

## الإصابات الأكثر شيوعاً في لعبة كرة اليد

بحث وصفي على منتخب كلية التربية الرياضية جامعة واسط بكرة اليد

د. غفار سعد عيسى

جامعة واسط - كلية التربية الرياضية

### الخلاصة:

إن الرياضي يظل يتعرض للإصابات المباشرة في أثناء مزاولته النشاط الرياضي بشكل خاطئ وغير سليم فقد أجرى الكثير من العاملين في مجال الإصابات الرياضية إحصاءات دقيقة قاموا بدراسات وبحوث تمكنوا من خلالها تحديد الإصابات في مختلف الألعاب.

وهناك قسم مختص بالطب الرياضي يتعلق بالأسباب والتشخيص والمعالجة ومنع الاضطرابات وإصابات الرياضي المتدرب كما يبحث في الطريقة المثلى للتدريب الرياضي في الوضع الأفضل للجهاز التنفسي والدوران وفسلجة العضلات. وتكمن مشكلة البحث حيث ان تنافس الطلاب مع أنفسهم أو مع زملائهم في الدروس العلمية وباستعمال أدوات معينة أثناء ممارسة الرياضات والألعاب المختلفة إلى التعرض لبعض الإصابات الرياضية مما أدى إلى تزايد الاهتمام بالإصابات من حيث أسبابها وأنواعها والعوامل التي تؤثر عليها والأساليب المستخدمة في تشخيصها.

### وهدف البحث الى

تحديد الإصابات الأكثر شيوعاً لدى الطلبة في رياضة كرة اليد

فرض البحث

يفترض الباحث إن إصابة الكتف هي الأكثر شيوعاً في رياضة كرة اليد

اما مجتمع وعينة البحث حيث تكونت عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط وهم منتخب الكلية لكرة اليد والبالغ عددهم (١٠) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

واستنتج الباحث:

- احتلت إصابة الكتف على نسبة مئوية من الإصابات في لعبة كرة اليد وحصلت على نسبة مقدارها (٩٠%) من أراء العينة .

واوصى الباحث:

التركيز على التنفيذ الصحيح للمهارات الأساسية لكرة اليد لمنع حدوث الكثير من الإصابات .

## الباب الأول

### التعريف بالبحث

### المقدمة وأهمية البحث

إن الرياضي يظل يتعرض للإصابات المباشرة في أثناء مزاولته النشاط الرياضي بشكل خاطئ وغير سليم فقد أجرى الكثير من العاملين في مجال الإصابات الرياضية إحصاءات دقيقة قاموا بدراسات وبحوث تمكنوا من خلالها تحديد الإصابات في مختلف الألعاب في العشرين سنة الأخيرة ومنذ بدء الخليقة شعر الإنسان بحاجته إلى التفوق في نوع الفعاليات البدنية وحب المنافسة في تلك الفعاليات ضد الآخرين وضد انجازاته السابقة أيضا وقد أصبحت الألعاب منضمة جدا في الوقت الحاضر ينخرط في ممارستها أعداد كبيرة في حديثي السن في جميع أرجاء العالم وهي للتسلية عند بعض هؤلاء الرياضيين وللمنافسة عند البعض الآخر , ونظرا لكون المحاولات في المسابقات الرياضية تنطبق على عنصر بطولي في القوة والسرعة والفعل والمهارة والخفة (وان اختلفت نسبة ذلك العنصر من لعبة إلى أخرى) فانه يجب اعتبار

الإصابات الرياضية جزء لا يمكن تجنبه لجميع المشاركين ويتحمل الأطباء والجراحون مسؤولية الاعتناء بالإصابات لدى الرياضيين وعبء علاجهم وإعادة تأهيلهم , بل إن بعض الأطباء والجراحين يتفرغون للفرق المحترفة أو فرق الهواة في المستويات العليا . هذا مع إن الحاجة تدعو نقل مثل هذه الاعتناءات إلى المدارس الإعدادية والمتوسطة.

وهناك قسم مختص بالطب الرياضي يتعلق بالأسباب والتشخيص والمعالجة ومنع الاضطرابات وإصابات الرياضيين المتدرب كما يبحث في الطريقة المثلى للتدريب الرياضي في الوضع الأفضل للجهاز التنفسي والدوران وفلسجة العضلات

**مشكلة البحث**

أخذ تنافس الطلاب مع أنفسهم أو مع زملائهم في الدروس العلمية وباستعمال أدوات معينة أثناء ممارسة الرياضات والألعاب المختلفة إلى التعرض لبعض الإصابات الرياضية مما أدى إلى تزايد الاهتمام بالإصابات من حيث أسبابها وأنواعها والعوامل التي تؤثر عليها والأساليب المستخدمة في تشخيصها وكذلك الإسراع بطرق علاجها بهدف المحافظة على اللياقة البدنية والوظيفية والتشريحية التي تتأثر سلبا نتيجة التعرض للإصابات في رياضة كرة اليد , وقد جلب انتباه الباحث ضعف التكوين البدني لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة واسط تعرضهم لأنواع مختلفة من الإصابات في لعبة كرة اليد أثناء الدروس العملية . مما أدى إن بعض منهم يحضر إلى الدروس العملية محتملا الم تلك الإصابات في لعبة كرة اليد وإن البعض الآخر لا يتمكن من الحضور مما ينعكس سلبا على المستوى العملي لهؤلاء الطلاب عند التخرج من الكلية .

من كل ما تقدم تبرز المشكلة الميدانية لهذه الدراسة وهو التعرف على تحديد الإصابات الشائعة في رياضة كرة اليد وتجنبها بسبب إن رياضة كرة اليد من الألعاب الفرعية التي تحتاج إلى اللياقة البدنية ومرونة العضلات حتى الإصابات لذلك سوف تحدد هذه الإصابات حتى يمكن التقليل منها ١.

## هدف البحث

تحديد الإصابات الأكثر شيوعاً لدى الطلبة في رياضة كرة اليد

## فرض البحث

يفترض الباحث إن إصابة الكتف هي الأكثر شيوعاً في رياضة كرة اليد .

## مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :يوضح منتخب كلية التربية الرياضية / بكرة اليد

١-٥-٢ المجال المكاني : كلية التربية الرياضية . جامعة واسط

١-٥-٣ المجال الزمني : من ٢٠١١/٤/١٣ إلى ٢٠١١/٦/٩

## الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ مصطلح الإصابة

الإصابة تعرف هي ( تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو

داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطل وظيفته ذلك النسيج ) ٢

المؤثر الخارجي , مثل اصطدام اللاعب بزميله اللاعب أو بالأرض أو بالأدوات .

المؤثر الذاتي , هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الإحماء

المؤثر الداخلي : فعل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو التعب الشديد وفقدان

الماء والأملاح الإصابة تعرف هي ( تغيير تشريحي أو فسيولوجي يحدث في بعض

الأنسجة بالجسم أو أعضائه ) كما تعرف هي ( تلف أو إعاقة بسبب مؤثر خارجي

أوقد يكون هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب لتلك الأنسجة وغالباً ما يكون المؤثر

الخارجي شديد ٣.

كما تعرف هي ( عبارة عن حادث مفاجئ موجه إلى احد أجزاء الجسم مما ينتج عنه تغيير في صفاته التشريحية وخصائصه الوظيفية).

وفي رياضة كرة اليد تحدث الكثير من الإصابات نتيجة الاحتكاك واللعب الكثيف لأنها رياضة تمثل العنف بسبب مهاجمة اللاعبين لبعضهم البعض والذي يؤدي إلى كثرة الإصابات.٤

### ٢-١-٢ أنواع الإصابات

تختلف الإصابات في رياضة كرة اليد من حيث شدتها ونوعيتها ومضاعفاتها وقد تم تحديد تسعة إصابات وهي :-٥

إصابات الكتف

إصابات المرفق

إصابات رسخ اليد

إصابات الرقبة

إصابات كاحل القدم

إصابات الظهر

إصابات البطن

إصابات الحوض

إصابات الركبة

### ٢-١-٣ أسباب الإصابة

تختلف أنواع الإصابات باختلاف نوع الرياضة فإصابات الألعاب الفردية تختلف عن إصابات الألعاب الجماعية كما تختلف في الرجال عنها في النساء وكذلك في الألعاب ذات الاحتكاك المباشر عنها في الألعاب التي ليس فيها الاحتكاك كما تختلف الإصابة عن طبيعة الأداء في اللعبة , فمثلا إصابات الطرف العلوي في كرة اليد أكثر من إصابات الطرف السفلي وهكذا وكلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الاصابه , فإصابات البطولة الدولية اشد من إصابات الناشئين , كما

إن الاصابه تختلف تبعا لكفاءة اللاعب البدنية حيث كلما زادت احتمالية إصابته وتلعب الحالة النفسية والثقافية والرياضية دورا مهما في احتمال الإصابة وهناك

أسباب كثيرة في رياضة كرة اليد ومنها :-٦

التدريب الخاطئ الغير مدروس

سوء المستلزمات الرياضية

الإجهاد وهذا سبب المنشطات

الشفاء الغير تام

الخشونة (العلاقات غير الرياضية)

الإحماء الغير كافي

سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب والابتعاد عن الروح الرياضية نتيجة التوجيه الخاطئ من قبل المدرب عدم توفر الغذاء المناسب كما ونوعا كذلك الأملاح والماء ومواعيد الغذاء عدم الراحة الكافية التي تتمثل بين التمارين الرياضية او النوم لفترة كافية مخالفة القوانين الرياضية حيث إن الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتأمين سلامته ومخالفة هذه القوانين تؤدي إلى حدوث إصابات في كرة اليد كمهاجمة اللاعب من الخلف أو ما شابه ذلك عدم مراعات تجانس اللاعبين من حيث العمر والقوة والجنس والمستوى المهاري يجب على اللاعب الإلمام بالإصابات الرياضية عامة والتعرف السليم لحظه حدوثها والامام بقواعد الأمن والسلامة في الرياضة التي يمارسها .

استعداد الرياضي غير كافي .

عدم الأخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الطبية الخاصة بتقييم اللاعب نفسيا وجسميا التي تجري في مراكز الطب الرياضي.

٢-١-٤ العوامل الأساسية للإصابات

يمكن التقليل من التعرض للإصابة في أثناء ممارسة لعبة كرة اليد ومعرفة الأحوال المختلفة والظروف التي تزيد من فرص الإصابة بهذه اللعبة وقد حدد علماء الرياضة العوامل الأساسية التي تتحكم في إصابة لعبة كرة اليد وهي كالآتي :

#### ٥-١-٢ مكان اللعب

من الواجب أن يكون مكان اللعب مناسباً في رياضة كرة اليد والذي ينمي ممارسة هذه الرياضة مع مراعات ظروف الجو والملابس المناسبة علاوة عن مراعاة وقت ممارسة هذه الرياضة التي تكون من الرياضات العنيفة بسبب الاحتكاك العنيف بين اللاعبين وكيفية تجنب للإصابة .

#### ٦-١-٢ اللياقة البدنية الجيدة

يجب أن تتوفر لدى الفرد لياقة بدنية بدرجة جيدة فإن هذه اللياقة تساعد الممارسين في إيجاد عضلات قوية ومرنة وهي الأساس في لعبة كرة اليد وهذا مما يساعد على تجنب الإصابة الشديدة التي تحدث في هذه الرياضة لذلك يجب مراعات عدم الإفراط في التدريب لأنه يؤدي إلى الإجهاد .

#### ٧-١-٢ الأدوات المستعملة

يؤدي التأكد من سلامة الأدوات المستعملة إلى تجنب الإصابة بدرجة كبيرة ومثال ذلك استعمال الأحذية المناسبة لن تؤدي إلى إيذاء ساق اللاعب.

#### ٨-١-٢ مراعاة قواعد اللعبة

لقد وضعت قوانين اللعبة أصلاً للحفاظ على سلامة اللاعبين لذا يجب مراعاة قوانين اللعبة نفسها ومن رياضة كرة اليد معرفة قوانين اللعبة وذلك لمنع الاحتكاك أو القيام باللعب العنيف الذي يضر الكثير لذلك فإن القانون يؤدي إلى معرفة اصول اللعبة وإتقان هذه الرياضة .

#### ٩-١-٢ الإشراف الجيد

إذا كان الرياضي في المرحلة الأولية من ممارسة اللعبة فيجب إن يكون تحت إشراف جيد يقوم به مشرف مؤهل وخاصة إن كان يمارس رياضته لأول مرة وبالأخص عند مزاولته رياضة كرة اليد التي تحتاج إلى توجيه جيد وإشراف جيد من قبل المدرب كي يوجه اللاعبين وينمي قدراتهم الخطئية أيضا.

#### ٢-١-١٠ الفحص الطبي

عند ممارسة النشاط الرياضي يجب مراجعة الطبيب للتأكد من صلاح الجسم لهذا النشاط لأن هناك أمراض لاتظهر أعراضها الا بعد المجهود العنيف وان رياضة كرة اليد تحتاج إلى مجهود عنيف وقوة إضافية لذلك تحتاج إلى الفحص .

#### ٢-١-١١ الخبرة

إن ممارسة النشاط حتى دون أي إرشاد أو إشراف يؤدي إلى تكون خبرة لدى الممارس فإذا ما واجه هذه الخبرة لتكون الخبرة جيدة كان من شأنها أن تقلل من فرض الإصابات فان خبرة اللاعب الممارس للعبة كره اليد تساعده على تجنب الكثير من الإصابات لأنه لديه الإلمام كافي ووافي لهذه الرياضة .

#### ٢-١-١٢ السن

تحدث الإصابات لكبار السن كما تحدث لصغار السن . أما الصغار فليس لديهم مرونة العضلات الكافية في ممارسة النشاط لذا فالواجب عند ممارسة رياضة كرة اليد يجب أن تكون مناسبة لسن الممارس صغير السن يجب أن يلعب مع زملائه المتساوون في العمر وليس الأكبر منه لان الكبار في السن تكون لديهم إلمام بمزاوله هذه الرياضة أكثر من صغير السن لذلك تكون خطرا بالنسبة لاحتكاك اللاعبين خلال اللعب .

٢-٥ الصفات البدنية المحددة لمستوى الانجاز بكرة اليد .

١- القوة وتقسم إلى:-

أ- القوة المطلقة :- وتحتاج لها عند الاحتكاك ٢٠%

ب- القوة الممزوجة بالسرعة:- وتحتاج لها عند التصويب ٣٠%

ج-القوة الممزوجة بالتحمل :- للمحافظة على نفس المستوى طوال المباراة ولأداء المهارة والتي تبرز باستغلال اللاعب للفرص المناسبة للقيام بالحركة اللازمة كما إنها تفيد أيضا أثناء تعلم الحركات ٥٠%.

٢- التحمل وهو نوعين :-

أ- عام

ب خاص وينقسم إلى :-

أ- تحمل الإصابة

ب- تحمل الدوري التنفس (الجري لفترة طويلة)

ج- التحمل العضلي ( تحمل عمل الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع )

٣- السرعة وهي ثلاث أنواع :-

أ- سرعة الانتقال (الحركة) : ونعني بها انتقال الجسم من مكان الى آخر

ب- سرعة الأداء :وتحتاجها عند التمرير والتصويب .

ج- سرعة رد الفعل

٤- الرشاقة

٥- المرونة ٧

٦-٢ الصفات المهارية (التكتيك)

- تشمل المهارات الهجومية على :-

(التمرير - الاستلام - تنطيط الكره - التصويب - الخداع)

- تشمل المهارات الدفاعية على :-

( وقفة الدفاع- التحركات الدفاعية- المقابلة- التغطية-حائط الصد- التسليم

والاستلام-جمع الكرات المرتدة- التخلص من الحجز- التشتيت وقطع الكرات -

الدفاع ضد تنطيط الكرة )

- تشمل مهارات حارس المرمى على :-

١- مهارات دفاعية هي :-

(وقفة الاستعداد الدفاعية - التحركات داخل المرمى وخارج المنطقة-الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى- الدفاع ضد تصويبات الجناحين-صد التصويبات المسقطة (اللوب)- قطع الكرة وإفساد الهجوم الخاطف- جمع الكرات المرتدة )  
٢- مهارات هجومية هي :

(لاستحواذ على الكرة بسرعة - الرمية الجانبية - تسجيل الأهداف المباشرة أو عن طريق بداية الهجوم الخاطف بالتمرير السريع لزميل متقدم - توجيه الزملاء - أداء رميات الجزاء أحيانا - الخروج ليصبح كمهاجم زائد في حالة دفاع المنافس بطريقة رجل لرجل )٨٠.

ويراعى أثناء تعليم المهارات الحركية السابقة إعطاء فكرة عن المهارة والعليمات الخاصة بالعمل أفضلي الخاص بالمهارة واستعمال التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتثبيتها .

### الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تكونت عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة واسط وهم منتخب الكلية لكرة اليد والبالغ عددهم (١٠) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

٣-٣ وسائل وأدوات البحث

المصادر والمراجع

المقابلات الشخصية

استمارة الاستبيان

٣-٤ استمارة الخبراء

جدول (١)

استمارة استبيان الخبراء (لغرض تحديد الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة اليد - وكان عدد

الخبراء ١٠)

ت	نوع الإصابة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	إصابة المرفق	٩	٩٠%
٢	إصابة الكتف	١٠	١٠٠%
٣	إصابة الركبة	٧	٧٠%
٤	إصابة الظهر	٥	٥٠%
٥	إصابة القدم	٦	٦٠%
٦	إصابة رسغ اليد	٤	٤٠%
٧	إصابة الحوض	٣	٣٠%
٨	إصابة الرقبة	٢	٢٠%
٩	إصابة البطن	١	١٠%

يبين جدول (١) اختيار الخبراء لنوع الإصابات التسعة والنسبة المئوية للإصابات حيث حصلت إصابة المرفق على ٩٠% وحصلت إصابة الكتف على ١٠٠% وحصلت إصابة الركبة على ٧٠% وإصابة الظهر ٥٠% وإصابة القدم ٦٠% وإصابة رسغ اليد ٤٠% وإصابة الحوض ٣٠% وإصابة الرقبة ٢٠% .  
٣-٥ استمارة الاستبيان<sup>٩</sup>

استعمال الباحث استمارة الاستبيان تتضمن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد وعددها (٩) إصابات وهي الإصابات الشائعة لتحديد الإصابة الأكثر شيوعاً وحسب الأهمية حيث يقوم اللاعب بوضع نسبة مئوية تمثل النسب التقريبية للإصابة لكل نوع أو مفصل من مفاصل الجسم وقد تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء .

٧-٣ الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الوسيلة الإحصائية التالية لمعالجة نتائج البحث وهي النسبة المئوية  
١٠٠.

$$\text{النسبة المئوية} = \text{الجزء} / \text{الكل} \times ١٠٠$$

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

جدول (٢)

جدول يبين النسب المئوية لإصابة المرفق حين كانت النسبة المئوية لها ٩٠%

النسبة المئوية	الإصابة
٩٠%	المرفق

تعد إصابة المرفق من أكثر الإصابات شيوعا حيث إن المرفق من أكثر أجزاء لجسم استعمالا في لعبة كرة اليد نتيجة التداول بالكرة والقوة مع الخصم .

جدول (٣)

جدول يبين النسبة المئوية لإصابة الكتف حيث كانت النسبة المئوية ١٠٠%

النسبة المئوية	الإصابة
١٠٠%	الكتف

تعد إصابة الكتف من أكثر الإصابات في كرة اليد حيث أن الجزء العلوي للجسم هو عرض للإصابة وخاصتا الكتف لأنه يكون عليه الحمل الكبير لأنه يعد المفصل الرابط بين الجسم والذراع وان أسباب إصابته التسديد من بعيد والتسديد المفاجئ.

جدول (٤)

جدول يبين النسبة المئوية لإصابة الركبة حيث كانت النسبة المئوية ٧٠%

الإصابة	النسبة المئوية
الركبة	٧٠%

تعد الركبة من أهم الأجزاء التي يعتمد عليها الإنسان لأنها سبب الحركة في الجسم وبالرغم من أهميتها فأنها أكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة وخاصتا في لعبة كرة اليد لان الالتحام القوي بين اللاعبين يتسبب بتضارب الركبتين بين اللاعبين .

من خلال نتائج البحث التي تم عرضها في الجدول (١) والذي يتضمن النسب النهائية للإصابات الشائعة في كرة اليد. تبين بأن إصابة مفصل المرفق تعتبر الأكثر شيوعا حيث أكد جميع عينة البحث بأنها الإصابة التي هي من الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد بكثرة في المباريات والتدريب حيث يتعرض اللاعب الذي يستحوذ على الكرة إلى الدفاع القوي والمصحوب بالرد العنيف والذي يتسم من طبيعة لعبة كرة اليد التي تمتاز بالقوة والخشونة في الصراع بين اللاعبين دفاعا وهجومًا مما يجعل اللاعب المهاجم مستهدفا من قبل لاعبي الفريق الخصم وتعرض اللاعب لإصابة في المرفق مما يبرر تأكيد عينة البحث على الإصابة .

حيث حصلت على نسبة مئوية تساوي (٩٠)% عينة البحث وقد تحدث نتيجة عدم الإحماء الكافي بالإضافة إلى التمرکز قوة الرمية أثناء التهديد وخصوصا التهديد من مسافات بعيدة لمفصل المرفق الذي تتجمع به قوة الرمية .

أما الإصابة الثانية من حيث كثرة تعرض اللاعبين لها إصابة الكتف حيث حصلت على نسبة (١٠٠%) من خلال تعرض اللاعبين إليها أثناء اللعب القوي من الفريق الخصم عند التصويب أو التميرير بالإضافة إلى كثرة الاحتكاك بين لاعبي الفريقين والتي يتعرض خلاله اللاعب إلى الإعاقة وسحب الذراع الكامل من قبل اللاعب الخصم والتي تؤدي إلى إصابات الخلع والتمزيق .

كما إننا لا ننسى حالات السقوط أثناء التهديد أو الإعاقة والتي تعتبر السبب الأكثر لإصابات الكتف أما الإصابة الثالثة من حيث الأهمية فهي إصابة مفصل الركبة لرجل الارتكاز ويعني ذلك إلى ارتكاز اللاعب وتعرض قدم الارتكاز إلى الدوران نتيجة التغير المفاجئ أو التغير الإجباري نتيجة تعرض قدم الارتكاز إلى ضغط مفاجئ أو مقاومة خارجية نتيجة جسم لاعب آخر وهي من الإصابات الشائعة في الألعاب الفردية التي تتطلب احتكاك اللاعبين نتيجة الصراع بين لاعبي الفريقين ويحدث غالبا نتيجة ضعف الإعداد البدني وضعف العضلات الأمامية للفخذ أو القصور في الإعداد المهاري للاعب وقد حصلت الإصابة على نسبة مئوية (٧٠%)

أما الإصابة الرابعة من حيث الشيوع وهي إصابة الظهر وقد حصلت على نسبة مئوية تساوي (٥٠%) وهي نسبة كبيرة يعطلها حالات دوران الجسم في الأرض أو في الهواء بحركات غير محسوبة رياضيا والتي تحصل أما بالتهديد أو المناولة كما يعطلها الصدمات الخارجية الناتجة من لاعب خصم , وأيضا ممكنه عند السقوط غير الرياضي من أسباب حصول هذه الإصابة .

أما الإصابة الخامسة من حيث تعرض اللاعبين إليها هي إصابة كاحل القدم حيث حصلت على نسبة مئوية تمثل (٦٠%) وذلك من كثرة تعرض اللاعب إلى الدفع والخشونة لمحاولة سقوط عن سلوك خط مستقيم باتجاه الهدف لتسجيل لإصابة . كما يمكن عند الدوران من وضع التماس بالأرض أثناء الركض أو الوقوف للمناولة من أسباب حصول هذه الإصابة أما الإصابة السادسة فهي إصابة مفصل رسغ اليد

حيث حصلت على نسبة مئوية تساوي (٤٠%) ويعتبر السبب الأكبر لهذه الإصابة هو الإحماء الغير الجيد المصحوب بالضعف الوراثي في هذا المفصل ثم التعرض لقوة خارجية من لاعب خصم .

كما يعد السقوط المفاجئ على الأرض والمرتكز على مفصل رسغ اليد من الأسباب المهمة حدوث هذه الإصابة وأما الإصابة السابعة هي إصابة الحوض فقد حصلت على نسبة (٣٠%) وهي نسبة قليلة بنسب الإصابات الأخرى ويعطها قوة المفصل الذي يعتبر من أقوى مفاصل الجسم والذي لايمكن تعرضه للإصابة بسهولة إلا إذا تعرض لضغط قوي جدا أي ارتطام عنيف بلاعب أو ارتطام عنيف بالأرض يصاحبه سقوط خصم فوق المفصل المذكور كذلك فإن إصابات الرقبة والبطن هي الإصابات الثامنة والتاسعة فهي من الإصابات النادرة والتي حصلت على النسب (٢٠-١٠%) على التوالي والسبب في ذلك يعود إلى إن هذه المناطق بعضها قليل العمل كالرقبة والتي نادرا ما يتعرض لقوة خارجية أو تواجه سقوط والتي يمكن عد الرقبة من المناطق الموجه في الجسم والتي يحتاجها اللاعب لتوجيه نفسه .بمعنى توجيه الرأس للكشف عن طريق اللاعب أو مناطق الفراغ والضعف لدى الخصم وبالتالي فإنها لاتتعرض للإصابة كونها غير مستهدفة . وأما البطن فسبب ضعف نسبة الإصابة بها كونها منطقة عضلية بل العضلات الكبيرة في الجسم وهي ستة عضلات -ثلاث لكل جانب وبالتالي فإن هذه العضلات لديها مرونة وقوة كافية لتجنبه الإصابات ونادرا ما تحدث هذه الإصابات نتيجة لضربه قوية من جسم لاعب خصم بكوعه أو برأسه أو بأي تمرکز للقوة .

## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

## ١-٥ الاستنتاجات

- ١- احتلت إصابة الكتف على نسبة مئوية من الإصابات في لعبة كرة اليد وحصلت على نسبة مقدارها (٩٠%) من أراء العينة .
- ٢- حصلت الإصابات الشائعة في كرة اليد على نسبة (٥٠%) أو أكثر هي حسب تسلسلها (إصابة المرفق - إصابة الركبة - إصابة الظهر - إصابة كاحل القدم - إصابة رسغ اليد )
- ٣- الإصابات الغير شائعة والتي حصلت على نسبة مئوية اقل من (٥٠%) وهي حسب تسلسلها (إصابة الرقبة - إصابة الحوض - إصابة البطن ) .
- ٤- احتلت إصابة البطن اقل نسبة مئوية من أراء عينة البحث حيث حصلت على (١٠%) وتعتبر الإصابة الأقل شيوعا بين الإصابات الرياضية في لعبة كرة اليد .

## ٢-٥ التوصيات

- ١- التركيز على الإحماء الجيد
- ٢- الاهتمام بالعلاج والتأهيل للإصابات الرياضية
- ٣- التركيز على التنفيذ الصحيح للمهارات الأساسية لكرة اليد لمنع حدوث الكثير من الإصابات .
- ٤- إجراء دراسات وبحوث لتجنب حدوث الإصابات .
- ٥- إجراء بحوث مشابهة أكثر تفصيلا في نوع الإصابات (خلع- تمزق - تشنج - شد)

## المصادر والمراجع:

- ١- إبراهيم البصري, الإصابات الرياضية , مطبعة جامعة بغداد , ١٩٨٦ م ,

- ٢- بسام سلمى, الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الرياضية, المجلد الثامن, العدد الرابع والعشرون الأول سنة ١٩٩٩م.
- ٣- رائد سالم النعيمي : أهم أنواع الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الرياضية , وأهم العوامل المؤثرة في حدوثها, مجلة التربية الرياضية , العدد الخامس , ١٩٩٧ م
- ٤- عماد عبد الرحمن قبع : الطب الرياضي ودار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , ١٩٩٩
- ٥- محمد توفيق الوليلي:كرة اليد تعليم,تدريب,تكتيك, الكويت, ١٩٨٩ ص ٢٥١-٢٥٢
- ٦- فؤاد السامرائي- د.هاشم إبراهيم ,الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي-مطبعة مديرية المكتبات والوثائق الوطنية ,الطبعة الأولى , ١٩٨٨ , عمان
- ٧- قيس ناجي: د. شامل كامل : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في التربية البدنية - مطبعة التعليم العالي بغداد . ١٩٨٨
- ٨- نزار طالب : د. محمود السامرائي ,مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية, مطبعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨١ ,ص ٦٥
- ٩- محمد توفيق الولي ,كرة اليد تعليم تدريب تكتيك , الكويت , ١٩٨٩ .

## الهوامش

- ١- بسام سلمى, الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الرياضية, المجلد الثامن, العدد الرابع والعشرون الأول سنة ١٩٩٩م

- ١- عماد عبد الرحمن قبع , الطب الرياضي, سنة ١٩٩٩ م , ص ٧٨
- ٢- ابراهيم البصري , الإصابات الرياضية , مطبعة جامعة بغداد , ١٩٨٦ م , ص ٦٨
- ٣- مطبعة مديرية المكتبات والوثائق الوطنية , الطبعة الاولى , ١٩٨٨ , عمان
- ٤- رائد سالم النعيمي : أهم أنواع الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الرياضية , والعوامل المؤثرة في حدوثها , مجلة التربية الرياضية , العدد الخامس , ١٩٩٧ م
- ١- عماد عبد الرحمن قبع - الطب الرياضي - ١٩٩٩ - ص ١٠
- ١- محمد توفيق الوليلي , كرة اليد تعليم , تدريب , تكتيك , الكويت , ١٩٨٩ ص ٢٥١-٢٥٢
- ١- محمد توفيق الوليلي مصدر سبق ذكره ص ٣
- ٢- نزار طالب : د. محمود السامرائي , مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية , مطبعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨١ , ص ٦٥