

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- تساؤلات البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

- مقدمة البحث :

أصبحت ممارسة الرياضة علماً له أصوله وأهدافه وقواعده وفلسفته ولما كان الإنسان يعتبر وحدة متكاملة بدياً وعقلياً ونفسياً فقد إقتضى الأمر ضرورة تفهم طبيعة الإنسان والمحافظة على سلامته . ولذلك أصبحت العناية بصحة الإنسان وسلامة اللاعبين موضع إهتمام العلماء ، إلا إنه ونتيجة للتقدم الهائل فى علم التدريب وتطور طرق وخطط اللعب وإرتفاع شدة المنافسة بين الدول لإحراز أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات وما يتميز به اللاعبون من حماس زائد وتنافس مستمر مع أنفسهم ومع غيرهم لتحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية على الإطلاق.

كل هذا أدى الى خلق فرص أكبر لتعرض اللاعبين للإصابة ومهما كان اللاعب فى أعلى مستوياته البدنية والنفسية فإنه لا يستطيع تجنب حدوث الإصابة المفاجئة . (٨٠ : ٢٣٩)

ويذكر " قدرى بكرى " (١٩٨٧) أنه تعد الإصابات الرياضية من أهم الأسباب التى تؤدى لنهاية المستقبل الرياضى للاعب ، ولهذا فقد نالت هذه الظاهرة إهتمام بالغ الأهمية . وفى ظل التقدم العلمى يتطلب الإعداد الحديث للرياضيين الإرتفاع بالأحمال البدنية وتزايدها خلال إجراءات التدريب وذلك لفترة زمنية قد تكون طويلة مما ينعكس على أجهزة الجسم وأنظمتها بصورة كبيرة بما فى ذلك الجهاز الساند المحرك بما يضيف إليها كفاءة وقدرة كبيرة على العمل والإنتاج الأفضل . وعند الإرتفاع بهذه الأحمال إرتفاع غير منطقى حتى تصل الى الحمل الزائد وفى غياب التتابع المنطقى لفترات الراحة تسبب هذه الأحمال مظاهر التعب ثم الإجهاد التى يصاحبها كثيراً من إضطرابات تغذية الأنسجة العضلية والتغيرات الوظيفية فى الأجهزة الحيوية . حيث تتغير الإجراءات البنائية لأجهزة الجسم ويضطرب التوافق العضلى مع النظام العصبى والجهاز الحركى وتبدأ إحتمالية الإصابة الرياضية فى الظهور خاصة الصغيرة .

(٥٦ : ٢٤٧)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه " محمد فتحى " (١٩٨٢) ، " ميرفت يوسف " (١٩٨٢) ، " كمال درويش " (١٩٩٨) الى أن الإرتفاع السريع بالأحمال التدريبية دون توصيف وتوزيع حمل التدريب لا يؤدى الى النتيجة المطلوبة بل قد يؤدى الى وصول اللاعب الى مرحلة الإجهاد ، الأمر الذى يترتب عليه التعرض للإصابة .

(٥٤ : ١٩٢) ، (٧٢ : ٤) ، (٤١ : ٣١)

كما يشير " سامح الزيات " (١٩٩٦) إلى أنه تحدث الإصابات الرياضية بأنواعها نتيجة ممارسة النشاط البدنى سواء كان بشكل ترويحى أو أثناء التدريب أو المنافسات .
(٢٣ : ١٤)

يضيف " أسامة رياض " (١٩٩٩) أن الممارسة الرياضية تشكل ضغط على المفاصل والمحافظ الزلالية والعضلات والأربطة والأوتار مما قد يتسبب فى حدوث الإصابات المزمنة .
وتشير الإحصاءات الى أن إصابات الطرف السفلى تشكل حوالى ٦١٪ من مجموع الإصابات الرياضية مقابل ٢٢٪ للطرف العلوى ، ١١٪ للرأس ، ٦٪ للظهر . (١٢ : ٥٦)

ويشير " عزت الكاشف " (١٩٩٠) أنه قد تميزت العشر سنوات الأخيرة من القرن العشرين بزيادة حجم الإنجازات الرياضية الأمر الذى أدى الى أن تكتسب الدراسات والأبحاث الخاصة بتأهيل ووقاية الفرد الرياضى من التعرض للإصابات أهمية خاصة حيث تهدف تلك الدراسات الى تقليل وإختصار الفترة الزمنية لعودة الفرد الرياضى للفورمة الرياضية عقب تعرضه للإصابة . (٣٧ : ٩)

ويذكر " دود Dod " (٢٠٠١) أنه يلجأ المتخصصون الى دراسة الإصابات الرياضية فى مجالات الأنشطة المختلفة لأسباب عديدة منها : معرّفة أسبابها وطرق الوقاية والعلاج ، ومن جانب آخر لكثرة الإنفاق عليها فبلغت سنوياً من ٦٠٠ الى ٧٥٠ مليون دولار فى واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية فقط عام ٢٠٠١ كما أوردتها وزارة الدفاع الأمريكية *U. S. Department* . (٨٩ : ١ ، ٣)

- مشكلة البحث :

يشير " قدرى بكرى " (١٩٩٧) الى أنه يتعرض ممارسى الرياضة البدنية عادة أثناء التدريب أو من خلال المنافسات الرسمية أو الحبية الى عديد من الإصابات سواء كانت كبيرة أو صغيرة ولقد إنتهى كل من " كاروليف " و" ميرونافا " الى أن كل ١٠٠٠٠ عشرة آلاف ممارس للرياضة البدنية أصيب منهم ٤٣٪ الى ٤٧٪ بصرف النظر عن نوع الإصابة ومدى تأثيرها لإبعاد الرياضى عن ممارسته لنشاطه فترة قد تطول أو تقصر وهذه النسبة العالية تستوجب العناية والإهتمام بالإصابات الرياضية سواء الأسباب والوقاية أو العلاج والتأهيل مع الوضع فى الإعتبار أهمية التنبؤ بها ، كما أنه بالرغم من أن الإصابات الرياضية تعتبر يسيرة بالمقارنة

بإصابات الطريق والحوادث والكوارث والزلازل والخروب إلا أنها متعددة وبعضها قد يؤدي الى العجز المؤقت أو التام وأحياناً الى الوفاة مما يستوجب العناية بدراستها خاصة لإرتباطها بحياتنا الوظيفية. المهنية أو الرياضية حيث تمثل العائق الأساسى أمام تطور المستوى الرياضى البطولى حيث ترتبك عملية التطور المرحلى للتدريب الرياضى وبالتالي يستحيل تحقيق الأهداف الرياضية المستهدف تحقيقها . (٥٨ : ٧ ، ٨)

ويشير " مجدى الحسينى " (١٩٩٧) الى أن-الإصابات الرياضية خطر يتزايد بصورة كبيرة لا تقتصر فقط على متحدى المستويات العالية فى الرياضة والذين يتدربون لتسجيل أرقام جديدة أو الأداء بصورة كاملة ولكنها تحدث أيضاً فى الممارسات الرياضية العادية والرياضات الشعبية والهواة . (٤٤ : ١١)

ويتفق كلاً من " زكى درويش " (١٩٧٧) ، " محمد فتحى عبد الرحمن (١٩٨٥) الى أن إصابة الجهاز الساند المحرك من العوامل التى تسبب خلل فى تعاون أجهزة الجسم المختلفة فتعوق التعاون بين تلك الأجهزة والأنظمة وبالتالي تؤدي الى ردود أفعال منعكسة لأجزاء الجسم فينتهى تأثيرها الى باقى أعضائه ، لذلك تعتبر حالة مرضية تؤثر فى التدريب وتحقيق أهدافه . (٢٠ : ٣٧) ، (٥٥ : ٨)

كما يذكر " ماجد مجلى ، عبد الحميد الوحيدى " (١٩٩٥) أن التدريب الرياضى يرتبط بنظريات وأسس العلوم المختلفة التى يعتمد عليها فى تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة ، كما أصبح التدريب الرياضى للاعبى المستويات العليا ومنافساته يعتمد عليها فى تشكيل معارفه فى المقام الأول على الكثير من العلوم التجريبية والإنسانية التى أسهمت تطبيقاتها المختلفة فى زيادة وكفاءة العملية التدريبية وشدة المنافسة . (٤٣ : ١)

كما يشير " مختار سالم " (١٩٨٧) أن المدرب يقف حائراً فيما يراه من حدوث الإصابة المفاجئة وماذا يفعل فى هذا الوقت ، هل يخاطر بسمعة الفريق ويستبدل اللاعب المصاب بأحد الإحتياطيين وهو قطعاً ليس فى مستوى اللاعب المصاب ، أم يترك اللاعب المصاب بغض النظر عن طبيعة الإصابة ويستكمل المباراة بعد إجراء المعالجة الفورية ، علماً بأن هذا التصرف ليس فى مصلحة اللاعب .

وتزداد المشكلة تعقيداً إذا كان اللاعب من النجوم المحترفين الذين يعتبرون الرياضة مصدر يشغل كل حياتهم وينعكس ذلك على أسرهم ، فقد يجازف اللاعب بالإستمرار فى المباراة ويخفى حقيقة إصابته من أجل تحمل مسئولية أسرته وأعبائه العائلية مما قد يترتب على ذلك مضاعفة إصابته وربما تتفاقم وقد يتعرض اللاعب لفقد مستقبله الرياضى نهائياً . (٦٦ : ٨)

كما يشير " قدرى بكرى " (١٩٩٧) الى أن الإصابات الرياضية تعتبر أحد أهم ثلاث معوقات تقف حائلاً دون التطور المتوقع من عملية التدريب الرياضى ، ولم تنزل هذه المعوقات الثلاث تتحدى العاملين فى حقل الطب الرياضى والتدريب بصفة خاصة والعاملين فى الحقل الرياضى بصفة عامة ، وهذه المعوقات هى : التعب ، وتقنين الأحمال البدنية ، والإصابات الرياضية ، ولذلك يستوجب الأمر لممارسى الأعمال المتعلقة بالرياضة البدنية سواء لاعبين أو مدربين أو إداريين أو العاملين فى حقل التأهيل أن يلموا بكل ما هو جديد فى مجال التعرف على طبيعة هذه الإصابات وإرتباطها بالأنشطة الرياضية المختلفة وطبيعتها وكيفية إسعافها ثم فى مجال إستكمال الإجراءات العلاجية والتأهيل متعاونين فى ذلك مع المختصين من الأطباء .

(٥٨ : ١)

وحيث تتنوع الإصابات الرياضية التى يتعرض لها اللاعب بتنوع النشاط الذى يمارس فلكل نشاط رياضى طابعه وخصائصه التى تقررهما محتوياتها ومكوناته من حيث متطلباته المهارية والخططية وأيضاً كيفية الإعداد البدنى ، كما أن ظروف المنافسة ونوع الملعب الذى يؤدى عليه وعدد اللاعبين ونظام وتوقيت تنظيم البطولة ، وتوافر عوامل الأمن والسلامة ومستوى اللاعب وخبرته كل ذلك قد يسهم فى تحديد نوع ودرجة خطورة الإصابات الرياضية التى يتعرض لها اللاعب وخاصة فى هذه الرياضة التى لم تجد الى الآن إهتماماً فى هذا المجال. وكان هذا هو الأساس فى ظهور مشكلة هذا البحث الذى سوف يعطى رؤية تحليلية لواقع هذه الرياضة فى هذه الأونة من حيث ما هى الإصابات التى يتعرض لها اللاعب وأسبابها وكيفية الوقاية منها .

ولذلك فإن الباحث من خلال عمله كحكم فى الإتحاد المصرى للكرة الخماسية (بنتابول) وجد أن هذه الرياضة تنتشر فيها الإصابات بشكل كبير وذلك لكثرة الأخطاء التى تنتج فى التطبيق لأسلوب التدريب وقله الخبرة والممارسة والإحتكاك وإهمال عوامل الأمن والسلام ، كما أن الملعب مقسم الى عدة مناطق وكل منطقة لها قانونها الخاص بها الأمر الذى يحتم على اللاعب أسلوب معين للعب مما يزيد من صعوبة اللعبة وحماس وتشويق فى نفس الوقت كل هذه

العوامل تؤدي بالطبع في النهاية الى الإصابة ، والإقلال من إحتمال حدوث إصابة للاعب أمر هام لضمان استمرار تدرية وإشراكه في المنافسات وإحراز النتائج وكذلك الحفاظ على اللاعب سليماً .

- أهمية البحث والحاجة إليه :

تعتبر الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الخماسية (بنتابول) أمر في غاية الأهمية يشير الى ضرورة التعرف على أسبابها والتنبؤ بها ومحاولة تفاديها والتقليل من نسبة حدوثها وإنتشارها بين الرياضيين لهذه اللعبة ، حيث تتميز هذه اللعبة بطبيعة الحركات ذات القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بالأداء المهارى وتعتمد أيضاً على العمل العضلى المتحرك. ونظراً لصغر الملعب بشكل عام كما انه مقسم لخمس مناطق في كل جانب وكل منطقة لها قانونها الخاص بها وتستوجب أسلوب لعب معين كما أن زمن إستحواذ الفريق (١٠) ثوانى وإستحواذ اللاعب (٥) ثوانى فضلاً على أن الكرة تكون في الهواء طول الوقت كل هذا يؤدي في النهاية الى حماس اللاعبين الزائد فضلاً عن أن هذه اللعبة كلها إثارة وتشويق. كل هذه الأمور تؤدي في النهاية الى كثرة الإحتمال لتعرض اللاعبين للإصابة أكثر من غيرها من الرياضات الأخرى .

الأهمية التطبيقية :

- ١- تأتي الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في معرفة نوع الإصابة ونسبة إنتشارها بين الرياضيين من هذه اللعبة ، كذلك أسباب حدوثها كدراسة مسحية حيث تعتبر أساس لإتخاذ إجراءات الوقاية والعلاج اللازمين للحد من إزدیاد نسبة الإصابة بين اللاعبين .
- ٢- توجيه الأجهزة الفنية المسؤولة لتلافي حدوث هذه الإصابات التي قد تحرم الفريق من جهود بعض لاعبيه الأكفاء في ظروف المنافسات المهمة .
- ٣- وتأتي أهمية هذه الدراسة في أنها سوف تضع أمام العاملين في هذا المجال من مدربين وإداريين حقائق ميدانية تمكنهم من وضع البرامج التدريبية على أسس علمية مستمدة من الواقع ليتجنبوا وقوع الإصابات المنتشرة بقدر الإمكان ، وحتى يمكن الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى للأداء وضمان إستمرارهم في ممارسة اللعبة .

الأهمية العلمية :

- ١- رغم أهمية وخطورة آثار الإصابات على أجهزة وأنظمة الجسم إلا أنه في حالة التغلب عليها والحد منها فإن ذلك سوف يعمل على الوصول لأعلى مستوى رياضى .
- ٢- وتتضح أهمية هذه الدراسة أيضاً في توجيه نظر الأخصائيين في المجال الرياضى للكرة الخماسية (البنتابول) التوجيه الأمثل لكيفية التعامل مع الإصابات الرياضية في هذه الرياضة بأسلوب علمى وفقاً لقواعد مدروسة .
- ٣- ولذلك فإن الباحث قد يرى أن هذا البحث يعتبر من الأبحاث التى سوف تعطى رؤية متكاملة للواقع الرياضى التنافسى فى هذه الرياضة وكيفية الحد من هذه الظاهرة الخطيرة التى تهدد مستقبل الرياضة وهى ظاهرة الإصابات الرياضية .

- أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الإصابات الشائعة للاعبى الكرة الخماسية (البنتابول) وذلك من خلال :

- ١- معرفة الإصابات الشائعة بين اللاعبين .
- ٢- معرفة الإصابات الشائعة بين اللاعبين فى كل مركز من مراكز اللعب .
- ٣- معرفة أكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة .
- ٤- معرفة أكثر المراكز تعرض للإصابة .
- ٥- معرفة أكثر أجزاء الجسم تعرض للإصابة عند كل مركز .

- تساؤلات البحث :

تتمثل تساؤلات البحث فى الآتى :

- ١- ما هى الإصابات الشائعة بين اللاعبين ؟
- ٢- ما هى الإصابات الشائعة بين اللاعبين فى كل مركز ؟
- ٣- ما هى أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة ؟
- ٤- ما هى أكثر المراكز تعرضاً للإصابة ؟
- ٥- ما هى أكثر أجزاء الجسم التى تتعرض للإصابة عند كل مركز ؟

– المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الكرة الخماسية المصرية " البنتابول "

هى لعبة جماعية هوائية زمنية مصرية المنشأ تجمع فى أدائها المهارى بين خمسة ألعاب جماعية (قدم - سلة - يد - طائرة - رجبى) وهى الأسرع والأقوى والأكثر حماسا وتشويقا فى الأداء عن الألعاب الجماعية الأخرى وكرتها دائما فى الهواء وتلعب بالقدم واليد والرأس وليس لها حارس مرمى محدد. (*)

تعريف الإصابة الرياضية :

يعرفها " محمد قدرى بكرى " (٢٠٠٠) بأنها عبارة عن أعطاب قد تصيب الجهاز الساند المحرك (عضلات - عظام - مفاصل) أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضى وتحول دون إستمراره فى أدائه الطبيعى لتدريباته أو مشاركته الرسمية والودية وهى ظاهرة مرضية . (٦٠ : ٨)

الإصابة النفسية فى الرياضة :

ويعرفها " محمد علاوى " (١٩٨٧) أنها عبارة عن صدمة *Trauma* نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضى والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة برتبة ولكنها تحدث بعض التغيرات فى الخصائص النفسية للفرد ويتضح آثارها فى تغير الحالة الإنفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضى وبالتالي هبوط مستواه الرياضى وفى بعض الأحيان إنقطاعه النهائى عن الممارسة الرياضية . (٤٨ : ١٧)