

Alexandria University
Faculty of Physical Education for Men
Biological Sciences and Sports Health Department

**The Relationship between the Most Common Sport Injuries
and Playing Positions and their Causes among Handball
Players in the State of Kuwait**

A Thesis Submitted by

Yaser Ibrahim Aly EL-Amir

In partial fulfillment of the requirements for
the Master's Degree in Physical Education

Supervised By
DR
. Mostafa El-Sayed Ismail Tahir
Professor of Sports Injuries
Biological Sciences and Sports Health Department
Faculty of Sport Education for Men
Alexandria University

DR
Gamal Abdel Nasser Younis Mahmoud
Biological Sciences and Sports Health
Department
Faculty of Sport Education for Men
Alexandria University

DR
Mohamed Ashraf Mohamed Kamel
Sport Games Training Department
Faculty of Sport Education for Men
Alexandria University

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في يوم الخميس الموافق ١٨ / ٦ / ٢٠٠٩ إجتمعت اللجنة المكونة من :

أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الأسكندرية (مناقشا)

١. أستاذ دكتور / علاء الدين محمد عليوة

أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الاسكندرية (مناقشا)

٢. أستاذ دكتور / علية عبد المنعم حجازي

أستاذ إصابات الرياضة والتأهيل بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الأسكندرية (مشرفا)

٣. أستاذ دكتور / مصطفى السيد طاهر

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمه من الباحث / ياسر إبراهيم علي عبدالله الأمير - بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الأسكندرية - للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :
" علاقة الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بمراحل اللعب وأسبابها لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت "

من يوم الخميس الموافق ١٨ / ٦ / ٢٠٠٩ م

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة

بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الاسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة الرسالة و اقرحت الباحث / ياسر ابراهيم علي عبدالله الأمير - درجة الماجستير في التربية الرياضية من قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية .

١. أ.د / علاء الدين محمد عليوة [

٢. أ.د / علية عبد المنعم محمد حجازي [

٣. أ.د / مصطفى السيد اسماعيل طاهر [

يعتمد ،

عميد الكلية

أ.د / محمد خالد عبدالقادر حموده



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية

علاقة الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بمراكز اللعب وأسبابها لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

رسالة مقدمة من
ياسر إبراهيم علي الأمير
الباحث بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف
دكتور
مصطفى السيد إسماعيل طاهر
أستاذ إصابات الرياضة والتأهيل
قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور **محمد أشرف محمد كامل**
جمال عبد الناصر يونس محمود
مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور **محمد أشرف محمد كامل**
مدرس بقسم تدريب الألعاب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَقُلْ رَبِّنِي عِلْمٌ))

صدق الله العظيم
سورة طه آية (١١٤)

الشكر والتقدير

(سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم) صورة البقرة الآية (٣٢)

إنه ليسعد الباحث أن يتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى السادة الأساتذة المشرفون على البحث الأساتذة الدكتور / مصطفى السيد طاهر أستاذ إصابات الرياضة والتأهيل بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، والدكتور / محمد اشرف محمد كامل مدرس بقسم تدريب الألعاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، والدكتور / جمال عبد الناصر يوسف محمود مدرس بقسم العلوم الحيوية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية على ما قدموه من عون وتوجيهات علمية سديدة التي ساهمت في انجاز هذا البحث.

ويطيب لي أن أتقدم بالشكر والتقدير والامتنان إلى الأساتذين الجليلين:

الأستاذ الدكتور / علاء الدين محمد عليوة . أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية

والأستاذ الدكتور / علية عبد المنعم حجازي. أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الإسكندرية

لتفضليهما بقبول مناقشة هذا البحث .

وفاءً وتقديراً وعرفانا بالجميل أتقدم بأسمى آيات الحب إلى أسرتي الغالية والدي ووالدتي الحبيبة رمز الصبر والعطاء التي كانت نعم العون لي وكان لدعواتها وتحملها عناء فترة الدراسة أكبر الأثر في إتمام هذا العمل، وإلى أخوتي رمز الكرم والأبوبة وزوجتي الغالية رمز التضحية والإخلاص، وإلى أولادي الأعزاء.

وأخيرا إن كنت قد وفقت بذلك من فضل الله يؤتیه من يشاء وإن كنت قصرت فمن نفسي وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب.

والله ولـى التوفيق ، ،

الباحث

المُلْخَصُ وَالْمُسْتَخْلَصُ

ملخص البحث

علاقة الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بمراكز اللعب وأسبابها لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

الباحث / ياسر إبراهيم علي الأمير

تحظى لعبة كرة اليد بدولة الكويت على اهتمامات كبيرة من قبل الجميع في ضوء الانجازات الكثيرة التي حققتها المنتخبات الوطنية على جميع المستويات فاستطاعت كرة اليد الكويتية في السنوات الأخيرة أن تفرض نفسها على المستوى الآسيوي .

والإصابة الرياضية هي تغيير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصاحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة داخلية أو خارجية ومن المحتمل أن نجد أسلوب معيناً للتدريب يخلو من وقوع إصابة حيث أنه من الممكن أن تكون إصابة اللاعب أثناء المباريات سبباً في هزيمة فريقه وأن تاح له الفرصة للفريق المنافس بتحقيق نتائج الفوز ، لذلك أصبحت الإصابات الرياضية واقعاً ملماً للاعبين فلا يكاد يوجد بينهم من لم يتعرضوا للإصابة مرة أو مرات عديدة لذا اعتبرت الإصابات الرياضية إحدى المشاكل الهامة التي تحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة .

حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث وهو تحديد الإصابات الرياضية الشائعة وعلاقة بين الإصابات الرياضية ومراكز اللعب وأسبابها لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت كان لازماً على الباحث إجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف جمع البيانات عن لاعبين كرة اليد بالأندية من حيث أعداد الممارسين للعبة كرة اليد في الأندية ومعرفة مواعيد التدريب والراحة في الأندية وتكون صورة واضحة وشاملة عن الإصابات الرياضية التي يتعرضون لها والتي تعتبر أحد المعوقات التي يواجهها لاعبي كرة اليد الأمر الذي قد يؤدي إلى عزوف اللاعبين عن ممارسة هذه الرياضة، التأكد من إمكانية تطبيق الاستبيان بعد تصميمه.

واستناداً على ما سبق فقد رأى الباحث من موقعه كلاعب في منتخب الكويت ونادي كاظمة الرياضي أن هناك حاجة ملحة أن يطرق هذا الميدان بحثاً وراء تلك الظاهرة ، بأن تستهدف تتبع الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد في دولة الكويت بهدف تصنيف تلك الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد في دولة الكويت ، ومحاولة استبطاط علاقتها بمراكز

اللعبة المختلفة و التعرف على اسباب تلك واماكن حدوثها ، وفي أي الفترات التدريبية يكثر او يغلب حدوثها، واقتراح الحلول المناسبة للإصابات ، إيماناً بان نتائج البحث يمكن أن تساهم بدرجة كبيرة في المساعدة على توفير أقصى قدر ممكн من الرعاية والحماية للاعبى كرة اليد بدولة الكويت من الإصابات الرياضية حتى يمكن الارتقاء بمستوى أداء كل لاعب إلى أعلى مستوى ممكн تسمح به قدرته الطبيعية بدون معوقات .

هدف البحث :

- تحديد الإصابات الشائعة بين لاعبي كرة اليد بدولة الكويت .
- تحديد علاقة الإصابات بمراكز اللعب للاعبى كرة اليد بدولة الكويت.
- تحديد الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.

فرضيات البحث :

- هناك تباين في الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد .
 - هناك علاقة بين الإصابات الرياضية ومراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة اليد.
- تنوع الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المحسي وذلك لمناسبتة لهدف وطبيعة البحث .

المجال المكاني :

أندية الكويت (العربي - القادسية - كاظمة - التضامن - الكويت-النصر-الفحيحيل- السالمية-الجهراء-الشباب-الساحل-خيطان-الصلبيخات-اليرموك) .

المجال الزمني :

الموسم الرياضي ٢٠٠٨ حتى نهاية ٢٠٠٩ بدوري كرة اليد الكويتي.

المجال البشري :

لاعبي كرة اليد المسجلين بالفريق الأول من جميع الأندية الكويتية المسجلين لدى الاتحاد الكويتي لكرة اليد وعددهم ٢٨٠ لاعب والذين يمارسون رياضة كرة اليد في الأندية الأربع عشر.

• عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها ١٢٠ لاعب كرة يد من لاعبي الفريق الأول بالأندية الكويتية الأربع عشر الممثلين للمحافظات الستة بدولة الكويت . بمتوسط عمر ٥.٤٥ ± ٢٦.٥٢ سنة وعمر تدريبي ٤.٧٠ ± ١٣.٩٦ سنة .

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء في الفترة من ٢٠٠٨/١/٢٥ إلى ٢٠٠٨/١/٢ بهدف جمع البيانات عن لاعبين كرة اليد بالأندية من حيث أعداد الممارسين للأنشطة ومعرفة مواعيد التدريب والراحة في الأندية والتأكد من إمكانية تطبيق الاستبيان ، وقام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع كل من(اللاعبين) ، وتضمنت هذه المقابلات بطرح العديد من الأسئلة وذلك بهدف تكوين صورة واضحة عن أكثر الإصابات المتكررة بين اللاعبين (فترات التدريب ، في المنافسات ، المعسكرات) التي يواجهها لاعبي كرة اليد وكذلك الأسباب المباشرة وغير مباشرة التي يتعرضون لها بدولة الكويت واستنتاج الباحث من خلال الدراسة الاستطلاعية أن اللاعبون يعانون من إصابات مختلفة وإصابات متكررة تعرض اللاعبين للإصابات في مختلف مراكز اللعب .

وسائل جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المستخدمة في الإطار النظري وشبكة الانترنت والدراسات السابقة ، توصل الباحث إلى بنود محاور الاستبيانات وصياغة الأسئلة داخل كل محور .

الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية على جميع أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٨/٣/٢٩ حتى ٢٠٠٨/٦/٢٥ من خلال مقابلة الشخصية للباحث مع اللاعبين المصابين وتم ملئ الاستمارة في حضور الباحث للرد على جميع الاستفسارات وللتتأكد من ملئ جميع عبارات الاستمارة وبعد ملئ جميع الاستمارات و حصر عدد الإصابات الإصابة وكان عددها ٤٢٤ إصابة تم تجميع البيانات في صورتها النهائية بجداول مجمعة لإعدادها وإجراء المعالجات الإحصائية

الاستنتاجات

- أن معظم الأصابات الرياضية في كرة اليد تحدث أثناء المنافسة خلال الشوط الثاني من المباراة عن الشوط الأول .
- أن الطرف السفلي من الجسم أكثر تعرضاً للإصابة من الطرف العلوي للجسم لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت .
- أن إلتواء مفصل القدم و خلع مفصل الكتف و تمزق اربطة مفصل القدم و كسر و كدم أصابع اليد و تمزق العضلة الضامة أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت .
- أن لاعبي الخط الخلفي الأيسر، يليها حارس المرمى، ثم الخط الخلفي (صانع اللعب) أكثر مراكز اللعب تعرضاً للإصابة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مراكز اللعب في اجزاء الجسم المصابة المتمثلة في الكتف لصالح لاعبي الخط الخلفي الأيسر .
- هناك فروق بين مراكز اللعب في اصابات التمزق العضلي وكسر العظام لصالح الخط الخلفي الايسر عن باقي مراكز اللعب .
- أن عدم الاهتمام بأداء الأحماء قبل التدريب والاشتراك بعد فترة انقطاع عن التدريب والمنافسة يعد من أكثر أسباب الإصابة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.
- أن الإصابات أكثر شيوعاً في المنافسة أكثر منها في التدريب لدى لاعبي كرة اليد.
- أن (عدم وجود طبيب متخصص مع اللاعبين خلال فترة المنافسة) يعد من أكثر الأسباب المرتبطة بحدوث الإصابة من ناحية الامكانات المادية .

- يعتبر الاصطدام بالمنافس من أكثر مواقف اللعب التي تؤدي إلى الاصابة في كرة اليد.
- قلة استخدام الوسائل الوقائية من الاصابة أثناء التدريب والمنافسات مما يعرضهم إلى

فرص الاصابة

النوصيات

- من خلال نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :
- العمل على كفاية الإحماء و المناسبة تبعاً لمراكز اللعب المختلفة يقلل من تعرض اللاعب للإصابات .
 - العمل على الاهتمام بوضع برامج وقائية متخصصة لكل مركز من مراكز اللعب تبعاً للإصابات الأكثر شيوعاً لهذا المركز .
 - ضرورة وضع سجل صحي لكل لاعب يسجل بها البيانات الصحية ومستوى اللياقة البدنية والفحوصات والانحرافات القومية والإصابة التي تعرض لها وطرق علاجها وذلك بعرض التقويم العام للحالة الصحية والبدنية والوظيفية للاعبين قبل الدخول في المنافسة .
 - ضرورة توافد فريق طبي متخصص للأسعاف والعلاج خلال المنافسات وخاصة للإصابات ذات الشدة العالية والحالات الحرجة .

مستخلص البحث

علاقة الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بمراكز اللعب وأسبابها لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت

الباحث / ياسر إبراهيم علي الأمير

تهدف تلك الدراسة الى التعرف على الإصابات الشائعة بين لاعبي كرة اليد وعلاقتها بمراكز اللعب وأهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت ، وقد أجريت الدراسة على ١٢٠ لاعب كرة يد مسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة اليد والذين يمارسون رياضة كرة اليد في أربعة عشر نادى (العربي - القادسية - كاظمة - التضامن - الكويت - النصر - الكويت - السالمية - الجهراء - الشباب - الساحل - خيطان - الصليخات - اليرموك) وهم يمثلون المجتمع الاصلى للبحث وترواح متوسط اعمارهم ٤٥ ± ٢٦.٥ سنة والعمر التدريسي ٤.٧٠ ± ١٣.٩٦ سنة ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المحسّي وذلك لمناسبتة لهدف وطبيعة البحث ، خلال الموسم الرياضي من نوفمبر ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩م بدوره كرة اليد الكويتي ، وقد استخدم الباحث وأستمارة أستبيان مقتنة لجمع البيانات للتعرف من خلالها على أكثر الإصابات المتكررة بين اللاعبين حسب مراكز اللعب بفترات التدريب والمنافسات والمعسكرات والتي يواجهها لاعبي كرة اليد وكذلك الأسباب المباشرة وغير مباشرة التي يتعرضون لها بدولة الكويت وبعد جمع البيانات ومعالجتها أحصائيًا تم التوصل الى النتائج التالية :

- أن الطرف السفلي من الجسم أكثر تعرضاً للإصابة من الطرف العلوي للجسم لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت
- أن لاعبى الخط الخلفى الأيسر، ولاعبى الخط الخلفى (صانع الألعاب) يليها لاعبى الدائرة أكثر مراكز اللعب تعرضاً للإصابة لدى لاعبى كرة اليد بدولة الكويت.
- أن الالتواء في مفصل القدم، خلع مفصل الكتف، التمزق في أربطة مفصل القدم أكثر الإصابات لدى لاعبى كرة اليد بدولة الكويت.
- تتبادر الإصابات لدى لاعبى كرة اليد تبعاً لبعض لمراكيز اللعب المختلفة
- أكثر أسباب الإصابة المرتبطة بالتدريب والمنافسة هي عدم الاهتمام بأداء الأحماء قبل التدريب والاشتراك بعد فترة انقطاع عن التدريب و المنافسة .
- ومن أهم التوصيات العمل على كفاية الإحماء و مناسبتة تبعاً لمراكيز اللعب المختلفة يقلل من تعرّض اللاعب للإصابات . العمل على الاهتمام بوضع برامج و قائمة متخصصة لكل مركز من مراكز اللعب تبعاً للإصابات الأكثر شيوعاً لهذا المركز.

الفصل الأول

موضوع البحث

- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث

* مشكلة البحث وأهميته :

تحظى كرة اليد الكويتية باهتمامات كبيرة من قبل الجميع على ضوء الانجازات الكثيرة التي حققتها المنتخبات الوطنية على جميع المستويات فاستطاعت كرة اليد الكويتية في السنوات الأخيرة أن تفرض نفسها على المستوى الخليجي، ففي البطولة الأولى ١٩٨٧ والثانية ١٩٩١ حصدت على المراكز الأولى، كذلك على المستوى الآسيوي حيث أحرز المنتخب القومي المركز الثاني في البطولة الآسيوية ١٩٩٣ والمركز الأول في البطولة الآسيوية الثامنة ١٩٩٤ المؤهلة للنهائيات كأس العالم بأيسلندا عام ١٩٩٥ ، والمركز الثاني بدورة الألعاب الآسيوية الثالثة عشر ١٩٩٨ والمركز الأول بدورة الألعاب الآسيوية الخامسة عشر ٢٠٠٦ ، ومشاركته في كأس العالم ١٩٨٢ - ١٩٨٥ - ١٩٩٥ - ١٩٩٩ - ٢٠٠١ - ٢٠٠٣ - ٢٠٠٥ - ٢٠٠٧ - ٢٠٠٩ كما شارك في دورة الألعاب الأوليمبية عام ١٩٩٦-١٩٨٠ (٣:١).

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تطويراً كبيراً في الرياضات التنافسية وفي لعبة كرة اليد خاصة مما نتج عنه تطويراً ملحوظاً في طرق وخطط اللعب وما تبعه من فهم المتطلبات الوظيفية والعقلية لمراكز اللعب المختلفة التي يستغلها اللاعبون أثناء المنافسة حتى يمكنهم التكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي لكل مركز خلال الموسم الرياضي بمراحله المختلفة وما تتسم به هذه اللعبة ذات الطابع الاحتكاكي الدائم والمستمر الأمر الذي يصاحب تباين في نوعية الإصابة التي تحدث للاعبين على مختلف مراكزهم . ومن المحتمل لا نجد أسلوب معيناً للتدرير يتجنب وقوع الإصابة حيث أنه من الممكن أن تكون إصابة لاعب أثناء المباريات سبباً في هزيمة فريقه وإتاحة الفرصة للفريق المنافس بتحقيق نتائج الفوز لذلك أصبحت الإصابات واقعاً ملحوظاً وملازماً للاعبين فلا يكاد يوجد بينهم من لم يتعرضوا للإصابة مرة أو مرات عديدة لذا اعتبرت الإصابات الرياضية إحدى المشاكل الهامة التي تحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة .

ويشير لانجفورد وأخرون ALangevoort et al ٢٠٠٧ إلى أن إصابات كرة اليد في اللاعبين الكبار ما تزال المعلومات عنها محدودة.(٤)

لذا يجب أن نقدر أهمية التعرف على إصابات اللاعبين وتأثيرها على الرياضة عامة وعلى الرياضيين المرموقين خاصة، فمما لا شك فيه أن الرياضي معرض لمختلف الإصابات نتيجة لوجوده في حالة نشاط وتنافس مستمر باستعمال أدوات أو بدونها أو بالاحتياط بالزميل أو الجري أو القفز أو السقوط أو تقادي السقوط وغير ذلك .

ويعرف فراج عبد الحميد توفيق ٢٠٠٤ الإصابة بأنها تعوق أنسجة وأعضاء الجسم أو تعيي تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي.(١٨:١٠٧)