

قائمة المصادر والمراجع العلمية

قائمة المصادر: القرآن الكريم

المراجع العربية:

- 1) ابو العلا عبد الفتاح، (1999)، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي.
- 2) أحمد توفيق حجازي، (2002) موسوعة الطب البديل، دار أسامة للنشر والتوزيع عمان.
- 3) احمد حلمي صالح، (2010)، التأهيل البدني (الأسس والمبادئ)، بدينية العرب.
- 4) أحمد محمد سيد، (2003)، تأثر برنامج تمارين تأهيلية ثابت ومتحركة والتنبيه الكهربائي للعضلات على المصابين بخشونة مفصل الركبة، رسالة ماجستير.
- 5) أسامة رياض، (1999)، العلاج الطبيعي وتأهيل المصابين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى القاهرة.
- 6) اسامة رياض وإمام حسن محمد، (1999)، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 7) الراوي، يونس إبراهيم، ومنيب، عبد الله فتحي، (2008)، دراسة تشخيصية لتحديد اهم إصابات اربطة مفصلي الركبة والكاحل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، ع(14-41).
- 8) بولتون وكوحدويين، (1981)، المدخل إلى تمارين حوض السباحة، ترجمة وديع ياسين ومازن عبد الرحمن، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- 9) بيتر تومسون (1996)، المدخل إلى نظريات التدريب الرياضي، ترجمة مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، موناكو، فرنسا.
- 10) حسام أحمد توفيق (2004)، الطب البديل لحل المشكلات اليومية، الأهلية للنشر والتوزيع، عمان.
- 11) حياة عياد روفائيل(1999)، إصابات ملاعب ووقاية وإسعاف وعلاج طبيعى، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 12) حياة عياد روفائيل (1986)، إصابات الملاعب (وقاية، اسعاف، علاج طبيعى) دار المعارف.
- 13) حياة عياد وصفاء الخربوطلي (1999)، اللياقة القوامية والتدليك الرياضي، ط ب 1، دار منشأة المعارف الإسكندرية، القاهرة.

- 14) خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر (1999)، تمرينات الماء، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 15) خيرية ابراهيم السكري ومحمد عبد الوهاب, (1997), دليل التعليم والتدريب في مسابقات.
- 16) داليا علي حسن منصور، (2001)، تأثير طريقتين مقترحتين لتأهيل المفصل المصاب بالتهاب اللقمة الوحشية، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان.
- 17) زينب العالم وياسر نور الدين (2005)، التدليك للرياضيين وغير الرياضيين، الطبعة الأولى ، الفكر العربي، القاهرة.
- 18) سميرة خليل محمد (2004)، التربية الصحية للرياضيين، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات ، العراق.
- 19) سميرة خليل محمد (2008)، أصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات ، العراق.
- 20) شادي محمد عبد النبي، (1998)، أثر برامج تمرينات خاص للتأهيل البدني للمصابين باختلال الاتزان الوراثي.
- 21) صالح عبد الله الزغبى (1995)، الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- 22) عادل ابو قريش عبد المعبود، (2001)، تأثير برنامج تأهيلي مقترح بالمفاصل المصابة بالالتواء لدي لاعبي الالعاب الجماعية، رسالة ماجستير.
- 23) عبد الباسط مصطفى محمود محمد، (2014)، تأثير برنامج تأهيلي لإصابات التمزق العضلي والالتواء لدى ناشئي كرة القدم. قسم علوم الصحة الرياضية للبنين، جامعة نيهاء، رسالة ماجستير.
- 24) عبد الحميد شرف، (2002)، البرنامج، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 25) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2004)، موسوعة الإصابات الرياضية والاسعافات الأولية، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- 26) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، (2006)، فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 27) عبد الرحمن قبع، (1999)، الطب الرياضي، الطبعة الأولى، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل العراق.

- (28) عبد العظيم العوادلي، (1999)، الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، عمان.
- (29) عصام حلمي وأسامة رياض، (1987)، الطب الرياضي والتمرينات العلاجية في الماء، الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.
- (30) عطية حسن هادي، وعبد الخالق احمد محمد، (2015)، دراسة مقارنة لإصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم للساحات الخارجية والصالات المغلقة، مجلة الراقدين للعلوم الرياضية، ع(1-27).
- (31)
- (32) عماد الدين إحسان عياد، (2014)، العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
- (33) علي جلال الدين، (2001)، الإصابات الرياضية والتأهيل، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، مصر.
- (34) فاستكين (2007)، المرجع في المساج، دار علاء الدين للطباعة والنشر، سوريا.
- (35) فالح سلطان ابو عيد وعماد خليل سرداح (2012)، التمرينات المائية للصحة والعلاج، دار اسامة للنشر، عمان.
- (36) فايد علي محمد، (2003)، إثر برنامج تمرينات للتأهيل البدني والنفسي للمكفوفين من (6-9) سنوات.
- (37) فتحي ابراهيم إسماعيل، (2007)، المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (38) فتحي إبراهيم إسماعيل، (2007)، المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار ألف، الطبعة الأولى كر العربي، القاهرة.
- (39) فراج عبد الحميد توفيق، (2004)، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البداني للرياضيين، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- (40) فريق كمونة، (2002)، موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، الدار العلمية الدولية، دار الثقافة، للنشر والتوزيع.

- 41) فؤاد توفيق السامرائي، (1988)، الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، الطبعة الأولى، عمان، شركة الشرق الأوسط للطباعة، عمان، الأردن.
- 42) فوزي الخضري، (1997)، الطب الرياضي واللياقة البدنية، بيروت، دار العلوم العربية.
- 43) ليلي زهران، (1997)، الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي.
- 44) ليلي زهران، (1997)، التمرينات الفنية والايقاعية، الاسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص3.
- 45) مجدي الحسيني، (1997)، الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، ظافر للطباعة، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 46) محمد إبراهيم شحاتة وأحمد فؤاد الشاذلي، (1998)، أساسيات التمرينات البدنية منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 47) محمد حسن عامري، (1984)، أساس الرياض العلاجية، الطبعة الأولى، دار لوران للطباعة، القاهرة.
- 48) محمد حسن علاوي وأبو العلا عبدالفتاح، (1984)، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 49) محمد حسين احمد سعد، (2009)، تأثير برنامج تأهيلي مقترح والتنبه الكهربائي لتخفيف الم عرق النسا، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.
- 50) محمد طلعت عزالدين، (1991)، التشريح وإصابات الملاعب الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 51) محمد عادل رشدي، (1999)، التغذية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
- 52) محمد عادل رشدي، (2004)، العلاج الطبيعي أسس ومبادئ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 53) محمد عادل رشدي، (2005)، أصابات الرياضيين، الناشر مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
- 54) محمد عادل رشدي، (2005)، العلاج الطبيعي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 55) محمد فتحي هندي، (1991)، علم التشريح الطبي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 56) محمد قدرى بكري، (1998)، الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث، مركز الكتاب للنشر

- (57) محمد مرسال، (2014)، بحث قواعد التمرينات الزوجية باستخدام الأدوات الصغيرة، مكتبة الشجرة، الفرقة الثانية. الخرطوم السودان.
- (58) محمد عصمت الحسيني، (2006)، تأثير برنامج تمرينات تأهيله للعضلات العاملة على اصابة الالتواء المتكرر للرباط الوحشي لمفصل الكاحل لدى بعض الرياضيين، رسالة ماجستير.
- (59) محمود عماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، جامعة المنصورة للطباعة والنشر، القاهرة.
- (60) مفتي إبراهيم حماد، (1999)، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (61) المصدر المكتبة الرياضية، (2017)، علوم الصحة وإصابات الملاعب.
- (62) مصطفى حامد عبد العزيز، (1996)، تأثير برنامج تمرينات خاص للتأهيل لمرضى الشلل الرعاش.
- (63) ميرفت السيد يوسف، (1997)، تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريبات المائية لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة من دون جراحه للرباط المتصلب الأمامي، رسالة ماجستير.
- (64) ميرفت السيد يوسف، (1998)، دراسات حول مشكلات الطب الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية،
- (65) هاني رزق عبد السيد، (2003)، تأثير برنامج تمرينات علاجية في تشوه العنق المائلة وسقوط الكتفين للصم وضعاف السمع.
- (66) وليد قصاص، (2009)، الطب الرياضي (الوقاية، العلاج، التأهيل)، شركة أبناء الانصاري للنشر والتوزيع، بيروت.
- (67) يعرب خيون، (2002)، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد.
- (68) يوسف كماش، (2006)، فن التدليك والمساج والإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، دار الخليج، عمان.

- 1- Benedicet konzen, M.D. (2010), Assistant Professor, Department of Palliative Care and Rehabilitation Medicine, University of Texas, M.D. Anderson Cancer Center, Texas.
- 2- Bleakl, C. Ocnor, S. Tully, M. Rocke, L. Macauley, D. Bradbury, I. Keegan, S. And Mcdonough.,(2010), Effect Of Accelerated Rehabilitation On Function After Ankle Sprains. Journal Of Physiotherapy, New Zealand, Vol. 38(3),121.
- 3- Borlow,A Larke, R.Johnson,N Seabourne,B,Thamas,D.Gab J.(2007), Effect of massage Of The Hamstring Muscles on Selesed Electrmyographic Characteristics of Biceps Femoris During Sub_Matimal Isomefric Contraction,Int J Sports Med,28(3):253_6.
- 4- Jennifer shifferd, M.S.P.T (2012), Physical Therapist, Division of Physical Therapy, Department of Physical Medicine and Rehabilitation, University of Michigan Health System, Ann Arbor, Michigan.
- 5- Zotov.V.P,(1987), Sports Massage, Health Press, Kive.
- 6- FRANCE, R., (2009), Physical Education and Sports Science. (1 ed), New York: Delmar, P.399.
- 7- HERRERA, J.; and COOPER, G.,(2008), Essential Sports Medicine. (1 ed), Human Press, New York,P.189.
- 8- Kaminski, T.; Hertel, J.; Amendola, N.; Docherty, M.; Hopkins, J.; Nuccbaum, E.; Poppy, W.; And Richie, D.,(2013), National Athletic Trainers Association Position Statement: Conservative Management And Prevention Of Ankle Sprains In Athletes. Journal Of Athletic Training, Us, PP.528-545.
- 9- NUHMANI, S.; and KHAN, M., (2013), Lateral Ankle Sprain-An Update. World Scientific Publishing, P.181.
- 10- Nikolaos, D. Kefatolis, Eleftherios, Kellies and Symeon, P.V. Valchopoulos, (2007): Ankle Sprain Injuries and Risk Factors in

Arnaterue, Soccer Players During A (2) - Year Period, the American Journal of Sports Medicine,(35).

- 11- ROBITAILLE, E., (2015), The Optimization of Lateral Ankle Sprain Management Among physiotherapists in the Canadian Armed Forces. Doctora, I. Dissertation, University of Toront, Canada,
- 12- ROUZIER, P.,(2010),The Sports Medicine Patient Advisor. (3 ed), Spores med Pressinc, P.366.
- 13- JAMES and PORTER.,(1990),London Macmillan Company. Motor Teaming and Human Performance..
- 14- Peterson T.R.,(1970), the cross Pooy Block, the major cause of knee injuries J.A.M.A. 221 (3), P.68.

الشبكة العنكبوتية

- 1) How Hydrotherapy Helps Common Sleep Disorders PREVENT THE FLU WITH SHOWER HYDROTHERAPY.
- 2) <https://www.thaqfya.com/benefits-heat-cold-treatment>
- 3) <https://www.thaqfya.com/benefits-heat-cold-treatment/>
- 4) Hydrotherapy for Arthritis Hydrotherapy and Physiotherapy.
- 5) Hydrotherapy Hydrotherapy for Acne Benefits Of Hydrotherapy For Arthritis Patients.