل القدم ( ١٢%)
- ٥- تمزق عضلات الذراع والبطن ( ٤%) .

٨- أكثر أجزاء الجسم تعرضا لاصابه تمزق الركبه:

أولاً: لاعبات الدفاع :

٢- تمزق الرباط الداخلي ( ٢٠ % )

١- تمزق الرباط الصليبي ( ٧٠ % )

٣- تمزق الغضاريف ( ١٠ % ) .

ثانياً: لاعبات الوسط :

٢- تمزق الرباط الخارجي .

١- تمزق الرباط الصليبي ( ٤٢,٨٦ % )  
( ٢٨,٥٧ % )

٣- الغضاريف والرباط الداخلي ( ١٤,٢٩ % ) .

ثالثاً: لاعبات الوسط المتقدم:

١- تمزق الرباط الصليبي ( ٥٠ % )

٢- تمزق الغضاريف والرباط الداخلي ( ١٨,٧٥ % )

٣- تمزق الرباط الخارجي ( ١٢,٥ % ) .

رابعاً: لاعبات الجناح الأيمن :

٢- تمزق الرباط

١- تمزق الرباط الصليبي ( ٥٠ % )  
الداخلي ( ٣٣,٣٣ % )

٣- تمزق الغضاريف ( ١٦,٦٧ % ) .

خامساً: لاعبات الجناح الأيسر :

- ١- تمزق الرباط الصليبي ( ٤٤,٤٤%)
- ٢- تمزق الغضاريف والرباط الداخلي ( ٢٢,٢٢%)
- ٣- تمزق الرباط الخارجي ( ١١,١١%) .

٩- أكثر أجزاء الجسم تعرضا لإصابة الالتواء:

أولاً: لاعبات الدفاع :

- ١- التواء مفصل رسغ القدم ( ٣٩,٤٧%)
- ٢- التواء مفصل الركبتين ( ٢٨,٩٥%)
- ٣- التواء مفصل رسغ اليد ( ١٣,١٦%)
- ٤- التواء مفصل المرفق ( ٧,٨٩%)
- ٥- التواء مفصلي الكتف والفخذ ( ٥,٢٦%) .

ثانياً: لاعبات الوسط :

- ١- التواء مفصل رسغ القدم ( ٤٢,٢٤%)
- ٢- يليها التواء مفصل الركبتين ( ٢٤,٢٤%)
- ٣- التواء مفاصل المرفق والفخذ والكتف ( ٩,٠٩%)
- ٤- التواء مفصل رسغ اليد ( ٦,٠٦%) .

ثالثاً: لاعبات الوسط المتقدم :

- ١- التواء مفصل الركبتين ( ٤٢,١%)
- ٢- التواء مفصل الكتف ( ٣١,٥٨%)
- ٣- التواء مفصلي رسغ اليد والفخذ ( ١٠,٥٣%)
- ٤- التواء مفصل المرفق ( ٥,٢٦%)

رابعاً: لاعبات الجناح الأيمن :

- ١- التواء مفصل رسغ القدم ( ٥٠% )  
٢ التواء مفصل الركبتين ( ٢٢,٧٣% )  
٣- التواء مفصلي رسغ اليد والفخذ ( ٩,٠٩% )  
٤- التواء مفصلي الكتف والمرفق ( ٤,٥٥% ) .

خامسا: لاعبات الجناح الأيسر :

- ١- التواء مفصل رسغ القدم في ( ٥٢,٩٤% )  
٢- التواء مفصل الركبتين ( ٣٢,٣٥% )  
٣- التواء مفصلي الكتف والفخذ ( ٥,٨٨% )  
٤- التواء مفصل رسغ اليد ( ٢,٩٤% ) .

١٠- أكثر أجزاء الجسم تعرضا لأصابه الخلع:

أولا: لاعبات الدفاع :

- ١- خلع مفصل رسغ القدم ( ٣٧,٥% )  
٢- خلع مفصل الكتف ( ٢٥% )  
٣- خلع مفصل رسغ اليد ( ١٨,٧٥% )  
٤- خلع مفصل المرفق ( ١٢,٥% )  
٥- خلع مفصل أصابع ٦,٢٥% .

ثانيا: لاعبات الوسط :

- ١- مفصل الكتف ( ٣٨,٤٦% )  
٢- خلع مفصل رسغ القدم ( ٣٠,٧٧% )  
٣- خلع مفصل رسغ اليد ( ١٥,٣٨% )  
٤- يليها خلع مفصلي الرفق وأصابع القدم ( ٧,٦٩% ) .

خامسا: لاعبات الوسط المتقدم :

- ١- خلع مفصلي الكتف ورسغ اليد ( ٢٦,٦٧% )

- ٢- خلع مفصلي رسغ القدم وأصابع القدم ( ٢٠% )  
٣- خلع مفصل المرفق ( ٦,٦٧% ) .

سادسا: لاعبات الجناح الايمن :

- ١- مفصل الكتف ( ٥٠% )  
٢- خلع مفصل رسغ القدم ( ٣٠% )  
٣- خلع مفصل رسغ اليد ( ٢٠% ) .

سابعا: لاعبات الجناح الايسر :

- ١- مفصل الكتف ( ٤٤,٤٤% )  
٢- خلع مفصل رسغ القدم)  
٣- خلع مفصل رسغ اليد ( ٢٢,٢٢% ) .

١١- اكثر اجزاء الجسم تعرضا للكسور:

اولا: لاعبات الدفاع :

- ١- كسر عظام الوجه والساق ( ٣٠% )  
٢- كسر عظام رسغ القدم ( ٢٠% )  
٣- كسر عظام الساعد والركبتين ( ١٠% ) .

ثانيا: لاعبات الوسط :

- ١- كسر عظام رسغ القدم ( ٤٨,٢٨% )  
٢- كسر عظام الأنف ( ٢٤,١٤% )  
٣- كسر عظام الركبتين ( ١٠,٣٤% )  
٤- كسر عظام الساعد ورسغ اليد ( ٦,٩% )  
٥- كسر عظام الساق ( ٣,٤٥% ) .

ثالثا: لامعات الوسط المتقدم :

- ١- كسر عظام الأنف ( ٤٨,٤ % )  
( ٢٢,٦ % )
- ٢- كسر عظام رسغ القدم )
- ٣- كسر عظام الركبتين ( ١٢,٩ % )  
( ٦,٤٥ % )
- ٤- كسر عظام الساق ورسغ اليد )
- ٥- كسر عظام الترقوة ( ٣,٢٥ % ) .

رابعا: لامعات الجناح الأيمن :

- ١- كسر عظام الأنف ( ٤٠ % )
- ٢- كسر عظام رسغ القدم ( ٣٠ % )
- ٣- كسر عظام رسغ اليد والركبتين والساق ( ١٠ % ) .

خامسا: لامعات الجناح الأيسر :

- ١- كسر عظام الساق ( ٣٣,٣ % )
- ٢- كسر عظام الأنف والركبتين ورسغ القدم ( ٢٢,٢ % ) .

١٢- أكثر اجزاء الجسم تعرضا للتقلص:

اولا : لامعات الدفاع :

- ١- تقلص عضلات الساق ( ٣١,٠٣ % )  
( ٢٧,٥٩ % )
- ٢- تقلص عضلات البطن )
- ٣- تقلص عضلات الفخذ الأمامية ( ٢٤,١٤ % )  
( ١٧,٢٤ % ) .
- ٤- تقلص عضلات الفخذ الخلفية

ثانيا: لاعبات الوسط :

- ١- تقلص عضلات الساق ( ٣٤,٧٨% )
- ٢- تقلص عضلات البطن ( ٣٠,٤٤% )
- ٣- تقلص عضلات الفخذ الخلفية ( ٢١,٧٤% )
- ٤- عضلات الفخذ الأمامية ( ١٣,٠٤% )

ثالثا: لاعبات الوسط المتقدم :

- ١- تقلص عضلات الساق ( ٣٦,٣٧% )
- ٢- تقلص عضلات الفخذ الخلفية وعضلات البطن ( ٢٤,٢٤% )
- ٣- تقلص عضلات الفخذ الأمامية ( ١٥,١٥% ) .

رابعا: لاعبات الجناح الأيمن :

- ١- تقلص عضلات الساق ( ٣٦,٦٧% )
- ٢- تقلص عضلات البطن ( ٣٠% )
- ٣- تقلص عضلات الفخذ الخلفية ( ٢٣,٣٣% )
- ٤- تقلص عضلات الفخذ الأمامية ( ١٠% ) .

خامسا: لاعبات الجناح الأيسر :

- ١- تقلص عضلات الساق وعضلا البطن ( ٣٣,٣٤% ) ،
- ٢- تقلص عضلات الفخذ الخلفية ( ١٩,٠٤% )
- ٣- تقلص عضلات الفخذ الأمامية ( ١٤,٢٨% )

١٢- أكثر أجزاء الجسم تعرضا للشد:

أولا: لاعبات الدفاع:

- ١- شد عضلات الفخذ الخلفية ( ٢٨,٨٥% )

٢- شد عضلات الفخذ الامامية ( ٢٦,٩٢ % )

٣- شد عضلات الساق ( ١٩,٢٣ % )

٤- شد عضلات البطن ( ١٠ % ) .

ثانيا: لامبات الوسط :

١- شد عضلات الساق ( ٣٤,١٤ % )

٢- شد عضلات البطن ( ٢٦,٨٣ % )

٣- شد عضلات الفخذ الخلفية ( ٢١,٩٦ % )

٤- شد عضلات الفخذ الامامية ( ١٧,٠٧ % ) .

ثالثا: لامبات الوسط المتقدم:

١- شد عضلات الفخذ الخلفية ( ٣٣,٩٦ % )

٢- شد عضلات الفخذ الامامية ( ٣٠,١٩ % )

٣- شد عضلات الساق ( ٢٠,٧٦ % )

٤- شد عضلات البطن ( ١٥,٠٩ % ) .

رابعا: لامبات الجناح الايمن:

١- شد عضلات الفخذ الخلفية ( ٣٩,٠٢ % )

٢- شد عضلات البطن ( ٢٩,٢٧ % )

٣- شد عضلات الفخذ الامامية ( ١٩,٥١ % )

٤- شد عضلات الساق ( ١٢,٢٠ % ) .

خامسا: لامبات الجناح الايسر:

- ١- شد عضلات البطن ( ٣٧,٥٠%)
- ٢- شد عضلات الفخذ الخلفية ( ٢٥%)
- ٣- شد عضلات الساق ( ٢٠,٨٣%)
- ٤- شد عضلات الفخذ الامامية ( ١٦,٦٧%).

## ٢/٥ التوصيات:

يجب مراعاة مبدأ السلامة للاعبات اثناء المباريات ووضع كافة الامكانيات للحد من الاصابه او تكرارها لمنع خطورتها لدى لاعبات كرة القدم النسائيه

ويشمل التدريب العلمى

- ١- ١- التكامل فى تدريبات تنمية عناصر اللياقه البدنيه
- ٢- ٢- التنسيق والتوافق فى تدريب المجموعات العظميه للاعبات والاهتمام بالاطالات العضليه والعضلات العامله وتقويه العضلات الاماميه للفخذ ومرورها للتصويب اثناء تمرينات القوه العضليه
- ٣- ٣- التخطيط الجيد لبرامج التدريب مع مراعاة فروق السن وحجم الاعبات اى تنفيذ خطط برامج التدريب بطريقه صحيحه وتصحيح الاخطاء اثناء التدريب والتدرج فى المهارات الاساسيه & وتفتين حمل التدريب وذلك لتاثيرها فى زياده المدى

الحركى ووقاية المفاصل والاربطه من الاصابات وزياده تنمية سرعه الاستجابيه الحركيه لمواقف اللعب المتغيرة مثل الاعداد والتصويب على الهدف من مسافات قصيره ووسط عدد كبير من المدافعين فى عدّه اتجاهات

٤-٤ - الاهتمام بالاحماء الكافى والجيد والمناسب قبل المباريات والتدريب & تنظيم مواعيد التدريب اى الاهتمام بالنواحي المهاريه والفنيه والخططيه والتنسيق فى الاداء الحركى وخاصة الطرف السفلى ثم العلوى

٥- ملاحظه المدرب بدقه لحاله لاعبيه قبل المباريات

٦- الروح الرياضيه : تعتبر الروح الرياضيه سبب مهما للاصابه لذلك يجب ان نسعى جميعا من اطباء ومدربين واداريين واعلاميين لنشر الوعى بين الاعبات للابتعاد بهن عن التوحيد الخاطيء وبث روح المنافسه الشريفه حتى نتمكن من حمايه الاعبات من الاصابه

٧- عدم مخالفة المواصفات الفنيه للبس الاعبات وهى تشمل الاهتمام بالتالى:

أ. لبس الاعبات وملابته لدرجة الحراره اثناء التدريب والمباريات

ب. احذيه ملائمه لارضيه الملعب حيث لكل ارض مايناسبها

ج. استخدام واقى الساقين للاعبات وواقى الركبه والكوع لحارس المرمى

د. استخدام البنطلون بدلا من الشورت لحارس المرمى

٨- القوانين الرياضيه :

أ. يجب على اللاعبات فى التدريب او المباريات عدم مخالفتها القوانين

الرياضيه وخاصة الضرب او الدفع او اللكم فى كره القدم قد يعرض

المنافس للاصابه.حيث تفه مسئوليه المدرب للفريقين بتوجيه لاعبيهم

نحو اللعب الجيد وغير المؤذى لحمايتهم .

ب. عدم الاحتكاك والخشونه الشديده والاصطدام بين اللاعبات وبعضهن لانه

من اسباب التعرض للاصابه بالسقوط الخاطيء على الارض.

ج. عدم الانفعال لانه من الاسباب التى تؤدى للاصابه بسبب خروج احدى

الاعبات عن المألوف وتسبب اصابه الي نفسها او لفريق الخصم

٩- الاخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الطبيه للاعبات : عدم غياب الكشف الطبى

على الاعبات قبل الموسم بانتظام لضبطها وعلاجها وهناك اختبارات اساسيه

تجرى لكل لاعبه سواء فى النادى او المنتخب ويجب اطلاع المدربين على نتائج

هذه الاختبارات والتعاون مع المدرب لعدم عودة الاعبه لممارسه النشاط الرياضى  
الا بعد الشفاء التام من الاصابه واجراء الاختبارات الازمه للتأكد من عودتها سليمة  
١- الاهتمام بالتنظيم الغذائى الجيد للاكل والراحه التامه: تثقيف الالعبات وتزويدهم  
بالثقافه الصحيه والغذائيه اى تناول وجبات الغذاء فى اوقاتها المناسبه قبل  
التدريب والمباريات وتوافر عنصر التوازن الغذائى لدى الاعبه وتنوع الغذاء  
بعناصره الاساسيه وذلك لاشباع الاحتياجات الاساسيه والضروريه للرياضى

## **قائمة المراجع**

**أولاً : المراجع العربية.**

**ثانياً : المراجع الأجنبية.**

**ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات ( الانترنت).**

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم حنفى شعلان ، : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٢. أحمد فايز النماس : الإصابات الرياضية وعلاجها ، مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٣. أسامة رياض : العلاج الطبيعى وتأهيل الرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٤. : الطب الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
٥. : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .
٦. : الإصابات الرياضية فى صور ، المملكة العربية السعودية الإتحاد العربى السعودى للطب الرياضى ، ط ١ ، دار الهلال ، الرياض ، ١٩٨٦ .
٧. أسامة رياض ، : الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
٨. إمام النجمى : الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية ، ج ٢ ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
٩. بطرس رزق الله : دراسة أثر برنامج تعليمى مقترح لتطوير الأداء المهارى فى كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين ، بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
١٠. : متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

١١. **حسام رفقى** : الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن ، مكتبة النهضة المصرية ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
١٢. **حسن السيد أبو عبده** : الإعداد المهارى فى كرة القدم ، ١٩٩٨ م .
١٣. **حسن عبد الجواد** : كرة القدم ، الطبعة السادسة ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٨ م .
١٤. **حنفى محمود مختار** : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران ، القاهرة ١٩٨٨ م .
١٥. **\_\_\_\_\_** : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٤ .
١٦. **حنفى محمود مختار** ، : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، ط (١) ، دار زهران ، القاهرة ١٩٨٩ م .
- مفتى إبراهيم**
١٧. **حياة عياد روفائيل** : إصابات الملاعب - وقاية وإسعاف وعلاج ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ .
١٨. **خالد صلاح الدين** : نبذة عن التربية الصحية وأهم مشكلات الطب الرياضى ، جامعة الأزهر ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
١٩. **خيرية السكرى** ، : التدريب المتكامل فى كرة القدم النسائية ن منشأة المعارف ن الإسكندرية ٢٠٠٤ م .
- محمد بريقج**
٢٠. **زينب العالم** : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى ، ط ٤ ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
٢١. **سليمان محمود** : الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة السلة ، العراق ن ١٩٩٨ م
٢٢. **عبد الرحمن عبد الرحيم** : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، طبعة أولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
- زاهر**
٢٣. **عزت محمود الكاشف** : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

٢٤. **عصام عبد الخالق** : دراسة تأثير برنامج التدريب بالأثقال على سرعة انطلاق الكرة فى التصويب بالوثب العالى فى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ن جامعة المنيا ن ١٩٨٨م
٢٥. **فرج حسين بيومى** : الجديد فى الإعداد المهارى والخطى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٢٦. **فرج حسين بيومى** : الأسس العلمية الإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ( ما قبل المنافسات )، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩م .
٢٧. **مجدى الحسينى عليوه** : الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، دار الأرقم ، ط ٢ ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٢٨. **\_\_\_\_\_** : الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، ظافر للطباعة ، ١٩٩٧م .
٢٩. **مجلسى والحيدى** : دراسة تحليلية للتعرف على الإصابات الرياضية فى الألعاب الجماعية كرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة ن ١٩٩٥م
٣٠. **مجلسى وعطيات** : دراسة تحليلية حول الإصابات الرياضية لدى لاعبي المبارزة فى الأردن للتعرف على أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأكثر المناطق عرضة للإصابة وأسباب حدوثها . ٢٠٠٤م .
٣١. **محمد السيد شطا** : الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
٣٢. **محمد السيد شطا** ، مبادئ المواد الطبية والعلاجية ، وزارة التربية والتعليم المطبعة الأميرية ، القاهرة ، ١٩٧٣م .
- زينب عبد الحميد خليفة**
٣٣. **محمد حسن علاوى** ، : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- محمد نصر الدين رضوان**

- ٣٤ . محمد حسن علاوى ، : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م
- ٣٥ . : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩١م
- ٣٦ . محمد صبحى حسنين : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٣٧ . محمد عبده صالح : الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
- ٣٨ . مفتى إبراهيم ، محمد على عبود : الإصابات الرياضية لناشئى كرة اليد وأسبابها وطرق الوقاية منها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م
- ٣٩ . محمد فتحى عبد الرحمن : مقدمة فى الإصابات الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٤٠ . محمد قدرى بكري : التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
- ٤١ . : الإصابات الرياضية والتأهيل ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٤٢ . : التدليك التقليدى والشرقى فى الطب البديل ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٤٣ . مختار سالم : إصابات الملاعب ، دار المريخ ، ط٢ ، الرياض ، ١٩٨٧ .
- ٤٤ . مفتى إبراهيم ، محسن الدرورى : تحديد الإصابات الشائعة وأسبابها بين لاعبى كرة القدم فى المراكز المختلفة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، ١٩٩٢م

- ٤٥ . مفتى إبراهيم حماد : كرة القدم الفتيات ، الأسس التربوية ، عام ١٩٩٦ ، كلية التربية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة .
- ٤٦ . منير جرجس : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٧٦ م .
- ٤٧ . ميرفت السيد يوسف : وعبد الفتاح عبد الله : دراسات حول مشكلات الطب الرياضى ، مكتبة الإشعاع الفنى ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٤٨ . : " علاقة بعض القياسات الأثرية بالاصابة الشائعة فى الجمناز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ .
- ٤٩ . ميورنافاناف : الإصابات الرياضية ، دار الثقافة والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٦ .
- ٥٠ . نبيل العطار ، عصام حلمى : الإصابات وبعض الأمراض المرتبطة بتدريب السباحة للناشئين فى المرحلة السنوية ١٢ سنة المؤتمر العلمى الثانى للدراسات ، وبحوث التربية الرياضية ن كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية مارس ١٩٨١ م
- ٥١ . هشام أحمد سعيد : الإصابات لدى لاعبي الكرة الطائرة أسبابها وطرق الوقاية منها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ م

ثانياً : المراجع الأجنبية :

52. *Bryan Raspon's* : Soccer skills , the hemlyn publishing comp, London, 1987 .
53. *Carolyn Kisner, M. S. P.* : Therapeutic exercise foundation and technique, USA, 1990.
54. *David Ponsanley, M.E.D & Elington Dordenm Ph, D* : Soccer fitness " Anna publishing Inc., winter park florida U.S.A. 1987 .
55. *Doclemente F.F* : Soccer illustrated, the Ronald press company, New York, 1995 .
56. *Fagerli V.M* : Injuries hand ball player , Norwegiand , 1990
57. *George Beim* : Principles of modern soccer, Haughton Mifflin company. U.S.A. 1986 .
58. *Junes, K.,* : Play the game soccer hamlyn, London, Pollock R. & Som C.S : soccer for janiors New York, 1984 .
59. *Junge A . and other jung hung* : Injuries in team sprt our moments during the 2004 Olympic game federation international de foot ball association medical assessment and research centre , Zurich , Switzer land , AM , Sport, med.,2005
60. *Mcmanus A . Cross D.s* : Incidence of injury inelite junior Rugby Union : propective Wetren Australian centre for health promotion research , division of healt services , curt in university of technology , Wetren Australian Med . sport , 2005 jun

61. *Meeuwisse W.h.* : Rates and risks of injury during inter collegiate basket ball university of calgasy sport medicine centre Calgary albert Canda Amj sport med., 2003.
62. *Mclean Ian* : Injuries among senior officer attending the U.S.A. army was college a comedic year 1999
63. *Modern principles of Athletic training* : C.V Mosby compny , St . louis , Toronto , London , 1981 .
64. *Msmer* : Arils le Barrack Pennsylvania soldiers, 1999.
65. *Miller and Norm* : Wingert winning soccer , contemporaty books , 1986.
66. *Pollok , R, Somes* : Soccer for juniors New york , 1983 .
67. *Stuart M . J* : Gridiron foot ball injuries the mayo clinic department of or thopedic Surgery , Rochest , Minnesota 55905 , USA . Med . sport sci ., 2005.
68. *Williams , J , G . and sperry , P .* : Sports medicine 2nded . Eduard Arnold LTD , London
69. *Williams thom* : Teaching soccer . burgess publishing company , 1980 .

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات ( الانترنت ) :

70. <http://www.alitijahalakhar.com/archive/240/sport.htm>

71. [http ://www.adnantarsha.com/Defornnition.htm](http://www.adnantarsha.com/Defornnition.htm) .