

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 / ٢٠٠٩م إجتمعت اللجنة المكونة من :

١. أستاذ دكتور / علاء الدين محمد عليوة
أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية (مناقشا)
٢. أستاذ دكتور / علي عبد المنعم حجازي
أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية
التربية الرياضية بنات - جامعة الاسكندرية (مناقشا)
٣. أستاذ دكتور / مصطفى السيد طاهر
أستاذ إصابات الرياضة والتأهيل بقسم العلوم الحيوية والصحية
الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية (مشرفا)

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

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة
بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الاسكندرية .
وبعد المناقشة قررت اللجنة الرسالة و اقترحت 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. / علي 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

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

١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا))

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 الأستاذ 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 يونس 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 الأساتذتين الجليلين: الأستاذ الدكتور/ **علاء الدين محمد عليوة** . أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية والأستاذ الدكتور/ **عليه عبد المنعم حجازي** . أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الاسكندرية لتفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث .

ووفاءً 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 والأبوة وزوجتي الغالية رمز التضحية والإخلاص، وإلى أولادي الأعزاء.

وأخيراً إن كنت قد وفقت فذلك من فضل الله يؤتيه من يشاء وإن كنت قصرت فمن نفسي وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب.

والله ولي التوفيق ،،،

الباحث

الملخص والمستخلص

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 علي جميع المستويات فاستطاعت كرة اليد الكويتية في السنوات الأخيرة أن تفرض نفسها علي المستوى الآسيوي .

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

حتى يتمكن الباحث من تحقيق هدف البحث وهو تحديد الإصابات الرياضية الشائعة و العلاقة بين الإصابات الرياضية ومراكز اللعب وأسبابها لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت كان لازماً على الباحث إجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف جمع البيانات عن لاعبي كرة اليد بالأندية من حيث أعداد الممارسين للعبة كرة اليد في الأندية ومعرفة مواعيد التدريب والراحة في الأندية وتكوين صورة واضحة وشاملة عن الإصابات الرياضية التي يتعرضون لها والتي تعتبر أحد المعوقات التي يواجهها لاعبي كرة اليد الأمر الذي قد يؤدي إلي 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 ان 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 استنباط علاقتها بمراكز

اللعبة المختلفة و التعرف على اسباب تلك وامكان 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 ممكن من الرعاية والحماية للاعبين كرة اليد بدولة الكويت من الإصابات الرياضية حتى يمكن الارتقاء بمستوى أداء كل لاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرته الطبيعية بدون معوقات .

هدف البحث :

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

فروض البحث :

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

منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته لهدف وطبيعة البحث .

المجال المكاني :

أندية الكويت (العربي - القادسية - كاظمة - التضامن - الكويت-النصر-الفحيحيل- السالمية-الجهراء-الشباب-الساحل-خيطان-الصليبخات-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 الأربعة عشر.

• عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها ١٢٠ لاعب كرة يد من لاعبي الفريق الأول بالأندية الكويتية الأربعة 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 ٢٠٠٨/١/٢ إلى ٢٠٠٨/١/٢٥ 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 بـ(فترات التدريب ، في المنافسات ، المعسكرات) التي يواجهها لاعبي كرة اليد وكذلك الأسباب المباشرة والغير مباشرة التي يتعرضون لها بدولة الكويت واستنتج الباحث من خلال الدراسة الاستطلاعية أن اللاعبين 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 المقابلة الشخصية للباحث مع اللاعبين المصابين وتم ملئ الاستمارة في حضور الباحث للرد على جميع الاستفسارات وللتأكد من ملئ جميع عبارات الاستمارة وبعد ملئ جميع الاستمارات و حصر عدد الإصابات الإصابة وكان عددها ٤٢٤ إصابة تم تجميع البيانات في صورتها النهائية بجدول مجمعة لإعدادها وإجراء المعالجات الإحصائية

الاستنتاجات

- أن معظم الإصابات الرياضية فى كرة اليد تحدث أثناء المنافسة خلال الشوط الثانى من المباراة عن الشوط الاول .
- أن الطرف السفلى من الجسم اكثر 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 وكدم أصابع اليد وتمزق 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 فى اجزاء الجسم المصابة المتمثلة في الكتف لصالح لاعبي الخط الخلفي الأيسر .
- هناك فروق بين مراكز اللعب فى اصابات التمزق العضلى وكسر العظام لصالح الخط الخلفي الايسر عن باقى مراكز اللعب .
- أن عدم الأهتمام 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 شيوعا في المنافسة أكثر منها في التدريب لدى لاعبي كرة اليد.
- أن(عدم وجود طبيب متخصص مع اللاعبين خلال فترة المنافسة) يعد من أكثر الاسباب المرتبطة بحدوث الإصابة من ناحية الامكانيات المادية .

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

فرص الاصابة

التوصيات

من خلال نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

- العمل على كفاية الإحماء ومناسبته تبعا لمراكز اللعب المختلفة يقلل من تعرض اللاعب للإصابات .
- العمل على الاهتمام بوضع برامج وقائية متخصصة لكل مركز من مراكز اللعب تبعا للإصابات الأكثر شيوعا لهذا المركز .
- ضرورة وضع سجل صحي لكل لاعب يسجل بها البيانات الصحية ومستوى اللياقة البدنية والفحوصات والانحرافات القوامية والإصابة التي تعرض لها وطرق علاجها وذلك بغرض التقويم العام للحالة الصحية والبدنية والوظيفية للاعبين قبل الدخول في المنافسة .
- ضرورة تواجد فريق طبي متخصص للأسعاف والعلاج خلال المنافسات وخاص 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 - الصليبخات - اليرموك) وهم يمثلون المجتمع الاصلى للبحث وتراوح متوسط اعمارهم ٢٦.٥٢ ± ٥.٤٥ سنة والعمر التدريبى ١٣.٩٦ ± ٤.٧٠ سنة ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته لهدف وطبيعة البحث ، خلال الموسم الرياضي من نوفمبر ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩م بدورة كرة اليد الكويتي ، وقد استخدم الباحث وأستماره أستبيان مقننة 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 والغير مباشرة التي يتعرضون لها بدولة الكويت وبعد جمع البيانات ومعالجتها أحصائياً تم التوصل الى النتائج التالية :

- أن الطرف السفلى من الجسم اكثر تعرضاً للإصابة من الطرف العلوي للجسم لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت
- أن لاعبي الخط الخلفى الأيسر، ولاعبي الخط الخلفى (صانع الألعاب) يليها لاعبي الدائرة أكثر مراكز اللعب تعرضاً للإصابة لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.
- أن الالتواء في مفصل القدم، خلع مفصل الكتف، التمزق في أربطة مفصل القدم أكثر الإصابات لدى لاعبي كرة اليد بدولة الكويت.
- تتباين الإصابات لدى لاعبي كرة اليد تبعاً لمراكز 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 ومناسبته 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.

الفصل الأول

موضوع البحث

- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث

* مشكلة البحث وأهميته :

تحظى كرة اليد الكويتية باهتمامات كبيرة من قبل الجميع علي ضوء الانجازات الكثيرة التي حققتها المنتخبات الوطنية علي 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 الأولمبية عام ١٩٨٠-١٩٩٦. (٣:١)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة تطورا كبيرا في الرياضات التنافسية وفي لعبة كرة اليد خاصة مما نتج عنه تطورا ملموسا 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 تنسم به هذه اللعبة ذات الطابع الاحتكاكي الدائم والمستمر الأمر الذي يصاحبه تباين في نوعية الإصابة التي تحدث للاعبين علي مختلف مراكزهم . ومن المحتمل الا نجد أسلوب معيناً للتدريب يتجنب وقوع الإصابة حيث أنه من الممكن أن تكون إصابة لاعب أثناء المباريات سببا في هزيمة فريقه وإتاحة الفرصة للفريق المنافس بتحقيق نتائج الفوز لذلك أصبحت الإصابات واقعا ملموسا وملازما للاعبين فلا يكاد يوجد بينهم من لم يتعرضوا للإصابة مرة أو مرات عديدة لذا اعتبرت الإصابات الرياضية إحدى المشاكل الهامة التي تحتاج إلي المزيد من البحث والدراسة .

ويشير لانجفوورت وآخرون Alangevoort et al ٢٠٠٧ إلى أن إصابات كرة اليد في اللاعبين الكبار ما تزال المعلومات عنها محدودة. (٤٤)

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 بالاحتكاك 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 تعني تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي. (١٨:١٠٧)