

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان  
علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع :

## التحضير البدني ودوره في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة اليد لفئة الأكابر

–دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية–

إشراف الاستاذ:

مزاري فاتح

إعداد الطلبة :

سعودي حمزة

طبيبي إبراهيم

السنة الجامعية: 2012-2013

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا المتواضع إلى من أضاء قلبي و أنار دربي إلى  
معلمي ومآدبي في الحياة إلى من قال فيهما المولى عز وجل  
<< و قضي ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا >>

أمي الغالية التي سهرت الليالي من أجل راحتي

أبي العزيز الذي تعب لينير لنا دربنا وعمل جاهدا لنكمل دراستنا والذي وقف معنا في السراء  
والضراء

إلى الذين أعتز بوجودهم قربي إخوتي و أخواتي وأزواجهم وزوجاتهم وإلى أبنائهم محمد مهدي، غدى  
نور، بدر الدين منور، منى سلاف، عبد الرحيم، سهى ملاك

وإلى أصدقائي الذين كانوا إلى جانبي وليد ياسين بدر الدين يوسف هشام مصطفى خالد  
حمزة ميموح طيبوب إلى كل أبناء حومتي و إلى كل أصدقاء الطفولة

إلى كل من ساعدني في إنجاز عملي هذا إلى كل من يعرفني إلى كل من يحب حمزة وإلى كل  
شخص نسيته لم أذكر اسمه

شكرا جزيلا لكم

- حمزة -

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

و توكلنا على الله وحده و صلى الله و سلم على حبيبنا و قرّة أعيننا محمد صلى الله عليه و سلم

أما بعد أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا المتواضع إلى من أضاء قلبي من أنوار دربي إلى معلمي ومآدبي في الحياة إلى من قال فيهما المولى عز وجل << و قضي ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا >>

أمي الغالية التي سهرت الليالي من أجل راحتي

أبي العزيز الذي تعب لينير لنا دربنا وعمل جاهدا لنكمل دراستنا إلى جدتي العزيزة وأخوالي و خالاتي و أعمامي و عماتي .

إلى الذين أعتز بوجودهم قربي إخوتي و أخواتي و أزواجهم و زوجاتهم وإلى أبناء إخوتي أمجد, عبد الله , عبد الحفيظ, عبد الرحمن وأحمد أصيل و هبة الرحمن.

وإلى أصدقائي بل إخوتي بلال , عمر , حمزة, عبدو, أحمد ,وليد وعادل ,وحمزة الحاج و نبيل

وأختم قلبي بالذين أحببت و سأحب أعضاء فوج البشير الإبراهيمي من شبل إلى قائد و كل من يحملون ذكرى طيبة عني.

إبراهيم

# شكر و تقدير

شكر و تقدير

الشكر و الحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا و لك يا رب على ما أنعمت علينا من قوة و صبر الذي وفقنا بقضاء و قدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف " مزارى فاتح" الذي أشرف على عملنا هذا و سهل لنا الطريق في انجاز هذا البحث، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ و شجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف و نعم الأستاذ.

والى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء و جزاهم الله ألف خير.

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
خ	- قائمة الأشكال.
د	- ملخص البحث.
ذ	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
03	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
05	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: كرة اليد</b>	
08	- تمهيد.
09	1-1- ماهية كرة اليد.
09	2-1- نشأة و تطور كرة اليد.
10	3-1- خصوصيات كرة اليد.
10	4-1- قانون لعبة كرة اليد في العالم.
11	5-1- أهمية ممارسة كرة اليد.
12	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: التحضير البدني</b>	
13	- تمهيد.
13	1-2- مفهوم الإعداد البدني
13	2-2- أنواع الإعداد البدني.
14	3-2- اللياقة البدنية.

14	2-4- أهمية اللياقة البدنية.
14	2-5- خصائص اللياقة البدنية.
15	2-6- أنواع القدرات البدنية.
16	2-7- الإحماء.
17	- خلاصة.
<b>الفصل الثالث: الإصابات الشائعة في كرة اليد</b>	
23	- تمهيد.
24	3-1 تعريف الإصابة الرياضية
24	3-2 أعراضها
25	3-3 تصنيف الإصابات.
26	3-4 أنواع الإصابات الشائعة في كرة اليد وعلاجها
28	- خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>	
34	- تمهيد.
35	4-1- المنهج.
35	4-2- المجتمع.
35	4-3- العينة.
36	4-4- مجالات البحث.
36	4-5- أدوات البحث.
37	4-6- الدراسة الاستطلاعية.
37	4-7- الوسائل الإحصائية.
38	4-8- صعوبات البحث.
40	- خلاصة.

<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
42	- تمهيد.
43	5-1- عرض وتحليل النتائج.
79	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
81	- خلاصة.
82	- الاستنتاج العام.

83	- الخاتمة.
84	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم (01): استمارة استبيانيه موجهة إلى المدربين.
05	- الملحق رقم (02): تسهيل مهمة.
06	- الملحق رقم (03): استمارة توقيع الرابطة الولائية لكرة اليد

### قائمة الجداول

الورقة	الموضوع
47	- الجدول رقم (01): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول.
48	- الجدول رقم (02): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول.
49	- الجدول رقم (03): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول.
51	- الجدول رقم (04): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول.
52	- الجدول رقم (05): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول.
53	- الجدول رقم (06): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الأول.
54	- الجدول رقم (07): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني.
55	- الجدول رقم (08): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني.
56	- الجدول رقم (09): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني.
59	- الجدول رقم (10): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني.
60	- الجدول رقم (11): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث.
61	- الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث.
63	- الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث.
64	- الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث.
65	- الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث.
66	- الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثالث.

## قائمة الأشكال

الورقة	الموضوع
47	- الشكل رقم (01): يبين الوقت الذي يقوم فيه المدربون بالتحضير البدني
48	- الشكل رقم (02): يبين المدة التي يقوم فيها المدربين بالتحضير البدني
49	- الشكل رقم (03): يبين ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني
51	- الشكل رقم (04): يمثل عدد المرات التي يقوم بها الفريق بالفحوصات على اللاعبين.
52	- الشكل رقم (05): يمثل مدى مساعدة الفحوصات الطبية في اكتشاف الإصابات
53	- الشكل رقم (06): يبين إن كان سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين.
54	- الشكل رقم (07): يبين الاحتياط الذي يتخذه المدربون لتجنب وقوع اللاعبين في الإصابات
55	- الشكل رقم (08): يبين إن كان ضعف اللياقة البدنية يؤدي لحدوث الإصابات
56	- الشكل رقم (09): يمثل الأوقات التي تكثر فيها الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد
59	- الشكل رقم (10): يبين إن كان أحد اللاعبين يعاني من نقص في اللياقة البدنية
60	- الشكل رقم (11): يبين إذا كان إطلاع المدرب على متطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني.
61	- الشكل رقم (12): يمثل إمكانية نجاح عملية التحضير البدني مع اختلاف المراحل العمرية.
63	- الشكل رقم (13): يبين الفئة الأكثر عرضة للإصابات.
64	- الشكل رقم (14): يمثل حجم الشدة التي يستخدمها المدربون في الحصص التدريبية
65	- الشكل رقم (15): يبين ما إذا تختلف الشدة في التمارين عند اختلاف المراحل العمرية.
66	- الشكل رقم (16): يمثل الجانب الذي يركز عليه المدربون أثناء الحصص التدريبية.

## ملخص البحث:

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع، أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق دراسة دور التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة اليد. فالرياضيين عامة ولاعبي كرة اليد خاصة أبرز المشاكل التي تصادفهم في مشوارهم الرياضي هي الإصابات طوال الموسم الرياضي، وتعكر له صفوة اللعب. ولا بد إزالتها بوسيلة ما، هذه الوسيلة تتمثل في التحضير البدني الجيد، كونه عملية موجهة لتحسين قدرات اللاعب العامة والخاصة، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها. وبالتالي الرفع من الحالة البدنية للاعب كرة اليد والتقليل من حدوث الإصابات، لهذا قمنا باختيار موضوع بحثنا هذا وكان عنوانه "التحضير البدني ودوره في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة اليد". وقد بدأنا هذا البحث بجمع المادة النظرية لموضوعين وهما: التحضير البدني العام والخاص، وعموميات حول الإصابات الشائعة في كرة اليد وما يخص الموضوعين، وكان هذا من مكتبة جامعتنا، بالإضافة إلى مكتبة سيدي عبد الله ومكتبة بومرداس ومكتبة الشلف، وبعد الإلمام بالمادة النظرية تطرقنا إلى الجانب التطبيقي من البحث، وقد قمنا بالعرض النظري للجانب التطبيقي (منهج البحث، العينة، الدراسة الإحصائية... الخ)، وقمنا بافتراض أربعة فرضيات لبحثنا، فرضية عامة وثلاث فرضيات جزئية. العامة كانت تنص على أن "الإعداد البدني الجيد يساهم في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد". أما الفرضيات الجزئية الثلاثة فهم على التوالي: "سوء التحضير البدني يؤدي برياضي كرة اليد للوقوع في الإصابات" و"نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية" و"معرفة متطلبات المرحلة العمرية من طرف المدرب يؤدي لنجاح عملية التحضير البدني". وذهبنا إلى تحديد أسئلة الاستبيان حسب الفرضيات الجزئية، وقدمناه إلى أساتذتنا الكرام من أجل تحكيمه، ووزعناه في أربعة عشر فريق كرة اليد على مستوى ولاية البويرة، هذه الفرق تحتوي على 70 مدرب لكل الفئات، وهو مجتمع بحثنا، بينما وزعنا استبيان واحد لكل مدرب أكابر، أي 14 استبيان في مجمل الفرق، وهذا هو حجم عينة بحثنا، وبعد جمع الاستبيانات، قمنا بتحليلهم ومناقشة ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات، وتوصلنا أن للتحضير البدني الجيد دور هام في التقليل من الإصابات الشائعة للاعبين كرة اليد.

## مقدمة:

إن الإنسان في غابر الفصول و الأيام عرف أنواع من الفنون كانت لزمانه، فاغتنمها سواء في إشباع هوايته أو أصوله أو الدفاع عن النفس، والتغلب على الأخطار أو لتأمين مطلب من مطالب العيش أو التنافس الودي أو الحربي، ثم ما لبثت هذه الرياضة حتى أصبحت في عداد المنافسات الرئيسية الخالية من الطغيان أو الاعتداء والهادفة الهادفة إلى تربية الإنسان تربية خلقية و اجتماعية.

إن الرياضة بصفة عامة والألعاب بصفة خاصة ظهرت في القرون الوسطى ، وأخذت عدة أشكال، منها نجد كرة اليد التي ظهرت منذ القدم، فهي لعبة معدلة من لعبة (هاند بولد) كانت تلعب في الدنمارك آنذاك، ومع مرور الوقت أصبحت لعبة اولمبية وجدت لها نواتها ومحترفيها ومشجعيها والقائمين على تسييرها بشكل منظم، الأمر الذي زاد في حماسها ودفعها بنجاح إلى الأمام، ومع تطورها أصبحت تكتسي صفات بدنية تميزها عن باقي الرياضات سواء في الأداء المتقن الرشيق والقوي والسريع أو في الصفات المورفولوجية للاعبين الذين يتميزون بقامة طويلة وعضلات قوية جسم سليم.

وبالرغم من كل هذه المعطيات، إلا أن اللاعبين يتعرضون للإصابات بمختلف أنواعها سواء على مستوى الكتف أو الساق هو الأصابع...الخ.

وتتفاوت الإصابة في درجة خطورتها من خفيفة، متوسطة إلى خطيرة، وقد تحدث في المرحلة التحضيرية أو في مرحلة المنافسة، الأمر الذي أصبح يحير المدربين والمختصين والأطباء، فرغم كل الإمكانيات المادية والبشرية، إلا أنها لا تخلو من الإصابات، هذا ما جعلهم يفكرون في حلول لتفاديها أو التقليل من حدوثها وذلك بتسطير برامج تدريبية فعالة لبناء جسم قوي وقادر على مقاومة التعب طوال الموسم، فأصبحوا يهتمون بالتحضير البدني العام والخاص بغرض تفادي الإصابات.

وقد وقع اختيارنا لهذا الموضوع بعد قناعتنا بالدور الفعال الذي يؤديه التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الشائعة عند لاعبي كرة اليد. وانطلاقا من هذه المعطيات اتبعنا في انجاز هذا البحث عدة مراحل، فبعد تقسيم الدراسة إلى قسمين: قسم نظري وآخر تطبيقي.

قسم نظري أنجزنا فيه ثلاث فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى نشأة وتطور كرة اليد إضافة إلى قوانينها وخصوصياتها وأهميتها. أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى التحضير البدني العام والخاص في كرة اليد إضافة إلى القدرات البدنية واللياقة البدنية. أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه الإصابات الرياضية في كرة اليد بأنواعها، أعراضها، تصنيفها، أسبابها وعلاجها.

في حين أن الجانب التطبيقي فهو ميداني، فاعتمدنا فيه على الاستبيان كأداة للبحث، وقمنا بصبر آراء المدربين في الأندية المحلية لكرة اليد، وبعد جمع المعلومات وجدولتها، تطرقنا إلى تحليل النتائج ومناقشتها والخروج بخلاصة وبعض الاقتراحات.

# مدخل عام

# التعريف بالبحث

## 1-الإشكالية

تعتبر رياضة كرة اليد إحدى صور الألعاب الجماعية، إذ عرفت تطورا أدى بها إلى الوصول لأعلى المستويات مما جعل المسؤولين والقائمين على مهام الفرق الرياضية يصبون جلّ اهتمامهم على التحضير البدني الجيد للاعبين الذي يهدف لوصول الرياضي إلى أعلى المستويات، وهذا لا يتحقق إلا من خلال التحضير البدني والتدريب الشاق.

إن مرحلة التحضير البدني هامة في جميع الرياضات ولكل لاعب، فدراسة الدكتور "أمر الله الباسطي" تبين أن فترة التحضير البدني هي مرحلة جوهرية، وعلى أساسها يتوقف مقدار احتمال التعرض للإصابات وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة، فالتحضير البدني الجيد يلعب دورا فعّالا في تجنب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون، ويساعد على تطوير الصفات البدنية للتكيف مع متطلبات المنافسة عموما باختلاف متطلبات المراحل العمرية، فالنشاط الحركي في كرة اليد أصبح أكثر تعقيدا، وعلى كل لاعب توفير احتياجاته على حسب موقفه في اللعب، وبذل مجهود كبير، إلا أنه في الكثير من الأحيان يجد اللاعبون أنفسهم عاجزين عن اللعب، أو إكمال المباريات نظرا لتعرضهم للإصابات، وذلك جراء الجهد المستمر في أجهزة الجسم المختلفة.

تحدث معظم الإصابات الرياضية نتيجة تعرض جزء من الجسم لجهد يفوق قدراته الفزيولوجية والطبيعية على التحمل. وقد يكون للتحضير البدني تأثير في حدوث الإصابات الرياضية المفاجئة أو المتكررة، سواء في المرحلة التحضيرية، أو أثناء المنافسة بالرغم من وجود مختلف الوسائل الحديثة المستعملة في التحضيرات و التدريبات، إلا أن شبح الإصابات وكيفية التقليل من حدوثها، ومنه تبادر إلى أذهاننا طرح التساؤل التالي:

هل يرجع سبب حدوث الإصابات عند لاعبي كرة اليد إلى ضعف ونقص في التحضير البدني وهل التحضير البدني الجيد هو الحل لتجنب حدوث الإصابات؟

### 1-2 الأسئلة الجزئية:

- س1: هل يؤدي سوء التحضير البدني إلى تعرض رياضي كرة اليد إلى إصابات؟
- س2: هل عدم الوصول للياقة بدنية عالية يؤدي إلى حدوث إصابات للاعبين كرة اليد؟
- س3: هل معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي لنجاح عملية التحضير البدني للاعبين كرة اليد؟

### 2-الفرضيات:

#### 1-2 الفرضية الرئيسية:

يساهم الإعداد البدني الجيد في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

#### 2-2 الفرضيات الجزئية:

- 1- سوء التحضير البدني يؤدي بالرياضي للوقوع في الإصابات للاعبين كرة اليد.
- 2- نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد يعرضهم لبعض الإصابات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أمر عبد الله الباسطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص74.

3- معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني.

### 3-أسباب اختيار الموضوع:

- بما أن مستقبلنا كأساتذة ومدربين ينحصر في مجال التربية والتدريب فمن واجبنا أن نكون على دراية بالتحضير البدني والإصابات الرياضية في كرة اليد.
- تحديد أسباب حدوث الإصابات الرياضية.
- معرفة أهم الإصابات الشائعة في كرة اليد.

### 4-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إلقاء الضوء على دور التحضير البدني وكيفية تجنب الإصابات أثناء التدريب ومساعدة المدربين على وضع حد للإصابات الرياضية التي قد تحصل أثناء التحضير البدني إضافة إلى ذلك إعطائهم فكرة عن تلك الإصابات وكيفية مساعدة اللاعبين على تجنبها.

### 5-أهداف البحث:

يهدف البحث من خلال طرح الإشكالية وسرد الفرضيات إلى أهداف موضوعية تهتم الجانب العلمي والتطبيقي للبحث حيث يكمن في:

- إلقاء الضوء على الفائدة والدور الهام للتحضير البدني للتقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.
- كشف العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والإصابة الرياضية في كرة اليد.
- معرفة متطلبات المراحل العمرية خلال عملية التحضير البدني في كرة اليد.

### 6-الدراسات المرتبطة بالبحث:

#### الدراسات السابقة.

#### 1-6 الدراسة الأولى

أهمية الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في تنمية القدرات الفنية في الهجوم (التصويب، الهجوم المعاكس، الارتقاء)  
إشكالية الدراسة:

ما مدى فعالية الوسائل والطرق التدريبية للوصول بالرياضي إلى مستوى أعلى من خلال تنمية قدراته البدنية؟  
أهداف الدراسة:

- دراسة ميدانية لتنمية القدرات البدنية في الهجوم عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط.
- تبيين بعض الطرق والوسائل التدريبية الخاصة، ومدى تأثيرها على الإعداد البدني.
- أهمية الإعداد البدني عند هذه الفئة مع إعطاء بعض الإرشادات والاقتراحات للحفاظ على هذه الصفات<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>بن قاصد حاج محمد، أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم 1997.

### فرضيات الدراسة:

ف.ر: إن لاعبي كرة القدم صنف أوسط ذوي الإعداد البدني الجيد لهم مردود عالي بالمقارنة مع الذين لهم إعداد بدني ناقص إذ يعتبر الإعداد البدني ضروري لتنمية القدرات الفنية بصفة عامة والهجومية بصفة خاصة.

### منهج البحث:

نظرا لخصوصيات البحث كان لازما من انتهاج المنهج التجريبي وذلك من خلال إجراء اختبارات لبعض

الصفات البدنية.

### عينة البحث:

تم أخذ العينة من البطولة الوطنية الجزائرية في كرة القدم للقسم الأول فئة أوسط الموسم الكروي 2007-2006، وأخذنا كفرق (أولمبي العناصر، نادي الرغاية) وتم اختيار العينة باعتبار الفريقين الأكثر استقرارا في القسم الثاني.

### الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرّجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقلّ عن 4م، التدرج يبدأ بعد متر من الأرض وخط متعامد على الحائط طوله 25سم وقطعة طباشير ملوّنة.

### أهم النتائج المتوصل إليها:

توصّلت الدراسة إلى أن الإعداد البدني للاعبي كرة القدم دورا هاما في تنمية القدرات الفنية بالهجوم كالتصويب، الهجوم المعاكس و الارتقاء.

### 6-2 الدراسة الثانية

أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارات مقارنة مع

المناهج المقرّرة.

### إشكالية الدراسة:

ما هو المنهاج العلمي المقترح في مقياس كرة القدم وما مدى تأثيره على تطوير مستوى بعض الصفات

المهارية والبدنية وما مدى تأثيره على المنهاج المقرّر.

### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.
- التوصل إلى معرفة أثر المنهاج المقترحة في تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.
- تطوير الصفات البدنية والمهارية<sup>1</sup>.

### فرضية الدراسة:

<sup>1</sup> أحسن أحمد، أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 1996.

هناك تفاوت في مستوى تطوّر الصفات المهارية والبدنية الأساسية لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.

#### المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (اختبار) على عينة من 35 لاعب كرة قدم القسم الوطني الثاني.

#### نتائج الدراسة:

وتوصّل الباحث إلى:

- البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى الصفات البدنية والمهارية.
- البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على المنهاج المقترح من حيث المحتوى.

#### 3-6 الدراسة الثالثة:

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12).

#### إشكالية الدراسة:

ما هي أسباب ضعف براعم كرة اليد وما مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

#### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن أسباب ضعف مستوى براعم كرة اليد.
- إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لبراعم كرة اليد.
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

#### فرضية الدراسة:

الوحدات التدريبية المقترحة ستؤثر إيجابيا في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لعينة البحث التجريبية.

#### المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (الاختبار) على عينة من 27 لاعب كرة يد براعم (الجهوي الأول).

#### نتائج الدراسة:

توصّل الباحث إلى:

أن منهجية الإعداد البدني والمهاري التقليدي والوحدات التدريبية المطبّقة من قبل عينات وأفضل النتائج المتحصّل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التجريبية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أحسن أحمد، أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم

### التعليق على الدراسات:

من خلال التعليق على الدراسات السابقة

ف نجد أن الدراسة الأولى والتي عنوانها:

أهمية الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في تنمية القدرات الفنية في الهجوم (التصويب، الهجوم المعاكس، الارتقاء)، نلاحظ أن هذه الدراسة تتحدث عن دور الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم. وتعالج إشكالية :

ما مدى فعالية الوسائل والطرق التدريبية للوصول بالرياضي إلى مستوى أعلى من خلال تنمية قدراته البدنية؟ كما توصلت الدراسة إلى أن الإعداد البدني للاعبين كرة القدم دورا هاما في تنمية القدرات الفنية بالهجوم كالتصويب، الهجوم المعاكس والارتقاء.

ونجد أن الدراسة الثانية والتي عنوانها:

أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارات مقارنة مع المناهج المقررة. وتعالج إشكالية :

ما هو المنهاج العلمي المقترح في مقياس كرة القدم، وما مدى تأثيره على تطوير مستوى بعض الصفات المهارية والبدنية وما مدى تأثيره على المنهاج المقرّر؟

- كما توصلت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى الصفات البدنية والمهارية وعلى المنهاج المقترح من حيث المحتوى.

ونجد أيضا الدراسة الثالثة والتي عنوانها:

تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12). وتعالج إشكالية : ما هي أسباب ضعف براعم كرة اليد وما مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

كما توصلت الدراسة إلى أن منهجية الإعداد البدني والمهاري التقليدي والوحدات التدريبية المطبقة من قبل عينات وأفضل النتائج المتحصّل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية.

ومن هنا يمكننا القول أن كلّ الدراسات الثلاث اعتمدت على المنهج التجريبي (الاختبار)، طبق على الرياضيين سواء لاعبي كرة القدم أو كرة اليد لفئات براعم كرة اليد (10-12) وأكابر كرة القدم، حيث تم اختيارها على أساس الاستقرار<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> مقراني جمال، تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لبراعم كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2012.

كما أن أهم النتائج المتحصّل عليها هي من خلال الدّور الذي يلعبه التحضير البدني في تطوير مهارات اللاعبين والقدرات الفنية وتنمية الصفات البدنية.

### 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

#### 7-1 تعريف الإعداد البدني:

يتحدث كثير من المدربين عن اللياقة البدنية للاعبين، أما في علم التدريب الحديث فإننا نذكر دائماً الإعداد البدني والحالة البدنية.

فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً ومن هذا المنطلق يكون الإعداد البدني له شقان ، الشق الأول هو الشق النظري والذي يدون في السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية المختلفة وطرق وأساليب التدريب التي تطور هذه الصفات ، أما الشق الثاني فهو التطبيق العملي في الملعب

#### 7-2 تعريف الإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل

عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب فهو إما أن يكون:

مؤثر خارجي ميكانيكي. مؤثر فني ذاتي . مؤثر داخلي كيميائي فسيولوجي

#### 7-3 تعريف كرة اليد:

هي لعبة جماعية سريعة، بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 07 لاعبين، يمررون و ستهبلون ويرمون ويراوغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة.

وتجرى المباراة بشوطين مدتهما 30 دقيقة لكل شوط، ووقت الراحة بينهما مدته 10 دقائق<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أمر عبد الله الباسطي، مرجع سابق.

الأخطاء الشائعة

الانتظاري

# الفصل الأول

# كرة اليد

**تمهيد:**

لعبة كرة اليد دائما وفنونها في تطوّر مستمر، و يرجع هذا التطور إلى التغيّر والتعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللّعب ومن ثمّ إمتاع اللاعبين والمشاهدين، الأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة، وزيادة عدد ممارسيها من الناشئين.

وإن كانت لعبة كرة اليد هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين، يحاول كلّ منهما حيازة الكرة ووضعها في شبكة الخصم، فإن هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محدّدة كان منذ نشأته مجال فكريا واسعا وعميقا لمدرّبي كرة اليد والقائمين على دراسة فنونها، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدّفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقّة إصابة الشبكة.

وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللّعبة عقب كلّ دورة أولمبية الذي أدى إلى تنوّع واتساع فنونها، فقد أصبح من الصّعب إصدار مؤلّف واحد يتناول كلّ موضوعات كرة اليد، كما أن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة اليد مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إلى أنها مجالا فنيا لا يعي متغيّراته إلا من تعمّق في ممارستها وتدريبها.

### 1-1- ماهية كرة اليد:

أصبح كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس، وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنطيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة.

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40م و عرضه 20م، مقسم إلى منطقتين، كل منطقة محدّد فيها منطقة 6م المعروفة بالمنطقة المحرّمة، حيث لا يسمح فيها بأي لاعب سواء كان مدافعا أو مهاجما الدخول إليها أثناء اللّعب، وتليها منطقة 9م المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرّة على بعد 7م على المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكوّن عدد اللاعبين من كلّ فريق من 14 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و 7 لاعبين في الاحتياط، ويحاول كلّ فريق التسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طوله 3م وارتفاعه 2م وذلك خلال مدّة زمنية محدّدة حسب الصنف والجنس ومقدّرة بشوطين كلّ شوط مقدّر بـ30 دقيقة، تتخلّلهما فترة راحة مدّتها 10 دقائق، ومن خصائص هذه اللّعبة قوّة الاحتكاك بين اللاعبين، مما تتطلب القوّة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقّة في التصويب.

### 1-2- نشأة وتطوّر كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين، وإن كان نسب أصل ألعاب الكرة جميعا إلى " ستويكا " بنت الملك " أونياس " ملك إيس من بلاد الإغريق، حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها، ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة، وهناك وثائق تثبت أن الحيات اليومية كانت تمثّل لهم تلك الألعاب، واستعملوا الكرات من الجلد والقشّ، ويقول " إميل هورل " أول رئيس لجنة فنيّة بالإتحاد الدّولي: >> أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه<<، و لهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتّى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقّق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> إبراهيم حمد المحاسنة، تعليم التربية الرياضية، ط1، دار جرير للنشر و التوزيع، عمّان، السنة 2006، ص223.

ومن المحتمل جدًا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوّعة، فقد أدرج معلّم الجمباز الدنماركي " هولبر فلسن " سنة 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته". أدروب " لعبة تشبه كرة اليد الحالية، وبعد تسع سنوات أصدر فلسن كتيبًا عن اللّعبة والتي كانت تعرف باسم " هاند بولد " وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم " حزيننا " وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان الأوروبية كألمانيا وسويسرا، ثم اتخذت حزيننا صفة كرة اليد سبعة أفراد في سنة 1905. أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدّة سنوات ظهرت هذه اللّعبة في السويد حيث أصدر معلّم سويدي " ولدن " مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة، ومن ضمن هذه الألعاب ما يشبه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة مشابهة إلى حدّ بعيد مع كرة اليد عدد أفرادها 7 داخل الملعب.

وفي علم 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة " هانوفر "، بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفي المؤتمر الثاني لإتحاد ألعاب القوى الدولي المنعقد سنة 1926 في مدينة " لاهاي " بهولندا، انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد هذه اللّعبة. وفي عام 1928 وضعت القواعد الرّسمية لكرة اليد، وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قواعد اللّعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الأولمبية بأستردام، انعقدت جمعية تأسيسية لدول إتحاد هواة كرة اليد، وأصبحت برلين مقرًا للإتحاد بحضور عدّة دول، وتعتبر هذه الدّول الأعضاء المؤسّسة للإتحاد الدّولي، وفي نفس العام وحدت قواعد اللّعبة بين الرّجال والنساء، باستثناء وقت لعب السيّدات (20x2 دقيقة) والرجال (30x2 دقيقة)، وفي عام 1928 طبعت قواعد اللّعبة باللّغات الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللّعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدّول المختلفة.

### 1-3- خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللّعب، وكفرع معترف به دوليًا، بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيها المرتفع بنسبة كبيرة، الشيء الذي عزّز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر، سنة 2008، ص 8-9.

هذا اللّعب الرياضي الذي يمارس فوق ميدان كبير أضحي بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة، إلا أن كرة اليد الممارسة على الميدان الصغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت وبسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى، فالتنقل التي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبرى إلى الميادين الصغرى كان له أثر إيجابي في الأوساط الرياضية.

إن لعبة كرة اليد لعبة أنيقة وتقنية مع تناوب الهجوم والدفاع على التخصص المتركّز على حركات فورية ومتعدّدة، يتطلّب تركيزا جيّدا ودقيقا، وحسن الحكم التقني والتكتيكي يعدّ أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج، فمن خصوصيات كرة اليد:

- السرعة المضادة في الهجمات.

- القوّة والسرعة للرمي و القذف.

- التحمّل العام ضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدّة 60 دقيقة.

- الانتباه العام والخاص لحسن دقّة التميريرات والهجمات.

#### 1-4- قانون لعبة كرة اليد في العالم:

• المادة (1) الميدان: شكله مستطيل يضمّ مساحة تقدّر بـ40م طولاً و20م عرضاً وتسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

• المادة (2) المرمى: طولها 2م وعرضها 2م، العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية ويكون التلويين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزوّد بشبكة مغلقة تحدّ من سرعة ارتطام الكرة المقذوفة، مساحة المرمى تكون محدّدة بخط مستقيم 3م ومسطّر لمسافة 6م أمام المرمى ويكون مستمر مع طرف مربع دائرة بقياس 6م، الخط الذي يحدّد مساحة المرمى يسمّى خط ساحة المرمى علامة من 15 سم توضع أمام مركز كلّ مرمى ومتوازية وعلى بعد 4م من الجانب الخارجي بخطّ المرمى المتقطّع للرمية الحرّة معلم بمسافة تبعد 3م و 9م أمام المرمى.

✓ علامة 7م تشكّل من خط واحد مسطّر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7م.

✓ خط الوسط يربط بين الخطوط يبلغ قياسها 5م.

✓ علامة 15 سم تحدّد منطقة التبادل على كلّ الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ويبلغ قياسها

5 سم عرضاً<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص9-10-2008.

- ✓ بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعة 8 سم.
- المادة (3) الكرة: تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها من 58 إلى 60 سم ويبلغ وزنها 425 إلى 475 غرام. أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها من 54 إلى 56 سم ووزنها من 326 إلى 400 غرام.
- المادة (4) اللاعبون: يتكوّن الفريق من 14 لاعب سبعة منهم لاعبين في كلّ فريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط، ولا يقبل سوى الاحتياطين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.
- المادة (5) زمن المباراة: زمن المباراة يتكوّن من شوطين كلّ شوط 30 دقيقة، بينهما فترة للراحة 10 دقائق لجميع الفرق ذكور وإناث من 18 سنة فأكثر.
- المادة (6) حارس المرمى: يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب وفي أي وقت يزي مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى، يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.
- المادة (7) لاعب الكرة: يسمح للاعب:
  - ✓ إيقاف ومسك و ضرب ورمي الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.
  - ✓ الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثوان في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرّة على الأرض.
  - ✓ التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.
- المادة (8) الدخول على المنافس: يسمح للاعب:
  - ✓ استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
  - ✓ لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
  - ✓ حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.
- المادة (9) تسجيل الأهداف: يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خطّ المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملاؤه أثناء ذلك أيّة مخالفة.
- المادة (10) رمية الإرسال: تؤدّى رمية الإرسال الفريق الذي يريح القرعة واختيار الكرة، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اجتيازه نصف الملعب يؤدّي الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدّى رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الآخر، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> منير جرجس، قانون كرة اليد، دار الكتاب الحديث، مصر، سنة 1995، ص 23-24.

- المادة (11) الرمية الجانبية: تحتسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب وآخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.
- المادة (12) رمية المرمى: تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.
- المادة (13) الرمية الحرّة: تحتسب الرمية الحرّة في الحالات التالية:
  - ✓ التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفًا للقوانين والقواعد، مخالفات حارس المرمى، مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى، المخالفات المتعلقة بقواعد لعب الكرة، تعمد لعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب، اللعب السلبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخصّ الدخول على المنافس.
  - ✓ رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي و التهجم.
- المادة (14) الرمية الجزائية: تحتسب رمية الجزاء:
  - ✓ عند إضاعة فرص حقيقية لتسجيل هدف في أي جزء من الملعب.
  - ✓ عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
  - ✓ عند دخول لاعب منطقة مرماه وأثر ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
  - ✓ تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه داخل منطقة المرمى وقام بلمسها حارس المرمى.
  - ✓ إطلاق صقارة من دون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.
  - ✓ إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتدخل أحد غير مصرّح به بالتواجد بالملعب.
- المادة (15) رمية الحكم: يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:
  - ✓ توقّف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعبة في نفس الوقت.
  - ✓ إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
  - ✓ إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوذ على الكرة.
- المادة (16) أداء الرميات: قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرّة في يد الرامي ويكن مرّ كلّ اللاعبين طبقاً لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.
- المادة (17) العقوبات: يجوز إعطاء إنذار:
  - ✓ المخالفات التي تخصّ الدخول على المنافس.
  - ✓ المخالفات التي تخصّ الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعدياً<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> منير جرجس، مرجع السابق، ص24-27.

✓ السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.

- المادة (18) الحكّام: يدير كلّ مباراة حكمان متساويان في الحقوق ليساعدهما مسجّل وميقاتي.
- المادة (19) المسجّل والميقاتي: يراجع المسجّل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجّلين الذين لهم حقّ الاشتراك، وبالإشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجّل مسؤول عن ورقة التسجيل ويسجّل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرّد.

### 1-5- أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى، والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية، وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين، وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب ومتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه.

ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة، وما لها من قيمة تربية بدنية، فإنها من الألعاب المحبّبة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة وسهلة، إضافة إلى أن قانونها بسيط ويمارسها مختلف الأعمار، وهي مشوّقة لكلّ من اللاعب والمتفرّج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع، يشاركونهم في هذا الكفاح حارس المرمى، عند التصدّي للهجوم، وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها مواصفات خاصة تؤدّي إلى تغيير وتحسين كثير من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الحفاظ بالمجهود التكيفي، والمقدرة على مقاومة اللّعب، وذلك نتيجة للتدريب المنتظم، ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجهودات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة، فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدّوري والتنّفسي، وذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات كما أنه كلّما زادت كفاءة هذين الجهازين كلّما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة. إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعبين على الاعتماد على النفس، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات<sup>1</sup>.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة لتربية الأفراد على التفكير والتصرّف الجماعي فكّل من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبيّن أن اللّعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز.

<sup>1</sup> منير جرجس، مرجع سابق، ص 26-29.

إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية أجهزته المختلفة، ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> زكي محمد حسين و عماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، 2004، ص88-89.

**خلاصة:**

وفي الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع لأسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكورا و إناثا)، وكذلك ما يميّزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها كالتقاطع والتصويب والخداع بالجسم أيضا، ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية، إذن كلّ هذه الأسباب أو الامتيازات التي تتميز بها كرة اليد أعطتها اهتماما وشعبية كبيرة في الأوساط الرياضية، حيث نجد أن لها إقبالا كبيرا من طرف الرياضيين لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة وكذلك سهولة توفر وسائلها.

# الفصل الثاني

# التحضير البدني

### تمهيد:

إن التحضير البدني في كرة اليد قبل فترة المنافسة يهدف إلى عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب كرة اليد، حيث أنه لا يستطيع القيام بهذه المهارات بدون التحضير لها بنديا. والتدريب مرتبط أساسا بعدة معطيات وعوامل متكاملة، كل عامل مكمل للآخر. فالإمكانيات المادية بالإضافة إلى التحضير البدني العام والخاص، تجعل الرياضي يصل إلى تحقيق المستويات الرياضية العالية من المهارات الفنية والتكتيكية، دون تعب وتقلل من التعرض إلى الإصابات. لذا وجب على المدربين والمختصين الاهتمام بتطبيق برامج تدريبية تخدم كل الجوانب التي تخص لاعب كرة اليد، من برامج تحضير بدني عام وخاص والتي لها دور في تطور لياقته البدنية حتى يتكيف مع التدريبات المتزنة، ويعمل على تحسين وظائف أعضاء الجسم الداخلية والحيوية كالقلب والأوعية الدموية والتنفس، وكذا تطوير الصفات التي تخدم المهارات والتقنيات الخاصة بهذه اللعبة.

### 2-1- مفهوم الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كلّ العمليات الموجّهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداءها<sup>1</sup>.

ويعرف الإعداد البدني بأنه عملية تطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشمل على الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي، من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعبين بالتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني.

كما أن الإعداد البدني يقوم برفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته، وكذا اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية<sup>2</sup>.

### 2-2- أنواع الإعداد البدني:

2-2-1- الإعداد البدني العام: هو من أهم ما يجب أن يتبع سرعة وصحة تعلّم المهارات الأساسية، فلا نستطيع تنمية اللياقة البدنية العامة ما لم تكن اللياقة الصحية عالية وسليمة، لأنها كلّما كان جسم اللاعب سليماً، كلّما كان تعلّمه للأداء الحركي أسهل وأسرع، هذا ما يؤكّد أن الناحية الفيزيولوجية للجانب الصحي لا يمكن فصلها عن اللياقة البدنية.

لهذا فإن الإعداد البدني العام ينمي عضلات الجسم ويعمل على تحسين الوظائف الداخلية والخارجية، كما يساعد على تنمية التوافق العضلي.

2-2-2- الإعداد البدني الخاص: هو التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وفي مراحل تدريب معينة، هو التدريب للإعداد البدني الخاص، والذي يتمثّل في كرة اليد مجموع التدريبات التي تختلف في محتوياتها لكلّ مهارة من مهارات كرة اليد، والتي تخدم نوع النشاط الممارس.

ويعمل الإعداد البدني الخاص على تحسين الأداء المهاري والخططي حيث أن اللاعب الذي يمتلك الكفاءة البدنية لا يتأثر بالتكرارات في أداء المهارات المختلفة ويمكن ملاحظة ذلك بتأخّر ظهور التعب عليه، فمثلاً يستطيع اللاعب الذي يتميز بسرعة التحرك وسرعة ردّ الفعل والقوّة في الرجلين، ومن هنا يتوجّب إعداد اللاعب إعداداً بدنياً مهماً، واختيار التمارين الخاصة التي تحقق الغرض<sup>3</sup>.

2-2-3- الإعداد البدني الفردي: مستوى الإعداد البدني لكلّ لاعب يجب أن ينسجم مع مراحل عمره ومراحل إعداد الفريق ككلّ، ويرتبط محتوى الإعداد البدني من منطلق مجموعة الحركات المطلوبة في اللاعب.

إن الأسس المميّزة لمجموعة الحركات التي يقوم بها اللاعب في الملعب يجب أن تخدم الذي يقدمه اللاعب انسجاماً مع المراقبة للمنافسة، فإن المدافع في المباراة يركض من 4000 إلى 4500 متر، ولاعب الوسط من 6500 إلى 7000 متر، والمهاجم من 5000 إلى 5500 متر، لذلك فإن وجهة نظر المؤشرات النوعية للجهد والتركيب الداخلي، والذي هو مزيج من الحجم والشدّة التي تميّز الجهد في المحصلة النهائية<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> أمر عبد الله الباسطي، مرجع سابق، ص74.

<sup>2</sup> محسن السيد أبو عبده، الإتجاهات الحديثة في التدريب و التخطيط في كرة القدم، مطابع الاتساع الفنية بالإسكندرية، ص25.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، سنة 1994، ص101.

<sup>4</sup> أكرم زكي خطيبية، موسوعة كرة الطائرة الحديثة، ص86.

## 2-3- اللياقة البدنية:

من أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره " هارسن كلارك " من جامعة " أوريجون " وأقره الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية، وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وبنصّ التعريف على أن: " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية وقضائها بدون تعب مفرط مع توفر قدرة من الطاقة تسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، ومواجهة الضغوط في الحالات الطارئة. وترى الأكاديمية الأمريكية أن اللياقة البدنية تعني القدرة على مقاومة الضغوط والمثابرة في الوقت الذي يستسلم فيه شخص أثناء الطوارئ في حوادث السيارات والفيضانات والحرائق<sup>1</sup>.

## 2-4- أهمية اللياقة البدنية:

بالرغم من صغر مساحة ملعب كرة اليد مع الألعاب الجماعية الأخرى، إلا أنها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارات، فاللياقة البدنية هي جزء من اللياقة الشاملة والتي تشمل اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من اللياقات<sup>2</sup>.

فهي من العناصر المهمة والأساسية للاعب كرة اليد، فكّما تحسّن مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية، كّما زادت قدرته على تحسين مستواه المهاري والخططي وتساوده أيضا على تعلّم المهارات المعقّدة بسرعة، فهو لا يستطيع تنفيذ المهارات إذا لم يتمتّع باللياقة البدنية، فكيف يمكن له القيام بالارتقاء والتّسديد ما لم تكن له قدرة في الساقين للقفز فوق المدافعين<sup>3</sup>.

لذا فإن ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد يؤدّي إلى الضّعف المهاري، ومنه لا يستطيع القيام بكلّ متطلّبات اللّعب ما لم يمتلك الصّفات (القوّة، السّرعة، المهارة، الرّشاقة، سرعة ردّ الفعل...)<sup>4</sup>.

## 2-5- خصائص اللياقة البدنية:

إن اللياقة عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليّات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية. وتتميّز اللياقة البدنية على أنها مستوى معيّن من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك تنميته<sup>5</sup>.

إن الهدف الأساسي من اللياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلّبات البدنية العادية التي يستلزمها في ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة، ومن خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرّياضية، واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفيزيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.

إن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحيّة وتوفير أفضل حياة للفرد<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> أكرم زكي خطيبية، مرجع سابق، ص255-258.

<sup>2</sup> أبو العلا محمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص14.

<sup>3</sup> عباس عبد الرحمان الرملي و محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة و الصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص9.

<sup>4</sup> أكرم زكي خطيبية، نفس المرجع ، ص255-258.

<sup>5</sup> أبو العلا محمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص15.

<sup>6</sup> Nabil marin dorhof, éducation physique et sportifs, opu, Ben Aknoun Alger, 1993, p65

2-6- أنواع القدرات البدنية: تتفرّع لقسمين:

- القدرات البدنية الشرطية.
- القدرات البدنية التنسيقية.

2-6-1- القدرات البدنية الشرطية:

إن تحقيق تنمية الصفات البدنية الشرطية على الأقل تكون متصلة بالتحرّر الطاقوي، وهذه الأخيرة يمكن أن تكون هوائية ولا هوائية في الجسم وخاصة في العضلة فهي على النحو التالي وعلى شكل تداخلها:

- مداومة القوّة.
- مداومة السّرعة.
- قوّة السرعة.
- المقاومة.

القوّة: هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.<sup>1</sup>  
القوّة حسب " ماتيف " هي القدرة على تجاوز حمل خارجي بفضل مجهود عضلي وفيزيولوجي.  
نستطيع تعريف القوّة على أنها التوتر الأقصى التي تحدثه العضلة أثناء التقلّص.<sup>2</sup>  
أما تعريف القوة في مجال اللعبة فهي مقدار العضلات على التغلّب على المقاومة المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات في جسم اللاعب أو المنافس أو الكرة.<sup>3</sup>  
أنواع القوّة:

- القوّة العظمى: هي القوّة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.
- قوّة السرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلّب على الحمل بالتقلّص السريع.
- قوّة المداومة: هي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلّب على التعب في التمارين التي تكون فيها القوّة مرتبطة بالزمن.<sup>4</sup>
- القوّة الانفجارية: يقول " علي فهمي البيك " حول القوّة الانفجارية بأنها القدرة على قهر التغلّب على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن.<sup>5</sup>
- السّرعة: هي القدرة على تحقيق الحركة في أقل وقت ممكن، ويرى البعض أن مصطلح السّرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و حالة الاسترخاء العضلي.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد، دا محمد صجي حسنين، اللياقة البدنية و مكوّناتها، دار الفكر العربي القاهرة، ص6.

<sup>2</sup> Matieus (1-p), aspect fondamontaux de l'entrainement, édition vigot, 1983, p129.

<sup>3</sup> خفي محمود مختار، الأسس العملية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص57.

<sup>4</sup> Bernard turpin, football préformation et formation, paris, edition amphores, 1993, p37.

<sup>5</sup> علي فهمي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية، دار النشر، 1992، ص 129.

<sup>6</sup> محمد حسن علوي، تشريح الرياضة الوظيفي، دار المعارف، مصر، 1973، ص152.

ويعرفها " هارا " في حالة الاستجابة العضلية بأنها أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة بين الانقباض والانبساط.<sup>1</sup>

نفهم من السرعة تسرعة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً.<sup>2</sup>  
أنواع السرعة:

سرعة الانتقال: كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو المشاركة في الدفاع والهجوم، تبديل المراكز والهروب من المراقبة.

سرعة الحركة (الأداء) تتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الاستلام والتمرير أو التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها.

سرعة ردّ الفعل: وتعني سرعة الاستجابة لأي مشير خارجي مثل الكرة أو المنافس أو الزميل أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن.

التحمل: يعرف على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الوجبات البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة وبدرجة عالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد والتعب، ويقول " حنفي محمود مختار ": التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.<sup>3</sup>

أنواع التحمل:

التحمل العام: يعرفه " إبراهيم شعلان " بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل صغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به ويؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي، ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد و يحضر له.  
التحمل الخاص: الذي يعرفه " إبراهيم شعلان " باستمرار اللاعب في أداء الصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطئية المتقنة طوال هذه المباريات دون أن يظهر التعب والإجهاد.

### 2-6-2- القدرات البدنية التنسيقية:

هي التفاعل المتبادل بينها وبين المهارة الحركية حسب " الدكتور دورهوف "، وهي غير فعّالة في النتائج الرياضية إلا إذا امتزجت بالقدرات البدنية الشرطية، فهي توضح أثناء التمارين الرياضية صفات الحركة المكتسبة بطريقة فردية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> هارا، أسس علم التدريب الرياضي، ترجمة قاسم حسن حسين، دار النشر، 1992، ص232.  
<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، قيس فلاح عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984، ص48.  
<sup>3</sup> أمر عبد الله الباسطي، مرجع سابق، ص83-84.  
<sup>4</sup> حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص63.

إن شرح بنية القدرات التنسيقية صعب جداً، حيث أن هناك بحوث عملية عالجت الموضوع لكن بدون جدوى والخلاصة التي يمكن أن نخرج بها هي أن مختلف القدرات التنسيقية غير متساوية فيما بينها، وهذا راجع إلى درجة الاهتمام، المعرفة...<sup>1</sup>

المرونة: هي القدرة على إنجاز حركات بأكثر سعة ممكنة ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت وذلك للحصول على أحسن النتائج لذا بدأ الرياضي في تميتها منذ الصغر.<sup>2</sup>

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة، ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمارين الخاصة بالمرونة لكون الإنجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.<sup>3</sup>

أنواع المرونة:

المرونة الديناميكية: ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط عضلات العاملة على هذا المفصل ويكون ذلك واضحاً في مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

كما تعرف بأنها قوّة المفصل على العمل لأقصى مدى له على أن تكون العضلات العاملة هي المسيبة للحركة.<sup>4</sup>

المرونة السلبية: ويقصد بها المدى الواسع للحركة، والتي تحدث نتيجة لضعف القوى الخارجية باستخدام الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة اليد عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.<sup>5</sup>

كذلك تعرف بأنها قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون ناتجة على تأثير قوى خارجية.<sup>6</sup>

الرشاقة: هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو جزء منه، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Habil dorholff, op, cit, p87.

<sup>2</sup> Piere urillack, medecine du sport, edition riget, paris, 1990, p145.

<sup>3</sup> Frudo (y), football, technique entrainement, édition exphara, paris, 1978, p11.

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، عمان، 1998، ص 596.

<sup>5</sup> قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص596.

<sup>6</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص60-81.

<sup>7</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص157.

الرشاقة تعني المقدرة على سرعة التحكم في أداء الحركة جيدا والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه. " يرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية ".  
أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم و اتجاهاته أو أحد أجزائه سواء على الأرض أو في الهواء بصورة سليمة.

يشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدّد بدقّة انسيابية وتوقيت سليم<sup>1</sup>.  
الرشاقة الخاصة: و تشير إلى مقدار على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي بواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

وهي القدرة على الأداء الحركي في التناسب والتطابق مع خواص والتكوين الحركي في المنافسة تبعا لطبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس، وللرشاقة ثلاث أنواع :

- الرشاقة التي يؤديها الرياضي بكامل جسمه أو المجاميع العضلي الكبير دون الصّغير.
- الرشاقة التي يؤديها الرياضي بأجزاء صغيرة من جسمه باليدين أو الرجلين.
- حركات الرّشاقة التي يؤديها الرياضي بكامل جسمه واشتراك الأجزاء الصغيرة في الأداء<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> حسين السيّد أبو عبده، مرجع سابق، ص109.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص157.

2-7- الإحماء:

2-7-1- الإحماء الجيد: يعمل على استعداد الأجهزة الفيزيولوجية لاستقبال النشاط الحركي والوصول إلى حالة الاستعداد المطلوبة.

والإحماء بتمارين الإطالة أو التدليك يساعد على زيادة المرونة العامة للجسم ويقلل من الإصابات. 2-7-2- وقت الإحماء: يجب أن تتراوح فترة الإحماء ما بين 15 إلى 30 دقيقة وهذا يتوقف على درجة حرارة الجو والملابس التي يرتديها اللاعب ونوع النشاط المقبل وسن اللاعب (يزداد وقت الإحماء بازدياد السن، وقد ثبت من دراسات سابقة أن 15 دقيقة لها أكثر نتائج إيجابية على مستوى الأداء بالمقارنة بـ 5 دقائق).

2-7-3- أنواع الإحماء:

إحماء عام أو غير مرتبط: وهو يشمل على الأنشطة التي تعمل على التدفئة العامة للجسم من دون التعرض لمهارات النشاط المقبل مثل الجري الخفيف وتمارين الإطالة المتدرجة وتمارين الإعداد البدني العام، وهذه التمرينات يجب أن تكون على درجة من الشدة والوقت الكافي لرفع درجة الحرارة في الألياف العضلية من دون الوصول إلى درجة حرارة الجسم.

إحماء خاص أو مرتبط: وهو يشمل على الحركات المتشابهة لمهارات النشاط المقبل، وتأتي بعد التدفئة العامة ويجب أن تكون متدرجة حتى تصل في النهاية إلى درجة الأداء الحقيقي<sup>1</sup>.

2-7-4- ما يجب مراعاته في الإحماء:

- تمارين تمهيدية عامة تشمل عناصر القوة والتحمل.
- تمارين خاصة متدرجة مشابهة لمهارات النشاط المقبل، وذلك بهدف الوصول إلى الاستعداد النفسي والعضلي اللازم للمسابقة أو النشاط.
- تمارين المرونة وإطالة للعضلات تساعد في خفض درجة المقاومة وصلابة العضلات والأربطة.
- مراعاة مبدأ التدرج في الشدة.
- أخذ الوقت الكافي في الشدة المناسبة اللازمة لرفع درجة حرارة الجسم الداخلية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص121-122.

<sup>2</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و اسعافاتها، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2004، ص42-43-44.

### خلاصة-

انطلاقاً مما تم التطرق إليه في هذا الفصل وتسلية الضوء والتعمق في مجال التحضير البدني للاعبين كرة اليد، تبين لنا أن هدف التحضير البدني هو تنمية القدرات الضرورية للنشاط البدني الرياضي، ورفع مستوى اللاعبين بدنياً، مما ينعكس على المستويات الأخرى (تقني، تكتيكي، خطي). وحتى يتم الوصول إلى هذا الهدف، يجب أن يتم تسطير برنامج عقلائي ونظري على مدار الموسم الرياضي، حيث يساهم هذا التخطيط في تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة اليد.

وعليه يجب على المدربين أن يكونوا على دراية بهذا البرنامج التحضيري حتى يتم تحقيق الأهداف المسطرة.

## الفصل الثالث

# الإصابات الشائعة في كرة اليد

- تمهيد:

إن رياضة كرة اليد رياضة كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى، تمتاز بالإثارة وشدة التنافس، وتعتبر من أكثر الرياضات التي يتعرض لاعبوها للاحتكاك بينهم، إضافة إلى أخطار أخرى خاصة عند السقوط، وهذا ما يجعلهم عرضة للإصابات بمختلف أنواعها، سواء كانت خطيرة، شديدة أو متوسطة. وحتى مع وجود المراقبة الطبية في مجال الطب الرياضي، وحتى لو اختلفت الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية كالتدريب الخاطئ، أو المفاهيم على أسباب حدوث الإصابات الرياضية.

وبذلك أصبحت ظاهرة الإصابات الرياضية خطرا وتهديدا للهدف العام من وراء التربية الرياضية الداعي للارتقاء بالفرد عوما والرياضة بشكل خاص من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.

### 3-1 تعريف الإصابة الرياضية:

- الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب، فهو إما أن يكون:
- مؤثر خارجي (ميكانيكي): أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.
  - مؤثر فني ذاتي: أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم التسخين، مثل تمزق عضلات الفخذ عند العدو.
  - مؤثر داخلي (كيميائي فزيولوجي): مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي، أو نقص الصوديوم الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية.

### 3-2 أعراضها:

- فقدان الوعي لمدة عشر ثواني فما فوق، ويجب التأكد من أن اللاعب استرد وعيه قبل رجوعه إلى الملعب.
- ألم بدون حركة الجزء المصاب أو أثناء المد الطبيعي للحركة.
- فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب بدون وجود ألم.
- النزيف الدموي سواء كان بسيطاً أو مستمراً ويجب التأكد من مكانه وإيقافه قبل عودة اللاعب إلى الميدان.
- التورم الذي ينتج عادة عن النزيف الدموي.
- التشوه في أحد الأعضاء، ويمكن معرفة ذلك من خلال مناظرة ذلك العضو بمثيله السليم.
- عدم ثبات المفصل بالرغم من وجود الألم.
- سماع صوت أثناء حركة الجزء المصاب ويمكن سؤال اللاعب شعوره وقتها.

### 3-3 تصنيف الإصابات: تصنف الإصابات لأنواعها وشدتها إلى أربعة درجات.

**3-3-1 إصابات خفيفة:** الكدمات، التقلصات البسيطة، السجحات الجلدية، الإلتواءات البسيطة التي لا تنتج عنها أي مضاعفات.

أعراضها: ألم لحظي لا يدوم فترة طويلة.

مدة الشفاء: لا تعوق اللاعب عن الاستمرار في التدريب أو المباراة.

**3-3-2 إصابات متوسطة:** الكدمات الشديدة التي لا تصاحبها مضاعفات، التمزقات العضلية البسيطة، الإلتواءات المفصالية الشديدة والبسيطة والجروح الخفيفة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد السيد أبو العلاء: دور المدرب واللاعب في الإصابة الرياضية، الوقاية والعلاج. مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر

أعراضها: ألم يستمر نسبيا عن الدرجة السابقة، ورم بدرجة بسيطة، خلل بسيط في ميكانيكية الحركة في الأداء الرياضي ولكنه لا يظهر في الحياة العادية أو التدريبات الخفيفة.

مدة الشفاء: يستغرق الشفاء الوظيفي حوالي عشرة أيام، بينما يتم الشفاء التشريحي بعد حوالي خمسة عشر يوما.

**3-3-3 إصابات شديدة:** الكدمات الشديدة التي تصاحبها مضاعفات، كالتجمع الدموي والالتهابات العضلية

، التمزقات العضلية الشديدة، الكسور، الخلع الجزئي، التمزقات الخفيفة للغضاريف مفصل الركبة.

أعراضها: ألم شديد، ورم ملحوظ الدرجة وقد يصحبه تغير في لون البشرة، محدودية الحركة في ظروف الحياة العادية.

مدة الشفاء: تقرر وفقا لتقديرات الطبيب، ولكنها غالبا ما تستغرق ما بين ثلاثة و أربعة أسابيع، وهي مدة متضمنة في الشفاء الوظيفي والتشريحي

**3-3-4 إصابات خطيرة:** التمزق العضلي الكامل، الخلع الكامل وخاصة مفصل الكتف والمرفق وتزداد نسبة

الخطورة بالنسبة للرياضات التي تستخدم فيها الذراعين بصفة أساسية: دفع الجلة، كرة اليد، الطائرة، السلة .. الخ، تمزق غضاريف الركبة، الكسور المضاعفة، والشديدة والمصحوبة بأنسجة الجسم الداخلي الهامة.

أعراضها: ألم غير محتمل في أغلب الأحيان، ورم شديد يظهر فور وقوع الإصابة في إصابات الكسور والكدمات الشديدة والخلع وتمزق الغضروف، وقد يبدو تشوه العضو في غالب الأحيان محدودية الحركة، شلل في بعض الإصابات المرتبطة بالمخ والأعصاب الفرعية إصابات الرأس والعمود الفقري.

الأعراض المصاحبة: غالبا ما يصاحب الإصابات الخطيرة بعض الظواهر الأخرى والتي قد تمثل كل منها إصابة مصاحبة قائمة بذاتها لها أعراض خاصة ومن أمثلتها الصدمة العصبية، النزيف الداخلي والخارجي

**3-4 أنواع الإصابات الشائعة في كرة اليد و علاجها:**

**3-4-1 إصابات المفصل الركبة في كرة اليد:**

الإصابة الغضروفية لمفصل الركبة: وهي من أهم الإصابات في مفصل الركبة وأكثرها شيوعا عند لاعبي كرة اليد ويوجد غضروفان هلاليان أعلى سطح عظمة القصبية، الحافة الخارجية لكل منهما سميكة، بينما الحافة الداخلية رقيقة وحادة ويرتبط الغضروفان ببعضهما البعض بأوتار في بداية رأس الغضروف ونهايته ويلتصقان تماما على سطح رأس القصبية.

الغضروف الداخلي تكون حركته أقل، وقطر فتحته الهلالية أوسع من قطر فتحة الغضروف الخارجي الذي تضيق فتحته نسبيا، وتزيد حركته بنحو واحد سنتيمتر، ولذلك يكون معرض للإصابة أكثر، والحد المحدب الخارجي للغضروف يدخل ضمن مكونات الكيس الزلالي المحيط بالمفصل مما يزيد من كفاءته الميكانيكية في العمل.

أنواعه: 1/ تمزق بالطرف الأمامي للغضروف. 2/ تمزق بالطرف الخلفي للغضروف. 3/ تمزق طولي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد السيد أبو العلاء مرجع سابق 1986 ص 174.

العلاج:

أ- العلاج الوقائي:

1/ استعمال الأحذية المناسبة، مما يؤمن تسهيل الدوران المحوري الطبيعي للقدم بدون تحميل غير مناسب على غضاريف الركبة، وتكثر إصابات الركبة تحت ضغط محوري عالي في كرة اليد عند اللف أو تغيير وضع الجسم بصورة فجائية.

2/ التدريب الفني السليم ، الوقاية من الإصابة بالتمزقات الغضروفية.

3/ الإحماء الجيد قبل المباراة.

4/ تناسب أرضية الملعب مع الأحذية المستعملة.

5/ أن تكون أرضية الملعب غير مبتلة.

ب - العلاج الطبي:

تختلف طرق العلاج إذا كان المصاب رياضيا عن الفرد العادي فهذا الأخير يكفي عودته لممارسة المشي، وتخلص من الآلام، أما لاعب كرة اليد فيلزمه تدريبات العلاج الطبيعي لتأهيلي لمنع ضمور العضلات في الفخذ والساق. ويختلف العلاج باختلاف نوع الإصابة وحجمها لذلك:

- إذا كان ذلك في الغضروف الداخلي يستلقي المصاب على ظهره ويثنى مفصل الركبة ومصل الحوض.
- يضغط الطبيب بيده اليمنى مصل القدم ويدير القدم للداخل بينما يضغط بيده اليسرى على مفصل الركبة، ثم يوضع المفصل بعد ذلك سواء كانت الإصابة في الغضروف الداخلي أو الخارجي في الجبس لمدة أسبوعين لكي يعود الغضروف والأربطة لحالتها الطبيعية. ويستلزم الجراحة إذا كان الغضروف ممزقا كلياً ومنفصل عن مكانه، ويخرج المريض من المستشفى بعد العملية بحوالي 10 إلى 15 يوماً، ويستطيع المشي بعد 4 إلى 6 أسابيع. أما العودة إلى الملاعب فتكون بعد مرور فترة من 3 إلى 6 أشهر. وهي فترة راحة إجبارية تقلل من اللياقة البدنية للرياضي و تحدث ضرراً عضلياً خاصة عضلات الفخذ لذلك تلزم فترة تأهيل طبي.

### 3-4-2 إصابات اليد والأصابع:

تحدث العديد من إصابات اليدين عند ممارسي كرة اليد وهذا لتعرضهم للسقوط على الأرض وتحمل ضغط أجزاء الجسم، ومن أهم وأشهر إصابات اليد:

أ- كسر العظمة الزورقية بيد اللاعب.

ب- كسر سلميات اليد للاعب.

ج- خلع في مفصل عظيمات الأصابع.

د- خلع تمزقي في إندغام أوتار العضلات الباسطة للأصابع.

أ- كسر العظمة الزورقية بيد اللاعب:

الأسباب: سقوط اللاعب على كف اليد مفرودة مع فرد زائد لمفصل الكوع<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عبد السيد أبو العلاء. مرجع سابق ص 174 -175.

العلاج:

- التثبيت في الجبس من 10 إلى 12 أسبوع على أن يشمل ذلك أصبع الإبهام.
- في حالة حدوث مضاعفات ينصح بالتدخل الجراحي الفوري.
- في حالة التدخل الجراحي يبدأ الرياضي التدريب بعد 40 يوم وبداية المباريات والمنافسة بعد 8 أسابيع.
- ب- كسر سلميات يد اللاعب:

الأسباب:

- إصابة مباشرة نتيجة للسقوط على الأرض وقد تحدث في بعض الحالات مصاحبة الجرح بالأنسجة المجاورة
- لعظمت سلميات اليد، إضافة إلى تورم الإصابة وألم شديد في مكان الإصابة.
- العلاج: إرجاع العظام لوضعها التشريحي السليم مع تثبيتها في الجبس لمدة 4 أسابيع.
- تدخل جراحي في حالة حدوث مضاعفات.

ج - خلع لمفصل عظيمات أصابع اللاعب:

الأسباب:

- ضغط عنيف وزائد للأصابع عند قذف الكرة ومقاومة الخصم لها.
- ثني عنيف وزائد.

العلاج :

أولاً: في حالة عدم وجود مضاعفات يتم ما يلي:

- إرجاع الخلع تحت تخدير موضعي.
- التثبيت ورباط لاصق لمدة من أسبوعين لثلاثة أسابيع.
- ثانياً: في حالة حدوث مضاعفات يتم تدخل جراحي ثم التثبيت.

د- خلع تمزقي في اندغام أوتار العضلات:

الأسباب:

- خلال حدوث جرح مفتوح يصاحبه تمزق في الأوتار العضلية الباسطة للأصابع.
- السقوط على الأصابع مفرودة على أرض الملعب أو خارجه.

العلاج:

- تدخل جراحي ثم التثبيت في الجبس لمدة ثلاثة أسابيع.
- علاج طبيعي مناسب.

3-4-3 إصابات مفصل الكتف:

1- كسر الترقوة:

يعتبر كسر منتصف الترقوة هو النوع الشائع في كرة اليد، وسببه الوقوع على الكتف<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد. مركز الكتاب للنشر، مصر 1999 ص 209 - 214.

العلاج: رباط على شكل حرف 8، يستمر لمدة 15 يوم حتى شهر، ويعود لممارسة الرياضة بعد شهرين ونصف، وفي حالة كسر الترقوة المضاعف، ينصح بجراحة فورية.

2- إصابة مفصل الكتف الداخلية:

وتنقسم إصابة الكتف إلى ثلاثة أنواع طبقاً لدرجة شدة كل منها:

أ- إصابة الكتف البسيطة: هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف، وهو شائع الحدوث.

العلاج:

• راحة من أسبوع إلى 15 يوم، تعلق يد المصاب في رقبته.

• مراهم لتحسين الدورة الدموية.

• عقاقير ضد الالتهابات.

ب- إصابة الكتف متوسطة الشدة:

وفي هذا النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي تربط الترقوة برأس

عظمة الساعد وعظمة لوح الظهر، وتحدث أيضاً وبصورة شائعة في كرة اليد.

العلاج:

من 15 إلى 20 يوم راحة للكتف في رباط ضاغط غير مطاط أو في رباط اليد معلق بالعنق.

- يلزم المصاب بأداء تقلصات عضلية إرادية للطرف العلوي المصاب.

- إذا كانت الآلام محددة بأمكان خاصة، يحقن المصاب فيها بحقن كورتيزون.

ج- إصابة الكتف الشديدة:

هو نوع أخطر من الإصابات التي تحدث بصورة متكررة وشائعة والذي يصاحبه في الغالب:

- تمزق تام بأربطة الكتف ميعا وكسر الترقوة وخلع تام في عظم الترقوة.

العلاج:

يتم في المستشفى كالاتي:

- تدخل جراحي فوري لخياطة الأربطة الممزقة.

- راحة لمدة شهر بعد العملية، مع وضع الكتف والساعد واليد في جبس خلال المدة.

- العودة لممارسة الرياضة بعد شهرين ونصف من العملية الجراحية مع عمل علاج تأهيلي.

3- خلع مفصل الكتف:

يعتبر الخلع الداخلي الأمامي للكتف هو الأكثر شيوعاً، ويحدث بمد الذراع لرمي الكرة أو لجذبه بالقوة بواسطة

الخصم (خشونة متعمدة)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أسامة رياض: مرجع سابق، مصر 1999 ص 212-217.

العلاج:

- يفضل أن يكون المصاب تحت التخدير الطبي العام، ويتم إرجاع الخلع كما يلي:
- جذب الذراع في الجهة المصابة للأسفل لمدة دقيقتين، ثم جذب الذراع والساعد للخارج لمدة ثلاث دقائق لإرجاع عظمة العضد لمكانها الطبيعي.
  - ضم الساعد لتلتصق تماما بالجانب لمدة 3 دقائق أخرى.
  - ضم الساعد على الصدر والمحافظة على هذا الوضع بتثبيتته بيبلاستر طبي.
  - راحة لمدة ثلاث أسابيع وإلا تحول إلى خلع متكرر<sup>1</sup>.

3-4-4 إصابات مفصل الكوع:

هو التهاب الإندغامات العضلية في عظم الكوع، ويعتبر شائعا جدا في كرة اليد، وسببه تكرار التمزقات الدقيقة في نهايات عضلات اللاعبين، يضاف إليه التآكل بفعل العمر لكبار السن.

العلاج:

العلاج الوقائي:

- تجنب الأخطاء الفنية في تدريب لاعبي كرة اليد.
- إحترام فترات الراحة الطبية الموصوفة للاعب في علاجه.

العلاج الطبيعي:

- راحة من 15 إلى 19 يوم حسب الحالة.
- العقاقير ضد الالتهابات عن طريق الفم.
- الحقن الموضعية وهو أفضل العلاجات المستخدمة ويتم بواقع من 3 إلى 4 حقن.
- العلاج الطبيعي وينصح بالذبذبات عالية الشدة وبعض التدريبات الخاصة.
- التدخل الجراحي كخط أخير، إذا استمر الألم بدون تقدم أو شفاء.

3-4-5 إصابات العمود الفقري.

1- إصابات الفقرات العنقية: يجب أن نفرق بين كون الإصابة ميكانيكية من أن تكون عضوية. فإذا كانت بدون أسباب عضوية مثل: الالتهابات وغيرها لاختلاف نوعية العلاج في المجال الرياضي و تحدث بصورة شائعة نسبيا في كرة اليد<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أسامة رياض مرجع سابق. مصر 1999 ص 263-280.

<sup>2</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2004 ص

العلاج:

ينصح المصاب بالجلوس مفرد الظهر.

- عدم رفع أي شيء من الأرض للاحتفاظ بوضع الرأس عمودي على الجسم.
- في حالات الإصابة العضوية يمنع عمل شد الفقرات والعلوج بالراحة حتى زوال الألم والعقاير لإزالة التقلصات العضلية والالتهابات.

2- إصابات العمود الفقري الشديدة (الكسر والخلع):

تعتبر هذه الإصابة شديدة الخطورة لاحتواء العمود الفقري على النخاع الشوكي، والذي تسبب أي إصابة به إلى إحداث شلل، وتحدث أيضا أخطار الوفاة. كما أن نقل المصاب بطريقة خاطئة فنيا يسبب تحرك منطقة الكسر أو الخلع بالفقرات المصابة مما يضاعف من الأخطار الطبية المحتملة.

العلاج: - تأمين سهولة التنفس و إيقاف أي نزيف موجود.

- تثبيت العمود الفقري المصاب بالشد اليدوي ووضع حول الرقبة في الإصابات الفقرات العنقية.
- تثبيت المصاب على نقالة بالوضع الذي وجد عليه بدون انحناء أو التواء.
- نقل المصاب لأقرب مستشفى.

3- آلام عضلات الظهر السفلى:

هو مرض شائع عند الرياضيين بسبب التدريبات الرياضية العنيفة على جانبي العمود الفقري، كما في رياضة كرة اليد، وذلك لتكرار استخدام الظهر عند القفز ورمي الكرة.

العلاج:

- راحة تامة من 3 إلى 15 يوما.

- مضادات الالتهابات.

- العلاج الطبيعي، ينصح بأشعة قصيرة من 6 إلى 12 جلسة.

- العلاج بالمغناطيس.

4- آلام العصب الأنسى:

هي آلام انعكاسية لضغط الغضاريف فيما بين الفقرات القطنية، وخاصة الفقرات الرابعة والخامسة حتى العجزية الأولى، ويتم الضغط على النخاع الشوكي المواجه للغضروف وتنتج عن ذلك آلام أسفل الظهر.

العلاج: - راحة من أسبوع إلى 20 يوم مع النوم على أرض مستوية.

- عقاقير مضادة للانقباضات العضلية والالتهابات.

- العلاج الطبيعي والتأهيل.

- العودة لممارسة الرياضة بعد 3 إلى 6 أشهر<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أسامة رياض مرجع سابق. مصر 1999 ص 282-295

### 3-4-6 الجروح.

- يعرف الجرح بأنه قطع أو تهتك في الجلد أو الطبقة التي تحت الجلد ويسبب هذا القطع ألماً حاداً كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة هتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح.
- أسبابه: ينتج نتيجة تعرض الجسم لملامسة جسم خارجي حاد أو الاحتكاك بمواد صلبة و من أهمها:
- الوقوع على أرض صلبة مما يسبب احتكاك الجلد بالأرض.
  - التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة<sup>1</sup>.
- أنواع الجروح: تختلف أنواع الجروح تبعاً لطبيعة الإصابة وتنقسم إلى:
- جرح بشري: يحدث في أصابع ومنطقة القدم عند استخدام الأحذية لفترة طويلة.
  - جرح سطحي عبارة عن تسلخات بسيطة تحدث لطبقة الجلد الخارجية وتشمل مساحة صغيرة منه.
  - جرح قطعي: يتميز هذا الجرح بوجود قطع من الجلد ذي حافتين مستقيمتين ومتساويتين وينتج عن التعرض للأجسام الحادة.
  - جرح رضوي: يتميز بوجود حافتين للجرح أو أكثر في بعض الأحيان وتكون هذه الحواف غير متساوية أو منتظمة، وينتج عن السقوط أو عن الاحتكاك بالخصم أثناء الجري أو التعرض للأجسام الخارجية الحادة.
  - جرح وخزي: يتميز بوجود فتحة صغيرة في الجلد ويصاحبه في معظم الأحيان نزيف دموي وينتج هذا الجرح من الوخز بالأجسام المدببة.
- الإسعاف: يجب التأكد من عدم وجود إصابات أخرى كالخلع أو الكسر، وفي حالة عدم وجود إصابات أخرى، نجري الإسعافات التالية:
- تنظيف الجرح بقطن مبلول بالماء، ثم ينظف بمطهر طبي "سافلون، سيتافلون، ميكروكروم، ديتول مخفف".
  - يجب التأكد من إزالة الأتربة أو غيرها من الأجسام العالقة في الجرح، كما يجب عدم تحريك حواف الجرح بقوة مما يؤدي إلى زيادة حدة الجرح.
  - إيقاف النزيف إن وجد وذلك بوضع شاش معقم على الجرح، ثم يوضع بعض القطن فوق الشاش ويتم لف الجرح برباط ضاغط بإحكام لإيقاف النزيف، وينقل المصاب إلى أقرب مركز صحي<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أسامة رياض مرجع سابق. مصر 1999 ص 263-267 .

<sup>2</sup> عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، مرجع سابق ص 88.

- خلاصة :

إن رياضة كرة اليد هي منبع للصحة والترفيه عن النفس ولها منافع متعددة مثل التأثير على الجهاز التنفسي والقلبي، وكذا على الجهاز الحركي من ناحية تطوير قوة وحجم العضلات وصيانة مرونة المفاصل والأربطة، ويعترف كذلك لممارسة رياضة كرة اليد بالدور الإيجابي على المستوى الاجتماعي والسلوكي والنفسي، لكن كل شيء له جانبه السلبي المتمثل في الإصابات التي تصيب الممارسين أو الرياضيين أثناء التدريبات أو المنافسات، ولحسن الحظ فإن عدد الإصابات قليل مع العدد الهائل من الممارسين لكرة اليد.

لقد كان لهذا الفصل وسيلة و أداة في تحديد مفهوم الإصابات وأنواعها ولو بشكل بسيط، واستخلصنا في هذا الفصل أن الإصابات تختلف بتعدد أعراضها وباختلاف الزمان والمكان و من فرد إلى آخر بتباين العوامل الوراثية والبيولوجية.

وتحدثت الإصابات نتيجة المؤثرات الخارجية والذاتية والكيميائية، الفيزيولوجية، وتصيب العظام والمفاصل والأربطة والأوتار والعضلات والجلد والكسر والكدم والتقلص والتمزق والخلع والجروح وغير ذلك من الإصابات التي تصيب كافة أعضاء جسم الرياضي أثناء الممارسة أو المنافسة.



الأبحاث

التطبيقية

# الفصل الرابع

## منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

### تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها فهي تحتاج إلى منهجيه علمية منظمة للوصول إلى نتائج البحث وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة.

إن طبيعة مشكل البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية المتبقية والتي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم الخطوات الميدانية اللازمة وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة لتجربة مرة أخرى وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، وكما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية هذه، يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 4-1 المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة وهي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكل للوصول إلى الحقيقة والمنهج يختلف باختلاف الموضوع. ومن أجل التحليل والدراسة الشكلية لطبيعة الموضوع المقترح فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي حيث أنه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، فالمنهج الوصفي حسب محمد زيان هو عبارة عن مسح كامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد بحث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.

ومن أجل القيام ببحثنا هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي للكشف عن دور التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة اليد.

فالتطورات الأولى قد حدثت في الميدان الوصف والأسئلة التي طرحت كانت تحمل تضمينات وصفية للبحث فكلما تبحت في نسبة مساهمة التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة اليد.

والمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بالدراسات المتعلقة بالمجالات الإنسانية ومازال هذا هو الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية حتى الآن<sup>1</sup>.

### 4-2 مجتمع البحث:

أن المجتمع الأصلي لبحثنا مكون من لاعبي كرة اليد لولاية البويرة . وموزعين على 17 فريق .

### 4-3 عينة البحث:

تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل الباحث ويعرفها محمد مكي بأنها "مجموعة من الأفراد يبني عليهم الباحث عملا وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا"<sup>(1)</sup>.

ولقد تم اختبارنا لعينة البحث عشوائيا والتي لها علاقة مباشرة بموضوعنا وذلك لأنها ابسط الطرق لاختيار العينة التي نعطي فرص متكافئة لكل أفراد المجتمع بالظهور وتتكون هذه العينة من 82% من المجتمع الأصلي أي 14 فريق من 17 بطريقة عشوائية .

### 4-4 مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد ثلاث مجالات وهي:

### 4-4-1 المجال البشري:

تكون المجال البشري لعينة بحثنا من 196 لاعبي كرة اليد<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عمار وحوش، محمد دنيات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995 ص 89.

<sup>2</sup> محمد زيان، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993 ص 118.

#### 4-4-2-المجال المكاني:

قمنا ببحثنا في ولاية البويرة في 14 فريق كرة اليد أكابر لولاية البويرة .

#### 4-4-3-المجال الزمني:

أطلق البحث في بداية شهر أفريل وأنته في أواخر شهر ماي خلال هذا الفترة قمنا بجمع المعلومات الأزمة المتحصل عليها من الاستياء وتحليلها.

#### 4-4-5- وسائل وتقنيات البحث:

بغرض تسهيل مهمتنا باختيار الأدوات التالية:

#### 4-4-5-1-مصادر جمع العادة النظرية:

من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري تم الاعتماد على جمع المعلومات التالية:

- الكتب العلمية والمراجع.
- القواميس والمعاجم.
- مذكرات التخرج لنيل شهادة الماستر والليسانس.
- الانترنت

#### 4-4-5-2-مصادر جمع المعلومات للجانب التطبيقي

- الاستبيان: وقع اختيارنا في هذا البحث على التقنية السائدة والشائعة وهي الاستبيان كأداة لجمع البيانات والتي وجدناها أنجع طريقة للتحقق من إشكاليتنا التي نحن بصدد البحث فيها و هي أداة من أدوات البحث العلمي معدة لجمع البيانات بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المكتوبة في نموذج أعد لهذا الغرض ، ويقوم المجيبون بتسجيل إجاباتهم بأنفسهم .

ويعتبر الاستبيان أكثر أدوات جمع البيانات والمعلومات استخداما وشيوعا في البحوث الاجتماعية والتربوية الرياضية كما يستعين الباحثون كثيرا بهذه الأداة نظرا لكونها اقتصادية سهلة وسريعة في تطبيقها لذلك قمنا بتحضير استمارة الاستبيان وهي استمارة موجهة للمدربين ويضم الاستبيان 19 سؤالاً<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>محمد مكي محاضرات في علم النفس التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993 ص69.

وتتمثل هذه الأسئلة في:

- الأسئلة المغلقة :

وهي الأسئلة المقيدة ب"نعم أو لا" بدون إبداء أي رأي والغرض منها تقصي الحقائق مباشرة .

- الأسئلة الاختيارية :

هنا المجيب يجد العديد من الاقتراحات وعليه اختيار الإجابة المناسبة دون أن يتطلب منه جهدا فكريا .

- الأسئلة المفتوحة :

وفي هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم والتعبير .

- تحكيم الاستبيان:

بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ المؤطر الكريم الدكتور مازري لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب

فرضيات بحثنا وقد تم فعلا تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ فخرجنا باستبيان موحد.

4-6- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية

للبحث الميداني، وتعمل على تعسف المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد

الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية<sup>1</sup>.

3- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد تحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل في :

1- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.

2- اختبار مدى ملائمة الاستبيان وصلاحيته.

3- تعديل بعض بنود الاستبيان.

4- الصياغة النهائية للاستبيان.

4-7- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وغرسها واتخاذ القرارات بناءا عليها.

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على تحليل والتفسير على مدى

صحة الفرضيات والمعادلات الإحصائية المستعملة هي: قانون النسب المئوية.

استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية في تحليل النتائج الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد مكي، مرجع سابق، 1993 ص 69.

<sup>2</sup> قيس ناجي عبد الجبار شامل كامل محمد. مبادئ الإحصاء في التربية البدنية بغداد 1988 ص 53.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرارات عدد}}{\text{العينة الكلي العدد}} \times 100$$

طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

$$\text{الدرجة المئوية} = \frac{\text{التكرارات عدد}}{\text{العينة الكلي العدد}} \times 3608$$

اختبار كا<sup>2</sup>

#### 4-8- صعوبات البحث:

- أن القيام أي عمل أو مهمة أو دراسة ما يتطلب اتخاذ عدة إجراءات لتحقيق أو لتجنب الصعوبات والمشاكل التي قد تعرقل الباحث خلال انجازه لدراسته أو بحث وفي بحثنا هذا واجهتنا بعض المشاكل التي نحصي منها:
- عدم توفر الحجم الكافي للكتب التي تخدم موضوعنا في مكتبتنا مما تطلب منا التنقل إلى جامعة بومرداس ومكتبة سيدي عبد الله وجامعة الشلف.
  - عدم التنسيق بين الدراسة وانجاز المذكرة.
  - وجدنا صعوبات في ترتيب الأسئلة حسب الفرضيات.
  - تفريع الاستبيان استغرق وقتا طويلا.
  - صعوبة مقابلة بعض المدرسين بسبب غيابهم أو انشغالهم
  - رفض بعض المدرسين الإجابة على الأسئلة والإدلاء بأرائهم.

**خلاصة:**

إن نجاح أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجرائي البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا، تطلب من التعريف بالبحث ومنهجه المتبع والمناسب للإشكالية والتي اخترناها وتمثل المجتمع الأعلى للبحث، كما اخترنا الأداة اللازمة هي عملية عرض وتحليل النتائج لمتحصل عليها من الاستبيان الموزع على التلاميذ.

# الفصل الخامس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1-1- عرض و تحليل النتائج:

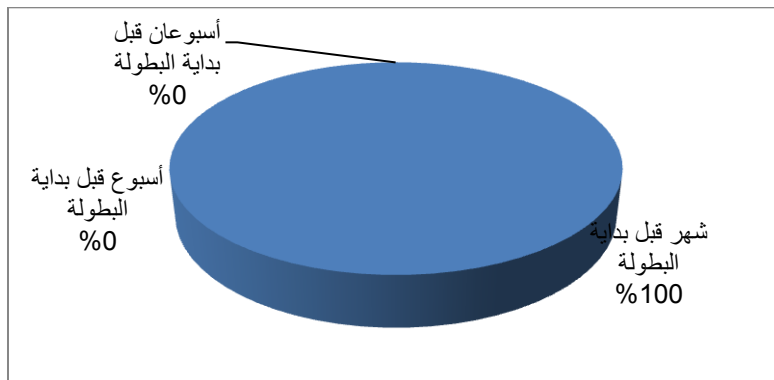
5-1-1-1- المحور عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالمحور الأول:

السؤال رقم (1): معرفة الوقت الذي يقوم فيه المدربون بالتحضير البدني.

جدول رقم (01): يبين الوقت الذي يقوم فيه المدربون بالتحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
شهر قبل بداية البطولة	14	100%	28.19	5.99	0.05	2
أسبوعان قبل بداية البطولة	0	0%				
أسبوع قبل بداية البطولة	0	0%				
المجموع	14	100%				

- الشكل رقم (01): يبين الوقت الذي يقوم فيه المدربون بالتحضير البدني



عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل من إجابة المدربين الذين يقومون بالتحضير البدني شهر قبل بداية البطولة، وبالتالي فكل المدربين الذين قابلناهم، أكدوا أن التحضير البدني يكون شهر قبل بداية البطولة، ولا مدرب قام بالتحضير أسبوع أو أسبوعان قبل بداية البطولة في كرة اليد. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.19 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن كل المدربين قاموا بالتحضير البدني شهر قبل بداية البطولة، وبالتالي يمكن القول أن كل المدربين يرون أن الوقت المناسب للتحضير البدني هو شهر قبل بدايتها، وإن قلت هذه المدة، تقلصت نسبة نجاح التحضير البدني.

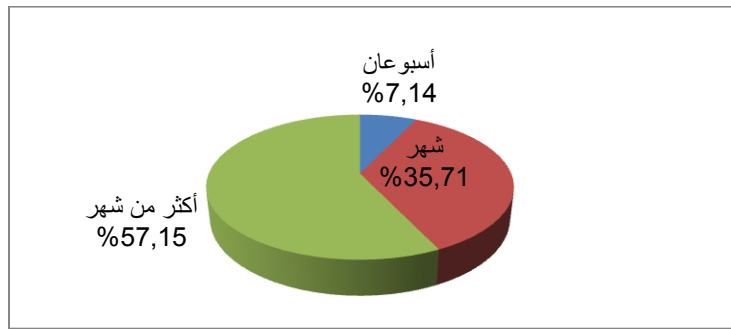
السؤال رقم (2): ما هي مدة التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة المدة التي يقوم فيها المدربين بالتحضير البدني.

جدول رقم (02): يبين المدة التي يقوم فيها المدربين بالتحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
أسبوعان	1	7.14%	5.44	5.99	0.05	2
شهر	5	35.71%				
أكثر من شهر	8	57.14%				
المجموع	14	100%				

- الشكل رقم (02): يبين المدة التي يقوم فيها المدربين بالتحضير البدني



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 57.14% تمثل إجابة المدربين الذين يخصصون أكثر من شهر للتحضير البدني والتي تمثل أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 35.71% وتمثل إجابة المدربين الذين يخصصون مدة شهر للتحضير البدني، أما 7.14% تمثل إجابة المدربين الذين يخصصون أسبوعان للتحضير البدني. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.44 أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 وعليه فإنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن التحضير البدني تخصص له مدة شهر فما أكثر، وهو ما أكده أغلبية المدربين، ثم تليها أن المدربين يخصصون مدة شهر للتحضير البدني، في حين أن مدة أسبوعان تمثل القليل من إجابة المدربين، وبالتالي يمكن القول أن معظم المدربين يرون أن المدة المناسبة للتحضير البدني تمتد بين شهر فما أكثر، وإن قلت هذه المدة يكون التحضير البدني ناقص.

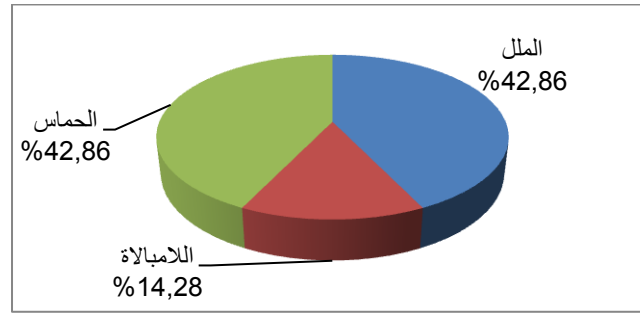
السؤال رقم (3): كيف تكون ردة فعل اللاعبين جراء زيادة شدة عملية التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني.

جدول رقم (03): يبين ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الملل	6	%42.85	2.44	5.99	0.05	2
اللامبالاة	2	%14.28				
الحماس	6	%42.85				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (03): يبين ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 42.85% تمثل إجابة المدربين الذين يرون أن ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني تكون الملل أو الحماس، في حين تمثل نسبة 14.28% إجابة المدربين الذين يرون أن ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني تكون اللامبالاة. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.44 أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وعليه فإنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني تكون الملل أو الحماس، ثم تأتي إجابة المدربين الذين يرون أن ردة فعل اللاعبين من شدة عملية التحضير البدني تكون اللامبالاة. وبالتالي يمكننا القول أن أغلب المدربين يؤكدون أن ردة فعل اللاعبين تكون إما الحماس أو الملل.

**السؤال رقم (4):** ما هي الإيجابيات التي تظهر على اللاعبين بعد عملية التحضير البدني؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الإيجابيات التي تظهر على اللاعبين بعد عملية التحضير البدني.  
وبعد عملية الفرز تحصلنا على:

- القدرة على التحمل.
- تجاوب كبير أثناء التدريبات البدنية.
- تطور الصفات البدنية العامة والخاصة باللعبة.
- اكتساب اللاعبين لياقة بدنية عالية.

#### الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن الإيجابيات التي تظهر على اللاعبين بعد عملية التحضير البدني تتمثل في القدرة على التحمل وتجاوب اللاعبين مع التدريبات والتمرينات إضافة اكتسابهم لياقة بدنية عالية وتطور لمختلف صفاتهم البدنية.

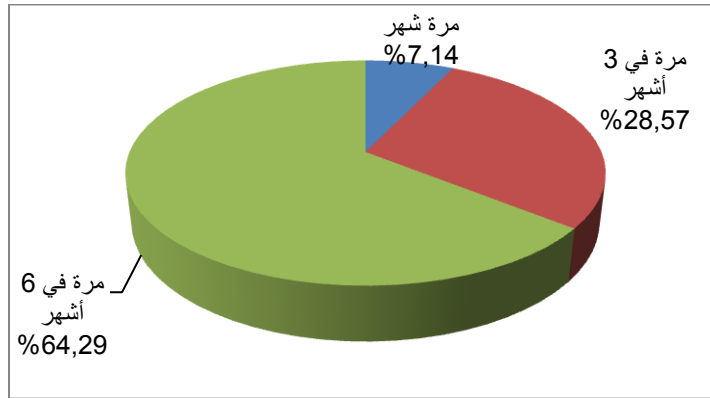
السؤال رقم (5): كم مرة أثناء الموسم تقومون بإجراء الفحوصات على اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد المرات التي يقوم بها الفريق بالفحوصات على اللاعبين.

جدول رقم (04): يمثل عدد المرات التي يقوم بها الفريق بالفحوصات على اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مرة في الشهر	1	7.14%	7.16	5.99	0.05	2
مرة في 3 أشهر	4	28.57%				
مرة في 6 أشهر	9	64.28%				
المجموع	14	100%				

- الشكل رقم (04): يمثل عدد المرات التي يقوم بها الفريق بالفحوصات على اللاعبين



عرض و تحليل النتائج: نلاحظ من خلال تحليل النتائج أن نسبة 64.28% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن اللاعبين يقومون بإجراء الفحوصات الطبية مرة كل ستة أشهر، ثم تليها نسبة 28.57% وتمثل نسبة المدربين الذين أكدوا أن اللاعبين يقومون بإجراء الفحوصات الطبية مرة كل ثلاثة أشهر، لتأتي نسبة 7.14% وتمثل إجابة المدربين الذين أكدوا بأن اللاعبين يقومون بإجراء الفحوصات الطبية مرة في الشهر. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.16 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

#### الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا أن اللاعبين يقومون بإجراء فحوصات طبية مرة في ستة أشهر، وبدرجة أقل مرة كل ثلاثة أشهر وبدرجة قليلة جدا مرة كل شهر، وبالتالي يمكننا القول أن معظم الفرق الرياضية لكرة اليد لا تهتم بالفحوصات الطبية للاعبين مع أنها ضرورية جدا في اكتشاف الإصابات.

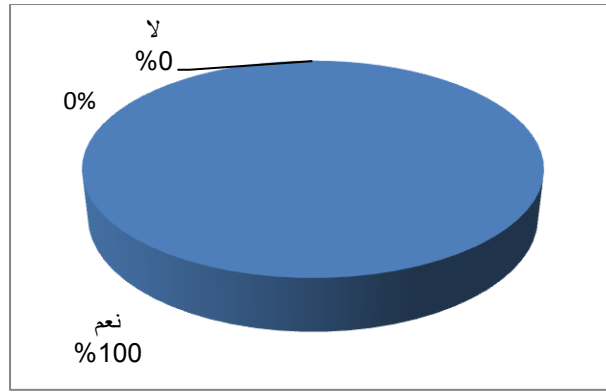
السؤال رقم (6): هل ساعدتكم هذه الفحوصات في اكتشاف الإصابات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة الفحوصات الطبية في اكتشاف الإصابات.

جدول رقم (05): يمثل مدى مساعدة الفحوصات الطبية في اكتشاف الإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%100	14	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (05): يمثل مدى مساعدة الفحوصات الطبية في اكتشاف الإصابات



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين ساعدتهم الفحوصات في اكتشاف الإصابات الرياضية، أما بالنسبة لنسبة 0% فهي معدومة وتمثل إجابة المدربين الذين لم تساعدهم الفحوصات الطبية في اكتشاف الإصابات. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الإستنتاج:

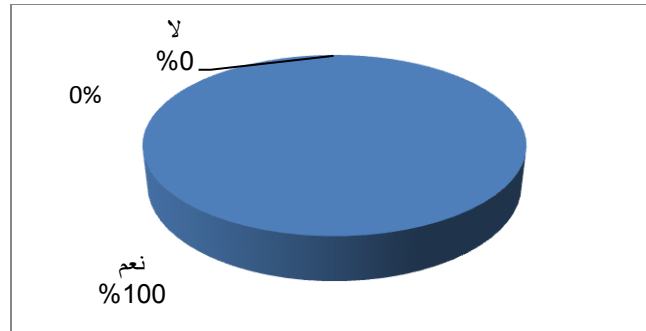
ومنه نستنتج أن كل المدربين يؤكدون على مساعدة الفحوصات الطبية في اكتشاف الإصابات، وليس هناك أي مدرب يعتبر أن الفحوصات الطبية غير مساعدة في اكتشاف الإصابات الرياضية، وبالتالي يمكننا القول أن الفحوصات الطبية تلعب دورا هاما في اكتشاف الإصابات.

**السؤال رقم (7):** حسب خبرتكم، هل سوء التحضير البدني يسبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد؟  
الغرض من السؤال: معرفة إن كان سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين.

**جدول رقم (06):** يبين إن كان سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%100	14	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	14	%100				

**الشكل رقم (06):** يبين إن كان سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين.



### عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابة الرياضية للاعبين كرة اليد وهي أكبر نسبة، أما نسبة 0% فهي تمثل المدربين الذين يعتبرون أن سوء التحضير البدني لا يسبب حدوث إصابات في كرة اليد. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

### الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن كل المدربين يعتبرون أن سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية. أما بالنسبة للمدربين الذين نفوا بأن سبب حدوث الإصابات الرياضية هو سوء التحضير البدني، فلا مدرب أكد عليها وهي نسبة معدومة وبالتالي يمكننا القول أن سوء التحضير البدني سبب في وقوع الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.

5-1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالمحور الثاني:

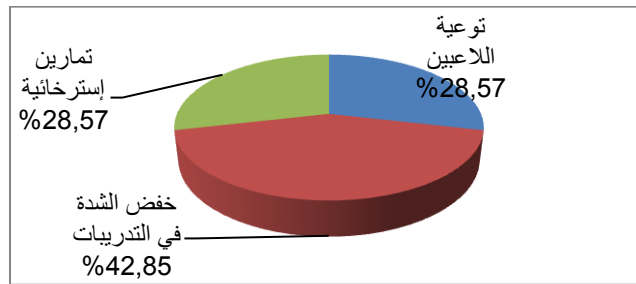
السؤال (8): ما هو الاحتياط الذي تتخذونه لتجنب الإصابات الشائعة في كرة اليد؟

الغرض من السؤال: معرفة الاحتياط الذي يتخذه المدربون لتجنب وقوع اللاعبين في الإصابات.

جدول رقم (07): يبين الاحتياط الذي يتخذه المدربون لتجنب وقوع اللاعبين في الإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
توعية اللاعبين	4	28.57%	5.71	7.81	0.05	3
خفض الشدة في التدريبات	6	42.85%				
تمارين استرخائية	4	28.57%				
شيء آخر	0	0%				
المجموع	14	100%				

- الشكل رقم (07): يبين الاحتياط الذي يتخذه المدربون لتجنب وقوع اللاعبين في الإصابات



عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 42.85% تمثل المدربون الذين يتخذون خفض الشدة في التدريبات كاحتياط لتجنب وقوع اللاعبين في الإصابات، ثم يليها نسبة 28.57% والتي تمثل إجابة المدربون الذين يقومون بتوعية اللاعبين أو بتمارين استرخائية لتجنب وقوع اللاعبين في الإصابات. أما بالنسبة إلى 0% تمثل إجابة المدربون الذين يقومون بشيء آخر لتجنب وقوع اللاعبين في الإصابة. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.19 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن أغلب المدربون يقومون بخفض شدة التدريبات قصد تجنب لاجعبيهم الوقوع في الإصابات، وبدرجة أقل فإن بعض المدربون يرون أن توعية اللاعبين والقيام بتمارين استرخائية هي الحل لتجنب لاجعبيهم من الوقوع في الإصابات.، بينما لم يرق أي مدرب بشيء آخر، وبالتالي يمكننا القول أن الاحتياطات التي يمكن أن يتخذها المدرب لتجنب وقوع لاعبيه في إصابات هي خفض شدة التدريبات.

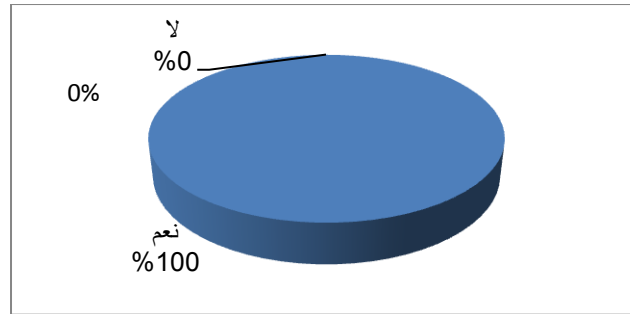
السؤال رقم (9): هل ضعف اللياقة البدنية سبب لحدوث الإصابات الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان ضعف اللياقة البدنية يؤدي لحدوث الإصابات.

جدول رقم (08): يبين إن كان ضعف اللياقة البدنية يؤدي لحدوث الإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%100	14	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (08): يبين إن كان ضعف اللياقة البدنية يؤدي لحدوث الإصابات



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن ضعف اللياقة البدنية سبب في حدوث بعض الإصابات الرياضية في كرة اليد، وهي أكبر نسبة، أما بالنسبة لنسبة 0% فهي معدومة وتمثل إجابة المدربين الذين لا يعتبرون أن ضعف اللياقة البدنية سبب في حدوث بعض الإصابات الرياضية. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

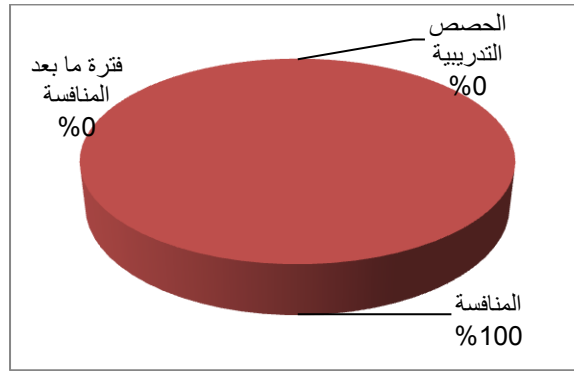
الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن كل المدربين يعتبرون أن ضعف اللياقة البدنية يتسبب في حدوث بعض الإصابات الرياضية وليس هناك أي مدرب يعتبر أن ضعف اللياقة البدنية لا يتسبب في حدوث بعض الإصابات الرياضية في كرة اليد، وبالتالي يمكننا القول أن لضعف اللياقة البدنية سبب كبير في حدوث الإصابات الرياضية.

**السؤال رقم (10):** ما هي الأوقات التي تكثر فيها الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الأوقات التي تكثر فيها الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.  
**جدول رقم (09):** يمثل الأوقات التي تكثر فيها الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الحصص الرياضية	0	%0	28.19	5.99	0.05	2
المنافسة	14	%100				
فترة ما بعد المنافسة	0	%0				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (09): يمثل الأوقات التي تكثر فيها الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد



### عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل النتائج أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين يرون أن الأوقات التي تكثر فيها الإصابات للاعبين كرة اليد تكون في فترة المنافسة وهي أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 0% والتي تمثل إجابة المدربين الذين يرون أن الحصص التدريبية أو فترة ما بعد المنافسة هي الأوقات التي تكثر فيها الإصابات للاعبين كرة اليد. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.19 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

### الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن كل المدربين يؤكدون أن فترة المنافسة هي التي تكثر فيها الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم، ولا مدرب لم ير أن الحصص التدريبية أو فترة ما بعد المنافسة هي أوقات تكثر فيها أوقات الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد، وبالتالي يمكننا القول أن المنافسة هي الفترة التي يتعرض فيها لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية.

**السؤال رقم(11):** ما نوع الإصابات التي تحدث للاعبين في حالة نقص اللياقة البدنية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة نوع الإصابات التي يتعرض لها اللاعبون عند نقص اللياقة البدنية.

وبعد عملية الفرز تحصلنا على:

- التشنجات العضلية.
- التمزقات العضلية.
- الإلتواءات.
- إصابات المفاصل.

**الإستنتاج:**

ومنه نستنتج أن نوع الإصابات التي تحدث للاعبين في حالة نقص اللياقة البدنية هي التشنجات العضلية والتمزقات العضلية وأيضا الإلتواءات وإصابات على مستوى المفاصل.

السؤال رقم (12): في حالة تعرض أحد لاعبيكم للإصابة أثناء الممارسة الرياضية، ماهي الإجراءات التي تخذونها؟

الغرض من السؤال: معرفة الإجراءات التي يتخذها المدربون في حال تعرض أحد لاعبيهم للإصابة.

وبعد عملية الفرز تحصلنا على:

- محاولة معرفة نوع الإصابة.
- تقديم الإسعافات الأولية.
- الاتصال بطبيب الفريق أو الإسعاف.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن الإجراءات التي يتخذها المدربون في حال تعرض أحد لاعبيهم للإصابة هي محاولة معرفة نوع الإصابة، وتقديم الإسعافات الأولية والاتصال بطبيب الفريق أو الإسعاف.

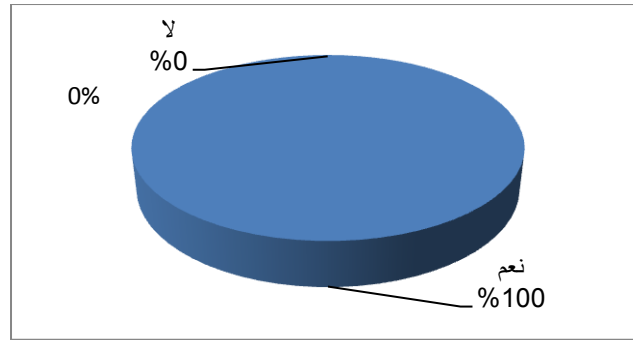
السؤال رقم (13): هل سبق أن لاحظتم نقص في اللياقة البدنية عند أحد اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان أحد اللاعبين يعاني من نقص في اللياقة البدنية.

جدول رقم (10): يبين إن كان أحد اللاعبين يعاني من نقص في اللياقة البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%100	14	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (10): يبين إن كان أحد اللاعبين يعاني من نقص في اللياقة البدنية



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة %100 تمثل إجابة المدربين الذين سبق أن لاحظوا نقصاً في اللياقة البدنية عند أحد اللاعبين، أما نسبة %0 فهي تمثل إجابة المدربين الذين لم يلاحظوا أي نقص في لياقة لاعبيهم البدنية. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

ومن هنا نستنتج أن كل المدربين لاحظوا نقص في اللياقة البدنية عند أحد لاعبيهم ولا مدرب لم يرى أو يلاحظ نقص في اللياقة البدنية عند أحد لاعبيه، وبالتالي يمكننا القول أن بعض اللاعبين يعانون من نقص في اللياقة البدنية.

5-1-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالمحور الثالث:

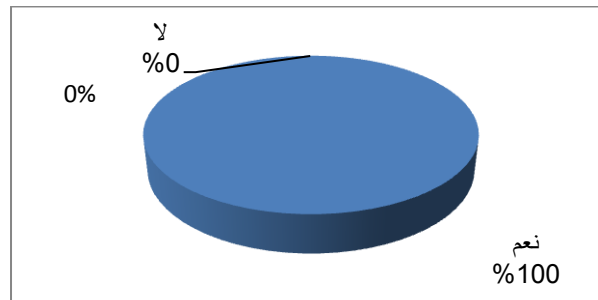
السؤال رقم (14): هل معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان إطلاع المدرب على متطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني.

جدول رقم (11): يبين إذا كان إطلاع المدرب على متطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	100%	14	3.84	0.05	1
لا	0	0%				
المجموع	14	100%				

- الشكل رقم (11): يبين إذا كان إطلاع المدرب على متطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني.



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن إطلاع المدربين على متطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني، أما بالنسبة لنسبة 0% فهي تمثل إجابة المدربين الذين لا يعتبرون أن إطلاع المدرب على متطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني. ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن كل المدربين يعتبرون أن إطلاع المدرب على متطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني، وليس هنالك أي مدرب يعتبر أن إطلاع المدرب على متطلبات المرحلة العمرية لا يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني، وبالتالي فإن نجاح عملية التحضير البدني يستلزم إطلاع المدرب على متطلبات المراحل العمرية.

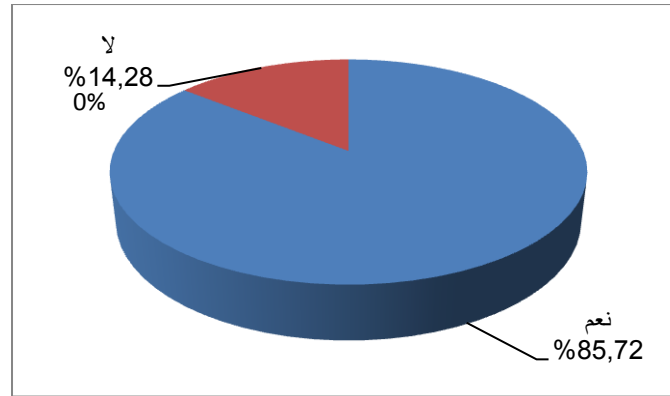
السؤال (15): هل تختلف إمكانية نجاح عملية التحضير البدني مع إختلاف المراحل العمرية؟

الغرض من السؤال: معرفة إمكانية نجاح عملية التحضير البدني مع إختلاف المراحل العمرية.

الجدول رقم (12): يمثل إمكانية نجاح عملية التحضير البدني مع إختلاف المراحل العمرية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	12	%85.71	7.14	3.84	0.05	1
لا	2	%14.28				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (12): يمثل إمكانية نجاح عملية التحضير البدني مع إختلاف المراحل العمرية.



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن %85.71 تمثل إجابات المدربين الذين يؤكدون على أن إختلاف المراحل العمرية تختلف إمكانية نجاح التحضير البدني وهي أعلى نسبة، أما نسبة %14.28 فتمثل إجابات المدربين الذين يعتبرون أنه لا تختلف إمكانية نجاح عملية التحضير البدني مع إختلاف المراحل العمرية وهي أقل نسبة. . ومن خلال ما سبق نجد قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.14 أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 وعليه فإنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن جل المدربين يعتبرون أن إمكانية نجاح عملية التحضير البدني تختلف باختلاف المراحل العمرية، ليأتي المدربين الذين يعتبرون أن لا تختلف إمكانية نجاح عملية التحضير البدني باختلاف المراحل العمرية، وبالتالي يمكن القول أن إختلاف المراحل العمرية يؤدي إلى إمكانية إختلاف نجاح عملية التحضير البدني.

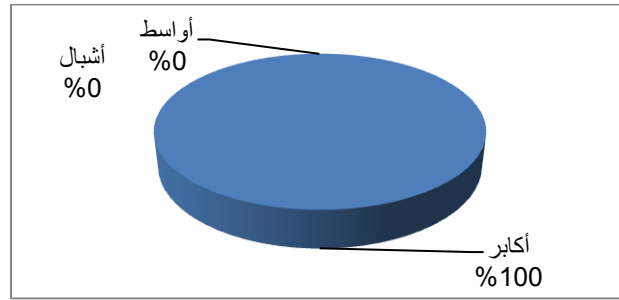
السؤال رقم (16): ما هي الفئة الأكثر عرضة للإصابة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة الفئة الأكثر عرضة للإصابات.

جدول رقم (13): يبين الفئة الأكثر عرضة للإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الأكابر	14	%100	28.19	5.99	0.05	2
الأواسط	0	%0				
الأشبال	0	%0				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (13): يبين الفئة الأكثر عرضة للإصابات.



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابات المدربين الذين أكدوا أن الفئة الأكثر عرضة للإصابات هي فئة الأكابر، وهي أكبر نسبة، أما بالنسبة 0% فهي تمثل إجابة المدربين الذين يعتبرون أن الفئة الأكثر عرضة للإصابات هي الأواسط والأشبال.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن كل المدربين يعتبرون فئة الأكابر أكثر عرضة للإصابات الرياضية، وليس هنالك أي مدرب يعتبر فئة الأواسط أو الأشبال الأكثر عرضة للإصابات، وبالتالي يمكننا القول أن أكثر فئة عرضة للإصابات الرياضية في كرة اليد هي فئة الأكابر.

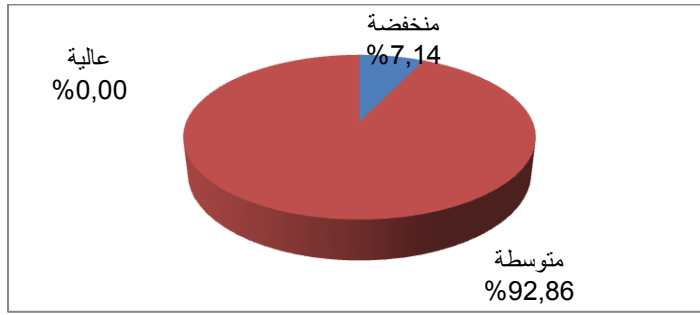
السؤال رقم (17): ما حجم الشدة التي تستخدمونها في الحصة التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة حجم الشدة التي يستخدمها المدربون في الحصص التدريبية.

جدول رقم (14): يمثل حجم الشدة التي يستخدمها المدربون في الحصص التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
منخفضة	1	7.14%	22.61	5.99	0.05	2
متوسطة	13	92.85%				
عالية	0	0%				
المجموع	14	100%				

- الشكل رقم (14): يمثل حجم الشدة التي يستخدمها المدربون في الحصص التدريبية



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 92.85% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا بأنهم يستخدمون في الحصص التدريبية شدة متوسطة وهي أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 7.14% وتمثل إجابات المدربين الذين أكدوا بأنهم يستخدمون في الحصص التدريبية شدة منخفضة وهي أقل نسبة ثم تأتي الشدة التي يستخدمها المدربون عالية وهي منعدمة.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين يستخدمون أثناء الحصص التدريبية شدة متوسطة بالدرجة الأولى، ثم تليها بنسبة أقل أن المدربين يستخدمون شدة منخفضة، أما بالنسبة للمدربين الذين يستخدمون شدة عالية فلا توجد. وبالتالي يمكننا القول أن الشدة التي يستخدمها المدربون في الحصص التدريبية هي متوسطة الشدة.

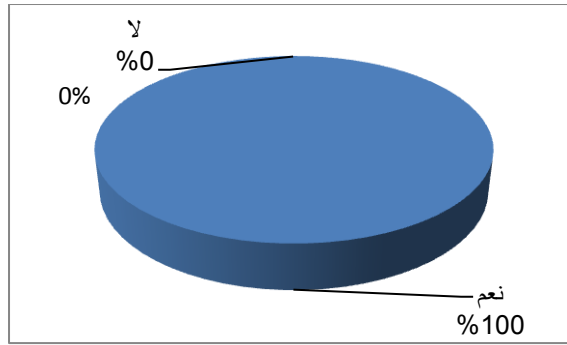
السؤال رقم (18): هل تختلف الشدة في التمارين الرياضية عند اختلاف المراحل العمرية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا تختلف الشدة في التمارين عند اختلاف المراحل العمرية.

جدول رقم (15): يبين ما إذا تختلف الشدة في التمارين عند إختلاف المراحل العمرية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%100	14	3.84	0.05	1
لا	0	%0				
المجموع	14	%100				

- الشكل رقم (15): يبين ما إذا تختلف الشدة في التمارين عند اختلاف المراحل العمرية.



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن الشدة تختلف في التمارين عند اختلاف المراحل العمرية، وهي أكبر نسبة، أما نسبة 0% فتمثل إجابة المدربين الذين لا يعتبرون أن اختلاف الشدة في التمارين عند اختلاف المراحل العمرية.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن كل المدربين يعتبرون أن الشدة في التمارين تختلف باختلاف المراحل العمرية ولا نجد أي مدرب يؤكد بأن الشدة في التمارين لا تختلف باختلاف المراحل العمرية، وبالتالي يمكننا القول أنه عند اختلاف المراحل العمرية، تختلف الشدة في التمارين الرياضية في كرة اليد.

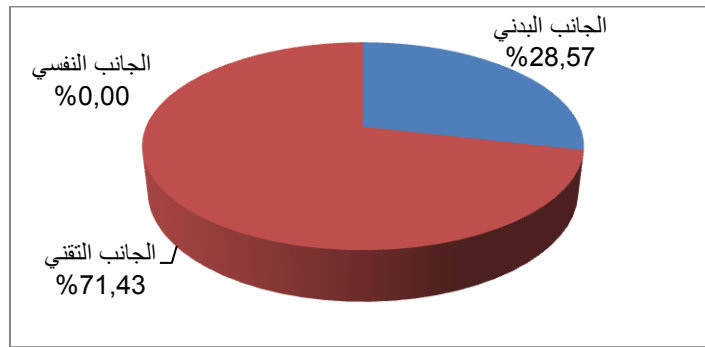
السؤال رقم (19): ما هي الجوانب التي تركزون عليها أثناء الحصة التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة الجانب الذي يركز عليه المدربون أثناء الحصة التدريبية.

جدول رقم (16): يمثل الجانب الذي يركز عليه المدربون أثناء الحصة التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الجانب البدني	4	28.59%	11.02	5.99	0.05	2
الجانب التقني	10	71.42%				
الجانب النفسي	0	0%				
المجموع	14	100%				

- الشكل رقم (16): يمثل الجانب الذي يركز عليه المدربون أثناء الحصة التدريبية.



عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 71.42% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أنهم يركزون على الجانب التقني أثناء الحصة التدريبية وهي أكبر نسبة، تليها نسبة 28.57% وتمثل إجابة المدربين الذين أكدوا بأنهم يركزون على الجانب البدني أثناء الحصة التدريبية، أما نسبة 0% فهي تمثل إجابة المدربين الذين يركزون على الجانب النفسي أثناء الحصة التدريبية.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدربين أثناء قيامهم بالحصة التدريبية في كرة اليد، يركزون على الجانب التقني بالدرجة الأولى ثم يليها التركيز على الجانب البدني ولا يركزون على الجانب النفسي. وبالتالي يمكننا القول أن الجانب التقني يلعب دورا هاما في الحصة التدريبية التي يقدمها المدربون.

## 5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

### 5-2-1- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى:

من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول التي افترضناها والتي تقول أن سوء التحضير البدني يؤدي إلى الوقوع في الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد وهذا ما توضحه نتائج الأسئلة، 07.06,05,04، ففي السؤال الرابع نجد جميع المدربين يتحدثون عن إيجابيات التحضير البدني والتي عددها بالقدرة على التحمل واكتساب اللياقة البدنية العالية. وفي السؤال الخامس أكد أغلب المدربين أنهم يجرون الفحوصات على اللاعبين مرة كل 6 أشهر وكانت هذه الإجابة ممثلة بنسبة 76% أما بالنسبة للمدربين اللذين يجرون الفحوصات على اللاعبين مرة كل 3 أشهر فكانت ممثلة بنسبة 14%. أما في السؤال السابع فقد أوضح كل المدربين أن سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد وكانت هذه الإجابة ممثلة بنسبة 100% و ليس هناك أي مدرب اعتبر أن التحضير البدني لا يسبب حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد وهي ممثلة بنسبة 0%.

إذن من خلال تحليلنا لبعض أسئلة هذا المحور وجدنا أن النتائج التي تحصلنا عليها إن دلت على شيء فإنها تدل على أن سوء التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد و أن التحضير البدني الجيد هو الحل الأمثل لتجنب الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد . وهذا ما أثبتته الأسئلة ، 07.06,05,04 . ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها والتي تقول أن سوء التحضير البدني يؤدي إلى الوقوع في الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.

### 5-2-2- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية:

تظهر لنا نتائج أسئلة الفرضية الثانية والخاصة بالمحور الثاني التي تقول أن نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية . وهذا ما توضحه نتائج الأسئلة، 13,11,09، حيث في السؤال الثاني نجد نسبة 100% من المدربين أكدوا أن ضعف اللياقة البدنية سبب لحدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد .وفي السؤال الرابع اعتبر كل المدربين أن أغلب الإصابات التي يقع فيها لاعبي كرة اليد هي التشنجات العضلية و الإلتواءات و التمزقات العضلية و الكسور. أما من خلال السؤال الثالث عشر فنلاحظ أن كل المدربين قد يبق لهم أن لاحظوا ضعفا في اللياقة البدنية على لاعبيهم و هذه الإجابات ممثلة بنسبة 100% ولم نجد أي مدرب لم يلاحظ ولا ضعف في اللياقة البدنية عند لاعبيه و هذه النسبة ممثلة ب 0%. هذا ما يؤكد لنا أن كل اللاعبين معرضون للنقص في اللياقة البدنية وهذا النقص له علاقة كبيرة بوقوع الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.

إذن مما سبق من نتائج الفرضية الثانية يتضح لنا أن كل اللاعبين معرضون للنقص في اللياقة البدنية و أن نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية . اي اللياقة البدنية الجيدة تبعد اللاعبين عن الوقوع في الإصابات .

5-2-3- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية:

من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الثانية الخاصة بالمحور الثالث التي افترضناها والتي تقول أن معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني وهذا ما توضحه نتائج الأسئلة.. 17,15,14 ففي السؤال الرابع عشر نجد أن كل المدربين أكدوا أن معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني . وليس هناك أي مدرب اعتبر أن ليس لنجاح عملية التحضير البدني علاقة مع معرفة المدرب لمتطلبات المراحل العمرية . وكانت هذه الإجابة ممثلة بنسبة 0% و في السؤال الخامس عشر فقد أوضح كل المدربين أن إمكانية نجاح عملية التحضير البدني تختلف باختلاف المراحل العمرية وهذا ما مثلته نسبة 100% أما بالنسبة للمدربين اللذين اعتبروا أنه لا تختلف إمكانية نجاح عملية التحضير البدني باختلاف المراحل العمرية فتمثلهم نسبة 0% مع العلم أن جل المدربين أكدوا أنهم يتخذون شدة متوسطة في الحصص التدريبية و أن القليل منهم هم من يستخدمون شدة منخفضة ف الحصص التدريبية.

إذن من خلال تحليلنا لبعض أسئلة هذا المحور وجدنا أن النتائج التي تحصلنا عليها إن دلت على شيء فإنها تدل على أن معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني و أن عملية التحضير البدني تختلف باختلاف المراحل العمرية كما تختلف نسبة نجاحها. وهذا ما أثبتته الأسئلة , 17,15,14 . ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها والتي تقول أن معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي إلى نجاح عملية التحضير البدني.

- خلاصة:

بعد تحليلنا وعرضنا للنتائج التي حصلنا عليها من الإستبيان وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية أصبحت النتائج التي حصلنا عليها من الإستبيان قيم ملموسة نستطيع قراءتها ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات التي افترضناها لنتوصل إلى صحتها أو خطئها.

- الاستنتاج العام:

بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول، دور التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة اليد، ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالاستبيان إلى صحة الفرضيات الثلاث.

فالفرضية الأولى التي تقول " أن سوء التحضير البدني يؤدي إلى الوقوع في الإصابات الرياضية للاعب كرة اليد " فوجدنا أن جل المدربين أكدوا صحة الفرضية حيث أنهم اعتبروا أن جميع اللاعبين معرضون للوقوع في الإصابات الرياضية عند سوء التحضير البدني. لأن التحضير البدني الجيد يعتبر الحل الأمثل لتجنب الإصابات من طرف الرياضي .حيث أن كل اللاعبين معرضون للنقص في اللياقة البدنية كما أنه نقص اللياقة البدنية يؤدي أيضا بلاعب كرة اليد إلى الإصابات الرياضية. وهذا ما أكدته الفرضية الثانية كما أستنتجنا من خلال بحثنا هذا أن من عوامل نجاح عملية التحضير البدني معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية لأنه تختلف الشدة في التدريبات باختلاف المراحل العمرية كما تختلف أيضا إمكانية نجاح عملية التحضير البدني باختلافها و هذا ما تحدثت عنه الفرضية الثالثة. فالتحضير البدني هو الحل الأمثل لتجنب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد

ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الهام والايجابي الذي يقوم به التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة اليد و للياقة البدنية العالية الدور المفيد والايجابي في إبعاد الإصابات الرياضية عن لاعبي كرة اليد كما أنه يلعب المدرب دورا أساسيا في إنجاح عملية التحضير البدني من خلال معارفه عن المراحل العمرية و متطلباتها.

ومن خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول " يساهم الإعداد البدني الجيد في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد".

## خاتمة:

في الأخير لا يمكننا أن نحكم على أنفسنا أننا استكملنا كل جوانب البحث، إذ يبقى هذا الموضوع بحاجة ماسة إلى دراسة وصفية تحليلية، وأكثر شمولية في تناول مختلف أنواع الإصابات في كرة اليد، والتطرق بأكثر دقة وموضوعية في إبراز أهمية التحضير البدني العام والخاص في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لتكون الطريق المنار للمدربين واللاعبين الذين يسيرون على خطاه طوال حياتهم الرياضية. فللتحضير البدني الجيد دور فعال في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية، وعليه يجب أن نولي أهمية كبيرة للتحضير البدني قصد الوصول إلى أعلى وأرقى النتائج الرياضية في كرة اليد.

كما تعد اللياقة البدنية في مجال الرياضة التنافسية قاعدة أساسية للأداء الرياضي العالي المستوى في كرة اليد، وبالتالي ضعف اللياقة البدنية يعرض اللاعب لإصابات خطيرة قد تبعده عن الملاعب أو تنتهي مشواره الرياضي. وبالرغم من الدور الذي يلعبه التحضير البدني العام الخاص، إلا أن الإصابات الرياضية تبقى دائما حاضرة سواء أثناء التدريبات أو خلال المنافسات الرياضية، وهذا راجع إلى الإهمال من جانب المدربين أو اللامبالاة من طرف اللاعبين خاصة من حيث التسخينات و الإسترجاع والتغذية، كل هذه العوامل من شأنها أن تجعل اللاعب عرضة للإصابات الرياضية.

كما نرجو في الختام أن نكون قد وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، وأن يكون بمثابة منبع البحوث ودراسات أخرى وتشمل نفس الإختصاص.

## اقتراحات وفروض مستقبلية:

- 1- الكشف الطبي المبدي قبل بداية الموسم، والكشف الدوري خلال فترات للتأكد من سلامة اللاعبين من جميع الجوانب مع إصدار نشرات طبية.
- 2- الاهتمام بفترة الإحماء التي تناسب لياقة اللاعب والمجهود الذي سيبدله.
- 3- التدرج في التمارين حتى يتيح لجميع أجزاء الجسم للتكيف مع النشاط المبذول.
- 4- العمل على تنمية أجهزة الجسم المختلفة مثل: الجهاز العضلي والمفصلي، ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية إلى المستوى الذي يؤهل صاحبه للقيام بالعمل الجسماني المطلوب، بأقل ما يمكن من جهد.
- 5- معرفة ميكانيكية الحركة لتأديتها صحيحة.
- 6- وجوب تدريب اللاعبين على كيفية تجنب الإصابات وكيفية السقوط وطريقة امتصاصها.
- 7- الإهتمام بمحتوى التحضير البدني والخاص والحرص على تطبيقه.
- 8- مراعاة الراحة المناسبة بين فترات التدريب التي تناسب اللاعب بالجهد المبذول واللياقة البدنية والوظيفية واختيار أفضل وسيلة للراحة والإسترجاع.
- 9- تجنب للإجهاد البدني والأكل قبل المنافسة أو التدريب.
- 10- إتباع أسلوب إعادة التأهيل الحركي كوسيلة ناجحة لإعادة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية.

المراجع باللغة العربية :

- إبراهيم حمد المحاسنة، تعليم التربية الرياضية، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، السنة 2006.
- أبو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر 2004 .
- أحسن أحمد، أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 1996.
- أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد. مركز الكتاب للنشر، مصر 1999.
- أكرم زكي خطايبية، موسوعة كرة الطائرة الحديثة، دار الكتاب الحديث، مصر.
- أمر عبد الله الباسطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- خفي محمود مختار، الأسس العملية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- زكي محمد حسين وعمار أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، 2004.
- عباس عبد الرحمان الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، اللياقة و الصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، ط1. مصر الجديدة، مصر، 2004.
- عبد السيد أبو العلاء دور المدرب واللاعب في الإصابة الرياضية، الوقاية والعلاج. مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر. الإسكندرية. مصر 1986.
- علي فهمي ألبيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دار النشر، 1992.
- عمار وحوش، محمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995.
- قاسم حسن حسين، قيس فلاحى عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984.
- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، عمان، 1998.
- قيس ناجي عبد الجبار شامل كامل محمد. مبادئ الإحصاء في التربية البدنية بغداد 1988.
- كمال عبد الحميد، دا محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي القاهرة.
- محسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التدريب و التخطيط في كرة القدم، مطابع الاتساع الفنية بالإسكندرية.
- محمد حسن علوي، تشريح الرياضة الوظيفي، دار المعارف، مصر، 1973.
- محمد زيان، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
- محمد مكي محاضرات في علم النفس التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993.
- مفتي إبراهيم حماد، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، سنة 1994.
- مقراني جمال، تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لبراعم كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2012.

- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للمجتمع، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر، سنة 2008.
- منير جرجس، قانون كرة اليد، دار الكتاب الحديث، مصر، سنة 1995.
- هارا، أسس علم التدريب الرياضي، ترجمة قاسم حسن حسين، دار النشر، 1992 .

#### المراجع باللغة الفرنسية:

- Bernard Turpin, football préformation et formation, paris, édition amphores, 1993
- Fredou (y), football, technique entrainement, édition exphara, paris, 1978.
- Mateuse (1-p), aspect fondamentaux de l'entrainement, édition vigot, 1983,
- Nabil marin dorhof, éducation physique et sportifs, Ben Aknoun- Alger, 1993,.
- Pier urillack, médecines du sport, édition riget, paris, 1990.

## RESUME :

En général, chaque recherche scientifique a un moteur de recherche ou un élément déclencheur qui pousse le chercheur à traiter le sujet abordé en cette recherche.

Dans notre cas, nous avons abordé ce thème avec objectif d'étudier l'effet de la préparation physique sur la minimisation des blessures connues au HAND BALL. En effet, les sportifs, en général et les joueurs du HAND BALL en particulier, sont confrontés durant la saison à plusieurs problèmes dont le plus grand est les blessures.

Afin d'éviter ces blessures, on trouve plusieurs moyens et y parmi on tire la bonne préparation physique. Cette préparation qui est destinée encore à améliorer les capacités physiques des athlètes et l'augmentation de l'efficacité des membres fonctionnels du Corp. et leurs complémentarités.

Au résultat, l'amélioration de la performance physique de l'athlète minimise le nombre des blessures. De ce fait nous avons choisi ce thème sous titre de « la préparation physique et son rôle dans la minimisation des blessures courantes au HAND BALL.

Nous avons commencé notre recherche par la collecte des données théoriques de deux sujets qui sont : la préparation physique générale et spécifique, des généralités sur les blessures courantes au HAND BALL et tout ce qui concerne ces deux sujets. Cette collecte s'est enrichie par la bibliothèque de notre université, la bibliothèque de SIDI-ABD-ELLAH, de BOUMERDES et celle de CHLEF. Après cette collecte nous avons attaqué le côté pratique, la méthodologie de la recherche, l'échantillon, statistiques . etc.

Nous nous sommes basés sur des propositions pour notre recherche, une générale, et trois secondaires ; la principale se posait sur « la bonne préparation physique diminue l'apparition des blessures pour les joueurs du HAND BALL ». Concernant les trois secondaires, elles s'intitulent come suit : « la mauvaise préparation physique cause les blessures chez les HAND-BALLEURS ». « le manque de la performance physique cause les blessures chez les HAND –BALLEURS »,

« la connaissance des contraintes de la couche d'âge par l'entraîneur mène à la réussite de l'opération de préparation physique ». Nous avons sélectionné les problématiques de recherche selon ses propositions et nous les avons présenté à nos professeurs pour les encadrer. Après, nous l'avons dispersé sur 14 équipes de HAND BALL au niveau de la wilaya de BOUIRA. Ces équipes contiennent 70 entraîneurs pour toute les catégories ce qui représente l'échantillon de notre recherche. En parallèle, nous avons distribué un questionnaire pour chaque entraîneur des séniors soit 14 questionnaires en global. Après, nous avons collecté ces questionnaires et nous avons procédé à les analyser et les débattre et extraire les résultats conçus par les propositions et nous avons conclu notre recherche par confirmer que la préparation physique joue un rôle très important dans la minimisation des blessures courantes au HAND BALL.