

دورة تدريبية مقننة فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

لطلاب كليات التربية الرياضية والمهتمين بالمجال

الدكتور/ أحمد علي إبراهيم العطار

الباحث/ أحمد عوض عبد المنعم يعقوب

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى إعداد دورة تدريبية مقننة للصقل المعرفى لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية من خلال :
- إعداد محتوى مقنن فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية يهدف إلى الصقل المعرفى لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بالمجال .
- إستخدام الباحث المنهج الوصفى المسحى نظرا لملاءمته لطبيعة البحث .
وكان من أهم إستخلاصات البحث :

- تصميم دورة تدريبية مقننة للصقل المعرفى لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية تتضمن هذه الدورة على محتوى لائق مقنن من خلاصة أبحاث ودراسات الخبراء والمتخصصين فى هذا المجال تهتم بالجانب العملى والجانب النظرى الذى يحتوى على المعارف السليمة والمعلومات الغير مغلوطة والموثقة علميا من قبل المتخصصين تراعى الفروق الفردية للمتعلمين وذلك بعد عرض المحتوى الخاص بها على السادة الخبراء والذى حاز على نسبة موافقة على محتوى الدورة التدريبية للإصابات الرياضية والإسعافات الأولية تراوحت ما بين (٩٢.٣٥% - ١٠٠%) وإتضح ذلك من خلال النتائج الإحصائية .

وكان من أهم التوصيات :

- (١) وضع هذه الحقيبة بما تحويه من دورة تدريبية أولية ومتقدمة فى الإصابات الرياضية فى مكاتب كليات التربية الرياضية لتكون بمثابة مرجع لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بالإصابات الرياضية .
- (٢) أن تقوم كليات التربية الرياضية بتنظيم دورات فى الإصابات الرياضية وتكون الدورات التدريبية الأولية والمتقدمة قيد البحث ضمن مقرراتها .
- (٣) أن تقوم مديريات التربية والتعليم متمثلة فى توجيه التربية الرياضية بعقد دورات لمعلمى التربية الرياضية متضمنة حقيبة الإصابات الرياضية قيد البحث وذلك لما تحويه من معلومات مقننه من قبل الخبراء .

(٤) أن تقوم الإتحادات والمناطق الفرعية الخاصة بالرياضات المختلفة في المحافظات بإدراج حقيبة الإصابات الرياضية قيد البحث ضمن مقرراتها في دورات التدريب المختلفة لتكون ضمن متطلبات الحصول على تلك الدورات .

الكلمات المفتاحية :

دورة تدريبية ، الإصابات الرياضية ، الإسعافات الأولية

Summary of research in english:

The research aims to prepare a cognitive refining course for students and graduates of faculties of sports education and interested in sports injuries and first aid through:

- Preparation of anti-sports injuries and first aid aimed at cognitive refinement for students and graduates of faculties of physics and interested in the field.
- The researcher used the surveyed descriptive given to its suitability of the nature of the research.

It was one of the most important conclusions of research:

- Design a cognitive refining course for students and graduates of sports faculties and first aid. This course includes decent content of research and expert studies and specialists in this area The practical side and theoretical aspect containing the sound knowledge and non-faltered information and scientific documented by specialists take into account individual differences for learners after presenting their content on the expert gentlemen, which has been approved by the content of the session Training for sports injuries and first aid ranged between [92.35%](#) - [100%](#)) and illustrated through statistical results.

One of the most important recommendations:

- (1) To establish this bag on a preliminary and advanced training course in sports injuries in sports school libraries to serve as a reference to students and graduates of sports faculties.
- (2) The faculties of sports education organize courses in sports injuries and preliminary and advanced training courses are under consideration within their plans.
- (3) The Directorates of Education shall be included in directing sports education by holding courses for teachers of physical education, including the sports injury bag under consideration of what they contained by experts.
- (iv) Sub-sports and sub-regions in the provinces shall insert the sports injuries in their courses in various training courses to be within the requirements for those courses.

Keywords:

Training course, sports injuries, first aid



مقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهد المجال الرياضى تطورا كبيرا مما إستدعى تطور بعض الإختصاصات العلمية التى تدرس كل الجوانب سواء المتعلقة بالرياضة بوجه عام أو الرياضى بصفة خاصة وشهد مجال الطب الرياضى إنتعاشا ملحوظا نظرا لما يمثله الطب الرياضى من دور مهم فى الوقاية من الإصابات الرياضية وعلاجها حيث أن علم الطب الرياضى بفضل واجباته وتطبيقاته وضح أسباب الإصابة . والإصابات الشائعة وأنواعها بالإضافة إلى طرق العلاج لكل إصابة وإجراء الإسعافات الأولية لها والتطرق إلى الإجراءات الوقائية التى تمكننا من تفادى هذه الإصابات التى أصبحت عائقا لكل الرياضيين وما تنتجه من تأثيرات سلبية على الممارسين وبالرغم من ذلك التقدم فإن الرياضيين أو اللاعبين الممارسين لأى نشاط رياضى لا يزالون يعانون من عدة نقائص فى هذا المجال نتيجة ضعف مستوى بعض أخصائيين الإصابات الرياضية الذين حصلوا على بعض الدورات الغير مقننة المحتوى . حيث أصبح إنتشار دورات الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية التى يحصل عليها طلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بمجال الإصابات الرياضية بطريقة غير مقننه وغير مدروسة وعلى يد غير المتخصصين فى تلك المجالات بمثابة ظاهرة . دورات تتسم بالعشوائية فى المعلومات والمعارف الخاصة بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية خارج حقل الجامعة والكليات المتخصصة . ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث فى تصميم دورة تدريبية للمهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية والصقل المعرفى للمهتمين بمجال الإصابات الرياضية تتضمن هذه الدورة على محتوى لائق مقنن من خلاصة أبحاث ودراسات الخبراء والمتخصصين فى هذا المجال.

ويذكر حسن عبد التواب (٢٠٢٠م) أنه يجب على الأشخاص ممارسة الرياضة يوميا وذلك بغض النظر عن العمر أو الشكل حيث إن التمارين الرياضية تؤدي إلى تقوية العضلات والمحافظة على قوة العظام وتحسين البشرة وهناك المزيد من فوائد للتمارين الرياضية منها : زيادة الإسترخاء وتحسين النوم والمزاج وتقوية المناعة وبالإضافة إلى ذلك، فإنه تم إثبات أن ممارسة تمارين اللياقة البدنية بشكل روتينى ومنظم ترتبط بمجموعة واسعة من الآثار الإيجابية على الصحة العامة مثل: تقليل خطر الإصابة بالسرطان والسكتة الدماغية وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية والحصول على عضلات أقوى والتقليل من فقدان كثافة العظام المرتبط بالعمر. وعلى الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية أمر مفيد إلا أنه فى بعض الأحيان قد يتعرض الأشخاص للإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية حيث إن الممارسات الرياضية الخاطئة أو الحوادث أو إستخدام المعدات غير المناسبة قد تتسبب بحدوث الإصابات أو أن بعض الأشخاص قد يُصابوا لأنهم لا يقومون بالإحماء أو بتمارين التمديد بالشكل الكافى وتجدر الإشارة إلى وجود نوعين من الإصابات الرياضية وهى: الإصابات الرياضية الحادة والتى تحدث بشكل مفاجئ عند اللعب أو التمرين مثل: إلتواء الكاحلين أو إجهاد الظهر أو حدوث كسور فى العظام والإصابات الرياضية المزمنة والتى تحدث بعد ممارسة الرياضة لفترة طويلة. (11:16)

ويرى أحمد حلمى صالح (٢٠١٩م) بالإضافة إلى أن ضعف مستوى بعض أخصائيين الإصابات الرياضية الذين حصلوا على بعض الدورات الغير مقننة المحتوى . حيث أصبح إنتشار دورات الإصابات الرياضية التى يحصل عليها خريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بمجال الإصابات الرياضية بطريقة غير مقننه وغير مدروسة وعلى يد غير المتخصصين فى تلك المجالات بمثابة ظاهرة . دورات تتسم بالعشوائية فى المعلومات والمعارف الخاصة بالإصابات

الرياضية خارج حقل الجامعة والكليات المتخصصة دورات مليئة بالمعارف والمعلومات المغلوطة والمتضاربة والغير موثقة علميا والتي تعد بمثابة الكارثية فى الإسعاف الخاطئ للاعب أو تديكته بطريقة خاطئة مما يؤدي إلى إلتهاب أو تورم أو نزيف للاعب دورات تعتمد على محتوى وبرامج تم وضعها بدون إشراف من قبل الخبراء و المتخصصين فى هذا المجال لا تحتوى فى مضمونها على أهداف محددة ومقننة فهناك من يعتمد فى الحقيقة على الجزء النظرى مهملا ومهمشا الجانب العملى الذى يعد الركيزة الأساسية لأخصائى الإصابات الرياضية إلى جانب قيام البعض بإدراج المحتويات الخاطئة بالكورسات مثل الحجامة وغيرها وربط الإصابات الرياضية بالطب التكميلى وإستخدام أجهزة العلاج الطبيعى والعمل على الخلط بين التخصصات . (5:18)

ويشير أحمد توفيق حجازى (2018) إلى أن الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية تعرف بأنها عناية طبية أولية وفورية ومؤقتة تقدم لمصاب فى بعض الأنشطة الرياضية يتلقاها المصاب نتيجة التعرض المفاجئ إلى (النزيف - الجروح - الكسور - الإغماء ... الخ) بغرض إنقاذ حياته ومحاولة الوصول بالمصاب لأفضل وضع صحى ممكن بعد تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة . (11 : 3)

يذكر أسامة رياض (٢٠١٣م) أن المقصود بالإصابات الرياضية أنها تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجى لعمل أنسجة وأعضاء جسم الفرد الرياضى المختلفة وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً مما ينتج عنه غالباً تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركى للعضلة أو المفصل . (9:22)

ويؤكد كلا من عادل على حسن ومحمد على الغندور(2004م) أن الإسعافات الأولية تعد من الموضوعات التي يجب أن تهتم بها المؤسسات التي ترعى النشء والشباب وذلك لحماية الطلاب من تداعيات الإصابات قبل وصولها إلى مرحلة متأخرة حيث تعتبر الإسعافات الأولية أول خطوة لوقاية الطالب المصاب من مضاعفات الإصابة ، ويؤثر على النتيجة النهائية للعلاج وتأهيل الإصابة وعلى الرغم من أهمية الإجراءات الإسعافية المتبعة لحظة وقوع الإصابة إلا أن الكثير من العاملين مع الطلاب داخل درس التربية الرياضية قد لا يملكون المبادئ والإسعافات الأولية والاهتمام الزائد ببرامج التدريب والمنافسات واهمال جانب توافر الإسعافات الأولية مع الطلاب وبالتالي عند حدوث إصابة للطالب في الملعب وعدم دراية المتواجدين حوله بأساسيات

وخطوات الإسعافات الأولية قد يعرض الطالب إلى المضاعفات الشديدة من الإصابة وتصل إلى مرحلة خطيرة ومتأخرة مما يسبب لهم الإرتباك لعدم قدرتهم على التصرف في مواجهة هذا الموقف وانقاذ الطالب المصاب . (19:58)
أهمية البحث :

تعد هذه الدراسة أحد المحاولات العلمية التي تهدف للوصول إلى محتوى معرفي مقنن نتاج خبرات ودراسات المتخصصين وآراء الخبراء في مجال الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية يكون بمثابة مرجع يعود بالنفع على طلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بهذا المجال مما يساعد على الصقل المعرفي وإسترجاع المعلومات وإستعادة الخبرات لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية و الصقل المعرفي للمهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية بمعلومات ومعارف معلومة المصدر تكون موثقة وغير مغلوطة ولا تتسم بالعشوائية خالية من الخطأ الغير مبرر بين التخصصات المختلفة توصى بالإهتمام بالجانب العملي والتطبيقي للوصول إلى المستوى اللائق المناسب حتى نصل إلى الهدف الأسمى وهو إستكمال بناء وإصلاح شأن الطالب والخريج علميا وعمليا للتأهيل الأمثل لمتطلبات سوق العمل في داخل مصر وخارجها مما يؤدي إلى الحصول على أخصائيين للإصابات الرياضية والإسعافات الأولية على مستوى لائق قادرين على التعامل مع الإصابة وإسعافها وتأهيلها وتتيح لذوى المستويات العليا في التخصص التعرف على الجديد في المجال بطريقة علمية بسيطة وأسلوب عرض سهل ومميز حاز على رضا وقبول الخبراء في المجال .

هدف البحث :

إعداد دورة تدريبية مقننة في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لطلاب كليات التربية الرياضية والمهتمين بالمجال وذلك من خلال :
- إعداد محتوى مقنن في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية يهدف إلى الصقل المعرفي لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بهذا المجال .

تساؤلات البحث :

- هل يوجد دورة تدريبية ذات محتوى معلوماتي مقنن في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية يهدف إلى الصقل المعرفي لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بهذا المجال .

مصطلحات البحث :

المهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية : هم جميع الأشخاص اللذين يتعاملون أو يعملون أو يهتمون بمجال الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية مهما كان تخصصهم أو طبيعة عملهم أو مستواهم العلمى سواء كانوا طلاب في كليات التربية الرياضية أو مدربين أو أخصائيين الإصابات الرياضية في النوادي أو غيرهم ممن يهتموا بهذا المجال بصفة عامة . (تعريف إجرائي).

الإصابات الرياضية : هي إصابات العظام والعضلات والمفاصل الناتجة عن ممارسة الرياضة بشكل عنيف أو مستمر وقد تنجم أحيانا بسبب مؤثر خارجي أو ذاتي والمؤثر الخارجي مثل إصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات أما المؤثر الذاتي ويكون نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الإحماء أو الحمل الزائد. (12:21)

الدراسات المرجعية :

الدراسات العربية المرجعية :

١- دراسة خيرت حسب الله خيرت ضرغام (٢٠١٩)

عنوان الدراسة : فاعلية حقيبة تدريبية صحية لرفع مستوى الثقافة الصحية للرياضيين ذوى الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

أهداف البحث :

- تصميم حقيبة تدريبية صحية لرفع مستوى الثقافة الصحية للرياضيين ذوى الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من خلال جوانب الثقافة الصحية التالية : (الصحة الشخصية - الصحة الغذائية - الصحة البيئية - الصحة الوقائية - اللياقة الصحية) .

- أهم النتائج :

١-تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى بفارق معنوى فى المحور الأول الصحة الشخصية حيث بلغت نسبة التحسن ٨٨.٢%

٢-تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى بفارق معنوى فى المحور الثانى : الصحة الغذائية حيث بلغت نسبة التحسن ٨٨.٣%

٣-تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى بفارق معنوى فى المحور الثالث الصحة البيئية حيث بلغت نسبة التحسن ٨٢.٤%

٤-تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى بفارق معنوى فى المحور الرابع الصحة الوقائية حيث بلغت نسبة التحسن ٨٠%

٥-تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى بفارق معنوى فى المحور الخامس اللياقة الصحية حيث بلغت نسبة التحسن ٧٧% (١٣)

٢- دراسة حسن عبد التواب مصطفى مرسى السعودى (٢٠٢٠)

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج تأهيلي بدنى لمصابى خشونة الركبة للرجال من سن ٤٠ -٤٥ سنة

أهداف البحث : يهدف البحث إلى

١-تصميم برنامج تأهيلي بدنى بمصاحبة التدليك لمصابى خشونة الركبة .

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتأهيل الركبة المصابة لكل من المتغيرات التالية : درجة الألم - المدى الحركي - القوة العضلية لعضلات الرجلين .

أهم النتائج :

- ١- البرنامج التأهيلي أدى إلى إختفاء الألم بمفصل الركبة .
- ٢- البرنامج التأهيلي أدى إلى زيادة المدى الحركي لمفصل الركبة .
- ٣- البرنامج التأهيلي أدى إلى تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة .
- ٤- إستخدام التدليك وتمارين القوة العضلية الثابتة والمتحركة وتمارين المرونة والإطالة وكمدات الثلج كان لهم عظيم الأثر فى إستعادة المصابين لقدرتهم على أداء انشطتهم اليومية بشكل طبيعى . (١١)

٣- دراسة محمد محمد أحمد عبدالبارى (٢٠٢٠)

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تأهيلي على تمزق العضلة الضامة للاعبى كرة القدم .

أهم الأهداف : يهدف هذا البحث إلى:

التعرف على مدى تأثير برنامج تأهيلي بإستخدام التمرينات التأهيلية وبعض الوسائل المساعدة مثل التدليك والتنبيه الكهربى والموجات فوق صوتية على تحسن العضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم .

أهم النتائج :

أسفرت النتائج عن وجود فروق فى قوة العضلات الضامة وزيادة المدى الحركي لمفصل الفخذ وإنخفاض فى درجة الألم وأن جميع المتغيرات التى تم قياسها كانت لصالح القياس البعدى عن القياس القبلى . (٢٢)

٤- دراسة سمر عصام عبدالعزيز (٢٠١٧)

عنوان الدراسة : الحالة القوامية للاعبى التايكوندو وعلاقتها بالإصابات الرياضية

هدف الدراسة : التعرف على العلاقة بين الحالة القوامية لدى لاعبي التايكوندو والإصابة الرياضية .

المنهج المستخدم : تم إستخدام المنهج الوصفى المسحى لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد اشتملت عينة البحث على ٥٠ لاعبا من لاعبي التايكوندو باستاذ نادى كفر الشيخ .

أهم النتائج :

يوجد ارتباط معنوى موجب بين الزاوية القطنية والكدمات .

يوجد ارتباط معنوى موجب بين الزاوية (القطنية ، الصدرية) والملخ (الإلتواء) . (١٥)

ثانيا الدراسات الأجنبية المرجعية :

٥- دراسة النجاورت وآخرون (٢٠١٧) A Langevoort et

عنوان الدراسة : دراسة مسحية للإصابات الرياضية في كرة اليد أثناء البطولات الدولية الكبرى
هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على :إصابات كرة اليد من حيث الأسباب وذلك أثناء البطولات الدولية الكبرى

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج المسحي .

عينة البحث : عن طريق جمع التقارير الطبية للفرق بعد كل مباراة في استمارة معيارية بحيث كان معدل الإستجابة ٨٧٪.

أهم النتائج :معظم الإصابات كانت في الأطراف السفلية بنسبة ٤٢ ٪ تلاها إصابات الرأس ٢٣٪ فالأطراف العليا بنسبة ١٨٪ ثم الجذع بنسبة ١٤٪ .

كانت أكثر الإصابات الشائعة كدمات الوجه تليها إلتواء الكاحل . (٢٣)

- دراسة نيلسين (٢٠١٥) Nielsen

عنوان الدراسة :دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ألعاب (كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة)

هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى :

- تحليل الإصابات الرياضية في ألعاب كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وذلك في مستشفى مقاطعة آرهوس بالدانيمارك

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج المسحي .

عينة البحث : ٣٠٢ شاب وفتاة يمارسون ألعاب كرة القدم واليد والسلة.

أهم النتائج : كانت أكثر الإصابات شيوعاً هي (إلتواء الكاحل ٢٥٪ - إلتواء

الأصابع ٣٢٪ - شد في عضلات الفخذ والساق ١٠٪ . (٢٧)

- إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث .

عينة البحث : مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وعلوم الصحة الرياضية وذلك للإستعانة بعلمهم و خبراتهم في التوصل إلى محتوى معرفي مقنن نتاج خبرات ودراسات المتخصصين وآراء الخبراء في مجال الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية يكون بمثابة مرجع يعود بالنفع على طلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بهذا المجال ويبلغ عدد سيادتهم (١٧).

مجالات البحث :

- **المجال البشري :** المهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية .
- **المجال الزمني :** يقوم الباحث بإعداد دورة تدريبية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية على النحو التالي :الدورة التدريبية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية مدة الدراسة سبعة أيام (اليوم السابع إمتحان) بواقع ٢٤ ساعة مقسمة إلى محاضرات بواقع محاضرتين في اليوم على مدار الأسبوع زمن المحاضرة ساعتين يتخللهما راحة نصف ساعة .
- **أدوات جمع البيانات:** المسح المرجعي للكتب والدراسات والبحوث في مجال الإصابات الرياضية، شبكة المعلومات الدولية، وكذلك المراجع العلمية ذات الصلة بموضوع البحث وتحليل محتواها لتحديد المحاور الرئيسية وعبارات الإستبيان .
- **إستمارة الإستبيان من إعداد الباحث ومرت بالمراحل التالية:**
- تحديد الهدف من الإستبيان بناء على هدف البحث الرئيسي.
- تحديد محاور وعبارات إستبيان لأخذ آراء السادة الخبراء في محتوى الدورة التدريبية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية.
- عرض إستمارة إستبيان آراء السادة الخبراء في محتوى الدورة التدريبية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية في صورته المبدئية على الخبراء لإجراء عملية التعديل أو الحذف أو الإضافة وكان ميزان التقدير ثنائى (موافق،غير موافق) وإشتملت إستمارة الإستبيان الأولي على عدد (١٠٦) عبارة.
- بعد تعديلات السادة الخبراء وصل عدد العبارات في إستمارة الإستبيان في صورتها النهائية إلى عدد (٩٩)

جدول (1)

العدد المبدئى والنهائى والعبارات المستبعدة لمقياس دورة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

م	المحاور	العدد المبدئى للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	العدد النهائى للعبارات
١	الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية	١٠٦	٧	-	٩٩

يوضح جدول (١) العدد المبدئى والنهائى و العبارات المستبعدة لمقياس دورة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية ويتضح إتفاق السادة الخبراء على إستبعاد عدد(٧) عبارة من إجمالى المقياس وعده (١٠٦) عبارة وبدون تعديل أى عبارات وبذلك أصبح العدد النهائى لإجمالى للمقياس (٩٩) عبارة

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات

ن=17

م	المتغيرات الأساسية	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	الدورة التدريبية في الإصابات الرياضية	34	40.1	142.385	132	84.055	2.621

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ويتضح ان قيم معامل الإلتواء قد تراوحت ما بين (± 3) كما أنها اقل من حد معامل الإلتواء مما يشير الى إعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الإعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

جدول (3)

إستطلاع رأى السادة الخبراء فى محتوى الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

ن = 17

م	المحتوى	الدورة التدريبية		موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%		
1	اليوم الأول المحاضرة الأولى	135	99.26%	1	0.74%	135	99.26%		
2	اليوم الأول المحاضرة الثانية	116	97.48%	3	2.52%	116	97.48%		
3	اليوم الثاني المحاضرة الأولى	40.1	98.28%	7	1.72%	40.1	98.28%		
4	اليوم الثاني المحاضرة الثانية	130	95.59%	6	4.41%	130	95.59%		
5	اليوم الثالث المحاضرة الأولى	150	98.04%	3	1.96%	150	98.04%		
6	اليوم الثالث المحاضرة الثانية	132	97.06%	4	2.94%	132	97.06%		
7	اليوم الرابع المحاضرة الأولى	112	94.12%	7	5.88%	112	94.12%		
8	اليوم الرابع المحاضرة الثانية	157	92.35%	13	7.65%	157	92.35%		
9	اليوم الخامس المحاضرة الأولى	97	95.10%	5	4.90%	97	95.10%		
10	اليوم الخامس المحاضرة الثانية	144	94.12%	9	5.88%	144	94.12%		
11	اليوم السادس المحاضرة الأولى	144	94.12%	9	5.88%	144	94.12%		
12	اليوم السادس المحاضرة الثانية	99	97.06%	3	2.94%	99	97.06%		
13	اليوم السابع الإمتحان	34	100%	0	0%	34	100%		
	المجموع	1851	96.36%	70	3.64%	1851	96.36%		

يوضح جدول (3) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية ويتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات الدورة التدريبية ما بين (92.35% - 100.00%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (96.36%)

الدراسة الأساسية : عبارة عن المحتوى النهائى لمحاور الدورة التدريبية المقننة فى الإصابات الرياضية

والإسعافات الأولية لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بالمجال فى صورتها النهائية بعد العرض على السادة الخبراء (مرفق ١)
المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وذلك بالاستعانة بالمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث الحالي وهى :

- المتوسط الحسابى
- التكرار
- الوسيط
- الأهمية النسبية
- الإنحراف المعياري
- الإلتواء
- الوزن النسبى
- النسبة المئوية
- معامل لوش



عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس كلا من المحاضرة الأولى والثانية للدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية (اليوم الأول)

ن = ١٧

م	المحاضرة الأولى المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	تعريف الإصابات الرياضية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢	تقسيمات الإصابات الرياضية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	مستويات الإصابة ودرجاتها	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٤	أهمية دراسة أسباب الإصابات الرياضية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٥	الأسباب العامة لحدوث الإصابات الرياضية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٦	تصنيف الإصابات الرياضية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٧	العوامل المؤثرة فى حدوث الإصابة	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٨	ما يستجد بالمحاضرة المجموع	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
		١٣٥	٩٩,٢٦%	١	٠,٧٤%			
م	المحاضرة الثانية المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	أهمية دراسة علم التشريح	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢	أنواع الخلايا فى جسم الإنسان	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٣	الجهاز العظمى لجسم الإنسان	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٤	العمود الفقري لجسم الإنسان	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٥	الجهاز العضلي لجسم الإنسان	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٦	أنواع العضلات فى جسم الإنسان	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٧	ما يستجد بالمحاضرة المجموع	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
		١١٦	٩٧,٤٨%	٣	٢,٥٢%			

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة معامل لوش الجدولية = ٠,٤٥

يوضح جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الأول ويتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٩٤,١٢% - ١٠٠,٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٩,٢٦%) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٨,٢٤% - ١٠٠,٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٧,٤٨%)

كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٨٨ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١)

وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس كلا من المحاضرة الأولى والثانية للدورة التدريبية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية (اليوم الثاني)

ن = ١٧

م	المحاضرة الأولى المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		%	ك	%	ك			
١	إصابات الجهاز العضلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢	الكدمات	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	الشد العضلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٤	التمزق العضلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٥	التقلص العضلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٦	التعب العضلي	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
٧	إلتهاب الأوتار العضلية	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٨	تمزق الأوتار العضلية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٩	إصابات الجهاز المفصلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٠	أنواع المفاصل	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
١١	أكثر إصابات المفاصل أثناء ممارسة الرياضة	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٢	كدم المفاصل	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٣	إلتواء المفاصل (القدم - الركبة)	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٤	خلع المفاصل (مفصل الكتف)	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٥	خشونة مفصل الركبة	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٦	إصابة الأربطة المتصلبة لمفصل الركبة	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٧	إصابة الأربطة الجانبية لمفصل الركبة	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
١٨	قطع وتمزق غضاريف الركبة	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
١٩	إصابات الجهاز العظمي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢٠	وظائف الهيكل العظمي	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٢١	إصابات العظام	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢٢	كدم العظام	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢٣	كسر العظام	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢٤	ما يستجد بالمحاضرة	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
	المجموع	٤٠١	٩٨,٢٨%	٧	١,٧٢%			

م	المحاضرة الثانية المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		%	ك	%	ك			
١	النقاط التي يجب مراعاتها في الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢	مبادئ الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	طرق حمل ونقل المصاب الصحيحة	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٤	طريقة نقل المصاب بواسطة شخص واحد	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٥	أنواع النقالات وإستعمالها	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
٦	حماية العمود الفقري	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٧	تحريك شخص غير مصاب في العمود الفقري	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
٨	ما يستجد بالمحاضرة	١٣٠	٩٥,٥٩%	٦	٤,٤١%			

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة معامل لوش الجدولية = ٠,٤٥

يوضح جدول (5) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الثانى ويتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤٪ - ١٠٠.٠٠٪) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٨.٢٨٪) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٨.٢٤٪ - ١٠٠.٠٠٪) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٥.٥٩٪) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

جدول (6)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس كلا من المحاضرة الأولى والثانية للدورة التدريبية الأولية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية (اليوم الثالث)
ن = ١٧

م	المحاضرة الأولى المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	الإسعاف الأولى للإلتواء	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٢	الإسعاف الأولى للكدم	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٣	الإسعاف الأولى للتمزقات العضلية	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٤	الإسعاف الأولى للشد العضلى	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٥	الإسعاف الأولى لتنقلص العضلى	١٦	٩٤,١٢٪	١	٥,٨٨٪	١٦	٩٤,١٢٪	٠,٨٨
٦	الإسعاف الأولى للكسر	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٧	الإسعاف الأولى لخلع المفاصل	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٨	الإسعاف الأولى للجروح	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٩	ما يستجد بالمحاضرة	١٥	٨٨,٢٤٪	٢	١١,٧٦٪	١٥	٨٨,٢٤٪	٠,٧٦
	المجموع	١٥٠	٩٨,٠٤٪	٣	١,٩٦٪			

م	المحاضرة الثانية المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	تعريف الكدم	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٢	أسباب الكدمات	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٣	درجات الكدمات	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٤	أعراض الكدم البسيط	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٥	الإسعافات الأولية لمعالجة الكدم البسيط	١٥	٨٨,٢٤٪	٢	١١,٧٦٪	١٥	٨٨,٢٤٪	٠,٧٦
٦	أنواع الكدمات	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٧	الإسعافات الأولية للكدم	١٧	١٠٠٪	٠	٠٪	١٧	١٠٠٪	١
٨	ما يستجد بالمحاضرة	١٥	٨٨,٢٤٪	٢	١١,٧٦٪	١٥	٨٨,٢٤٪	٠,٧٦
	المجموع	١٣٢	٩٧,٠٦٪	٤	٣,٩٤٪			

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة معامل لوش الجدولية = ٠,٤٥

يوضح جدول (6) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الثالث ويتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤٪ - ١٠٠.٠٠٪) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٨.٠٤٪)

والمحاضرة الثانية مابين (٨٨.٢٤%-١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٧.٠٦%) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى مابين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية مابين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

جدول (7)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس كلا من المحاضرة الأولى والثانية للدورة التدريبية الأولية فى الإصابات الرياضية والإسعافات

الأولية (اليوم الرابع)

ن = ١٧

م	المحاضرة الأولى المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	أعراض الكسور	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٢	الإسعافات الأولية للكسر	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	علامات الكسور	١٥	٨٨,٢٤%	٢	٥,٨٨%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
٤	التجبير	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٥	ماهية التجبير	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٦	أهداف التجبير	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٧	ما يستجد بالمحاضرة	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
	المجموع	١١٢	٩٤,١٢%	٧	٥,٨٨%			
م	المحاضرة الثانية المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	تعريف الإلتواء	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٢	أكثر الأربطة و المفاصل عرضه للإلتواء	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	علامات وأعراض الإلتواء	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٤	الإسعافات الأولية المتبعة عند حدوث الإلتواء	١٤	٨٢,٣٥%	٣	١٧,٦٥%	١٤	٨٢,٣٥%	٠,٦٥
٥	إلتواء الركبة	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٦	درجات إلتواء الركبة	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٧	أعراض إلتواء الركبة	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٨	أسباب إلتواء الركبة	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٩	الإسعافات الأولية لإلتواء الركبة	١٤	٨٢,٣٥%	٣	١٧,٦٥%	١٤	٨٢,٣٥%	٠,٦٥
١٠	ما يستجد بالمحاضرة	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
	المجموع	١٥٧	٩٢,٣٥%	١٣	٧,٦٥%			

*مغنى عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة معامل لوش الجدولية = ٠,٤٥

يوضح جدول (7) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الرابع ويتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤%-١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٤.١٢%) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٢.٣٥%-١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٢.٣٥%) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٦٥ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس كلا من المحاضرة الأولى والثانية للدورة التدريبية الأولية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية (اليوم الخامس) ن = ١٧

م	المحاضرة الأولى المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	تعريف التمزق	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٢	أسباب الشد العضلي والتمزقات العضلية	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٣	درجات التمزق العضلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٤	أسباب التمزق العضلي الجزئي	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٥	أعراض التمزق العضلي الجزئي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٦	ما يستجد بالمحاضرة	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
	المجموع	٩٧	٩٥,١٠%	٥	٤,٩٠%			
م	المحاضرة الثانية المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	التمزق الكلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢	أسباب التمزق الكلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	أعراض التمزق العضلي الكلي	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٤	الإسعافات الأولية (للمتمزقات العضلية)	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٥	العلاج الطبيعي والتأهيل (للمتمزق العضلي)	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٦	العلاج الحركي	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٧	إرشادات يجب إتباعها في حالة تمزق العضلات	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
٨	طرق الوقاية من التمزق العضلي	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٩	ما يستجد بالمحاضرة	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
	المجموع	١٤٤	٩٤,١٢%	٩	٥,٨٨%			

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة معامل لوش الجدولية = ٠,٤٥

يوضح جدول (8) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الخامس ويتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤-١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٥.١٠%) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٨.٢٤-١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٤.١٢%) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

جدول (9)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس كلا من المحاضرة الأولى والثانية للدورة التدريبية الأولية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية (اليوم السادس)

ن = ١٧

م	المحاضرة الأولى المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	تعريف الرباط	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
٢	أشكال وأنواع مختلفة من الأربطة	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	الشرايط اللاصقة التي يستخدمها الرياضيون	١٥	٨٨,٢٤%	٢	١١,٧٦%	١٥	٨٨,٢٤%	٠,٧٦
٤	تأثير الأشرطة اللاصقة على أجزاء الجسم المفاصل والعضلات والأوتار والأوعية الدموية	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٥	نماذج لبعض الإصابات التي تعالج بالأشرطة اللاصقة كينيزيو	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٦	مبادئ استعمال الأشرطة اللاصقة كينيزيو	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٧	موانع استخدام الشرايط اللاصقة كينيزيو	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٨	الجائز المستخدمة في تثبيت العظام والمفاصل	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٩	ما يستجد بالمحاضرة المجموع	١٥٤	٩٤,١٢%	٩	٥,٨٨%	١٥٤	٩٤,١٢%	٠,٧٦
م	المحاضرة الثانية المحتوى	ك	%	ك	%	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	معامل لوش
١	أهمية التأهيل الرياضى	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢	أهداف التأهيل الرياضى	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٣	تأثير التمرينات التأهيلية على أجهزة الجسم المختلفة	١٦	٩٤,١٢%	١	٥,٨٨%	١٦	٩٤,١٢%	٠,٨٨
٤	تقسيم التمرينات العلاجية	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٥	أهداف البرنامج التأهيلي	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٦	ما يستجد بالمحاضرة المجموع	٩٩	٩٧,٠٦%	٣	٢,٩٤%	٩٩	٩٧,٠٦%	٠,٧٦

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة معامل لوش الجدولية = ٠,٤٥

يوضح جدول (9) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم السادس ويتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات

المحاضرة الأولى مابين (٨٨.٢٤%-١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٤.١٢%)
(والمحاضرة الثانية مابين (٨٨.٢٤%-١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة
(٩٧.٠٦%) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى مابين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية مابين (٠,٧٦ - ١)
وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور
مقياس كلا من الإمتحان النظرى والإختبار العملى التطبيقى للدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية
والإسعافات الأولية (اليوم السابع)

ن = ١٧

م	الإمتحان المحتوى	موافق		غير موافق		الوزن النسبى	الأهمية النسبية	معامل لوش
		ك	%	ك	%			
١	الإمتحان النظرى	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
٢	الإختبار العملى (التطبيقى)	١٧	١٠٠%	٠	٠%	١٧	١٠٠%	١
	المجموع	٣٤	١٠٠%	٠	٠%			

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة معامل لوش الجدولية = ٠,٤٥

يوضح جدول (10) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء لليوم السابع
حول محاور مقياس كلا من الإمتحان النظرى والإختبار العملى التطبيقى للدورة التدريبية فى الإصابات
الرياضية والإسعافات الأولية وقد أجمع السادة الخبراء بنسبة (١٠٠.٠٠%) على أهمية تلك المحاور كما بلغت
قيمة معامل لوش (١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

مناقشة النتائج: تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل هل يوجد دورة تدريبية ذات محتوى معلوماتى
مقنن فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية يهدف إلى الصقل المعرفى لطلاب وخريجي كليات
التربية الرياضية والمهتمين بهذا المجال .

من خلال عرض نتائج جدول (٤) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية
ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات
الأولية لليوم الأول يتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى مابين (٩٤.١٢%-١٠٠.٠٠%)
وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٩.٢٦%) والمحاضرة الثانية مابين (٨٨.٢٤%-
١٠٠.٠٠%) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٧.٤٨%) كما تراوحت قيمة
معامل لوش للمحاضرة الأولى مابين (٠,٨٨ - ١) والمحاضرة الثانية مابين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر
من قيمة معامل لوش الجدولية .

ومن خلال عرض نتائج جدول (٥) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية
ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات
الأولية لليوم الثانى يتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى مابين (٨٨.٢٤%-١٠٠.٠٠%)



وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٨.٢٨٪) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٥.٥٩٪) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

ومن خلال عرض نتائج جدول (٦) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الثالث يتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٨.٠٤٪) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٧.٠٦٪) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

ومن خلال عرض نتائج جدول (٧) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الرابع يتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٤.١٢٪) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٢.٣٥ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٢.٣٥٪) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٦٥ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

ومن خلال عرض نتائج جدول (٨) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم الخامس يتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٥.١٠٪) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٤.١٢٪) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

ومن خلال عرض نتائج جدول (٩) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لليوم السادس يتضح تراوح النسبة المئوية لعبارات المحاضرة الأولى ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٤.١٢٪) والمحاضرة الثانية ما بين (٨٨.٢٤ - ١٠٠.٠٠ %) وقد أجمع السادة الخبراء على أهمية تلك المحاور بنسبة (٩٧.٠٦٪) كما تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

تراوحت قيمة معامل لوش للمحاضرة الأولى ما بين (٠,٧٦ - ١) والمحاضرة الثانية ما بين (٠,٧٦ - ١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

ومن خلال عرض نتائج يوضح جدول (10) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومعامل لوش لأراء السادة الخبراء لليوم السابع حول محاور مقياس كلا من الإمتحان النظرى والإختبار العملى التطبيقى للدورة التدريبية فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وقد أجمع السادة الخبراء بنسبة (١٠٠.٠٠٪) على أهمية تلك المحاور كما بلغت قيمة معامل لوش (١) وهذه القيمة أكبر من قيمة معامل لوش الجدولية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة خيرت حسب الله خيرت ضرغام (٢٠١٩) (١٣)، دراسة حسن

عبد التواب مصطفى مرسى السعودى (٢٠٢٠) (١١) ، دراسة محمد أحمد عبدالبارى (٢٠٢٠)

(٢٢) ، دراسة سمر عصام عبدالعزيز (٢٠١٧) (١٥) ، دراسة النجاورت وآخرون (٢٠١٧) A

(Langevoort et (٢٣) وكان من أهم نتائجهم التأكيد على أهمية التأهيل الحركى فى تخفيف آلام الركبة وتخفيف شدة الألم العضلى كما أكدت بعض النتائج على إنتشار بعض الإصابات الرياضية خلال ممارسة الأنشطة مثل الإلتواء - التقلصات العضلية - تمزق الأوتار - تمزق العضلات - تمزق غضاريف الركبة - إصابات العظام) وقد تم التطرق لكل هذه الإصابات وغيرها فى هذه الدراسة قيد البحث .

كما أظهرت النتائج أيضا أن التأهيل البدنى والمدرج ضمن الدورة التدريبية للإصابات الرياضية قيد البحث أدى إلى إختفاء الألم بمفصل الركبة - زيادة المدى الحركى لمفصل الركبة - تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة وأن إستخدام تمرينات القوة العضلية الثابتة والمتحركة وتمرينات المرونة والإطالة وكمدات الثلج كان لهم عظيم الأثر فى إستعادة المصابين لقدرتهم على أداء انشطتهم اليومية بشكل طبيعى كما أظهرت بعض النتائج أن أكثر الإصابات شيوعا فى الممارسات الرياضية إصابة (العضلة الخلفية ، الأمامية ، الضامة ، التمزق العضلى ، الشد العضلى ، الكدمات ، التقلص العضلى ، الكسر البسيط ، الإلتواءات) وهو جزء مما تضمنته الدورة التدريبية للإصابات الرياضية قيد البحث .

الإستخلاصات والتوصيات :

إستخلاصات البحث :

- تصميم دورة تدريبية للمهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية تتضمن هذه الحقيقية على محتوى لائق مقنن من خلاصة أبحاث ودراسات الخبراء والمتخصصين فى هذا المجال وذلك بعد عرض المحتوى الخاص بها على السادة الخبراء والذى حاز على نسبة موافقة على محتوى الدورة التدريبية للإصابات الرياضية والإسعافات الأولية تراوحت ما بين (٩٢.٣٥٪ - ١٠٠٪) وإتضح ذلك من خلال النتائج الإحصائية وتحتوى هذه الدورة على مايلى :

- محاضرات فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية ذات محتوى معلوماتى مقنن تم عرضه على السادة الخبراء وقد حاز على قبول سيادتهم وفق النتائج الإحصائية يهدف إلى الصقل المعرفى لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بهذا المجال .

توصيات البحث :

فى ضوء أهداف البحث وإستخلاصاته وإعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها فى حدود عينة هذا البحث يوصى الباحث بالآتى :

١- وضع هذه الدورة بما تحويه من محتوى معلوماتى مقنن فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية فى مكاتب كليات التربية الرياضية لتكون بمثابة مرجع لطلاب وخريجي كليات التربية الرياضية والمهتمين بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

٢- أن تقوم كليات التربية الرياضية بتنظيم دورات فى الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وتكون الدورات التدريبية قيد البحث ضمن مقرراتها .

٣- أن تقوم مديريات التربية والتعليم متمثلة فى توجيه التربية الرياضية بعقد دورات لمعلمي التربية الرياضية متضمنة دورة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية قيد البحث وذلك لما تتضمنه من محتوى معلوماتى مقنن من قبل الخبراء

٤- أن تقوم الإتحادات الرياضية والمناطق الفرعية الخاصة بالرياضات المختلفة فى المحافظات بإدراج دورة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية قيد البحث ضمن مقرراتها فى دورات التدريب المختلفة لتكون ضمن متطلبات الحصول على تلك الدورات .

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى , دار الفكر العربى القاهرة , ٢٠٠٣ .
- ٢- أحمد السيد عبد الوهاب : : تأثير برنامج تأهيلى مقترح على بعض حالات خشونة الرقبة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط , ٢٠١٧ .
- ٣- أحمد توفيق حجازى : موسوعة الإسعافات الأولية , دار البدر للطباعة والنشر والتوزيع , الجزائر , ٢٠١٨ .
- ٤- أحمد حلمى خباز : الطب الرياضى وإصابات الملاعب كلية التربية الرياضية , جامعة حماه سوريا , ٢٠١٩ .
- ٥- أحمد حلمى صالح : الدليل فى آلام الظهر والطب البديل , مكتبة مدبولى للطباعة والنشر , القاهرة , ٢٠١٩ .
- ٦- أحمد عطية الفقير : دراسة تحليلية لإصابات الرياضية للاعبى كرة القدم فى الجمهورية اليمنية و طرق الوقاية منها , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان , القاهرة , ٢٠٠٦ .
- ٧- أحمد على العطار : برنامج تمارينات تأهيلية مقترح مع التدليك الطبى الرياضى لإستعادة القدرة الوظيفية للعضلات المصاحبة للعصب السابع بعد الإصابة بالشلل النصفى للوجه , بحث منشور , المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , العدد ٣٢ , ٢٠٠٨ .
- ٨- أحمد فايز النحاس: الإصابات الرياضية وعلاجها , مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع , القاهرة ٢٠٠٦ .
- ٩- أسامة رياض: الطب الرياضى وإصابات الملاعب , دار الفكر العربى , القاهرة , ٢٠١٣ .
- ١٠- بوعشاوى محمد ياسين: الوجيز فى الطب الرياضى وإصابات الملاعب, دار الكتاب الحديث , القاهرة , ٢٠١٨ .
- ١١- حسن عبد التواب مصطفى مرسى السعودى: فاعلية برنامج تأهيلى بدنى لمصابى خشونة الركبة للرجال من سن ٤٠ - ٤٥ سنة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية , ٢٠٢٠م
- ١٢- حكمت عبد الكريم : تشريح جسم الإنسان , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , ٢٠١٦ .

- ١٣- خيرت حسب الله خيرت ضرغام : فاعلية حقيبة تدريبية صحية لرفع مستوى الثقافة الصحية للرياضيين ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم , ٢٠١٩ .
- ١٤- رانيا عبد الجواد : الإسعافات الأولية والانعاش القلبي الرئوي , دار المعارف , الإسكندرية , ٢٠١٩ .
- ١٥- سمر عصام عبدالعزيز: الحالة القوامية للاعبى التايكوندو وعلاقتها بالإصابات الرياضية , ٢٠١٧ .
- ١٦- سميرة خليل محمد: التشريح الوظيفى للرياضيين , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , ٢٠١٧ .
- ١٧- سهام السيد الغمري: الإصابات الرياضية والتأهيل البدنى ط٤ , مركز الكتاب للنشر , ٢٠١١ .
- ١٨- صالح عبد الله زغبى: الوجيز فى الإسعافات و الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى , دار الفكر للنشر والتوزيع , عمان, ٢٠٠٥ .
- ١٩- عادل على حسن , محمد على الغندور: الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية , ط 2 , البحرين ٢٠٠٤ .
- ٢٠- عبدالرحمن أبو العنين عبدالعزيز: المختصر فى علم التشريح , دار الفكر العربى , القاهرة , ٢٠٠٥ .
- ٢١- محمد قدرى بكرى: الإصابات الرياضية والتأهيل , القاهرة , ٢٠٠٩ .
- ٢٢- محمد محمد أحمد عبدالبارى: تأثير برنامج تأهيلي على تمزق العضلة الضامة للاعبى كرة القدم, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة , ٢٠٢٠ .
- ثانيا المراجع الأجنبية:

٢٣- **A Langevoort et al:** Study title: A survey of sports injuries in handball during major international tournaments, [2017](#).

24- **Cover Borensteion:** Department of Orthopaedic Surgery Hokkaielo University School of medicine, Sapporo, japan, 2012.

25- **Cooper G:** Essential physical Medicine and Rehabilitation Humana Press Inc , [2006](#).

26- **Feryj:** hydrotherapy, cole encyclopedia of medicine, 2010.

27- **Nielsen:** Study title: An analytical study of sports injuries in games (handball, football, and basketball, [2015](#).

28: **Rondol Bh.M.V:** Management of gommon onuscal skeletal disorbers, 2nd ,ed.j.d.lebbincoii,co;ne wyork ,2019.

ثالثاً : مراجع من شبكة المعلومات الدولية (Internet) :

29: <https://moe.gov.sa>

30: <https://www.msmanuals.com/ar/home/>