

دراسة مقارنة لإصابات الأطراف العليا لبعض الألعاب الفرقية (كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة)

م.د. قصي صالح مال الله
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تلعب الإصابة الرياضية دورا مهما وأساسيا في حياة الرياضي الآتية والمستقبلية لما لها من أهمية بالغة في مدى قدرة الرياضي على العطاء في نوع النشاط الرياضي الممارس وتركزت مشكلة البحث هو عدم تجنب الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها وهو الشغل الشاغل الذي يشغل جميع العاملين في مجال الطب الرياضي وأن الألعاب الجماعية هي مسرح لعدد كبير من الإصابات الرياضية فضلا عن تلك التي تحدث خلال التدريب وكانت أهم أهداف البحث هو التعرف على الإصابة الأكثر شيوعا في الألعاب الجماعية (اليد - الطائرة - السلة) أما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الألعاب الجماعية (كرة اليد والكرة الطائرة والكرة السلة) واستخدم الباحث استمارة استبيان للإصابات الأكثر شيوعا في الألعاب الجماعية وكانت أهم الاستنتاجات حصول مفصل الرسغ على أكثر إصابة والثاني المرفق والثالث الكتف أما أهم التوصيات فكانت التأكيد على تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل (الكتف - المرفق - الرسغ) لما لها من دور في تقوية المفصل وتجنب وقوع الإصابة

A comparison of injuries to the upper extremities some difference Games Study(Basketball
- Handball - Volleyball)

Dr.Leeturer:qusaisalihmallalah

College of Physical / University of Basra - Education and Sports Science

Sports injury play an important and key role in the sports life of the current and future because of its great importance in the extent of athletic ability to tender in the type of sports practitioner activity focused research problem is the lack avoid sports injuries and how to prevent them, a concern of the job, who is all those working in the field of sports medicine, and collective games are theater for a large number of sports injuries as well as those that occur during training and was the most important goals of research is to identify the most common in team sports injury (hand - the plane - basketball) The methodology of the research, the researcher used the descriptive style survey sample was selected Find the way intentional players from team sports (handball, volleyball, ball, basketball) and researcher used a questionnaire the most common injuries in team sports and was the most important conclusions detailed for the wrist to more injury and Annex II and III Shoulder The most important recommendations was the emphasis on strengthening around the joints (muscle Shoulder - Appendix - wrist) because of its role in the joint Tqhobh and avoid injury

الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تفرض الألعاب الجماعية على ممارسيها العديد من المتطلبات في نواحي مختلفة باعتبارها تزاوّل بالكرة ويزاولها فريق ويكون اللعب بالحركة السريعة وتقوم على أساس مبدأ المنافسة مع الخصم .حيث يتصف الأداء الحركي بالألعاب الجماعية بالصعوبة والتعقيد وتعدد الجوانب التي تتطلبها هذه الألعاب لأن متطلبات الأداء الأكثر أهمية تركز على الأداء الفني والخططي والحالة البدنية للاعبين والصفات الجسمية والمعرفية فضلا عن الـ وانب الطبية التي تهتم بالإصابات الرياضية وطرق علاجها والتأهيل بعد شفاء هذه الإصابات وبذلك تلعب الإصابة الرياضية دورا مهما وأساسيا في حياة الرياضي الآتية والمستقبلية لما لها من أهمية بالغة في مدى قدرة الرياضي على العطاء في نوع النشاط الرياضي الممارس لذلك بات من الضروري الاهتمام في السبل التي تمنع حدوث الإصابة والوقاية منها وكذلك كيفية علاجها ورجوع الرياضي المصاب إلى ما كان عليه قبل الإصابة من خلال المناهج التأهيلية المبنية على الأسس العلمية الصحيحة ، وقد تحدث الإصابة الرياضية في الألعاب الجماعية والتي نخصها بالذكر (الطائرة - السلة - اليد) نتيجة الحركات المفاجئة والسريعة للإطراف العليا كون اللعب يكون بها بالمباشر وكذلك الاصطدام بين اللاعبين وطريقتهم في الدفاع والهجوم في تنفيذ خطط اللعب لذلك كان لزاماً علينا العمل الجاد والداؤوبي والتقليل من إصابة اللاعبين وتعريف المدربين بأسباب حدوثها لمحاولة توجيه لاعبيهم لتلافيها. وهذا يبين أهمية البحث في التعرف على إصابات الأطراف العليا الخاصة لكل لعبة من الألعاب الجماعية ومعرفة أي من الإصابات أكثر والوقوف على الأسباب لغرض تلافيها وعدم الوقوع بها إسهاما من لرفع مستوى الانجاز الرياضي في الألعاب الجماعية (الطائرة - السلة - اليد)

١-٢ مشكلة البحث

من احد الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي هو عدم تجنب الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها وهو الشغل الشاغل الذي يشغل جميع العاملين في مجال الطب الرياضي وأنا الألعاب الجماعية هي مسرح لعدد كبير من الإصابات الرياضية فضلا عن تلك التي تحدث خلال التدريب ، ومن خلال ملاحظتنا للعدد من فرق الأندية للمنطقة الجنوبية لاحظنا وجود عدد كبير من اللاعبين في هذه الفرق واقعون تحت طائل الإصابة لأسباب متعددة قد تكون وظيفية ومهارية وبدنية ومن خلال التأثير المباشر لهذه الإصابات على اللاعب بصورة خاصة وتأثيرها على لياقتهم البدنية والنفسية والمهارية .آذ أن الإصابات الرياضية المختلفة في الألعاب الجماعية ولاسيما التي تصيب الأطراف العليا قد تكون إصابات متعددة قد تمنع اللاعبين من المشاركة في المباريات وتغوق أدائهم الحركي والمهاري والخططي أثناء المباريات وبذلك تكون احد المشاكل الأساسية والمهمة التي يجب دراستها ومعرفة أسبابها

١-٣ أهداف البحث

١- التعرف على الإصابة الأكثر شيوعاً في الألعاب الجماعية (اليد - الطائرة - السلة)

٢- المقارنة في إصابات الإطراق العليا للألعاب الجماعية (اليد - الطائرة - السلة)

١-٤ فرض البحث

١- وجود فروق في إصابات الإطراف العليا للألعاب الجماعية (اليد - الطائرة - السلة)

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو الألعاب الجماعية (اليد - الطائرة - السلة) المنطقة الجنوبية

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ١/٤/٢٠١٤ لغاية ١/١/٢٠١٥

١-٥-٣ المجال المكاني : أندية المنطقة الجنوبية للألعاب (الطائرة - اليد - السلة)

٢- الإطار النظري

٢-١ الإصابات الرياضية

هي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتعرف كذلك بأنها خلل يصيب عضواً أو أكثر من أعضاء جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقتاً G عن القيام بالوظيفة الطبيعية له^(١١) وقد تكون تلف أحد أعضاء الجسم مصاحباً أو غير مصاحباً بتهتك في الأنسجة العضلية وخلافها بسبب تأثير خارجي أو داخلي سواء كان هذا التأثير ميكانيكياً عضوياً - كيميائياً، وتحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية تشريحية وآلم للرياضي وتصنف الإصابات الرياضية إلى ثلاث درجات الدرجة الأولى (بسيطة) كالكدمات البسيطة والتقلص العضلي ، والدرجة الثانية (متوسطة) مثل الشد وتمزق العضلي بدرجاته وتمزق الأربطة بدرجاتها ، أما الدرجة الثالثة (شديدة) الكسور والخلع وتمزق الأربطة الصليبية والجانبية بالإضافة إلى الجروح والتي تصنف بحسب درجاتها ، كما وتختلف حدة الإصابة في التصنيف نفسه^(٢٢).

الفصل الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة ، فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث^(٣٣)

^١ هارون، بسام وآخرين: الصحة الرياضية، مؤسسة انللنس، السريع، ط١، الجامعة الأردنية ، الأردن ، ١٩٩٥ ، ص ٨٧ .

^٢ www.info@cehail.com 2011-2012

^٣ عنان عوض : منهج البحث العلمي ، القاهرة ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، ٢٠٠٨ ، ص ١٨ .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الالعاب الجماعية (كرة اليد والكرة الطائرة والكرة السلة) الدرجة الممتازة من المنطقة الجنوبية والبالغ عددهم (١٢٠) لاعباً والجدول (١) يبين ذلك

جدول (١)

يبين عدد واسماء اندية البحث

اللعبة	اسم النادي	المحافظة	العدد
كرة اليد	نادي نفط الجنوب	البصرة	12
	نادي المصافي	ذي قار	14
	نادي السلمان	السماوة	14
الكرة الطائرة	نادي غاز الجنوب	البصرة	10
	نادي نفط الجنوب	البصرة	10
	الرميثة	السماوة	10
	نادي البحري	البصرة	10
كرة السلة	الميناء	البصرة	11
	نادي ميسان	ميسان	15
	نفط الجنوب	البصرة	14
المجموع			١٢٠

٣-٣ أدوات وأجهزة ووسائل البحث

٣-٣-١ أدوات البحث

تم اعتماد استمارة الاصابات للأطراف العليا (مفصل الكتف - مفصل المرفق - مفصل الرسغ) التي تتألف من (٢١) فقرة

٣-٣-٢ الوسائل المستخدمة في البحث:

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ❖ فريق العمل المساعد (٥).

٣-٤ التجربة الاستطلاعية: أجري الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية (٤) لاعباً من الالعاب الفرقية ، اذ ان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو لأجل التوصل الى معرفة مدى صلاحية الأدوات التي استخدمها الباحث في الاختبارات.

٣-٥ المعاملات العلمية

٣-٥-١ صدق المقياس: يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس، فصدق الاختبار يعرف "بأنه المدى الذي تكون به أداة القياس مقيدة لهدف معين" ^(٤). الصدق هو مفهوم حاسم في مجال الاختبارات ويتعلق فيما إذا كان الاختبار يقيس أو لا يقيس ما وضع لقياسه، ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ولصدق انواع عدة اعتمد الباحث الى تحقق من صدق المقياس من خلال :

الصدق الظاهر: لقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحث بعرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء (ملحق ١) لإقرار صلاحيتها وتقدير مدى انتماء كل اصابة لمفصلها اذ تمت الموافقة عليها بنسبة (١٠٠%) (ملحق ٢).

٣-٥-٢ ثبات المقياس: هناك عدة طرق يمكننا استخراج معامل الثبات منها وقد أختار الباحث من بينها طريقة إعادة الاختبار، وتتلخص هذه الطريقة بأجراء الاختبار على العينة لمرتين تفصل بينهما فترة زمنية، وبعد ذلك يتم التعرف على الارتباط بين الاختبارين والقيمة المستخرجة تمثل معامل ثبات الاختبار. ^(٣) ومن أجل ذلك تمت إعادة توزيع الاستمارة على (٤) لاعباً من الالعاب . وبعد جمع نتائج الاختبارين قام الباحث باستخراج معامل الارتباط ليبرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (٠.٩٦) وبمستوى دلالة (٠.٠٣٢) ولذا يدل على وجود ارتباط عالي ووجود معامل ثبات .

٣-٢-٣ الموضوعية: تعد الموضوعية من العوامل المهمة التي يجب ان تتوافر في الاختبار الجيد ، وهي تعني التحرر من التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية " وان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها " ^(١٥).

٣-٧ التجربة الرئيسية: بعد استكمال كافة المستلزمات وتهيئة الجو المناسب لإجابة عينة البحث. قام الباحث بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمارات على عينة البحث (ملحق ٣).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة إصابات مفصل الكتف لكل لعبة.

^(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٤٣

^(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص ١٧ .

جدول (٢)

يبين درجة (كا^٢) المحسوبة بين الإجابات لكل لعبة في إصابات مفصل الكتف

اللعبة	تحدث	أحيانا	لا تحدث	كا ^٢	مستوى الدلالة
كرة اليد	٢١	١٢	٧	٧.٥٥٠	٠.٠٢٣
كرة السلة	١٤	١٦	١٠	١.٤٠٠	٠.٤٩٧
الكرة الطائرة	١٩	١١	٦	١٢.٣٥٠	٠.٠٠٢
المجموع	٥٨	٤٠	٢٢	١٣.٨٥٠	٠.٠٠١

يبين الجدول (٢) أن هناك فروق معنوية بين إجابات لاعبي كرة اليد عند مستوى دلالة (٠.٠٠١ و ٠.٠٠٥) في إصابات مفصل الكتف ولصالح الإجابة (تحدث) إذ كانت كا^٢ المحسوبة (٧.٥٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٢٣) ، بينما لم يكن الفرق معنوياً في إجابات لاعبي كرة السلة إذا بلغت كا^٢ المحسوبة (١.٤٠٠) وبمستوى دلالة (٠.٤٩٧) وهي أكبر من (٠.٠٠٥) ، وكان الفرق معنوياً في إجابات لاعبي الكرة الطائرة عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) إذ كانت كا^٢ المحسوبة (١٢.٣٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٢) وكان الفرق معنوياً في إجابات مجموع لاعبي بعض الألعاب الفرقية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) إذ كانت كا^٢ المحسوبة (١٣.٨٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠١) . ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات لاعبي كرة اليد ولصالح إجابة (تحدث) ذلك لطبيعة هذه اللعبة وما يصاحبها من احتكاك قوي في الأذرع وخصوصاً عند محاولات التهديد مما يتسبب بإصابة مفصل الكتف سواء كانت هذه الإصابة لمفصل الكتف جزئياً أو كلياً وأيضاً كان الفرق معنوياً في إجابات لاعبي الكرة الطائرة و سبب ذلك الحركة الواسعة لمفصل الكتف التي يؤديها لاعبي كرة الطائرة جعلتهم أكثر عرضة للإصابة من خلال المد المفرط للمفصل ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات مجموع لاعبي بعض الألعاب الفرقية للإصابات مفصل الكتف ولصالح إجابة (تحدث) ذلك لطبيعة هذا المفصل كونه يتحرك بمدى حركي واسع يبلغ ٣٦٠ درجة وذلك لعدم تعشق رأس عظم العضد في الحفرة الحقانية الضحلة التي لا تتمتع بعمق واسع حتى يمر بها عظم العضد بصورة كبيرة هذه الخاصية التشريحية لهذا المفصل جعلتها أكثر عرضة للإصابة^(١٦) . ونرى ذلك أيضاً عدم وجود القوة الكافية في العضلات المحيطة بمفصل الكتف لكي تجنبه وقع الإصابة .

^{١٦} بسام سامي داود: أثر برنامج علاجي مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف بعد إجراء العمليات الجراحية، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الأول، ١٤٠٥، ص ١٣٣.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة إصابات مفصل الكتف لكل لعبة.

جدول (٣)

يبين درجة (كا^٢) المحسوبة بين الإجابات لكل لعبة في إصابات مفصل المرفق

اللعبة	تحدث	أحيانا	لا تحدث	كا ^٢	مستوى الدلالة
كرة اليد	٢٠	١٧	٣	١٢.٣٥٠	٠.٠٠٢
كرة السلة	٢٤	٩	٧	١٢.٩٥٠	٠.٠٠٢
الكرة الطائرة	١٩	١٣	٨	٤.٥٥٠	٠.١٠٣
المجموع	٦٣	٣٩	١٨	٢٥.٣٥٠	٠.٠٠٠

يبين الجدول (٣) أن هناك فروق معنوية بين إجابات لاعبي كرة اليد عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) في إصابات مفصل المرفق ولصالح الإجابة (تحدث) إذ كانت كا^٢ المحسوبة (١٢.٣٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٢) ، وكان الفرق معنوياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) في إجابات لاعبي كرة السلة إذا بلغت كا^٢ المحسوبة (١٢.٩٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٢) بينما لم يكن الفرق معنوياً في إجابات لاعبي الكرة الطائرة إذ بلغت كا^٢ المحسوبة (٤.٥٥٠) وبمستوى دلالة (٠.١٠٣) وهي أكبر من (٠.٠٠٥) وكان الفرق معنوياً في إجابات مجموع لاعبي بعض الألعاب الفرقية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) إذ كانت كا^٢ المحسوبة (٢٥.٣٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠). ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات لاعبي كرة اليد ولصالح إجابة (تحدث) ذلك نتيجة الاحتكاك المباشر لهذه اللعبة وطبيعة المنافسة والتكرار لحركته المفصل جعلته أكثر عرضة للإصابة حيث الحركات التي يؤديها اللاعب قد تجبره السقوط على الأرض ومحاولة تلقي الجسم باليد الممدودة تؤدي إلى كسر رأس عظم الكعبرة (١٧).

ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات لاعبي كرة السلة ولصالح إجابة (تحدث) ذلك لطبيعة اللعبة وطريقة المنافسة لها من ميزة للسرعة في الحركة والأداء وكذلك حجم ووزن الكرة باعتبارها أثقل وزناً من كرتي الطائرة واليد مما يزيد من وقوع الإصابة بها لهذا المفصل

ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات مجموع لاعبي بعض الألعاب الفرقية للإصابات مفصل المرفق ولصالح إجابة (تحدث) ذلك لطبيعة مفصل المرفق ومكونة التشريحي نتيجة الحمل الزائد على عضلات الساعد المرتبطة بالمرفق مما يؤدي إلى إعياء تلك العضلات بتحريك الرسغ في عملية البطح والكف وهذا ما يؤكد الدكتور (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر) عضلات الساعد ترتبط بالأوتار ولكن الحقيقة أن تلك العضلات ترتبط بالمنشاء (٢٨).

^١ إبراهيم رحمة وفتحي المهشيش : إصابات الرياضيين ، منشورات جامعة قار يونس ، ليبيا ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠١ .

^٢ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨ . ص ١٦٦ .

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة اصاباتمفصل الرسغ لكل لعبة.

جدول (٤)

يبين درجة (كا^٢) المحسوبة بين الاجابات لكل لعبة في إصابات مفصل رسغ اليد

اللعبة	تحدث	أحيانا	لا تحدث	كا ^٢	مستوى الدلالة
كرة اليد	٢٥	١١	٤	١٧.١٥٠	٠.٠٠٠
كرة السلة	٢٨	١٠	٢	٢٦.٦٠٠	٠.٠٠٠
الكرة الطائرة	٢١	١٦	٣	١٢.٩٥٠	٠.٠٠٢
المجموع	٧٤	٣٧	٩	٥١.٨٠٠	٠.٠٠٠

يبين الجدول (٤) أن هناك فروق معنوية بين إجابات لاعبي كرة اليد عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) في إصابات مفصل الرسغ ولصالح الإجابة (تحدث) إذ كانت كا^٢ المحسوبة (١٧.١٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ، وكان الفرق معنوياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) في إجابات لاعبي كرة السلة إذا بلغت كا^٢ المحسوبة (٢٦.٦٠٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠) وكان الفرق معنوياً في إجابات لاعبي الكرة الطائرة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) إذ بلغت كا^٢ المحسوبة (١٢.٩٥٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٢) وهي أكبر من (٠.٠٠٥) وكان الفرق معنوياً في إجابات مجموع لاعبي بعض الألعاب الفرقية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) إذ كانت كا^٢ المحسوبة (٥١.٨٠٠) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠) ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات لاعبي كرة اليد ولصالح إجابة (تحدث) ذلك لطبيعة الحركة في لعبة كرة اليد وطريقة أدائها مع الخصم ، ونظرا لما يحتويه هذا المفصل من مكون تشريحي كونه يتسم بالمرونة العالية تجعله أكثر عرضة للإصابة لتمتعه بحركة واسعة ويعتبر الثاني بعد الكتف من حيث الحركة.^(١٩) ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات لاعبي كرة السلة ولصالح إجابة (تحدث) ذلك لأن كرة السلة تتطلب لياقة بدنية وحركية عاليتين حيث لاعبي المستويات لديهم دقة توقيت في الانقباض العضلي قبل استقبال الكرة وبعد التخلص منها مما يؤدي إلى عبئ كبير على رسغ اليد نتيجة سرعة الكرة مما يؤدي إلى المد الزائد للمفصل وحصول الإصابة^(٢١٠) .

ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات لاعبي الكرة الطائرة ولصالح إجابة (تحدث) ذلك لطبيعة النثي والمد المستمر لمفصل الرسغ في لعبة كرة الطائرة ومحاولة توجيه الكرة في مكان معين في الساحة مما يؤدي إصابة وخصوصا الأربطة^(٣١١) .

ويرى الباحث أن الفرق جاء معنوياً في إجابات مجموع لاعبي بعض الألعاب الفرقية للإصابات مفصل الرسغ ولصالح إجابة (تحدث) ذلك المفصل كونه اصغر من مفصل الكتف والمرفق وكذلك العضلات المحيطة

^١ إبراهيم رحمة محمد ،فتحي الممشيش يوسف : مصدر سبق ذكره ، ص ١١٠ .

^٢ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : مصدر سبق ذكره ص ١١٩

به تكون صغيرة والمرونة التي يحتويها والحركات التي يؤديها تجعل منة أكثر عرضة للإصابة وهذا ما لا حضناه حصول هذا المفصل على أكثر عدد من إصابة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- أن مفصل الرسغ هو أكثر تعرضاً للإصابة والثاني المرفق والثالث الكتف .
- ٢- عدم وجود فروق في إصابة مفصل الكتف في لعبة كرة السلة .
- ٣- عدم وجود فروق في إصابة مفصل المرفق في لعبة كرة الطائرة .

٢-٥ التوصيات

- ١- التأكيد على تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل (الكتف - المرفق - الرسغ) لما لها من دور في تقوية المفصل وتجنب وقوع الإصابة .
- ٢- تقوية مفصل الرسغ لما له من خصوصية في هذه الألعاب كونه حصل على أكثر عدد من الإصابة.
- ٣- التأكيد على المدربين في الوحدات التدريبية على الإحماء الخاص الجيد لتجنب وقوع الإصابة .

المصادر العربية والأجنبية

- إبراهيم رحمة وفتحي المهشيش : إصابات الرياضيين منشورات جامعة قار يونس ليبيا ٢٠٠٢
- بسام سامي داود: أثر برنامج علاجي مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف بعد العمليات الجراحية: مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الرابع، ٢٠٠٥
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية : مركز الكتاب للنشر : ٢٠٠٨ .
- عدنان عوض : مناهج البحث العلمي ، القاهرة : الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، ٢٠٠٨ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩
- Information and Education, Publication Ministry of Welfare, Health and Cultural Affairs, Amsterdam, Holland, 1988
- <http://altibbi.com> 2014 - 2015.
- info@cehail.com 2011 - 2012

الملاحق

عرض الإصابات على الخبراء

ت	الإصابات	تنتمي	لا تنتمي	الملاحظات
أولاً: إصابة مفصل الكتف				
١	إصابة الانسجة الرخوة			
٢	إصابة خلع المفصل الكلي			
٣	إصابة خلع المفصل الجزئي			
٤	إصابة الارتباط بالتمزق الكلي			
٥	إصابة الارتباط بالتمزق الجزئي			
٦	إصابة الأجرية بالتمزق الكلي			
٧	إصابة الأجرية بالتمزق الجزئي			
ثانياً : إصابة مفصل المرفق				
٨	إصابة المحفظة			
٩	إصابة التمزق الكلي للآوتار			
١٠	إصابة التمزق الجزئي للآوتار			
١١	إصابة الخلع الكلي للمفصل			
١٢	إصابة الخلع الجزئي للمفصل			
١٣	إصابة كسر عظم الكعبرة			
١٤	إصابة كسر عظم الزند			
ثالث : إصابة مفصل رسغ اليد				
١٥	إصابة الالتواء الشديد			
١٦	إصابة الالتواء المتوسط			
١٧	إصابة التمزق الكلي للآربطة			
١٨	إصابة التمزق الجزئي للآربطة			
١٩	إصابة التمزق الكلي للانسجة الرخوة			
٢٠	إصابة التمزق الجزئي للانسجة الرخوة			
٢١	كسر العظم الزورقي			

ملحق (٣)

تطبيق استمارة اصابات مفاصل الأطراف العليا

ت	الاصابات	تحدث	أحياناً	لا تحدث
أولاً: إصابة مفصل الكتف				
١	إصابة الانسجة الرخوة			
٢	إصابة خلع المفصل الكلي			
٣	إصابة خلع المفصل الجزئي			
٤	إصابة الارتبطة بالتمزق الكلي			
٥	إصابة الارتبطة بالتمزق الجزئي			
٦	إصابة الاجرية بالتمزق الكلي			
٧	إصابة الاجرية بالتمزق الجزئي			
ثانياً : إصابة مفصل المرفق				
٨	إصابة المحفظة			
٩	إصابة التمزق الكلي للوتار			
١٠	إصابة التمزق الجزئي للوتار			
١١	إصابة الخلع الكلي للمفصل			
١٢	إصابة الخلع الجزئي للمفصل			
١٣	إصابة كسر عظم الكعبرة			
١٤	إصابة كسر عظم الزند			
ثالث : إصابة مفصل رسغ اليد				
١٥	إصابة الالتواء الشديد			
١٦	إصابة الالتواء المتوسط			
١٧	إصابة التمزق الكلي للارتبطة			
١٨	إصابة التمزق الجزئي للارتبطة			
١٩	إصابة التمزق الكلي للانسجة الرخوة			
٢٠	إصابة التمزق الجزئي للانسجة الرخوة			
٢١	كسر العظم الزورقي			