

## دراسة العلاقة بين مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتركيب الجسمي والإصابات الرياضية الشائعة لدى تلاميذ الصم والبكم

اللعبة هو ميدان النمو الإجتماعي والعقلي الذي يتيح للجميع أن يأخذوا دورهم في أن يصبحوا قيادات للأفراد من خلال اللعب كلاً حسب سنه، واللعب خبرة حياتية أساسية تتمثل في النشاط الذي توظف فيه شخصية الطفل بكل طاقاتها وتحققاً لمهاراته ومظاهر ذكائه سواء من ناحية الملاحظة أو تحديد المكان أو الزمان أو الإنتباه والتحليل والتذكر. (١٧ : ٤٧)

يضيف "إبراهيم حلمي" (٢٠٠٢م) بأن ممارسة التدريبات البدنية تعمل على زيادة التقبل النفسى للمعاق ويكون أكثر قدرة على التكيف النفسي والإندماج فى المجتمع ومقارنة الضغوط الإنفعالية مما تجعله يكتسب الشخصية السوية ويبتعد عن العصبية وعدم تقبل الذات أو الإنطواء والقلق وبهذا فإن نجاح المعاق فى تعامله مع البيئة المحيطة به والمجتمع الذى يتعامل فيه هو نتاج اللياقة البدنية والصحية التى تؤدى إلى إتزانه الإنفعالي ورضاء عن نفسه. (١ : ١٢)

أثبتت الأبحاث العلمية أن ممارسة التمرينات بطريقة منتظمة لها فائدة عظيمة لجميع المراحل العمرية المختلفة، وتحدث إستجابة لهذه التمرينات مؤكدة للجسم ويتوقف حجم هذه التغيرات على نوع التمرينات المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية، والإرتقاء بالصحة، وتقليل المخاطر الناشئة عن كثير من الأمراض، والتأثيرات المفيدة والمستمدة من التمرينات هما الفوائد الفسيولوجية والبدنية، والنفسية. (١٢ : ١٤١)

وعلى الرغم من عدم وجود إحصائيات دقيقة فى مجتمعاتنا إلا أن الإحصائيات فى بعض الدول تشير إلى ارتفاع نسبة الإصابات، فتشير الإحصائيات إلى وجود ٧٥٠ ألف إصابة بدنية على مستوى المدارس والجامعات الأمريكية كل عام ويذكر "واينبرج وجولد Weinberg & Gould" أن هناك (٣-٥) ملايين غصابة بدنية رياضية للشباب والأطفال فى الولايات المتحدة الأمريكية كل عام، كما يشير "بيرتشر Bucher" إلى إرتفاع نسبة إصابات التلاميذ بالمدارس. (٤ : ١٢٥)

يرى "هزاع بن محمد الهزاع" (٢٠٠٩م) أنه يمكن منع العديد من الإصابات الشائعة لدى الناشئين والأطفال من خلال إتباع إرشادات السلامة وإستخدام أدوات الوقاية والأمان بما فى ذلك نوعيات الأرضيات والأجهزة الآمنة وتوفير السوائل أثناء التدريب والمسابقات لمنع حدوث الإصابات الحرارية. (١٦ : ٨١)

لا يزال ذوى الإحتياجات الخاصة فى مصر يعانون التهميش والنسيان، والمشكلة الأكبر فى تزايد أعدادهم، حيث أرتفع عدد ذوي الإحتياجات الخاصة فى مصر حالياً إلى (١٥) مليون

مواطن يؤثرون على (٤٠) مليون مواطن مرتبطون بهم، وهى نسبة كبيرة لا يوجد لها مثيل فى العالم، وهذا الإرتفاع له تأثيراً كبيراً على الإقتصاد المصرى وعلى تقدم الدولة المصرية وزيادة معدلات النمو، وهى غير منتجة وتحتاج إلى رعاية كبيرة فى الوقت الذى تعاني نقصاً فى الخدمات المقدمة إليهم ونظرة المجتمع السلبية، وتعتمد الحكومة على إحصائيات وأرقام ومعلومات غير دقيقة فى التعامل مع هذه القضية نتيجة لتضارب فى إحصاء عدد ذوي الإحتياجات الخاصة فى مصر ومنها على سبيل المثال تعداد السكان الذى أجراه الجهاز المركزى للتعبئة العام والإحصاء فى عام (٢٠١٦م)، الذى أكد أن عدد ذوي الإحتياجات الخاصة وصل إلى (٨٦٨) ألف مواطن بينما كشف تقرير للأمم المتحدة فى نفس العام أنه يوجد فى مصر نحو (٩) ملايين شخص معاق، وهى نسبة صحيحة لأنها تمثل (١٠%) من تعداد سكان مصر، فضلاً إلى عدم جاهزية الجهات المقدمة للخدمات وعدم التواصل بين مقدمى الخدمات وذوى الإحتياجات الخاصة فضلاً عن قلة الوعي المجتمعي.

الطفل المعاق يعد نقطة إنطلاق حقيقية إذا ما أعيد النظر فى فرص تعليمه وإكسابه المعرفة وإنمائها لديه، سواء المنهجية بالمدارس ومؤسسات الرعاية الخاصة، أو اللامنهجية التى تهدف إلى تنوع المهارات لتنمية طاقاته لأقصى حد تسمح به قدراته العقلية والمهارية والحركية. (٢٠: ١١)

و أصبح إهتمام المجتمعات بذوى الإحتياجات الخاصة أمراً ضرورياً وحتمياً بعد ظهور العديد من المشكلات سواء كانت إجتماعية أو نفسية أو سلوكية والتى ظهرت كنتيجة حتمية لنظرة المجتمع لهم على أنهم أفراد معوقين وليسوا معاقين وبالتالي لا جدوى منهم أو من وجودهم فى المجتمع ومن هنا ساد العشور بالإحباط وغالباً ما تخلف عن هذا الشعور الكثير من السلوك العدوانى ضد المجتمع وأفراده، وهذا الإحساس والشعور يكسب المعاق عدم التكيف مع المجتمع الذى يعيش فيه وبالتالي تظهر العديد من المشكلات الإجتماعية والنفسية. (١٨: ٥٤)

كما يشير "محمود عثمان" (٢٠٠٢م) أن تقرير وزارة التربية والتعليم يشير إلى أن تعداد المتعلمين ذوي الإحتياجات الخاصة السمعية بمدارس التربية الخاصة قد بلغ (٢٢٢٨٨) تلميذ وتلميذه لعام (٢٠٠١م - ٢٠٠٢م). (١٣: ٣٦)

والمدرسة مكان يجمع عدد كبير من التلاميذ، وجميعهم من فئات مختلفة، وقد ينتج عن هذا الاختلاط الكثير من الإصابات بينهم، وهذا أمر طبيعى نتيجة النشاط الزائد والحركة العشوائية الناتجة عن هذا النشاط والفوضى التى يحدثها التلاميذ، مما يدفع إداريو المدرسة إلى أخذ جميع الاحتياطات اللازمة للوقاية والحد من الإصابات التى قد يتعرض لها التلاميذ، وعلى

الرغم من الاحتياطات التي يتخذها إداريو المدارس للحد من حدوث الإصابات إلا أن الخبراء يختلفون حول نسب انتشار الفوضى بين تلاميذ المدرس، والدراسات تشير إلى أن نحو ٣.٥% من الفتيان وأقل من ١% من الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين ٥ إلى ١٥ سنة في بريطانيا تتسم صفاتهم بالفوضى، والفوضى من الأسباب التي تسبب حدوث الإصابات. (١١: ٣٦٥)

تضيف "ميرفت يوسف" (٢٠٠٢م) بأنه لا بد من تقييم الحالة البدنية بالطرق العلمية السليمة كل فترة زمنية وذلك لمتابعة المقدره البدنية للرياضيين وبناءاً عليها يتم وضع الجرعات التدريبية المناسبة حتى لا يتسبب في حدوث الإصابات. (١٥: ١١)

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان" (١٩٩٤م) بأن عدم التخطيط الدقيق لعملية التدريب والمبنى على القياسات والإختبارات البدنية يؤدي إلى حدوث الإصابات.

(٢: ٤٨١)

فقد لاحظ الباحثين كثرة حدوث الإصابات المختلفة بأنواعها ودرجاتها بين تلاميذ مدارس الأمل للصم والبكم بسبب سوء لياقته البدنية ولذلك فقد قرر القيام بهذه الدراسة وذلك لدراسة مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتعرف على العلاقة بينها وبين نوعية ودرجة الإصابات للوصول لإستراتيجية لتقليل الإصابات الناشئة بين تلاميذ مدارس الأمل للصم والبكم.

**أهمية البحث والحاجة إليه:-**

١- ندرة البحوث في مجال التلاميذ بمدارس الأمل للصم والبكم.

٢- الحصول على بيانات علمية متقنة على التلاميذ في مجال الصم والبكم.

٣- مساعدة تلاميذ الصم والبكم في التعرف التعرف على الإصابات الشائعة لديهم.

**هدف البحث:-**

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض التركيب الجسمي بالإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (الصم والبكم).

**تساؤلات البحث:-**

١- ما العلاقة بين مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتركيب الجسمي

بالإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (الصم والبكم)؟

**المصطلحات المستخدمة في البحث:-**

**نوي الاحتياجات الخاصة: Special need people**

هم أولئك الأفراد الذين ينحرفون عن المستوي العادي أو المتوسط في خاصية ما من الخصائص، أو في جانب ما أو أكثر من جوانب الشخصية، إلى الدرجة التي تحتم احتياجهم

إلى خدمات خاصة، تختلف عما يقدم إلى أقرانهم العاديين، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أقصى ما يمكنهم بلوغه من النمو والتوافق. (١٠ : ٩)

### الصم البكم: Deaf Mute

ذلك الفرد الذي ولد فاقدًا لحاسة السمع مما أدى إلى عدم استطاعته تعلم اللغة والكلام، أو أصيب الصمم في طفولته قبل اكتساب اللغة والكلام. (٦ : ١٤٣)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "عبد الرحمن محمد هايف حمود صنوين الرشيدى" (٢٠٢١م) (٨)، بعنوان "بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة الفروانية في دولة الكويت"، إستهدفت الدراسة بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة الفروانية في دولة الكويت، وقد شملت العينة على طلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة الفروانية، ومن أهم النتائج أنه تم التوصل إلى بناء درجات معيارية مئينية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة الفروانية تقيس بعض مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ٢- دراسة "مراح خالد" (٢٠١٩م) (١٤)، بعنوان "تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة"، إستهدفت الدراسة تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الغرب الجزائري، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي واختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من التلاميذ المتوسطة ذكور وإناث، وقد شملت العينة على (٢٠٤) إناث، ومن أدوات جمع البيانات استخدام خمسة اختبارات تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية الهيكلية - التركيب الجسمي)، ومن أهم النتائج تمت معالجة البيانات احصائياً حيث تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للإناث كما أوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المستويات المعيارية في عملية تقييم التلاميذ بطريقة موضوعية.
- ٣- دراسة "جعفر فارس عبدالرحيم" (٢٠١٥م) (٥)، بعنوان "علاقة القدرة التنبؤية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية في الأردن"، إستهدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ونسب انتشار البدانة، وعلى مدى قدرة اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة الذكور في المرحلة الثانوية، وقد شملت العينة على (٥٥٢٤) طالباً ذكراً، من طلاب المرحلة الثانوية في تخصص الفرع العلمي، تم اختيارهم عشوائياً بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، من المديرية التعليمية الستة لمحافظة العاصمة عمان، قيست لهم متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي: اللياقة القلبية التنفسية، تم الحصول على مستوى التحصيل الدراسي في نهاية العام الدراسي. ومن أهم النتائج أن تحقيق أفراد عينة الدراسة المنحني الطبيعي في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال ستة مستويات هي: المرتفع جداً بنسبة (٩.٧٧%)، المرتفع (١٤.٢٢%)، المتوسط (٢٤.٤٧%)، المقبول (٢٧.٥٥%)، الضعيف (١٦.١٨%)، والضعيف جداً بنسبة (٧.٧٨%)، كما أشارت النتائج إلى أن ما نسبته (٢٧.٧%) من أفراد العينة يعانون من البدانة، وإلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي، وإلى وجود علاقة سلبية بين نسبة الشحوم في الجسم والتحصيل الدراسي، وإلى أن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم، لهما قدرة تنبؤية للتنبؤ بمدى التغير الذي قد يطرأ على التحصيل الدراسي للطلاب. وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بضرورة زيادة مستوى النشاط الرياضي الموجه وتفعيله لتنمية الصحة لدى طلبة المدارس، لتأثيره ولعلاقته الإيجابية بمستوى التحصيل الدراسي لهم، وإلى ضرورة عقد ندوات علمية من قبل المدارس لتوعية أولياء الأمور لحث أبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية الموجهة لتعزيز وتنمية الصحة، كما يجب العمل على إيجاد استراتيجيات وطنية لمواجهة وطنية لمواجهة انتشار البدانة بين طلاب المدارس من خلال شقيها الرياضي والغذائي

٤- دراسة "فريسك وويندال Winal T. Theisen D. and Frisch. A" (٢٠١١م) (21)، بعنوان "العلاقة بين الحالة الوظيفية في بداية الموسم والإصابات لدى صغار السن في كرة القدم"، إستهدفت الدراسة إلى تحديد عوامل الخطورة للإصابات المرتبطة لصغار السن في مدارس كرة القدم، وقد شملت العينة على (اللاعبين الذكور) تحت (١٥) سنة من المسجلين بمدرسة الكرة وكان عددهم (٦٧) ناشئ، وقد إشتملت الدراسة على إختبارات وظيفية في بداية الموسم وتم تطبيق إستمارة حصر الإصابات على كل الناشئين وتتبع ذلك خلال الموسم التدريبي، ومن أهم النتائج أن معدل الإصابات أعلى

خلال المنافسات مقارنة بالتدريب ومعظم الإصابات حدثت بالطرف السفلي وكانت نتيجة إحتكاك الخصم وقد توصل الباحث إلى أن تطبيق الإختبارات قبل بداية الموسم لها علاقة قوية إستراتيجية الوقاية من الإصابات.

### خطة وإجراءات البحث

#### أولاً: منهج البحث:

إستخدم الباحثين المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

#### ثانياً: مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على تلاميذ (الصم والبكم) بمدارس الأمل بمحافظة أسيوط بإجمالي (٣٥٠).

#### ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من تلاميذ للصم والبكم بمحافظة أسيوط وبنسبة (٢٥%) من عدد تلاميذ كل مرحلة تعليمية خلال العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وبالتالي أصبحت عينة البحث (٨٠).

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:-

إستعان الباحثين في جميع البيانات الخاصة بهذا البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

#### ١- المسح المرجعي:

قام الباحثين بالإطلاع على بعض المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال الإصابات الرياضية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتكوين الجيني وبعض الدراسات الخاصة بذوى الاحتياجات الخاصة المرتبطة بالبحث للإستفادة من تلك الدراسات والمراجع في تصميم الإستمارات الخاصة بالبحث وكذلك التعرف على أدوات جمع البيانات الملائمة لطبيعة البحث وكذلك الأجهزة المستخدمة في القياس.

#### ٢- المقابلة الشخصية:

إستخدم الباحث أسلوب المقابلة الشخصية كأداة من أدوات جمع البيانات حيث قام الباحث بإتباع الخطوات الآتية في إجراء المقابلة الشخصية:

- تم تحديد وإعداد الموضوعات التي سيتضمنها المقابلة وذلك من خلال القراءات النظرية والإستفادة من استشارة الخبراء والمتخصصين في مجال فسيولوجيا الرياضة والإصابات الرياضية واللياقة البدنية حتى يتمكن الباحث من عرض مشكلة البحث وأهدافه وكيفية

الإستفادة منها في المجال العملي على تلاميذ الصم والبكم بصورة تؤدي إلى إستثارة تلاميذ مدارس الأمل للصم والبكم للإشتراك في البحث بشكل إيجابي وفعال.

- تم إجراء مقابلات مع السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية الطب وكلية التربية الرياضية والمتخصصين في مجال فسيولوجيا الرياضة ومجال الإصابات الرياضية واللياقة البدنية للتعرف على كيفية تصميم استمارة للتعرف على أكثر الإصابات شيوعاً. مرفق (٣)
- تم إجراء مقابلة مع أساتذة بقسم الروماتيزم والتأهيل والطب الطبيعي بكلية الطب بالمستشفى الجامعي أسيوط وذلك للتعرف على التركيب الجسمي (السن- الطول- الوزن- مؤشر كتلة الجسم). مرفق (٢)

### ٣- إستمارات جمع البيانات:

- أ- إستمارة استبيان للتعرف على الإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الصم والبكم. مرفق (٣)
- ب- إستمارة حصر التركيب الجسمي (السن- الطول- الوزن- مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون العامة في الجسم- نسبة الدهون الحرة). مرفق (٢)
- ج- استمارة التسجيل الخاصة بقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. مرفق (١)
- د- الإختبارات البدنية مرفق (٤)

### الأجهزة المستخدمة:

يوضح جدول (١) الأجهزة التي استخدمها الباحث في تطبيق البحث والتي تضمنت قياس عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة والوزن والطول والأطوال والأعراض والمحيطات وقياس الدهون العامة في الجسم ونسبة الدهون الحرة حيث يوضح الجدول اسم الجهاز والغرض من الجهاز ورقم موديل الجهاز وسنة الصنع أو الشراء.

جدول (١)  
الأجهزة المستخدمة في البحث

م	اسم الجهاز	الغرض من الجهاز	رقم موديل الجهاز	سنة الصنع أو الشراء
-١	ميزان طبي	قياس وزن الجسم	-	٢٠٠٥م
-٢	جهاز الريستاميتير	قياس الطول الكلي للجسم	R233456	٢٠١٢م
-٣	شريط القياس	قياس الأطوال والمحيطات في الجسم	-	-
-٤	جهاز بلفوميتر	قياس الأعراض في الجسم	١٢٩٦٧	٢٠٠٧م
-٥	جهاز ديناموميتر لقياس قوة القابضة.			
-٦	مسطرة مدرجة على الأرض من (١٠ إلى ٤٠ سم) للوثب العريض من الثبات.			
-٧	كرة صغيرة.			
-٨	ساعة إيقاف.			

- تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التوصيفية والأساسية:

قام الباحثين بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التفلطح والإلتواء للقياسات القبلية للمتغيرات التوصيفية (السن- الطول- الوزن)، للتأكد من تجانس جميع البيانات وأنها موزعة توزيعاً اعتدالياً داخل عينة البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح للمتغيرات التوصيفية لإعتدالية وتجانس العينة (الإبتدائية) (ن = ٢٨)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	قبلي (عينة البحث)		التفاوت	التفلطح
			س	ع ±		
التوصيفية	السن	سنة	11.75	1.58	-0.41	-1.01
	الطول	سم	146.14	12.53	0.22	-0.95
	الوزن	كجم	53.13	15.03	0.38	0.31

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات التوصيفية (السن، الطول، الوزن) قد تراوحت ما بين (-٠.٤١ : ٠.٣٨) أي أنها انحصرت جميعاً ما بين  $(\pm ٣)$ ، مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للمتغيرات التوصيفية  
لإعتدالية وتجانس العينة (الاعدادية) (ن = ٢٨)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	قبلي (عينة البحث)		الالتواء	التفطح
			س	ع $\pm$		
التوصيفية	السن	سنة	16.04	0.88	-0.42	-0.76
	الطول	سم	170.43	7.05	0.38	-0.62
	الوزن	كجم	67.29	19.77	0.64	-0.57

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات التوصيفية (السن، الطول، الوزن) قد تراوحت ما بين (-٠.٤٢ : ٠.٦٤) أي أنها انحصرت جميعاً ما بين  $(\pm ٣)$ ، مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للمتغيرات التوصيفية  
لإعتدالية وتجانس العينة (الثانوية) (ن = ٢٨)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	قبلي (عينة البحث)		الالتواء	التفطح
			س	ع $\pm$		
التوصيفية	السن	سنة	19.04	0.81	-0.08	-1.43
	الطول	سم	177.54	8.34	0.30	2.62
	الوزن	كجم	74.08	21.33	1.10	0.47

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات التوصيفية (السن، الطول، الوزن) قد تراوحت ما بين (-٠.٠٨ : ١.٠١) أي أنها انحصرت جميعاً ما بين  $(\pm ٣)$ ، مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

### خطوات البحث:-

تم إجراء البحث وفق خطوات ومراحل إدارية وتنفيذية وهي كما يلي:

#### ١- الإجراءات الإدارية:

قام الباحث بالإجراءات التالية لتسهيل إجراء وتنفيذ الدراسة:

- تم الحصول على موافقة الجهات المعنية بالتطبيق في الدراسة (جهاز التهيئة العامة والإحصاء - وزارة التربية والتعليم - مديرية التربية والتعليم بأسبوط إدارة التعليم الخاص - إدارة كل مدرسة من مدارس الأمل للصم والبكم).
  - تصميم استمارة لجمع قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
  - تصميم استمارة لجمع قياسات التركيب الجسمي لتلاميذ مدارس الأمل للصم والبكم.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تحقيقاً لأهداف البحث وإجابة على تساؤلات البحث استخدم الباحثين الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابي.
  - ٢- الانحراف المعياري.
  - ٣- معامل الالتواء.
  - ٤- النسبة المئوية.
  - ٥- معامل ارتباط بيرسون
- عرض نتائج الهدف :

والذي ينص على معرفة العلاقة بين مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتركيب الجسمي بالإصابات لدى تلاميذ مدارس الأمل.

#### جدول (٥)

علاقة التركيب الجسمي بالإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية)

(ن = ٢٨)

الالتواء	خلع المفاصل	التزيف	الجروح	التمزق العضلي	التقلص العضلي	الكسور بأنواعها	الكدمات بأنواعها	
.81	.76	.91	.84	.87	.79	.89	.63	كتلة الجسم
.74	.67	.92	.89	.81	.81	.68	.89	دهون الجسم
.70	.68	.91	.94	.77	.63	.56	.72	الدهون الحرة
.8	.59	.9	.74	.95	.68	.99	.80	الطول
.96	.66	.66	.88	.62	.63	.74	.68	طول الذراع
.58	.79	.84	.73	.86	.72	.64	.88	طول الساق
.76	.88	.87	.54	.87	.9	.75	.9	عرض الصدر
.9	.59	.92	.57	.71	.85	.88	.86	عرض الحوض
.59	.91	.79	.71	.64	.53	.82	.8	محيط الصدر
.77	.67	.91	.87	.55	.94	.55	.79	محيط الوسط
.61	.88	.84	.76	.77	.76	.72	.52	محيط الفخذ
.55	.87	.92	.91	.89	.75	.87	.93	محيط السمانة

.61	.76	.94	.8	.62	.82	.75	.73	الوزن
-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-------

يتضح من خلال جدول (٥) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض متغيرات التركيب الجسمي وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الإبتدائية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٥٢ : ٠.٩٩).

### جدول (٦)

علاقة التركيب الجسمي بالإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الاعدادية)

(ن = ٢٨)

الالتواء	خلع المفاصل	النزيف	الجروح	التمزق العضلي	التقلص العضلي	الكسور بانواعها	الكدمات بانواعها	
.85	.88	.78	.63	.54	.63	.80	.9	كتلة الجسم
.84	.71	.79	.79	.71	.72	.77	.76	دهون الجسم
.93	.52	.91	.94	.75	.70	.76	.86	الدهون الحرة
.79	.8	.81	.78	.74	.98	.83	.91	الطول
.87	.88	.81	.80	.77	.59	.91	.54	طول الذراع
.85	.67	.88	.89	.87	.75	.75	.77	طول الساق
.88	.9	.92	.59	.98	.82	.76	.86	عرض الصدر
.85	.66	.85	.77	.93	.91	.99	.59	عرض الحوض
.74	.51	.75	.81	.97	.76	.87	.63	محيط الصدر
.73	.77	.77	.65	.88	.86	.81	.60	محيط الوسط
.84	.8	.8	.64	.92	.77	.74	.67	محيط الفخذ
.77	.83	.52	.66	.71	.88	.79	.86	محيط السمانة
.92	.72	.91	.58	.83	.88	.87	.89	الوزن

يتضح من خلال جدول (٦) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض متغيرات التركيب الجسمي وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الاعدادية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٥٤ : ٠.٩٨).

## جدول (٧)

علاقة التركيب الجسمي بالإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية)

(ن = ٢٤)

الإصابات الشائعة	الكدمات بانواعها	الكسور بانواعها	التقلص العضلي	التمزق العضلي	الجروح	النزيف	خلع المفاصل	الالتواء
كتلة الجسم	.64	.82	.71	.79	.57	.50	.73	.71
دهون الجسم	.77	.60	.76	.89	.72	.74	.89	.84
الدهون الحرة	.78	.59	.88	.72	.92	.78	.89	.9
الطول	.56	.67	.51	.83	.69	.85	.82	.89
طول الذراع	.71	.85	.87	.77	.56	.83	.73	.70
طول الساق	.85	.70	.93	.89	.64	.71	.95	.56
عرض الصدر	.74	.79	.59	.85	.89	.92	.77	.57
عرض الحوض	.78	.71	.77	.82	.76	.96	.62	.92
محيط الصدر	.74	.88	.71	.72	.96	.85	.58	.87
محيط الوسط	.76	.72	.55	.79	.89	.78	.53	.77
محيط الفخذ	.88	.85	.62	.82	.72	.66	.89	.84
محيط السمانة	.99	.79	.50	.83	.83	.50	.67	.9
الوزن	.8	.72	.79	.91	.83	.57	.73	.88

يتضح من خلال جدول (٧) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض متغيرات التركيب الجسمي وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٥٠ : ٠.٩٩).

## جدول (٨)

علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة

الإبتدائية) (ن = ٢٨)

الإصابات الشائعة	الكدمات بانواعها	الكسور بانواعها	التقلص العضلي	التمزق العضلي	الجروح	النزيف	خلع المفاصل	الالتواء
اللياقة الهوائية	.71	.66	.86	.86	.53	.86	.95	.76
اللياقة العضلية	.98	.52	.87	.75	.84	.92	.61	.81
المرونة	.54	.84	.84	.72	.85	.64	.83	.89

يتضح من خلال جدول (٨) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٧٦ : ٠.٨٩).

#### جدول (٩)

علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة

الاعدادية) (ن = ٢٨)

الإصابات الشائعة اللياقة البدنية	الكدمات بانواعها	الكسور بانواعها	التقلص العضلي	التمزق العضلي	الجروح	النزيف	خلع المفاصل	الالتواء
اللياقة الهوائية	.72	.89	.94	.8	.78	.83	.88	.98
اللياقة العضلية	.64	.66	.92	.88	.82	.71	.70	.92
المرونة	.95	.8	.91	.81	.9	.85	.87	.82

يتضح من خلال جدول (٩) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الاعدادية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٨٢ : ٠.٩٨).

#### جدول (١٠)

علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة

الثانوية) (ن = ٢٤)

الإصابات الشائعة اللياقة البدنية	الكدمات بانواعها	الكسور بانواعها	التقلص العضلي	التمزق العضلي	الجروح	النزيف	خلع المفاصل	الالتواء
اللياقة الهوائية	.91	.71	.76	.86	.76	.73	.79	.72
اللياقة العضلية	.86	.85	.68	.9	.94	.93	.69	.77
المرونة	.83	.53	.80	.89	.8	.62	.89	.78

يتضح من خلال جدول (١٠) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٤).

## جدول (١١)

علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالتركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية) (ن = ٢٨)

الوزن	محيط السمانة	محيط الفخذ	محيط الوسط	محيط الصدر	عرض الحوض	عرض الصدر	طول الساق	طول الذراع	الطول	الدهون الحرة	دهون الجسم	كتلة الجسم	التركيب الجسمي للياقة البدنية
.74	.73	.82	.87	.88	.85	.65	.85	.95	.92	.68	.88	.90	اللياقة الهوائية
.62	.81	.75	.72	.84	.9	.85	.94	.84	.90	.86	.90	.84	اللياقة العضلية
.88	.93	.87	.9	.65	.8	.81	.98	.93	.66	.93	.75	.60	المرونة

يتضح من خلال جدول (١١) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٦٠ : ٠.٩٥).

## جدول (١٢)

علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالتركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الاعدادية) (ن = ٢٨)

الوزن	محيط السمانة	محيط الفخذ	محيط الوسط	محيط الصدر	عرض الحوض	عرض الصدر	طول الساق	طول الذراع	الطول	الدهون الحرة	دهون الجسم	كتلة الجسم	التركيب الجسمي للياقة البدنية
.94	.94	.86	.84	.92	.90	.66	.83	.87	.77	.79	.88	.86	اللياقة الهوائية
.60	.54	.87	.87	.84	.70	.72	.88	.91	.54	.61	.81	.53	اللياقة العضلية
.81	.87	.87	.77	.76	.8	.82	.87	.95	.82	.97	.8	.79	المرونة

يتضح من خلال جدول (١٢) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي

لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الاعدادية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٥).

### جدول (١٣)

علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالتركيب الجسمي لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) (ن = ٢٤)

الوزن	محيط السمانة	محيط الفخذ	محيط الوسط	محيط الصدر	عرض الحوض	عرض الصدر	طول الساق	طول الذراع	الطول	الدهون الحرة	دهون الجسم	كتلة الجسم	التركيب الجسمي اللياقة البدنية
.81	.69	.81	.65	.53	.85	.54	.97	.57	.86	.74	.85	.88	اللياقة الهوائية
.81	.83	.86	.81	.69	.89	.75	.56	.55	.86	.68	.86	.83	اللياقة العضلية
.92	.89	.88	.70	.63	.92	.88	.83	.89	.82	.90	.91	.75	المرونة

يتضح من خلال جدول (١٣) ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٢).

مناقشة نتائج الهدف القائم ما العلاقة بين مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتركيب الجسمي بالإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (الصم والبكم)؟

علاقة التركيب الجسمي بالإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض متغيرات التركيب الجسمي وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٢ : ٠.٩٩)، ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض متغيرات التركيب الجسمي وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الاعدادية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٤ : ٠.٩٨)، ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض متغيرات التركيب الجسمي وبعض الإصابات الشائعة لدي تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٠ : ٠.٩٩).

أن معاملات الارتباط بين التركيب الجسمي وبعض الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ مدارس الأمل للصم البكم كان أغلبها غير دالة ما عدا بعض الإصابات القليلة حيث ارتبطت إصابة الألتواء بكل من كتلة الجسم ودهون الجسم وارتبطت إصابة الكدمات بمحيط الساق وكذلك ارتبطت غصابة التمزق بمحيط الفخذ لدى تلاميذ المرحلة (الابتدائية - الإعدادية - الثانوية)

#### علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل

ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض الإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٧٦ : ٠.٨٩)، ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض الإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الإعدادية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٨٢ : ٠.٩٨)، ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض الإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٤).

وأن بالنسبة لمعاملات الارتباط الدالة بين التركيب الجسمي (كتلة الجسم- دهون الجسم- الدهون الحرة- الطول- طول الذراع- طول الساق- عرض الصدر- عرض الحوض- محيط الصدر- محيط الوسط- محيط الفخذ- محيط السمانة- الوزن) وعلاقتها الإيجابية ببعض الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً قيد البحث حيث أن زيادة عرض الحوض وعرض الصدر والوزن والدهون الحرة ودهون الجسم مما يشكل عبئاً على التلميذ أثناء ممارسة عناصر اللياقة البدنية.

#### علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالتركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل ان

هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٦٠ : ٠.٩٥)، ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الإعدادية) حيث ترواح مستوى الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٥)، ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٢) وتتفق الرسالة مع "عبد اللاه إبراهيم عبد اللاه" (٢٠١٣م) (٩)، أن أكثر أنواع الإصابات هي الكدمات والجروح وفقد الوعي وإصابات العين، كذلك أن أكثر أنواع الإصابات حدوثاً بالنسبة لإجزاء الجسم هي الكدم بأنواعه.

وتختلف نتائج البحث الحالي فيما ما توصل إليه مع "عاصم صابر راشد، مصطفى إبراهيم أحمد على" (٢٠٠٩م) في دراسة تم إجرائها على تلاميذ المرحلة الابتدائية أن أقل الإصابات شيوعاً هي فقد الوعي وتتفق نتائج الدراسة الحالية معها في أن أكثر الإصابات شيوعاً هي الكدمات بأنواعها والتمزق. (٧)

ويضيف "Melinda bossenmeyeret ED. D" (٢٠٠٤م) (١٩) في دراسة أجروها على الأطفال والمراهقين من سن (٥ : ١٧) سنة أن أبرز الإصابات كانت الكدمات والجروح والتمزق، واختلفت إصابات المراهقين عند الصغار فالكسور كانت أكثر والاجهاد كان أكبر.

وبذلك يتحقق صحة الهدف والذي ينص على ما العلاقة بين مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتركيب الجسمي بالإصابات الشائعة لدى تلاميذ مدارس الأمل (الصم والبكم)

#### الإستخلاصات والتوصيات

##### أولاً: الإستخلاصات:

- ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الابتدائية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٦٠ : ٠.٩٥).
- ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الاعدادية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٥).
- ان هناك ارتباطات ايجابية قوية ودالة عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين بعض مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض متغيرات التركيب الجسمي لدى تلاميذ مدارس الأمل (المرحلة الثانوية) حيث ترواح مستوي الدلالة بين (٠.٥٣ : ٠.٩٢).

## ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة إشراك المدرسين وأولياء الأمور في الوعي الصحي للحصول على أكبر قدر من الاستفادة من تلك البرامج.
- ٢- إجراء المزيد من البحوث والدراسات لطلاب ذوى الاحتياجات الخاصة عامة والصم والبكم خاصة باعتبارهم جزء هام من المجتمع وجزء من شباب المستقبل.
- ٣- يجب العمل على إحداث تغييرات في مفهوم حصة النشاط الرياضي الموجهة للطلبة وجعلها أكثر قرباً من تحقيق هدف نشر الوعي الصحي للممارسة الرياضة، وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- ٤- ضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة الرياضية من أجل الصحة والاشتراك في الأنشطة الرياضية لكافة الطلبة تبعاً لقدراتهم ومستوياتهم البدنية، على الصعيد المدرسي والصعيد الاسري

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حلمي: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م
- ٣- أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م
- ٤- أمين أنور الخولي، محمود عنان: المعرفة الرياضية، الإطار المفاهيمي- اختبارات المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م
- ٥- جعفر فارس عبدالرحيم: علاقة القدرة التنبؤية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية في الأردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، المجلد (٢١)، العدد (٤)، عمادة البحث العلمي، جامعة آل البيت، ٢٠١٥م
- ٦- حسن محمد النواصره: ذوى الاحتياجات الخاصة (مدخل التأهيل البدني)، ط ١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦
- ٧- عاصم صابر راشد، مصطفى إبراهيم أحمد على: برنامج تدريبي لمعلمي التربية الرياضية لإسعاف الإصابات الحركية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ مرحلة التعليم الإبتدائي،

- المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، العدد الثالث عشر، سبتمبر ٢٠٠٩م.
- ٨- عبد الرحمن محمد هايف حمود صنوين الرشيدى: بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة الفروانية في دولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن، ٢٠٢١م
- ٩- عبد اللاه إبراهيم عبداللاه أحمد: برنامج رياضي مدعم بالرسوم المتحركة وتأثيره على الثقافة الصحية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لدى تلاميذ مدارس التربية الفكرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م
- ١٠- عبد المطلب أمين الريطي: سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م
- ١١- عبير عبد القادر جمال الدين: العوامل الأساسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الشائعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م
- ١٢- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م
- ١٣- محمود عبد الفتاح عثمان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، بين النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م
- ١٤- مراح خالد: تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة، المجلد (١٦)، العدد (٢)، معهد التربية البدنية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر، ٢٠١٩م
- ١٥- ميرفت السيد يوسف: مشكلات الطب الرياضي، شركة الشهابي للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٢م
- ١٦- هزاع بن محمد الهزاع: تجارب معملية في وظائف الجهد البدني، عمادة شؤون المكتبات، جامعة الملك سعود، السعودية، ١٩٩٢م
- ١٧- هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، الجزء الأول، جامعة الملك سعود للنشر العلمي، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٩م.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- **Hayes, F.:** The complete Guide to Gras Training A & C Black London, 1998
- 19- **Melinda bossenmeyeret ED. D:** abrogram to reduce playground ingures in school settings, California State University San Marcos Ken Owen- United State International University, August, 2004
- 20- **Tylier T F Mxmugh MP, and Ncholics S j:** Risk Factors for No contac Anlkje sprains in high School footaball Players. A. M. J Sports Med, 2006.
- 21- **Winald T. Theisen D. and Frisch. A:** Assentation Between prenaom funtional teas and Injuries in Youth Football, Seanduation Journal of Medicine and lciner is sports, vol: 21 (6), 2011.