



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم لنيل درجة دكتوراه الفلسفة (في التدريب الرياضي)

في التربية البدنية و الرياضة

بعنوان

دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد بأندية

الدرجة الأولى بولاية الخرطوم

**An Analytical Study for Causes of Sports Injuries to Football
Basketball and Handball Players IN the First Cubs in
Khartoum - State**

إشراف

إعداد الباحث

أ.د مأمور كنجي سلوب

سمير علي إبراهيم محمد

1439 – 2018م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى الشموع التي ذابت في كبرياء

لتنير لي كل خطوة في دربي

لتنزل كل عائق أمامي

فكانوا رسلاً للعلم والأخلاق

إلى من دفعني إلى العلم وبه ازداد افتخار- زوجتي المخلصة

إلي ابنتي التي ساعدتني بإخلاص

إلى من ركع العطاء أمام قدميها وأعطتنا من دمها وروحها وعمرها حبا وتصميما

إلى الغالية التي كنا نرى الأمل من عينيها رحمها الله رحمة واسعة أمي الحبيبة

إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل... شكري الجزيل وامتناني .

أهديكم خلاصة جهدي

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا نهتدي لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على النبي الأمين سيدنا محمد وعلي اله وصحبه أجمعين .

أتقدم بالشكر الجزيل لجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا كلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة لإتاحتهما فرصة الدراسة والحصول علي الدرجة العلمية .

كما أنه يسعدني ويشرفني أن أتقدم بالشكر الجزيل بعد الله سبحانه وتعالى للأستاذ الدكتور الأستاذ المغفور له المرحوم مأمور كنجي سلوب المشرف علي هذه الرسالة والذي لم يبخل علي بعلمه وعطائه فكان لتوجيهاته الأثر الكبير في إخراج هذه الرسالة إلي النور فله مني كل احترام وتقدير .

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأستاذتي أعضاء لجنة المناقشة الدكتور (عبدالرحمن محمد احمد) الممتحن الخارجي والدكتور (احمد آدم احمد) الممتحن الداخلي لموافقتهما علي مناقشة هذه الرسالة واثقا من إثرائهما لها .

كما أتوجه بالشكر الجزيل لأبن أخي حسام خليل (خريج هذه الكلية) و لكل أستاذ وزميل وآخ وصديق ساهم بجهد فكري أو عملي في سبيل لإخراج هذه الرسالة إلي حيز الوجود وخاصة العاملين بالأندية من مدربين و أطباء رياضيين وأخصائي علاج طبيعيي واللاعبين بأندية الخرطوم لكرة القدم والسلة وكرة اليد الذين تعاونوا معي واستجابوا لإجراء الدراسة .

والله الموفق

الباحث

المستخلص

هدفت الدراسة إلي معرفة أهم أسباب الإصابات الرياضية لدي لاعبي كرة القدم و كرة السلة و

كرة اليد بأندية الممتاز بولاية الخرطوم و اهم النتائج التي توصل اليها الباحث :

*-استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته طبيعة الدراسة .

*-تم جمع البيانات من عينة قوامها (286 لاعب) هم لاعبي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد

لأندية الممتازة بولاية الخرطوم .

*-استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات .

*-تم تحليل البيانات عبر الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) ..

*-تمثلت أهم النتائج في الآتي :-

1-في محور اللياقة البدنية كانت أهم أسباب الإصابات هي :-

أ/عدم إتباع الجهاز الفني الناحية العلمية في تطوير مكونات اللياقة البدنية .

ب/عدد ساعات الإحماء غير كافية .

ج/عدم العمل بواسطة متخصص في اللياقة البدنية .

2- وفي محور الأجهزة التدريبية و الفنية كانت أهم أسباب الإصابات هي :-

أ/ عدم إتباع الأجهزة التدريبية و الفنية الأسس العلمية في تنفيذ تدريباتهم الخطئية .

ب/الجهاز الفني التدريبي غير مؤهل .

3- في محور الصحي والثقافي كانت أهم أسباب الإصابات هي :-

أ/ عدم إتباع اللاعبين القواعد الغذائية السليمة .

ب/ لا يوجد مراكز متخصصة في الطب الرياضي .

4- في محور الإمكانيات والملاعب كانت أهم أسباب الإصابات هي :-

أ/ الحوافز غير متوفرة .

ب /عدم مناسبة الملابس الرياضية والأحذية الظروف المناخية والأرضيات المختلفة .

Abstract

The aim of this study is to find out the reasons behind sport injuries that occurs to football , basketball , hand ball players within the Premier League clubs of Khartoum State.

The researcher has adopted the survey descriptive method due to the nature of the study.

The data has been collected from samples of (286) players included football , basketball , hand ball players within the Premier League clubs of Khartoum State.

The researcher has used survey , interview and phone calls to collect data. The survey he used was subjected to statistical program and this enhanced credibility and consistency. Data has been analyzed by computer using descriptive statistical processing program(spss) exemplified by mathematical averages , percentages and standard deviations to standardize the scale.

The major out comings were:

(1)In the field of fitness the main reasons for injury were

(A)Unfollowing the scientific aspect in developing the fitness components.

(B)The warmup hours are not sufficient.

(C) Don't work with a specialist in the teams field of fitness.

(2) In the field of technical and training team, the most important reasons for injury were:

(a) Unfollowing the scientific basis for carrying out their planned training .

(b) Unqualified technical training team .

(3) In the cultural and health field ,the most important reasons for injury were :

(a) The players don't follow the right nourishment principals

(b) There are no specialist centers in the sports clinic

(4) In the field of courts and facilities most important the reasons were :-

(1) The rewards are not available .

(b) The sporting clothes and shoes aren't suitable for the climate and different courts .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	آية قرآنية
ب	الإهداء
ج	شكر وتقدير
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية (Abstract)
ز	قائمة المحتويات
م	قائمة الجداول
ن	قائمة الأشكال
ن	قائمة الملاحق
1	1- الفصل الأول - الإطار العام للدراسة
1	المقدمة
3	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة و الحاجة إليها
6	أهداف الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	حدود الدراسة
7	جراءات الدراسة
7	منهج الدراسة
8	مجتمع الدراسة
8	عينة الدراسة
8	أدوات جمع البيانات
8	أسلوب تحليل البيانات
9	المصطلحات الخاصة بالدراسة

الصفحة	الموضوع
10	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة 1-المبحث الأول - كرة القدم
10	تمهيد
11	تعريف كرة القدم
12	تاريخ كرة القدم.
13	انتشار كرة القدم وتطورها
14	تطور كرة القدم عربيا
14	تطور كرة القدم بالسودان
15	قانون كرة القدم
15	مهارات كرة القدم
16	إصابات كرة القدم
19	2-المبحث الثاني كرة السلة .
19	تمهيد
20	تاريخ كرة السلة
21	تطور كرة السلة
23	انتشار كرة السلة دوليا .
24	. تطور كرة السلة بالسودان
24	تطور كرة السلة عربيا -
25	قانون كرة السلة
27	مهارات كرة السلة .
28	إصابات لاعبي كرة السلة
29	3-المبحث الثالث - كرة اليد
29	تمهيد
30	تاريخ نشأة كرة اليد
30	تطور كرة اليد دوليا
31	تطور كرة اليد عربيا
31	تطور كرة اليد بالسودان .
34	قانون كرة اليد .
35	مهارات كرة اليد
37	أهم الإصابات في كرة اليد.

الصفحة	الموضوع
38	4-المبحث الرابع -الإصابات الرياضية
38	تمهيد
39	تعريف الإصابات الرياضية .
39	خصائص الإصابات الرياضية
40	تقسيم الإصابات الرياضية من حيث نوعها
40	عوامل الوقاية من الإصابات في المجال الرياضي .
43	برنامج علاج الإصابات الرياضية.
44	أعراض وعلامات الإصابات الرياضية
44	طرق علاج الإصابات الرياضية
45	الإعداد البدني للمصابين
46	الإعداد النفسي للمصابين
47	الإصابات الناجمة عن الجهد البدني في الجو الحار
47	طرق استخدام الحرارة والبرودة في علاج الإصابات الرياضية
50	5-المبحث الخامس اللياقة البدنية
50	تمهيد.
50	مفهوم اللياقة البدنية.
51	تعريف اللياقة البدنية
52	التقويم الفسيولوجي للياقة البدنية .
52	تقسيمات اللياقة البدنية
54	الإعداد البدني
54	عناصر اللياقة البدنية
55	أهمية اللياقة البدنية في الألعاب الجماعية
57	اللياقة البدنية وتأثيرها علي اللاعبين في المرتفعات
58	سائح وإرشادات للاعبين قبل إجراء تدريبات اللياقة البدنية
60	6-المبحث السادس - الأجهزة التدريبية والفنية
60	تمهيد
61	مكونات الأجهزة التدريبية والفنية
65	أهمية التخطيط في الألعاب الجماعية
66	مكونات الموسم التدريبي

الصفحة	الموضوع
69	التدريب في ظروف المناخية المختلفة.
70	سوء اختيار وتنظيم مواعيد التدريبات..
71	الاهتمام بالفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين
71	استخدام المنشطات
73	7-المبحث السابع - تغذية الرياضيين
73	تمهيد
73	تعريف التغذية
74	التغذية السليمة للرياضي
75	التغذية السيئة وارتباطها بالإصابات.
76	الأساليب العملية لتحسين غذاء الرياضي.
76	التغذية المناسبة بعد التمرين أو المباريات
78	تغذية اللاعبين قبل المباراة
78	تغذية اللاعبين بعد المباراة
79	التغذية الرياضية في حالات خاصة
79	حجم الطاقة ومصادرها للرياضيين.
81	السوائل
82	الفرق بين مشروبات الطاقة و مشروبات الرياضيين
83	القواعد الصحية الواجب إتباعها عند أداء نوع النشاط الرياضي
84	8-المبحث الثامن
84	2-8-الإمكانات المادية –الأجهزة والملاعب
84	تمهيد
85	- تعريف الإمكانات
85	تقسيم الإمكانات و الملاعب
87	عوامل الأمن والسلامة في الملاعب.
88	مكونات الملاعب التي يجب أن تتوفر لممارسة رياضة صحيحة.
89	مكونات الملابس التي يجب أن يرتديها اللاعبون.
90	أهمية الحوافز في الأندية الرياضية
90	الرعايا والتأمين وشركات الدعاية

الصفحة	الموضوع
92	9-المبحث التاسع - مقارنة بين أوجه الشبه والاختلاف في الألعاب الجماعية
92	تمهيد
93	أوجه الاختلاف
94	أوجه الشبه
96	10-المبحث العاشر - الدراسات السابقة والمثابفة
96	الدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية
102	دراسات تناولت الإصابات في لعبة كرة القدم:
104	-دراسات تناولت الإصابات في لعبة كرة السلة:
108	دراسات تناولت الإصابات في لعبة كرة اليد:
110	دراسات تناولت محور اللياقة البدنية :
112	دراسات تناولت محور الأجهزة الفنية والتدريبية :
112	دراسات تناولت محور تغذية الرياضيين
114	دراسات تناولت محور الإمكانيات المادية - الأجهزة والملاعب
117	التعليق علي الدراسات السابقة والمثابفة
120	الفصل الثالث - إجراءات الدراسة
120	منهج الدراسة
120	مجتمع الدراسة
121	عينة الدراسة
123	وصف عينة الدراسة
124	صميم الاستبانة وإجراءات الدراسة :
125	خطة بناء الاستبانة
129	التطبيق الاستطلاعي للمقياس
134	الدراسة الميدانية
134	تطبيق المقياس
135	المعالجات الإحصائية
136	الفصل الرابع - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
136	عرض وتحليل السؤال الأول - الفرعي (أ)
138	عرض وتحليل السؤال الأول - الفرعي (ب)
140	عرض وتحليل السؤال الأول - الفرعي (ج)
142	عرض وتحليل السؤال الأول - الفرعي (د)

ل

الصفحة	الموضوع	م
146	عرض وتحليل السؤال الثاني – الفرعي (أ)	1
148	عرض وتحليل السؤال الثاني – الفرعي (ب)	2
150	عرض وتحليل السؤال الثاني – الفرعي (ج)	3
152	عرض وتحليل السؤال الثاني – الفرعي (د)	
155	عرض وتحليل السؤال الثالث – الفرعي (أ)	
158	عرض وتحليل السؤال لثالث – الفرعي (ب)	
160	عرض وتحليل السؤال الثالث – الفرعي (ج)	
162	عرض وتحليل السؤال لثالث – الفرعي (د)	
166	عرض وتحليل السؤال الرابع (أ)	
168	عرض وتحليل السؤال الرابع (ب)	
171	عرض وتحليل السؤال الرابع (ج)	
173	عرض وتحليل السؤال الرابع (د)	
176	عرض وتحليل السؤال الخامس	
177	الترتيب النسبي لإصابات لاعبي عينة الدراسة	
178	5-النتائج و التوصيات و المقترحات	
178	النتائج	
179	التوصيات	
181	المقترحات	

ك

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع
17	أهم الإصابات في كرة القدم
58	يبين الضغط الجوي وضغط الأوكسجين تبعا للارتفاع عن مستوى البحر
68	يبين متوسط عدد المباريات للاعبين كرة القدم و السلة واليد في الموسم الرياضي
121	يوضح العدد الكلي والنسب المئوية للاعبين كرة القدم و السلة واليد بأندية الأولي. بولاية الخرطوم
122	يوضح المجتمع الأصلي وحجم العينة من كل فئة والنسبة
123	توزيع عينة الدراسة وفق المؤهل
124	توزيع عينة الدراسة وفق العمر
127	يبين الفقرات التي حذفتم في مرحلتي التحكيم
137	معاملات ارتباط بنود الأداة بالدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه
142	معاملات ارتباط محاور الأداة بالدرجة الكلية
143	معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمحاور الدراسة
145	التكرارات و النسب المئوية و المتوسطات الحسابية لإجابة عينة الدراسة حول اللياقة البدنية
155	التكرارات و النسب المئوية و المتوسطات الحسابية لإجابة عينة الدراسة حول الأجهزة التدريبية و الفنية
164	التكرارات و النسب المئوية و المتوسطات الحسابية لإجابة عينة الدراسة حول محور الصحي والثقافي
176	التكرارات و النسب المئوية و المتوسطات الحسابية لإجابة عينة الدراسة حول محور الإمكانيات و الملاعب
177	الترتيب النسب للإصابات الرياضية حسب محاور البحث

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
36	يبين مواقع لاعبي كرة اليد داخل الملعب
71	يبين مستوى الارتفاع عن سطح البحر والتي تسبب مرض الارتفاعات
125	المقياس الخماسي
129	المدرج الخماسي المستخدم في القياس

الصفحة	الشكل
182	المراجع - أولا العربية
187	الدراسات العلمية
189	الدوريات العلمية والبحوث المنشورة :
191	المراجع الأجنبية
193	المنتديات والمواقع الالكترونية

قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق	الشكل
194	1	أسماء وتخصصات عينة الخبراء وجهات عملهم
195	2	استطلاع رأي الخبراء في مجال إصابات الملاعب
196	3	استطلاع رأي الخبراء في مجال إصابات الملاعب في مرحلة التحكيم الأولي
201	4	استطلاع رأي الخبراء في مجال إصابات الملاعب في مرحلة التحكيم الثانية
206	5	المقياس في صورته قبل النهائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية
212	6	المقياس في صورته النهائية لإجراء الدراسة الميدانية (التطبيق النهائي للمقياس)

1- الفصل الأول

الإطار العام

- 1-1 المقدمة
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 أهمية البحث
- 4-1 أهداف البحث
- 5-1 تساؤلات البحث
- 6-1 حدود الدراسة
- 7-1 إجراءات الدراسة
 - 1-7-1 منهج الدراسة
 - 2-7-1 مجتمع الدراسة
 - 3-7-1 عينة الدراسة
 - 4-7-1 أدوات جمع البيانات
 - 5-7-1 أسلوب تحليل البيانات
- 8-1 المصطلحات الخاصة بالبحث

الفصل الثاني

2-الإطار النظري والدراسات السابقة

- المبحث الأول - كرة القدم .
- المبحث الثاني - كرة السلة .
- المبحث الثالث - كرة اليد .
- المبحث الرابع - الإصابات الرياضية .
- المبحث الخامس - اللياقة البدنية .
- المبحث السادس - الأجهزة الفنية .
- المبحث السابع - تغذية الرياضيين.
- المبحث الثامن - الإمكانيات والملاعب
- المبحث التاسع - مقارنة بين أوجه الشبه والاختلاف في الرياضيات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة – كرة اليد).
- المبحث العاشر - الدراسات السابقة و المشابهة

10-المبحث العاشر

الدراسات السابقة والمشابهة

- الدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية
- دراسات تناولت الإصابات في لعبة كرة القدم:
- دراسات تناولت الإصابات في لعبة كرة السلة:
- دراسات تناولت الإصابات في لعبة كرة اليد:
- دراسات تناولت محور اللياقة البدنية :
- دراسات تناولت محور الأجهزة الفنية والتدريبية :
- دراسات تناولت محور تغذية الرياضيين
- دراسات تناولت محور الإمكانيات والملاعب
- التعليق علي الدراسات السابقة والمشابهة

3- الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- وصف عينة الدراسة
- تصميم الاستبانة وإجراءات الدراسة
- خطة بناء الاستبانة
- التطبيق الاستطلاعي للمقياس
- الدراسة الميدانية
- تطبيق المقياس
- المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج و مناقشتها

الفصل الخامس

النتائج - التوصيات و المقترحات

1-النتائج

2-التوصيات

3-المقترحات

المراجع

أولا - المراجع العربية

ثانيا - الدراسات العلمية

ثالثا- الدوريات العلمية و البحوث المنشورة

رابعا- المراجع الأجنبية

خامسا - المنتديات والمواقع الالكترونية

الملاحق