

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muhend Ulhağ - Tubirett -



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتكنولوجيا

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز

لدى لاعبي كرة اليد - فئة الأواسط -

(17-19 سنة)

دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية البويرة

إشراف الدكتور:

*منصوري نبيل

إعداد الطالب:

*عباس لونيس

السنة الجامعية 2014/2015

كلمة شكر وتقدير

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك...
ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك نشرك اللهم على توفيقك لنا في هذا العمل المتواضع
كما متقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى اللذين حملوا أقدس رسالة في الحياة،
إلى اللذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.
وأخص بالتقدير والشكر الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث الأستاذ "منصوري نبيل"
الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى وسلم: "إن الحوت في البحر، والطير في السماء،
ليصلون على معلم الناس الخير". شكرا إلى من علمنا التفاؤل
والمضي إلى الأمام، إلى من وقف إلى جانبنا عندما ضللنا الطريق.
وكذلك نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة
وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث،
ونخص بالذكر كل طلبة قسم التربية البدنية والرياضية دفعة 2015/2014.
إلى كل المدربين واللاعبين اللذين أجريت بهم اختبارات البحث،
وإلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة.

لونيس

اهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن ولاة.

الحمد لله الذي وفقني في انجاز هذا العمل فلا هادي الا هو ولا موفق سواه.

أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي هذه الى:

التي تحت أقدامها الجنان وبرضاها يرضى خالق الأكوان.

الى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان.

الى أعلى ما في الوجود أمي الغالية طول الله في عمرها.

الى الذي كان دوما الى جانبي صاحب الفضل ومصدر الرعاية.

الى الذي لا يسعني أن أقف أمامه احتراما وعرفانا وطاعة وحباً.

الى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي أطال الله في عمره.

الى أخي بشير وعائلته وأخواتي (نصيرة، رشيدة، كريمة، حميدة، زاهية، كاهنة ورحيمة) حماهم ورعاهم الله.

الى خالاتي وأولادهن.

الى أعمامي وأولادهم، الى عمتي وأولادها.

الى كل أصدقائي الأوفياء وفقهم الله جميعاً.

الى الأساتذة الكرام وخاصة المشرف على هذه المذكرة الدكتور "منصوري نبيل".

الى الزملاء والزميلات وفقهم الله جميعاً.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل ولو بكلمة طيبة.

محتوى البحث

الموضوع

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	إهداء
ج- و.....	محتوى البحث
ز.....	قائمة الجداول
ح.....	قائمة الأشكال
م.....	ملخص البحث
ع - ظ.....	مقدمة

مدخل عام

02.....	1- إشكالية البحث
04.....	2- فرضيات البحث
04.....	3- أسباب اختيار موضوع البحث
04.....	4- أهمية البحث
04.....	5- أهداف البحث
05.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية بالبحث

الجانب النظري الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية النظرية بالبحث

تمهيد

المحور الأول: الإصابات الرياضية

11.....	1-1- تعريف الإصابات الرياضية
11.....	1-2- تصنيف الإصابات الرياضية
13.....	1-3- الأسباب العامة للإصابة الرياضية في المجال الرياضي
14.....	1-4- أنواع الإصابات الرياضية
14.....	1-5- أهم الإصابات الشائعة في كرة اليد

المحور الثاني: دافعية الإنجاز

17.....	2-1 مفهوم الدافعية
17.....	2-2 دافعية الإنجاز
18.....	2-3 أنواع دافعية الإنجاز
18.....	2-4 العوامل المميزة المسببة للدافع والحافز الرياضي
19.....	2-5 تصنيف وتقسيم الدافع

- 2-6 مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.....21
- 2-7ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.....21
- 2-8دافع الإنجاز المتفوق في المنافسة الرياضية.....21
- 2-9الدافعية نحو كرة اليد.....21

المحور الثالث: كرة اليد

- 3-1- تعريف كرة اليد.....24
- 3-2- المبادئ الأساسية لكرة اليد.....24
- 3-3- خصائص لعبة كرة اليد.....25
- 3-4- متطلبات الأداء في كرة اليد.....26
- 3-5أهداف كرة اليد.....27
- 3-6 الدافعية والإصابات في كرة اليد.....28

المحور الرابع: فئة الأواسط

- 4-1-التعريف بفئة الأواسط.....30
- 4-2-مميزات فئة الأواسط.....30
- 4-3أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط)32
- 4-4 الصفات البدنية عند فئة الأواسط.....32
- 4-5 شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط.....33

خلاصة.

الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد

- 2-1 الدراسات المرتبطة بالبحث.....
- 2-1-1 الدراسة الأولى.....36
- 2-1-2 الدراسة الثانية.....37
- 2-1-3 الدراسة الثالثة.....38
- 2-2 التعليق على الدراسات.....39

خلاصة

الجانب التطبيقي الدراسات الميدانية للبحث
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

- 3-1-1- الدراسة الاستطلاعية.....43
- 3-2-1- المنهج المتبع.....43
- 3-3-1- متغيرات البحث.....44
- 3-4-1- مجتمع البحث.....44
- 3-5-1- العينة.....44
- 3-6-1- مجالات البحث.....44
- 3-7-1- أدوات البحث.....45
- 3-8-1- الأسس العلمية للأداة (سيكو مترية الأداة).....46
- 3-9-1- عرض الوسائل الإحصائية.....46

خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

- 4-1-1- عرض وتحليل النتائج.....50
- 4-1-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول للاستبيان الموجه للاعبين.....51
- 4-1-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني للاستبيان الموجه للاعبين.....59
- 4-1-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث للاستبيان الموجه للاعبين.....65
- 4-1-1-4- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع للاستبيان الموجه للاعبين.....70
- 4-1-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول للاستبيان الموجه للمدربين.....74
- 4-1-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني للاستبيان الموجه للمدربين.....77
- 4-1-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث للاستبيان الموجه للمدربين.....80
- 4-1-1-4- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع للاستبيان الموجه للمدربين.....83
- 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.....
- 4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.....86
- 4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.....86
- 4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.....86
- 4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة.....86
- 4-3- خلاصة.....87
- 4-4- استنتاج عام.....88

89.....	اقتراحات وفرضيات مستقبلية.....
90.....	خاتمة.....
.....	البيبلوغرافيا.....
.....	الملاحق.....
01.....	الملحق رقم (1).....
02.....	الملحق رقم (2).....

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
43	يمثل عدد اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.	01
51	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الأول من الاستبيان الموجه للاعبين	02
51	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الثانية من الاستبيان الموجه للاعبين	03
52	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الثالثة من الاستبيان الموجه للاعبين	04
53	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الرابعة من الاستبيان الموجه للاعبين	05
54	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الخامسة من الاستبيان الموجه للاعبين	06
55	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة السادسة من الاستبيان الموجه للاعبين	07
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة السابعة من الاستبيان الموجه للاعبين	08
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الثامنة من الاستبيان الموجه للاعبين	09
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة التاسعة من الاستبيان الموجه للاعبين	10
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة العاشرة من الاستبيان الموجه للاعبين	11
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الحادية عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	12
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الثانية عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	13
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الثالثة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	14
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الرابعة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	15
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الخامسة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	16
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة السادسة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	17
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة السابعة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	18
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة الثامنة عشر من الاستبيان الموجه للاعبين	19
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لمحور الرابع من الاستبيان الموجه للاعبين	20
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² لمحور الأول من الاستبيان الموجه للمدربين	21

77	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمحور الثاني من الاستبيان الموجه للمدربين	22
80	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمحور الثالث من الاستبيان الموجه للمدربين	23
83	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للمحور الرابع من الاستبيان الموجه للمدربين	24

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
58	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الأول من الاستبيان الموجه للاعبين	01
64	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الثاني من الاستبيان الموجه للاعبين	02
69	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الثالث من الاستبيان الموجه للاعبين	03
72	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الرابع من الاستبيان الموجه للاعبين	04
75	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الأول من الاستبيان الموجه للمدربين	05
78	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الثاني من الاستبيان الموجه للمدربين	06
81	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الثالث من الاستبيان الموجه للمدربين	07
84	أعمدة بيانية تمثل قيم كا ² المحسوبة والمجدولة للمحور الرابع من الاستبيان الموجه للمدربين	08

ملخص البحث:

انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد".

إشراف الدكتور:

نبيل منصوري

إعداد الطالب:

لونيس عباس

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس الإصابة الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد ومعرفة دور الإصابات في انخفاض مستوى الأداء وفقدان الرغبة في النجاح ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة قصديه من 40 لاعبا سبق وان تعرض والى إصابة من قبل، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة اختبار كا²، وكذا النسب المئوية توصل الباحث إلى:

- الإصابات الرياضية تتعكس سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابة رياضية.
- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم.
- تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عندهم.
- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

وفي ضوء النتائج أوصى الباحث بما يلي:

1- الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- العمل على تنمية دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة وذلك عن طريق التوعية بدور هذه الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.
- ضرورة الاهتمام بالرياضة وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها.
- العمل على تنمية دافعية الإنجاز لكرة اليد.
- ضرورة تنمية العلاقة بين المدرب واللاعب أثناء الحصة التدريبية.
- الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه.

الكلمات الدالة: الإصابات الرياضية-دافعية الانجاز-كرة اليد

حققتك حقيقة:

مقدمة

لقد خطى العالم خطوات معتبرة في مجال التطور العلمي والتكنولوجي، ويعتبر الإنسان هو الدعامه الأساسية لهذا التطور، فالدول المتقدمة تستثمر أموال باهظة في رأس المال البشري وذلك من خلال التركيز على المؤسسات التعليمية والتخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية مما يحقق لها المزيد من التقدم والرفي.

هذا ويعتبر التطور العلمي الذي شهده المجال الرياضي، من حيث استخدامه أحدث الأجهزة العلمية المتطورة وأحدث المناهج العلاجية. فهو لا يقل شأنًا عن باقي العلوم الأخرى لذا يعد الطب الرياضي ميدانا هاما يعتني بالصحة العامة للاعبين؛ ولم تظهر هذه العناية بسلامة اللاعبين والمحافظة عليهم في عصرنا هذا بل منذ آلاف السنين

إن تنشآت الفرد الصالح الذي يؤثر إيجابا في مجتمعه لا يتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعية بقضايا مجتمعاته، وتعتبر كرة اليد جزء مهم من التربية العامة فهي تضع الفرد في حالة تكيف حسنة من خلال تنمية صحته الجسمية والعقلية والنفسية بالإضافة إلى فوائدها من الناحية الخلقية والاجتماعية، فلقد أكدت كل الدراسات على أهمية الأنشطة البدنية الموجهة في الرفع من معادلات الذكاء. لقد بدأت كرة اليد تأخذ مكانتها الطبيعية كأحد أهم الوحدات التعليمية، لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية إضافة إلى تكوين مدربين مختصين في هذا المجال.

يوجه المدرب الرياضي الرياضيين نحو القيام ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول إلى جملة من الأهداف، التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان الرياضي على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من أجل إنجاز ذلك النشاط وعلى النحو المطلوب منه، أي يجب أن تكون دافعية الإنجاز لديه كبيرة، وهنا يجب الإشارة إلى أن الرياضي خلال هذه الفترة إلى القيام بأنشطة رياضية تنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني الكبير مما يجعله عرضة للإصابات الرياضية.

تمثل الإصابات الرياضية جانب مهم في مواضع العلوم البيوطبية الرياضية، ويعد علم الإصابات الرياضية علما قائما بحد ذاته لأنه يهتم بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أسبابها وبالتالي الحد منها.

إن علم الإصابات الرياضية يرشد المدرب إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون أي مضاعفات، وكذلك يرشد الفريق الطبي إلى تحديد الطرق العلاجية الأكثر نجاعة التي تضمن شفاء الرياضي وسرعة عودته إلى ممارسة نشاطه، ويرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يؤثر عليها ويتأثر بها ومن بين هذه العلوم نجد الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم التدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة والكيمياء الحيوية...إلخ،

وعلم إصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة الفردية والجماعية ، للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد أشكاله وأنواعها وأنماط من الإصابات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية اللاعب من الإصابة، ويعد النشاط الرياضي في صورته الحديثة ميدانا هاما في إعداد المواطن الصالح، وذلك من خلال التدريب الرياضي الذي يسعى إلى محاولة تحقيق مجموعة من أهداف مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية ، وبذلك تستطيع الرياضة أن تساهم بنصيب في تحقيق أهداف التعليم في المجتمع.

ولقد لعب التطور العلمي الحاصل في المجال البيو طبي الرياضي دور كبير في التقليل من خطر الإصابات الرياضية خاصة في المجال الجراحي الذي وجد حولا كثيرة للعديد من الحالات المستعصية، وتضافرت الجهود من أجل تجنب الإصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميادين ناهيك على ما تتفقه الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الإصابات، وانطلاقا مما سبق أردت أن أسلط الضوء على مدى انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

مدخل عالم:

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

الرياضة ذات المستويات العالمية ترتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة وعامل الدوام أو الاستمرار أو الوصول إلى القمة صعبا والبقاء عليها أصعب، ولقد شهدت الحركة الرياضية الوطنية تطورا كبيرا مما استدعى تطور بعض الاختصاصات العلمية الجديدة التي تدرس كل الجوانب المتعلقة بالرياضة أو الرياضي على وجه الخصوص بصفة المعنى الأول بتطويرها والمتضرر الأول بعواقبها، فظهرت دراسات تتعلق بالناحية الفيزيولوجية والمورفولوجيا والتشريحية.

وتعد الإصابات من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى إلى آخر، إن قلة إلمام فئة من اللاعبين والمدربين بأسباب الإصابات وكيفية تجنب حدوثها يدفع اللاعبين - أحيانا كثيرة - إلى الوقوع في أخطاء قد تكون تقنية أو تكتيكية أو سوء تنظيم فيحمل التدريب أو قلة في تهيئة أجهزة الجسم الداخلية والخارجية وعدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عاتق الرياضي، ولا تقتصر الإصابات على المستويات العليا ولكنها تتمثل في جميع المستويات وقد تحدث الإصابة في التمرين أوفي المباراة أوفي الدروس العملية وحتى في ممارسة النشاط الترويحي الخفيف، وتختلف نسبة حدوث هذه الإصابات وأنواعها ويختلف ارتباطها مع نوع الفعالية الممارسة، لذا ينبغي أن نضع في اعتبارنا دائما مبدأ سلامة اللاعب أولا ووضع كافة الإمكانيات لمنع حدوث أو تكرار الإصابات للحد من خطورتها و ذلك عن طريق اتخاذ كافة التدابير اللازمة

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الأكثر انتشارا في الأوساط الجماهيرية وذلك بفضل التطور الكبير والملحوظ الذي شهدته في السنوات الأخيرة.

كما أن هذه الرياضة تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات الثلاثة التكتيكي، التقني، البدني وهذا ما جعل مرافقة الطب الرياضي لها أمر حتمي وضروري، لأنها أصبحت من الرياضات الشائعة التي تتميز بالاندفاع البدني، فطابع كرة اليد يجعل كل من يرى تقنياتها وحركاتها والحماس الذي يغلب على مقابقتها يعجب بكل هذا ويرغب في ممارستها دون أن يكون ملما بتقنياتها وقوانينها.

لكن هذا الجهل بالقوانين والأسس يخلق ما يسمى بالممارسة الخاطئة للرياضة ، هذه الأخيرة تتجم عنها العديد من الإصابات الرياضية الخطيرة التي تحدث عند اكبر الرياضيين في اعرق الأندية لكرة اليد ومن الضروري أن يفرض الطب الرياضي نفسه في رياضة كرة القدم حتى يضمن الوقاية والعلاج للاعبين من شبح الإصابات الرياضية خاصة مع فئة الاوسط الذي يميزون بمرحلة المراهقة وتميزاتها،بجملة من الخصائص أهمها أن حركة الرياضي خلال هذه المرحلة تصبح أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وتجده يميل كثيرا إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه.

ولقد أظهرت الخبرات التطبيقية أن المصاب لا يحتاج إلى العلاج وإعادة التأهيل الطبي والبدني فحسب بل يحتاج كذلك إلى التأهيل النفسي حتى يتمكن من العودة إلى المستوى الذي كان عليه قبل الإصابة.

وعلى الرغم من أن البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك بعض الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي يهتم بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب للكشف عن أسباب حدوث هذه الإصابات وتحديد الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية واقتراح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية للإصابة الرياضية وكذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين في فترة العلاج والتأهيل (علاوي، 1998، صفحة 09).

لقد دلت الاحصائيات إلى تزايد مستمر في عدد الإصابات الرياضية نظرا لكثرة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية وفي مختلف المجالات إضافة إلى ارتفاع مستوى التنافس وما يرتبط به من بذل مجهودات جبارة في سبيل تحقيق الفوز.

يعمل مدرب كرة اليد على تنمية دافعية إنجاز لدى اللاعبين ويحاول جاهدا القضاء على العراقيل التي يمكن أن تحد أو تنقص من تلك الدافعية، ويحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد اللاعبين أثناء الحصة التدريبية لإصابة رياضية تجبره على التوقف على أداء نشاطه الرياضي لفترة زمنية معينة قصد المعالجة وبعد انقضاء تلك الفترة يعود ذلك الرياضي بكل قدراته البدنية التي توهله لأداء الأنشطة الرياضية، والسؤال المطروح هنا: هل تتغير دافعية الإنجاز الرياضي لهذا اللاعب بعد الإصابة؟

لا شك أن اللاعب الذي سبق له وأن تعرض للإصابة أو حتى اللاعب الذي رأى زميله أو منافسه وهو يتعرض لإصابة خطيرة، أو حتى اللاعب الذي شاهد أو قرأ أو سمع عن إصابة لاعب ما كادت أن تؤدي بحياته، كل هؤلاء نجدهم بلا شك يعيشون مخاوف التعرض للإصابات الرياضية ولو بدرجات مختلفة، فهل يمكن لهذه الأخيرة أن تتعكس سلبا على دافعية الإنجاز الرياضي؟ وهذا هو بالضبط موضوع بحثنا هذا الذي أردت من خلاله أن أدرس مدى انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد. وبناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

- ما انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- أ. كيف تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟
- ب. هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب؟
- ت. هل تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين؟
- ث. هل تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

2- الفرضيات:**1-2 الفرضية العامة:**

للإصابات الرياضية انعكاس على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.
- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب.
- تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين.
- تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع نجد ما يلي:

- كثرة الإصابات الرياضية عند اللاعبين وقلة الوعي بمخاطرها.
- قلة الاهتمام بالجانب النفسي عند إعادة التأهيل الرياضي.
- انخفاض مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند بعض اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابة الرياضية رغم أنهم يتمتعون بإمكانات عالية.

4- أهمية البحث:

يمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط التالية:

- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط الرياضي.
- إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند اللاعبين.
- إبراز أهمية دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة اليد.
- المحافظة على الصحة النفسية للاعبين.

5- أهداف البحث:

تكمن أهداف البحث في النقاط التالية:

- معرفة مدى الانعكاس السلبي للإصابات الرياضية على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات الرياضية.
- معرفة دور الإصابات الرياضية في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب.
- معرفة مدى الانعكاس السلبي للإصابات الرياضية على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين.
- معرفة دور الإصابات الرياضية في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

6-1 الإصابات الرياضية:

الإصابة

- لغة: تشتق كلمة INJURY من اللاتينية، وهي تعني تلف أو إعاقة.
- اصطلاحاً: هي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكي أو عضوي أو كيميائي)، وعادة ما يكون هذا التأثير مفاجئاً وشديداً (العالم، 1998، صفحة 79).

الإصابة الرياضية:

- اصطلاحاً: إن كل ممارسة مهما كان نوعها معرضاً بصفة مباشرة أو غير مباشرة إلى حوادث مختلفة، وباعتبار الرياضة ممارسة تتطلب جهداً قد يكون في بعض الأحيان كبيراً وشديداً نتيجة للاحتكاك الزائد في الممارسة الرياضية تحدث الإصابات أو حوادث قد تكون خطيرة أو بسيطة.
- إجرائي: يتعرض الرياضي عند ممارسة أي نشاط مهما كان نوعه إلى حوادث مختلفة تؤدي إلى تلف الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي.

دافعية الإنجاز:

- تعريف موراي Murray:

"دافعية الإنجاز هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك" (خليفة، صفحة 88)

كرة اليد:

من الألعاب الجماعية الرياضية القديمة تجري بين فريقين، يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، يتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة (ناصر، 1993، صفحة 371).

- اصطلاحاً: هي لعبة جماعية لها شعبيتها وتكون على شكل مقابلة بين فريقين، بواسطة كرة اليد وفي ميدان خاص بها، تلعب بسبعة لاعبين في ملعب مستطيل طوله 40 متر، عرضه 20 متر، لشوطين كل شوط منهما مدته 30 دقيقة، والراحة بين الشوطين 10 دقائق (جرجس، 1994، صفحة 06).

- إجرائياً: تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تهتم بالفرد، يمارسها الملايين من البشر ذكورا وإناثا، تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية وتخطيط دقيق لعملية التدريب وذلك عن طريق عملية تربية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها ما يؤدي إلى حدوث إصابات.

المراهقة:

- تعريف أحمد زكي صالح:

هي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي (صالح، 1973، صفحة 193).

الجانب النظري :

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة

بالبحث

الفصل الأول :

الخلفية النظرية للدراسة

مدخل:

تعتبر الاصابات الرياضية كثيرة في ميدان الممارسة الرياضية عامة وميدان كرة اليد خاصة وذلك لما تحتوي في مجملها من عائق كبيرة للاعبين وخاصة المراهقين، فالإصابة الرياضية مهما كانت درجة خطورتها او سبب حدوثها فهي تعمل علي التخفيض من دافعية اللاعب نحو الوصول الى الاهداف المنشودة اثناء التدريب او المنافسة، وخاصة عندما يكون هناك نقص في الوسائل الطبية من اجل مواجهتها وهذا يعود سلبا على الرياضي مما يخلق لديه اعراض نفسية وبدنية ، فمن خلال هذا الفصل سنحاول ان نتطرق بالاصابات الرياضية ودافعية الانجاز، كرة اليد، فئة الاواسط.

المحور الأول :

الاصناف الرياضية

1- تعريف الإصابات الرياضية:

هي عبارة عن خبرة سلبية نتيجة احتكاك أو اصطدام لاعب بآخر سواء زميل أثناء التدريب أو منافس أثناء المباريات وقد تكون ناتجة عن اصطدام اللاعب بأداة أو أي شيء من أدوات اللعب الثابتة أو غير ذلك وتؤدي إلى منع اللاعب من ممارسة الرياضة حتى يتم الشفاء (والآخرون، 2002، صفحة 05).

وتعرفها سمية خليل محمد "هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فيسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج" (محمود، 2007، صفحة 05).

كما يعرفها فراج عبد الحميد توفيق بأنها "تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم وأنها تعني تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصحوبا أو غير مصحوب بتهتك في الأنسجة لأي تأثير خارجي كان هذا التأثير ميكانيكيا أو عضويا أو كيميائيا" (توفيق، 2004، صفحة 18).

وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية أو إصابة نفسية.

1-1 الإصابة البدنية: وقد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلا بجسم اللاعب المنافس، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلا، أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة اليد أو في كرة القدم وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية.

2-1 الإصابات النفسية: هي عبارة عن صدمة "Trauma" نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية" (العلاوي، 1998، الصفحات 14-17).

2- تصنيف الإصابات الرياضية: وهي تصنف حسب درجة الخطورة وتنقسم إلى ثلاث أصناف

وهي كالآتي:

1-2 تقسيمات حسب شدة الإصابة (رياض، 1998، صفحة 22):

1-1-2 الإصابات الخفيفة: وهي التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة، كما أنها لا تؤدي إلى تقلص في الكفاءة العامة أو الرياضية للشخص وهي أكثر انتشارا في الوسط الرياضي وتتمثل في: الكدمات، التقلصات البسيطة، السجحات الجلدية الخفيفة، وتقدر نسبة حدوثها بـ 90%.

2-1-2 الإصابات المتوسطة: وهي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم وعلى الكفاءة العامة والكفاءة الرياضية وكذا الكفاءة في القدرة على مزولة النشاط لفترة من الوقت وتشمل: التمزقات العضلية، إصابات المفاصل والعظام، وتقدر نسبة حدوثها بـ 9%.

3-1-2 الإصابات الشديدة: وهي التي يحدث عنها تأثير حاد على الصحة العامة للرياضي وتحتاج إلى إسعافها بالتنقل للمستشفى وتأخذ وقتا طويلا لعلاجها وأحيانا يفقد المصاب بعدها القدرة على مزولة النشاط الرياضي، وينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام والتي تكون خاصة على مستوى الأعصاب وكذا الكسور المزدوجة الشديدة Double fracture وتقدر نسبة حدوثها بـ 1%.

2-2 تقسيمات حسب نوع الجروح (رياض، 1998، صفحة 22):

1-2-2 إصابات مفتوحة: مثل الجروح أو الحروق.

2-2-2 إصابات مغلقة: مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

3-2 تقسيمات حسب درجة الإصابة (رياض، 1998، صفحة 22):

1-3-2 إصابات الدرجة الأولى:

ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل حوالي 70 إلى 90% من الإصابات.

2-3-2 إصابات الدرجة الثانية:

ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب من الأداء الرياضي لفترة حوالي أسبوع لأسبوعين وتمثل غالبا حوالي 8%.

2-3-3 إصابات الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات الشديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر وهي إن كانت قليلة الحدوث من 01 إلى 02% إلا أنها خطيرة.

2-4 تقسيمات حسب السبب (النجم، 1999، صفحة 11)

2-4-1 إصابات أولية أو مباشرة: تحدث في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثو غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.

2-4-2 إصابات تابعة: وتحدث نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية.

3- الأسباب العامة للإصابة في المجال الرياضي:

التدريب غير العلمي.

- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعة العضلية للاعب.
- سوء تخطيط البرنامج التدريبي.
- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب.
- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة.
- سوء اختيار مواعيد التدريب.

مخالفة الروح الرياضية.

مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية.

عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفيزيولوجية للاعبين.

استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة.

الأحذية المستعملة وأرضية الملعب.

استخدام اللاعبين للمنشطات.

4- أنواع الإصابات الرياضية: ويمكن تقسيمها حسب الأنواع الرئيسية الآتية:

- إصابات الجلد والأنسجة الرخوة
- إصابات العظام
- إصابات المفاصل
- إصابات الأعصاب
- تمزق الأوتار والأربطة.

5- أهم الإصابات الشائعة في كرة اليد:

5-1 إصابات الركبة: إن مفصل الركبة عادة ما يوصف بأنه المفصل الأكبر والأكثر تعقيدا في الجسم البشري، وهو أيضا واحد من أكبر المناطق الجسمية تعرضا للإصابات خصوصا في المجال الرياضي، وهو بهذا يكون واحد من المراكز الصعبة التقييم والتشخيص للإصابات. ومفصل الركبة يفصل بين أطول العظام ولهذا يكون معرضا لقوى ضغطية كبيرة وحمل بدني شديد خلال الأداء الرياضي، وبهذا يحتل مكانا بارزا في الحصول على الإصابات الشديدة أو البسيطة أو المتوسطة (كمونة، 2002، صفحة 235)

5-2 إصابات اليد والأصابع: تحدث العديد من إصابات اليدين عند ممارسة اللاعب كرة اليد، حيث يتخللها مسك الكرة باستعمال اليدين، كما تتعرض للسقوط على الأرض ولتحمل ضغط وثقل أجزاء جسم اللاعب نفسه أو خصمه، وما يلي هو أهم وأشهر إصابات كرة اليد:

- كسر العظمة الزورقية بيد اللاعب.
- كسر سليمان اليد للاعب.
- خلع في تمفصل عظيمات اليد. خلع تمريقي في اندغام أوتار العضلات الباسطة للأصابع (زاهر، 2004، صفحة 108).

5-3 إصابات مفصل الكتف: إن إصابات مفصل الكتف ممكن أن تحصل نتيجة التدريبات المستمرة وحركة الكتف المستمرة كما في فعاليات الرمي والقذف، وهي من الإصابات المتعارف عليها في المجال الرياضي. ويمكن اعتبار الكتف من الإصابات الحادة، وذلك نتيجة التشخيص في مثل هذه الإصابات في بعض الأحيان للصعوبة التشريحية في بناء وتكوين مفصل الكتف وللوظائف المتعددة التي يقوم بها الكتف وحتى بوجود الطرق التشخيصية الحديثة في مجال الطب الرياضي. ويعتبر مفصل الكتف من

أصعب المفاصل وبالأخص بالنسبة لعملية التأهيل بعد الإصابة، وذلك من حيث اشتراك مجموعة من العضلات والأوتار والأربطة في بناء هذا لمفصل.

4-5 إصابات مفصل المرفق (الكوع): يمكن أن يتعرض المرفق إلى إصابات، وذلك من خلال التكرارات المتعددة للحركات، وهو التهاب الاندماغات العضلية في عظم المرفق، ويعتبر شائعاً جداً في كرة اليد وسببه تكرار التمزقات الدقيقة في نهايات العضلات للاعبين صغار السن، يضاف إليه التأكد بفعل العمر في اللاعبين كبار السن.

5-5 إصابات القدم: تعتبر إصابات القدم من الإصابات الشائعة جداً في المجال الرياضي وخاصة عند لاعبي كرة اليد. ويلاحظ شيوع هذا النوع من الإصابات إذا ما كان اللاعب يعاني أصلاً من تشوهات قوامية في القدم أو الحذاء الغير المناسب وكذلك عند انخفاض مستوى اللياقة البدنية للاعب يؤدي حركات أكبر من المستوى الأدائي له فيصاب. وتنقسم إصابات القدم في كرة اليد من حيث الشدة إلى ثلاثة أنواع:

- إصابات القدم البسيطة.
- إصابات القدم متوسطة الشدة.
- إصابات القدم الشديدة.

المحور الثاني :

دافعية الانجاز

1- مفهوم الدافعية

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء سلوك وهذه الأسباب التي ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى" (جادو، صفحة 22).

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لاشعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة ". (عشوي، 1990، صفحة 83)

ويرى "R. Thomas" "أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن أهداف" (Thomas, 1991, p. 32).

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وترجعه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفسيولوجي" (فوزي، صفحة 81)

أما عند "أليكسون" " الدافعية مجرد رغبة في النجاح أو أن النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع به الفرد أن يتم بصورة ممتازة" (جميل، 1996، صفحة 50)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان والجسم في حالة نشاط.

2- دافعية الإنجاز:

لقد وردت عدة تعريفات لدافعية الإنجاز نخص بالذكر منها ما يلي:

1-2 تعريف موراي:

دافعية الإنجاز هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك (خليفة، 2000، صفحة 68)

2-2 تعريف ماكلاند:

دافعية الإنجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز والتفوق وببساطة هي الرغبة في النجاح (خليفة، 2000، صفحة 88)

2-2 تعريف فاروق عبد الفتاح:

دافعية الإنجاز هي الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح وإنجاز الاعمال الصعبة واتغلب على العقبات بكفاءة وبأقل قدر ممكن من الجهد والوقت وبأفضل مستوى من الأداء (خليفة، 2000، صفحة 88).

من خلال ما سبق يمكن تعريف دافعية الإنجاز على أنها الرغبة في الأداء المتميز للأعمال بأقل وقت وجهد ممكنين.

3- أنواع دافعيات الإنجاز:**1-3 دافعية الإنجاز الذاتية:**

ويقصد بها تطبيق المعايير أو الشخصية في مواقف الإنجاز (خليفة، 2000، صفحة 95).

2-3 دافعية الإنجاز الاجتماعية:

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين ويمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف ولكن قويتهما تختلف وفقا لأيهما أكثر سيادة وسيطر على الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة على الموقف فإنه غالبا ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية والعكس صحيح (خليفة، 2000، صفحة 95).

4- العوامل المميزة المسببة للدافع والحافز الرياضي:**1-4 الجانب النفسي أو الذاتي:**

1-1-4 الحاجة إلى الأمن: يعتبر أثر النشاط الرياضي على أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العصبي الأمر الذي يساهم في اكتساب القدرة على العمل وانتظام مما يكسبه الصفة الجديدة ويزيد من عمره، كما تعمل بعض الأنشطة الرياضية على كسب القوة والإرادة وتقوية العضلات من أجل الدفاع عن النفس والغير مثل ممارسة الكاراتيه، الملاكمة ويعمل أيضا على التغلب على المصاعب وتحمل المسؤولية، كما أن الفرد إذا كان عضوا في أحد الفرق الرياضية فإنه يحس بالأمان، ويشعر به مرة أخرى إذا أتاحت له الفرصة في التفوق والتميز بين أقرانه (زهرا، صفحة 401).

2-1-4 الحاجة إلى القبول والحب: إن نتائج الكثيرة من البحوث أظهرت وجود علاقة بين المستوى الأداء الحركي والمكانة الاجتماعية للفرد، بمعنى أن الفرد الذي يتميز بالتفوق في مهاراته، وقدرته الحركية والبدنية، تكون له فرصة أكبر في تحقيق القبول الاجتماعي بين أقرانه، وهناك بعض الباحثين من يذهب إلى أبعد من ذلك، ويرى أن أحد الأسباب إن لم يكن أهمها لتألق الفرد عن غيره هو تميزه وتفوق على المهارات الرياضية كما تتيح للفرد لحصول على الحب والعطف والقبول والصدقة أو الحاجة للتقدير والاحترام ويتضمن هذا الإشباع الحاجة للحب والقبول. عندما يحقق النشاط الرياضي للفرد التقبل

والتقدير واحترام الذات والمكانة وسط جماعة الفريق، حيث ينظر المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجاز أقل (زيدان، صفحة 51).

4-1-3 الحاجة إلى النمو والابتكار: إن الفرد الذي يمارس النشاط الرياضي، لا يرغب بالاهتمام فقط بالجانب البدني وإنما يرغب في تحقيق حاجات أخرى مثل: توسيع قاعة الفكر و اكتساب الخبرات الجديدة ويظهر ذلك في أثر النشاط الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة خاصة الجهاز العصبي، فهو ينمي قدرة الفرد على التركيز والانتباه، وسرعة رد الفعل لأن بعض الرياضات تحتاج إلى ذلك، كما أنهما تنمي قدرة الفرد على التفكير السليم ودقة الملاحظة وتنشيط العقل وهذا ما يساعد على النجاح والتغلب على العوائق، والسعي إلى تحقيق أهداف معينة وتزليل المتاعب النفسية وتوتر الأعصاب فهو بمثابة تنشيط ذهني لأن الفرد عندما يمارس أي نشاط رياضي يحس بالراحة النفسية وقد يشاع ذلك مثال القائل " العقل السليم في الجسم السليم " كنتيجة لشعور الفرد بالارتباط الكامل بين الصفة العقلية وبين الصحة الجسمية كما ينمي روح التنافس والتغلب على التغيير.

4-2 الجانب الاجتماعي: تتمثل أهم العوامل التي تدفع الفرد لممارسة النشاط الرياضي في:

4-2-1 تشجيع الأسرة وتحفيزها للفرد على ممارسة النشاط الرياضي: تلعب الأسرة دورا هاما في توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، أو التخصص في نشاط رياضي معين، وذلك بتقديم الدعم الدائم وشراء اللوازم الرياضية والتشجيع الدائم لممارسة الرياضة دون جعل ذلك إجباريا حتى لا يؤدي ذلك إلى النفور منها.

4-2-1 تشجيع المدرب والمدرس: إن المدرب الذي تتوفر لديه المعرفة الجيدة للرياضة، والدافعية من حيث الرغبة والوقت والجهد، إضافة إلى القدرة على فهم مشاعر اللاعبين أو توجيههم نحو ممارسة الرياضة وحبها، وإعطاء الأولوية للرياضة لأنها تخدم الصفة كما أن توفر الوسائل اللازمة للرياضة له دور في الرغبة في الممارسة الرياضية، لأن عكس ذلك يؤدي إلى الملل وعدم الاكتراث بها، كما يعمل المدرب على جعل الرياضة مصدر للاستمتاع والتسلية وكذلك يعمل على تنمية روح المنافسة والانتصار والتعاون وذلك بتشجيع والتعاون معهم بالثقة في النفس والقدرة على التفوق (زيدان، صفحة 51).

4-2-3 تشجيع النادي والحاجة إلى الرياضيين: توفر الجو الملائم للممارسة الرياضية وتوفر اللوازم الرياضية والقاعات الرياضية أو المساحات، يدفع الأفراد للانضمام للممارسة الأنشطة الرياضية، وكذا تقديم الحوافز وملابس اللعب دور في توجيهه نحو الممارسة (زيدان، صفحة 52).

5- تصنيف وتقسيم الدوافع:

5-1 تصنيف الدوافع: يوضح ساج "Sage" عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى عريضتين هما: الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء

الرياضي ومنهم على سبيل المثال: فوس وترويمان عام 1981. ليون وبلوكر عام 1982. محمد علاوي عام 1983. سنجر "Singer" عام 1984. دورش "Drathy" وهارس "Harris" عام 1984.

5-1-1 الدوافع الداخلية: يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعتبر عن هذا المعنى " مارنتر " عام الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي، عندما نلاحظ إقبال بعض الأفراد على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة مادام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة، وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعره بالسعادة لأنه يمارس النشاط، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء (راتب، 1990، صفحة 38).

5-1-2 الدافع الخارجي: يقصد بالدافع الخارجي، حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الدافع الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها. فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية للمحفز داخليا بتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته.

فاهتمامه إذن، مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي.

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله. فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

5-2 تقسيم الدوافع: ونقسمها إلى قسمين هما الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

5-2-1 الدوافع الأولية: تسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان، ووظائف أعضائه ومنها: الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة (واطمنان) والنشاط...إلخ. وقديما كانت تسمى هذه الدوافع (بالغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ تفسير سلوك الحيوان.

5-2-2 الدوافع الثانوية: تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة والاجتماعية، إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها

التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات...إلخ.

6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر "Gros. G" أن الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للنور) والبحث عن العيش في جماعة (Gerond, 1985, p. 223).

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي: تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة

الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة:

7-1 شدة الجهد: يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة فعلى سبيل المثال:

اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب نلاحظ أن أحمد يبذل جهداً أكبر من محمد.

7-2 اتجاه الجهد: يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختيار مدرب معين يفضل

أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المفضلة...إلخ.

7-3 العلاقة بين الاتجاه اشددة الجهد: يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال

الناشئ الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهداً كبيراً في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيراً ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهداً قليلاً عندما يشارك في التدريب (راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الامور، 1997، صفحة 42).

8- دافع الإنجاز المتفوق في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في أنجاز

الواجبات والمهام التي يكلف بها.

الدافعية نحو كرة اليد:

موضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي في تدريبه بصفة عامة والرياضي أو اللاعب بصفة خاصة وأكثرها إثارة واهتماماً، إذ يهمهما أن يعرفا لماذا هذا الاتجاه على ممارسة لعبة كرة اليد في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية كرة اليد دون ممارستها؟ أو لماذا هذا الاهتمام والمواظبة على التدريب والمنافسة ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فما هي المثيرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة كرة اليد والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثمارها تطبيقياً في التدريب الرياضي.

وفي ضوء ما تتقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية المكتسبة، الداخلية والخارجية). المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللا شعورية وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيهه واستمرار السلوك، وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن الحي يستتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته، ومن هنا يمكن اعتبار ان ممارسة رياضة كرة اليد تحركها دوافع سواء فطرية ومكتسبة أكثر منها شيء آخر.

المحور الثالث:

حرفة اليد

1- تعريف كرة اليد:

تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة.

2- المبادئ الأساسية لكرة اليد:

كرة اليد كأي لعبة أخرى من الألعاب لها مبادئها الأساسية المعتمدة والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب وقد اتفق الجميع على أن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة.

إن فريق كرة اليد الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي التمريرات على اختلاف أنواعها بدقة وسرعة وبتوقيت صحيح، ويصوب نحو الهدف بإحكام، ويتحرك بخفة وتصميم وتجاوز بالكرة عند اللزوم بمهارة ويستعمل حركات القدمين في أوسع مدى للخداع والحيلة ولاعب كرة اليد، تختلف تماما عن لاعب كرة القدم مثلا فهذا الأخير يمكن أن يتخصص في إتقان اللعب في مركز معين حتى يقال أنه لاعب ممتاز، أما في كرة اليد فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو الهجوم أو التوزيع (ماعد حارس المرمى) وهذا مبدأ أساسي في اللعبة.

وكر اليد لعبة جماعية، وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ويتوقف نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات، والتي يتوقف مدى فعاليتها على الاتفاق الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية للعبة.

والمبادئ الأساسية لأي لعبة من الألعاب هي الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة، وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير وصول اللاعب والفريق إلى درجة الامتياز والنجاح، لهذا يجب توجيه الاهتمام الكلي إلى مرحلة تعليمها وتذليل الصعاب مما يجعل هذه المرحلة صعبة وغير محببة للاعبين، فيكون التدريب عليها في قالب منافسة مسلية ما أمكن، وتتنوع التشكيلات الخاصة بالتدريب وتحللها فترات تعطي فيها تدريبات غير مجهد، بالإضافة إلى اتباع خطوات التعليم التربوي من حيث الابتداء بالسهل والتدرج إلى الصعب بحث يبني كل تدريب على أسهل منه وألا تستعجل النتيجة.

والمبادئ الأساسية لكرة اليد متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدى قصير، كما يجب الاهتمام بهذا دائما، عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء وفي اللعب ويستحسن بل يجب إدخالها ضمن ألعاب صغيرة إعدادية، هذه الألعاب تعتبر عنصرا هاما تساهم

مساهمة فعالة في اتفاق المبادئ الأساسية خاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل وتثير فيهم المرح وتحرك عامل المنافسة.

وتقسم المبادئ الأساسية للعبة كرة اليد إلى ما يلي (الجواد، 1982، الصفحات 27-28)

- مسك الكرة.
- تمرير الكرة.
- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- حركات القدمين.
- التصويب.
- الخداع.
- الرمية الجانبية.
- حراسة المرمى.

3- خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب.

تتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي أكثر من ثلاث خطوات بالكرة.
- عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

3-1 أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان وأرضية مسطحة طولها أربعين متر وعرضها عشرون متر محدودة بحدود جانبية بيضاء سمكها 05 سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين، كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد 06 أمتراً على المنطقة المحرمة، ولا يسمح لأي لاعب مهاجماً كان أو مدافع بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار والمعروفة

بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين محددة ب 4.5 م عن منتصف الملعب.

3-2 المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع 02 م واتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية.

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسمك 08 سم X 08 سم مربع مقطوع مصنوعة من الخشب أو معدن خفيف وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للميدان، يزود المرمى بشبكة تركيب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

3-3 الكرة:

يجب أن تكون الكرة مستديرة وتكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وألا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60 سم ووزنها من 450 إلى 470 غ بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 إلى 50 سم ووزنها من 325 إلى 400 غ.

4- متطلبات الأداء في كرة اليد:

4-1 المتطلبات المورفولوجيا:

4-1-1 النمط الجسمي: إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي والذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كتف اليد وطوله، كذلك سلامة الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.

4-1-2 الطول: عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء كذلك في الدفاع خلال الصد واسترجاع الكرات.

4-1-3 الوزن والعرض والشبر "كف اليد".

4-2 المتطلبات الفيزيولوجية والبدنية: يمكن حصر المتطلبات الفيزيولوجية والبدنية فيما يلي:

سرعة تنفيذ كبيرة.

قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء الرمي والقفز بفعالية كبيرة. قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة خلال المقابلة وذلك بتأثير ظهور أعراض التعب. ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية عالية.

بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة أي تمارين لا تتعدى 10 ثا، هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية ولا حمضية.

لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن، ويظهر في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا) مثل الهجمات المضادة والدفاع الفردي.

4-3 المتطلبات الحركية:

4-3-1 التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.

4-3-2 الرشاقة: ضرورة في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة

4-3-3 التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز، الوثب والرمي.

5- أهداف كرة اليد: يمكن حصر أهدافها فيما يلي:

تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة.

انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكور فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.

تتمى عند الشباب روحا تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.

تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.

تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من فائض الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعوانية والتي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.

تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي (www.sportacademy.com).

6- الدافعية والاصابات في كرة اليد:

مما لا شك فيه أن التركيز على الإصابات الرياضية والعوامل المسببة لها والمرتبطة بها قد أغفل العديد من الجوانب الغير بدنية سواء كانت معرفية أو نفسية حصرية، لقد أظهرت دراسات وان كانت قليلة في الواقع أن وقوع حوادث غالبا ما يعتمد على إعادة توظيف أي شخص في السلوكيات التي يمكن أن تزيد إما من خطر الإصابة أو للحيلولة دون وقوعها على خلاف ذلك

فقد تعتمد في حين تشارك في أي نشاط بدني أو الرياضي وقوع اصابات .ويدفع أيضا اهتماما خاصا لدور السلوك المحتمل للرياضيين، عند إحساسهم بالألم .وعلاوة على ذلك، ما يفسر لماذا هذا الفصل النهج الاجتماعي المعرفي يمكن أن يوفر إطارا لتحليل المحددات النفسية لهذه السلوكيات والاتجاهات، وكيف يمكن أن تستكمل هذه المناهج من قبل مساهمة العوامل الشخصية.

وتبعاً للدراسات التي أجريت على حالات كثيرة من اللاعبين المصابين تبين أن هناك قلة نادرة من لاعبي كرة اليد يصلون إلى سن الاعتزال دون أن تلعب الإصابة دورا بارزا في هذا الاعتزال وتبين أيضا أن الإصابات الأكثر شيوعا والتي تأتي في المقام الأول نظرا لخطورتها على مستقبل لاعبي كرة اليد

ومن هنا يعد موضوع الدافعية او الاتجاه نحو ممارسة كرة اليد دون الخوف من الاصابة او تجددتها من أهم المواضيع السيكولوجية نظرياً تطبيقياً فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح مجالاً لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية والميكانيزمات التي تقوم عليها، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية والآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين والإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي...الخ.

سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلاً: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان مريض نفسياً أو جسماً أو تجبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس و المنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل.

المحور الرابع:

فئة الأواسط

1- التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (16-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها. إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاه إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

2- مميزات فئة الأواسط:

1-2 النمو الجسدي: إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهقة ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يكتسبها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشتمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشتمل على النمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغ" في السنة و"29 سنتمتر" بالنسبة للتطول.

ويؤدي النمو الجسمي على الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب (الحافظ، 1990، صفحة 48).

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية (علاوي، 1992، صفحة 147)

2-2 النمو العقلي: من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضاً في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة، حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع

لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤلاته، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق لأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثير المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع ان إدراك المراهق يمتد عقليا الى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض لاستخدامه الاستنتاج والاستدلال (الحافظ، 1990، صفحة 69).

2-3 النمو الاجتماعي: تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة. ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التقطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة (مختار، 1982، صفحة 33)

2-4 النمو الحركي: يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسيير حسب أسلوب ونظام متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لذي المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " زمن الرجوع" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة (زهران، صفحة 339)

2-5 النمو الانفعالي: في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها.

وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحزن ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.

التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.

كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو كبيرة.

3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة أواسط):

إن الرياضة عملية تسلية وترويج لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القدم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية.

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر وأنجح منهج لذلك هو تكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا ويستلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيها لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

4- الصفات البدنية عند فئة الأواسط:

4-1 القوة: تزداد القوة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19) يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40% وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوغرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتخلص العضلي.

4-2 السرعة: ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي، ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

4-3 المرونة: تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

4-4 التحمل: يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية (خريبط، 1998، الصفحات 34-39).

5- شروط ممارسة الرياضة عند فئة الأواسط:

5-1 الشروط الجسدية: ويتمثل في سلامة الجسم وذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتان، الدم العضلات، الطول، الوزن، الحالات الغذائية، الجهاز العصبي.

5-2 الشروط الذاتية: تتمثل في الاستعداد النفسي، أي استعداد الفرد " ميله ورغبته " في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

5-3 الشروط المادية: تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسباً يجب مراعاة السن، والجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة، وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري (رزيق، 1986، صفحة 15).

خلاصة

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من الحصول ولو بالقليل على القدر الممكن من المعلومات حول موضوعنا، فمن المهم الأخذ بعين الاعتبار الاصابات الرياضية التي تتطور بشكل هائل في ملاعبنا وكذلك في أوساطنا الدراسية وتسخير كل الجهود من أجل الحد منها وذلك بتوعية الرياضي بمخاطرها وتكوين مدربين ومؤطرين في مجال الطب الرياضي وكذا فتح المجال لهؤلاء اللاعبين الرياضيين نحو تنمية دوافعهم نحو ممارسة الرياضة عامة وكرة اليد خاصة من أجل الارتقاء والوصول الى المستويات العليا ومواكبة العالم الخارجي.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة التي سنقوم بعرضها بشكل متسلسل زمنيا كما سنوضح اسم ولقب الباحث، عنوان البحث، تاريخها، مستوى الدراسة، المشكلة، هدف البحث، الفرضيات، منهج البحث، العينة وكيفية اختيارها، أدوات البحث، أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، وأهم الاقتراحات، وفي الأخير سنقوم بالتعليق على هذه الدراسات بحيث سنبرز أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة وكيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، وأهم النتائج المشتركة المتوصل إليها.

الدراسات المرتبطة بالبحث:

1- الدراسة الأولى:

أعدّها الطالب "عبد الحكيم عبد القادر" في إطار إعداد شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بمعهد سيدي عبد الله للرياضة عام 2008 بالجزائر، وهي تحت عنوان "الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي". هي عبارة عن دراسة ميدانية لمجموع الرياضيين الذين راجعوا مركز الطب الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية. تضمنت إشكالية بحثه "مدى تأثير الإصابات الرياضية في أداء الرياضيين في الألعاب المختلفة ونسبة وجودها في كل لعبة؟".

1-1 الفرضية العامة:

- تعتبر إصابات الركبة والساعد الأكثر انتشارا في الوسط الرياضي.

1-2 الفرضيات الجزئية:

- الطرف العلوي من الجسم هو الأكثر عرضة للإصابات في الرياضات الجماعية.

- تعتبر التمزقات العضلية الأكثر انتشارا في الوسط الرياضي.

1-3 المنهج:

اتبع الطالب المنهج الوصفي في إنجاز هذه الدراسة، تكونت عينة البحث من 485 رياضي راجعوا المركز الطبي وتم اختيارهم بطريقة عمدية من مجموع الرياضات الفردية منها أو الجماعية.

1-4 الأدوات المستعملة:

استخدم الطالب الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

1-5 النتائج المتوصل إليها:

- إصابات الكتف تحتل نسبة عالية استنادا إلى تصنيف نوع الإصابة.

- يعتبر الإحماء من أحد أهم أسباب الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.

- أظهرت النتائج أن إصابات التمزق العضلي من أكثر الإصابات شيوعا.

1-6 الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- التركيز على الإحماء الجيد قبل البدئ بالتمارين الرياضية والمسابقات تجنباً لحدوث الإصابات الرياضية.

- الاهتمام بالرياضيين المصابين وإجراء الفحوصات الطبية عليهم ومعالجة من يحتاج إلى معالجة ورعاية.

- اهتمام المدربين بمتابعة لاعبين أثناء تعرضهم للإصابة.
- اعطاء محاضرات عن كيفية الوقاية من الاصابات الرياضية.
- الاهتمام بالتجهيزات الرياضية والملاعب والأدوات.
- فهم السلوك الرياضي وتفسيره والاهتمام بالعامل النفسي للرياضي.

2- الدراسة الثانية:

أعدّها الطالب ناصري جمال تدخل في إطار اعداد شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية من معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله عام 2010 تحت عنوان: "الاصابات الرياضية البدنية والنفسية عند لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي وانعكاساتها على مستوى الرياضي خلال المنافسة".

2-1 الاشكالية:

- ما هي انعكاسات الاصابة البدنية والرياضية من الناحية النفسية عند الرياضي الجزائري المصاب في رياضة كرة القدم ذوي المستوى العالي؟

2-2 الفرضية العامة:

- ان الاعداد البدني الرياضي له تأثير مباشر على الاصابات البدنية مما ينتج عنه صدمة نفسية على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

2-3 الفرضيات الجزئية:

- يعيش الرياضي المصاب بدنيا حالة عجز وظيفي تنعكس سلبا على حالته النفسية.
- يتعدى واقع الاصابة البدنية عند رياضي كرة القدم ذو المستوى العالي البعد البدني اذ يمكن أن يؤدي الى ظهور أعراض الصدمة النفسية لديه.

2-4 المنهج المتبع:

اتبع الطالب المنهج الوصفي في انجاز هذه الدراسة وتكونت العينة من 150 رياضي تم اختيارهم بطريقة قصدية.

2-5 الأدوات المستعملة:

استخدم الطالب الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

2-6 النتائج المتوصل إليها:

- عدم اخضاع اللاعبين الى برامج نفسية وبدنية علمية حديثة للحصول على نتائج طيبة من أجل تعديل الحالة النفسية والتقليل من الاصابات البدنية والصدمة النفسية.
- عدم وجود طبيب مختص في علم النفس الرياضي على مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم والمستوى العالي.

- نقص و تراجع مستوى لاعبي كرة القدم الفني و البدني و التقني مع عدم تقبله للإصابة .

- وعي الرياضي المصاب بخطورة الإصابة مما يؤدي لقلقه وتوتر دائم خوفا من فقدان مستقبله الرياضي والمهني.

2-7 الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- الاهتمام بالجانب النفس للرياضي المصاب
- تكوين اطباء مختصين في مجال علم النفس الرياضي
- يجب علي المدرب القيام بحصص التوعية للاعبين حول الإصابات والتقليل من القلق والتوتر والخوف الذي ينتابهم.
- انشاء مراكز اعادة التأهيل للمصابين

3- الدراسة الثالثة:

أعددها الطالب أمزيان اسامة تحت عنوان "الاصابات الاكثر شيوعا في الرياضات الجماعية والفردية واسباب حدوثها"، سنة 2010 ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

3-1 الإشكالية:

- معرفة أنواع وأسباب الاصابات الرياضية الأكثر شيوعا عند الرياضي النخبة في الرياضات الجماعية والرياضات الفردية.

3-2 الفرضيات:

- تختلف أنواع وأماكن الاصابات الرياضية في الرياضات الجماعية والفردية حسب نوع الرياضة الممارسة.
- هناك فروقات في أسباب حدوث الاصابات الرياضية بين الرياضات الجماعية والفردية.
- لا توجد فروقات في تقييم الاسعافات الأولية أثناء الإصابة الرياضية والعناية الكافية بعد الإصابة بين الرياضات الجماعية والفردية.

3-3 المنهج:

اعتمد الطالب على المنهج الوصفي وقد قام باختيار عينة البحث بطريقة عمدية وتتمثل في أندية المجمع الرياضي النفطي للجزائر العاصمة أكابر ذكور في اختصاصات كرة اليد، كرة السلة والكراتيه والجيدو.

3-4 الأدوات المستعملة:

استخدم الطالب الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

3-5 النتائج المتوصل إليها:

- هناك علاقة ارتباطية معنوية بين الاماكن الاكثر عرضة للإصابات الرياضية ونوع التخصص الرياضي.

- هناك اختلاف في الاسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية بين مختلف الاختصاصات الرياضية.

- هناك فروقات في تقييم الإسعافات الأولية وإعادة التأهيل الحركي بين انواع الرياضات الممارسة.

3-6 الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام بالحما الكافي في الحصص التدريبية.

- الاهتمام برفع مستوي اللياقة البدنية.

- ضرورة تقييم العلاج والعناية الكافية بعد الإصابة.

- عدم اجراء الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية على الأرضية غير الملائمة.

- التغذية السليمة تقلل من حدوث الاصابات الرياضية.

4- التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث لموضوعنا انعكاس الاصابات الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط (16-18 سنة) اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي والتجريبي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان، اختبارات ومقاييس وتبيين النتائج المتوصل إليها إلى أن الإصابات الرياضية مهما كان سبب وأماكن حدوثها لدى اللاعب فهي تعتبر عائق كبير سواء نفسيا أو بدنيا في مشواره الرياضي فهي تعمل على التقليل من قدراته وكفاءته سواء في التدريبات أو المنافسات وأن مشاكل الإصابات الرياضية لها أسباب وعوامل مرتبطة وله سوابق وخلفيات يجب تحديدها ومعالجتها بطرق علمية مضبوطة، والتغلب على هذه المشاكل يعتمد على تخطيط شامل وفق استراتيجية مدروسة للإصابات الرياضية والتي تعني بدورها توفر التكوين الجيد ومعرفة ذات مستوى عالي للمدربين.

والهدف من كل هذا هو التوصل إلى نقاط أساسية مشتركة بين الدراسات السابقة والمشابهة خلاصتها أن التقليل ومحاربة " الإصابات الرياضية " تتركز على تكوين المدرب في الطب الرياضي والإسعافات الأولية بشكل أساسي للتركيز على هذا الجانب بشكل أكبر لمواجهة الإصابات التي تعتبر من أكبر المشاكل التي يعاني منها اللاعبون بصفة عامة.

خلاصة

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذا أنه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه. وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة والتي تطرقنا إليها أظهرت أن الإصابات الرياضية تعتبر عائق كبير للاعبين وخاصة في أوساطنا الرياضية وكذا اللاعبين الصغار الذين يعتبرون الفئة المعولة عليها لتحقيق النتائج الايجابية في المستقبل. فيجب على الهيئات المعنية الأخذ بعين الاعتبار هذا الموضوع بكل جدية وصرامة للتقليل منها.

الجانبة التطبيقية :

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته المنهجية

تمهيد

عندما يقوم الباحث بدراسة ما فإنه يحاول دوماً أن يحصل على المعلومات الوفرة التي تمكنه من وصف الظاهرة المراد دراستها وصفاً شاملاً يسمح له بتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها من جهة وبينها وبين باقي الظواهر من جهة أخرى، لذلك فإن عليه أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية الدقيقة والمنظمة التي تمكنه من تحقيق أهداف الدراسة وتبدأ هذه الخطوات باختيار منهج البحث الذي يتلاءم مع طبيعة الإشكالية فهذه الأخيرة هي من تحدد نوع المنهج المختار وليس العكس.

ثم يقوم بعد ذلك الباحث بتحديد متغيرات الدراسة وحدودها، قبل أن ينتقل إلى الدراسة الاستطلاعية التي تمكنه من ضبط العينة واختيار وسائل البحث التي تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الصادقة حول الظاهرة المراد دراستها، ويشترط في أدوات الدراسة أن تكون صادقة وثابتة، صادقة بمعنى أنها تقيس فعلاً الظاهرة التي وضعت من أجلها وثابتة بمعنى أنها تقيس تلك الظاهرة بدقة عالية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (الحفيظ، 2000، صفحة 101).

ودراستنا الاستطلاعية قادتنا إلى ثلاثة (03) نوادي موزعة عبر تراب الولاية وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة واختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل. وانقسمت إلى شقين:

1-1 الشق الأول: كان على شكل مقابلة مع المدربين والطبيب المسؤول عن الفريق وكان الهدف من ورائها إحصاء عدد اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابة.

1-2 الشق الثاني: كان على شكل مقابلة جماعية مع اللاعبين وذلك أثناء قيامهم بحصة تدريبية حيث طرحنا عليهم السؤال التالي: هل سبق لكم وأن تعرضتم لإصابات رياضية سواء داخل الحصص التدريبية أو خارجها؟ وهو السؤال الذي مكنا من إحصاء عدد اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية في الأندية الثلاثة.

الجدول رقم 01: يوضح عدد اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية في الأندية الثلاثة.

عدد اللاعبين المصابين	عدد اللاعبين حسب الفئة العمرية		اسم النادي
	U 19	U 17	
12	13	11	IRBCchorfa
15	14	13	OSAaghalou
13	12	12	CAM'chadallah
40	39	36	المجموع الكلي

2- المنهج المتبع:

إن طبيعة دراستنا هذه تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح لنا بوصف الظاهرة وصفا دقيقا وتفسيرها وإيجاد العلاقات فيما بين عناصرها وهو ما حتم علينا إتباع المنهج الوصفي، إذ أن اختيار منهج الدراسة لا يتم بشكل عشوائي ولا يخضع للأهواء، وإنما هو اختيار موضوعي يعتمد في الأساس على طبيعة الإشكالية المراد دراستها.

وتعد البحوث الإحصائية من أكثر طرق البحث استخداما في مجال البحوث التربوية النفسية والاجتماعية، فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل وعن العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة. (باهي، 2000، صفحة 101)

3- تحديد المتغيرات:

3-1 المتغير المستقل: الإصابات الرياضية.

3-2 المتغير التابع: دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.

4- مجتمع الدراسة: يضم جميع لاعبي النوادي الستة لكرة اليد في ولاية البويرة الذين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابة.

5- عينة الدراسة:

عندما يكون عدد أفراد مجتمع البحث كبير فإن الباحث يتعثر عليه إجراء دراسته على كل أفراد المجتمع لذلك يلجأ إلى اختيار عينة ممثلة لذلك المجتمع يستطيع إجراء الدراسة عليها بسهولة، وتمكنه من الحصول على نتائج أكثر دقة وتصلح لأن تعمم على كافة أفراد مجتمع البحث.

والعينة في دراستنا هذه، هي عينة مختارة بشكل مقصود وتضم 40 لاعبا سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات الرياضية سواء داخل الوسط الرياضي أو خارجه، وفي عملية الاختيار هذه لم نأخذ بعين الاعتبار عاملي الجنس والوسط الذي حدثت فيه الإصابات لكون أن دراستنا تتمحور حول العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين بغض النظر عن جنسهم والوسط الذي حدثت فيه الإصابة الرياضية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 40 لاعب تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا.

6- مجالات البحث:

6-1 المجال البشري: 40 لاعب كرة اليد و 06 مدرب.

6-2 المجال الزمني: الموسم الدراسي 2014/2015

6-3 المجال المكاني: توزعت هذه الدراسة عبر ثلاثة نوادي موزعة عبر تراب ولاية البويرة وهي:

CAM'chadallah/OSA aghbalou/IRBCchorfa

7- أدوات البحث:

يقوم الباحث باختيار وسيلة أو أكثر تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الدقيقة حول الظاهرة المراد دراستها. وفيما يخص بحثنا وبعد التشاور مع الاستاد المشرف سنقوم باختيار أسلوب الاستبيان الذي يحتوي على مجموعة من الأسئلة الموجهة للاعبين والمدربين.

7-1 الاستبيان الموجه للاعبين: ويضم العبارات من 01 إلى 22 مقسمة على أربعة محاور أساسية وهي:

المحور الأول: هل تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ويضم العبارات من 01 إلى 08

المحور الثاني: هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب ويضم العبارات من 09 إلى 14.

المحور الثالث: هل تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين ويضم العبارات من 15 إلى 18.

المحور الرابع: هل تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ويضم العبارات من 19 إلى 22.

7-2 الاستبيان الموجه للمدربين: ويضم العبارات من 01 إلى 16 مقسمة على أربعة محاور أساسية وهي:

المحور الأول: هل تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ويضم العبارات من 01 إلى 04

المحور الثاني: هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب ويضم العبارات من 05 إلى 08.

المحور الثالث: هل تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين، ويضم من 08 إلى 12.

المحور الرابع: هل تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ويضم العبارات من 13 إلى 16.

8- صدق المقياس:

وللتحقق من مدى مطابقة الاستبيان لغرض الدراسة ومدى ملاءمته للفروض المطروحة مسبقا تم عرض المقياس على ثلاث أساتذة محكمين (د. فرنان مجيد، د. شريقي، د. زاوي عبد السلام)

9- الوسائل الإحصائية:

إن إثبات انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية لا يتم عن طريق مناقشة وتحليل الآراء، إنما يتم عن طريق إثبات العلاقة الإحصائية، أي كيف لنا أن نحول النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان إلى قيم عددية ذات دلالة إحصائية.

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

9-1 طريقة النسب المئوية:

$$\begin{aligned} \text{ع} & \text{---} < 100\% \\ \text{ت} & \text{---} < \text{س} \\ \text{حيث أن:} & \\ \frac{100 \times \text{ت}}{\text{ع}} & = \text{س} \end{aligned}$$

ت: عدد التكرارات. ع: عدد العينة.

س: النسبة المئوية

اختبار كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء المقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

	ك:
مجموع (ت-ت _ن) ²	

ت _ن	

ك²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

ت_ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد).

ت_ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة" $\alpha = 0.05$.

درجة الحرية: $df = N - 1$.

خلاصة

تعتبر تعاليم إجراءات البحث الخطوة الأساسية التي يجب الانطلاق منها لحل المشكلة المطروحة، ويمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمنتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية، التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل، يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وتناولنا في هذا الفصل أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات والوسائل المستعملة... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الرابع:

أرض وتديب ومناقشة التلاميذ

تمهيد

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحته أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات، وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات، المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها وتقديم الاقتراحات والحلول المستقبلية لها.

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين:

1-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

السؤال الأول: هل سبق لك وأن تعرضت لإصابة رياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا كان اللاعب قد تعرض فعلا لإصابة رياضية

جدول رقم (02): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الأولى:

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		التكرار	س
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	20	00	40	نسب مئوية	01
					00%	100%		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن جميع اللاعبين الذين تم اختيارها في عينة الدراسة تعرضوا لإصابات رياضية.

وعند المقارنة بين قيمتي كا² المحسوبة وكا² الجدولة لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدره 20 كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 3.84 مما يدل على أن جميع اللاعبين المستجوبين قد تعرضوا للإصابة فعلا.

الاستنتاج: نستنتج أن جميع اللاعبين الذين تم اختيارها في عينة الدراسة تعرضوا لإصابات رياضية.

جدول رقم (03): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثانية:

السؤال الثاني: إذا كان الجواب بنعم، فهل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة إذا ما أثرت الإصابات الرياضية عليه أثناء تدريباته.

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات			التكرار	س
					أحيانا	لا	نعم		
دالة	2	0.05	5.99	15.6	10	06	24	نسب مئوية	01
					25	15	60		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60 % من العينة رأت أن الإصابات الرياضية قد أثرت على طريقة تدريبهم أثناء الحصة التدريبية، بينما نسبة 15 % لا ترى أن هناك تأثير للإصابات الرياضية على طريقة تدريبهم بينما 25% ترى أن الإصابات الرياضية تؤثر عليهم أحيانا أثناء الحصة التدريبية.

كما أنه لو لاحظنا قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 15.6 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 5.99 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن هناك تأثير للإصابات الرياضية على طريقة التدريب أثناء الحصة التدريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية أثناء التدريبات هي مخاوف مبررة لكنه في بعض الأحيان يبالغ فيها، ويمكن القول ما أدى إلى تنامي هذه المخاوف والمبالغة فيها هو كثرة الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية في أوساطنا الرياضية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون بأن هناك تأثير للإصابات الرياضية على طريقة التدريب أثناء الحصة التدريبية.

جدول رقم (04): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثالثة:

السؤال الثالث: هل ينتابك الخوف من التعرض لإصابة أثناء الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان ينتابه الخوف من التعرض لإصابة رياضية أثناء الحصة التدريبية

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	الإجابات		س	01
					لا	نعم		
دالة	1	0.05	3.84	22.5	05	35	التكرار	
					12.5	87.5		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 87 % من أفراد العينة يرون بأنهم ينتابهم الخوف من التعرض للإصابات الرياضية أثناء الحصة التدريبية، بينما نسبة 12.5 % فقط من أفراد العينة لا يرون ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 22.5 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنه تتتابهم المخاوف من التعرض إلى إصابات رياضية أثناء الحصة التدريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية خاصة الخطيرة منها والذين جربوا آلام تلك الإصابات ومآسيها تتولد لديهم الإحساس بالخوف من تكرار تلك

الإصابات. هذا الإحساس الذي يبدأ في التطور والذي يمكن أن يؤدي إلى نتائج كارثية إن لم تتم معالجته على النحو الصحيح...

ويرى هؤلاء اللاعبين أن السبب الوحيد الذي جعلهم أكثر حذرا من ذي قبل هو الخوف من التعرض لإصابة رياضية مرة أخرى.

الاستنتاج: نستنتج اغلبية اللاعبين يتناهم الخوف من التعرض للإصابات الرياضية أثناء الحصة التدريبية او المنافسة.

جدول رقم (05): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الرابعة:

السؤال الرابع: هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل أثناء تدريباتك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا أصبح أكثر حذرا من ذي قبل أثناء تدريباته

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س	01
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	16.9	07	33	التكرار	
					17.5	82.5	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 82.5 % من العينة رأَت أنهم أصبحوا أكثر حذرا في تدريباتهم، بينما نسبة 17.5 % لا ترى ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 16.9 وكا² الجدولة المقدره بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن الإصابات الرياضية جعلتهم أكثر حذرا أثناء تدريباتهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف التي ولدتها الإصابات الرياضية قد جعلت اللاعب أكثر حذرا أثناء لما يقوم به أثناء الحصة، وكما هو معلوم فإن الفرد خلال مرحلة المراهقة يتميز بالاندفاع البدني الكبير وليس من السهل عليه أن يسيطر على حركاته وينظمها ويحد من الحركات الزائدة التي قد تعرضه لإصابات رياضية، وهذا وإن دل على شيء فإنه يدل على أن الإصابات الرياضية قد أثرت بشكل كبير على طريقة الأداء الحركي للاعب أثناء الحصة التدريبية.

ومن المهم أن نشير هنا أن هذا الحذر مفيد ومطلوب في كثير من الأحيان عند فئة اللاعبين الذين يتميزون بالتهور واللامبالاة لأنه بطريقة غير مباشرة يحميه من خطر التعرض للإصابات الرياضية، كما

أن الحذر المبالغ فيه ينعكس سلبا على اللاعب لكون أنه يحد من أدائه الحركي فلا يستطيع بذلك تعلم المهارات الحركية التي تتوافق مع قدراته البدنية والنفسية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين أصبحوا أكثر حذرا في تدريباتهم.

جدول رقم (06): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الخامسة:

السؤال الخامس: بعد تعرضك للإصابة، هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا تغيرت نظرتك حول المخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني بعد تعرضه للإصابة.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات			س	01
					نعم	لا	أحيانا		
دالة	2	0.05	5.99	15.9	22	03	15	التكرار	
					55	7.5	37.5	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 55 % من العينة يرون بأن نظرتهم للمخاطر التي قد تنجم من النشاط البدني الرياضي قد تغيرت في حين أن نسبة 7.5 % لا ترى ذلك، أما نسبة 37.5 % يرون بأن نظرتهم للمخاطر تتغير من حين لآخر.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 15.9 وكا² الجدولة المقدره بـ 5.99 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون أن الإصابات الرياضية قد غيرت من نظرتهم حول المخاطر التي قد تنجم عن ممارسة ذلك النشاط الرياضي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أنه قبل التعرض لإصابة كانت هذه الممارسة الرياضية تمثل لهم مصدرا للاستمتاع ومنتفسا كبيرا يلجؤون إليه لإفراغ انفعالاتهم وما أكثرها خلال فترة المراهقة، لكنهم في الوقت نفسه كانوا يجهلون المخاطر التي قد تنجم عنها إلى أن جربوها وعاشوها فحينها تبدلت تلك الأفكار فأصبحوا يدركون أن الرياضة يمكن أن تجلب لهم المتعة والسعادة كما يمكن أن تجلب لهم الألم والحزن.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأن نظرتهم للمخاطر التي قد تنجم من النشاط البدني الرياضي قد تغيرت.

جدول رقم (07): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السادسة:

السؤال السادس: هل الإصابة الرياضية أثرت على توجهاتك نحو ممارسة الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا أثرت الإصابة الرياضية على توجهاته نحو ممارسة الرياضة.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س	01
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	8.1	11	29	التكرار	
					27.5	72.5	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 72.5 % من العينة يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على توجهاتهم نحو ممارسة الرياضة، بينما نسبة 27.5 % لا ترى ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 8.1 وكا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على توجهاته نحو ممارسة الرياضة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تنتاب اللاعبين لا يمكن لها أن تشكل عائقاً يحول بينه وبين الاستمرار في ممارسة الرياضة، وذلك راجع في الأساس لكون أن هاته الأخيرة تكتسي أهمية بالغة عند هؤلاء اللاعبين الذين يمرون بمرحلة حرجة في حياته إذ أن مرحلة المراهقة تمثل نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد من خلالها معالم شخصيته المستقبلية.

وتتميز بجملة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية وتصاحب كل هذه التغيرات بانفعالات نفسية يزداد حجمها يوماً بعد يوماً وتزداد معها حاجياتها، فيلجأ بهذا المراهق إلى ممارسة الرياضة التي تمكنه من صرف تلك الانفعالات والضغط حتى لا تدخل ضمن نسيج شخصيته.

ومن هنا فإن العلاقة التي تربط المراهق بالرياضة هي علاقة لا يمكن وصفها، إلا بكون أنها علاقة قوية وممتينة ولا يمكن بسهولة كسرها، وبعبارة بسيطة يصح القول بأن الإصابات الرياضية يمكن لها أن تؤثر على اللاعب وتجعله حذراً أثناء الحصة التدريبية ولكنها لا تستطيع أن تجعله يتوقف نهائياً عن ممارسة الرياضة.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على توجهاتهم نحو ممارسة الرياضة.

جدول رقم (08): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السابعة:

السؤال السابع: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الرياضة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان تعرضه للإصابة نتيجة لعدم إدراكه المخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الرياضة

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س	التكرار
					لا	نعم		
دالة	1	0.05	3.84	4.9	13	27	01	نسب مئوية
					32.5	67.5		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 67.5% من العينة يرون بأن تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي يمكن أن تنجم عن ممارسة الرياضة، بينما نسبة 32.5 % ترى غير ذلك. كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 4.9 وكا² الجدولة المقدره بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن الإصابات الرياضية ناتجة عن عدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الرياضة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن القدرات العقلية العليا والتي من بينها الإدراك لا تبدأ في التطور إلا مع بداية مرحلة المراهقة وتستمر في ذلك حتى تبلغ ذروتها مع نهايتها، لذلك فإنه من الطبيعي ألا يدرك الطفل أو حتى المراهق في بداية مرحلة المراهقة أن هناك خطر يمكن أن ينجم عن ممارسة الرياضة.

ويرى هؤلاء اللاعبين بأن الإصابة أثرت على سلوكهم بحيث أنهم أصبح ينتابهم القلق والخوف والتوتر... وهذا كله يسبب أمراض نفسية مما يؤثر على سلوكهم.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأن تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي يمكن أن تنجم عن ممارسة الرياضة.

جدول رقم (09): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثامن:

السؤال الثامن: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على سلوكك الحالي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا أثرت الإصابة على سلوكه.

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س	01
					لا	نعم		
دالة	1	0.05	3.84	14.9	8	32	التكرار	
					20	80	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

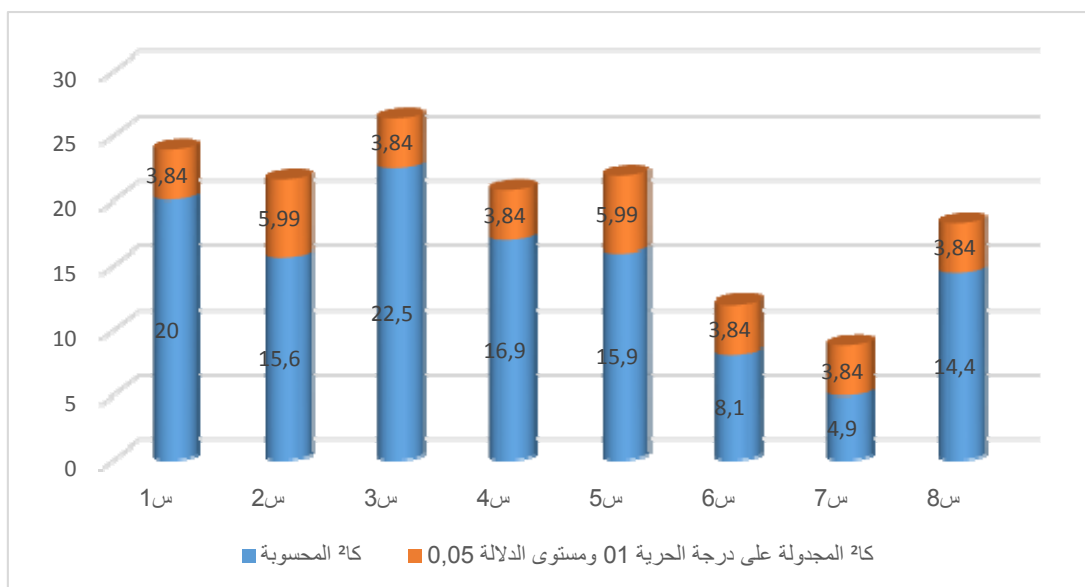
من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80 % من العينة يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم، بينما نسبة 20 % لا ترى ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 14.9 وكا² الجدولة المقدره بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض لإصابات رياضية باعتبار أنها حالة شعورية لا يمكن للفرد أن يخفيها أو يتجاوزها، وإنما سيتم التعبير عنها في وقت ما عن طريق السلوك. فحينما تسأل اللاعب عن سلوكه أثناء الحصة التدريبية فإننا لا نتوقع منه أن يجيبنا وفق المفهوم النفسي البحت للسلوك لكون ان هذا المفهوم معقد وغريب عليه وإنما نتوقع منه ان يجيبنا وفق لمفهومه الشخصي، ذلك المفهوم المبني على الصورة الخارجية للسلوك، وعندما يقر هذا اللاعب بأن الإصابات أثرت على سلوكه فأظنه يعني أن هذه المخاوف قد سببت له الشعور بالقلق والضيق والذي انعكس على سلوكه الحركي واللفظي.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون أن الإصابات الرياضية قد اثرت على سلوكهم.

رسم بياني رقم 01: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الأول



تحليل ومناقشة نتائج الرسم البياني:

من خلال هذا الرسم البياني يمكن ملاحظة أن كل عبارات المحور الأول دالة إحصائياً وبالتالي فإنه يمكن اعتبار ان المحور الأول دال احصائياً أي أن الإصابات الرياضية تؤثر سلباً على سلوك اللاعبين الذي سبق لهم وان تعرضوا لإصابات رياضية خلال ممارسة الرياضة.

2-1 النتائج المستخلصة من خلال المحور الأول:

من خلال ما سبق يمكن استنتاج ما يلي:

- تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء ممارسة الرياضة.
- الإصابات الرياضية غيرت من نظرة اللاعبين حول المخاطر التي يمكن أن تنتج عن ممارسة الرياضة.
- الإصابات الرياضية أثرت على توجهات اللاعبين نحو ممارسة الرياضة

2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

جدول رقم (10): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة التاسعة:

السؤال التاسع: هل تقبل على أداء واجباتك بحماس في الحصة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يقبل على أداء واجباته بحماس أثناء الحصة التدريبية.

الإحصائية	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س	التكرار
						لا	نعم		
دالة		1	0.05	3.84	8.1	11	29	01	نسب مئوية
						27.5	72.5		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 72.5 % من العينة يرون بأنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء الحصة التدريبية، بينما نسبة 27.5 % لا ترى ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 8.1 وكا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء الحصة التدريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن اللاعبين خلال مرحلة المراهقة يتميزون بالحماسة والاندفاع نظرا لزيادة قدراتهم البدنية وكثرة انفعالاتهم التي يحاولون التخلص منها أثناء الحصة التدريبية، إضافة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تمكنهم من تحقيق نواتهم وتشعرهم بالرضى وتمثل لهم مصدر استمتاع لذلك فلا غرابة أن نجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بحماس.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء الحصة التدريبية.

جدول رقم (11): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة العاشرة:

السؤال العاشر: كيف كان أداؤك قبل الإصابة؟

الغرض منه: معرفة كيف كان أدائه قبل الإصابة.

الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات				التكرار	س 01
					ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف		
دالة	3	0.05	7.82	30	22	8	6	4	55	نسبة مئوية
					55	20	15	10		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 55 % يرون بأن أداءهم كان ممتاز قبل الإصابة في حين أن نسبة 10% من أفراد العينة يرون بأن أداءهم ضعيف.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 30 وكا² الجدولة المقدره بـ 7.82 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 03 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن أداءهم كان ممتاز قبل الإصابة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أنه خلال مرحلة المراهقة تتطور القدرات البدنية للاعب بحيث تزداد كتلته العضلية وتصبح حركاته أكثر تناسقا بفضل تطور ميزة التوافق العصبي العضلي لديه، كما أنه خلال هذه المرحلة أيضا تتطور قدراته العقلية مما يزيد من سرعته في تعلم المهارات الحركية وإتقانها. الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين كان أداءهم ممتاز قبل التعرض للإصابة.

جدول رقم(12): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الحادية عشر:

السؤال الحادي عشر: كيف هو الآن بعد الإصابة؟

الغرض منه: معرفة أدائه بعد الإصابة الرياضية

الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات				التكرار	س
					ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز		
دالة	3	0.05	7.82	21	13	11	09	07	01	س
					32.5	27.5	22.5	17.5	نسبة مئوية	01

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 17.5 % من اللاعبين الذين يرون بأن أداءهم بقي ممتاز في حين أن نسبة 32.5 % ترى بأن أداءها بعد الإصابة أصبح ضعيف.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 21 وكا² الجدولة المقدرة بـ 7.82 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 03 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن أداءهم قد أصبح ضعيفا بعد الإصابة ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن هؤلاء اللاعبين الذين تعرضوا لإصابات رياضية خاصة الخطيرة منها لم يخضعوا لإعادة تأهيل بدني حقيقي، لذلك فهم لا يزالون يعانون من آثار تلك الإصابات التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض.

ويرى هؤلاء اللاعبين أن السبب الوحيد الذي ساهم في تغيير أدائهم هو تعرضهم لإصابة رياضية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأن أداءهم أصبح ضعيف بعد الإصابة.

جدول رقم (13): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثانية عشر:

السؤال الثاني عشر: عندما يطلب منك المدرب القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل تخاف من التعرض لإصابة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يخاف من التعرض للإصابة عندما يطلب منه المدرب القيام بحركات صعبة

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س	01
					لا	نعم		
دالة	1	0.05	3.84	6.4	12	28	التكرار	
					30	70	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 70 % من العينة يرون بأنهم يخافون من التعرض لإصابات رياضية عندما يطلب منهم المدرب القيام ببعض الحركات الصعبة، بينما نسبة 30 % لا ترى ذلك. كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 6.4 وكا² الجدولة المقدره بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يخافون من التعرض لإصابات رياضية عندما يطلب منهم المدرب القيام ببعض الحركات الصعبة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض لإصابات رياضية يمنعهم من القيام بمثل هذا الأداء الصعب الذي يجعلهم أكثر عرضة لإصابات رياضية. ويرى هؤلاء اللاعبين أن خوفهم من القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة راجع إلى الضرر الذي لحق بهم أثناء تعرضهم لإصابة سواء بدنية أو نفسية. الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يخافون من التعرض لإصابات رياضية عندما يطلب منهم المدرب القيام ببعض الحركات الصعبة.

جدول رقم (14): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثالثة عشر:

السؤال الثالث عشر: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على أدائك الحالي؟
الغرض منه: معرفة ما إذا أثرت الإصابة على أدائه الحالي

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س	01
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	14.4	08	32	التكرار	
					20	80	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80 % من العينة يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم الحالي، بينما نسبة 20 % لا ترى ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 14.4 وكا² الجدولة المقدره بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم أثناء الحصة التدريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض لإصابات رياضية قد أثر على الحالة النفسية الداخلية التي تثير السلوك وتوجهه نحو القيام بالأداء المتميز، أي أن الإصابات الرياضية قد أثرت على دافعية الإنجاز لدى هؤلاء اللاعبين.

يرى هؤلاء اللاعبين أنهم قادرون على تحسين أدائهم وذلك عن طريق برامج تدريبية خاصة للمصابين وكذلك التحاقهم بمراكز إعادة التأهيل للمصابين.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم الحالي.

جدول رقم (15): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الرابعة عشر:

السؤال الرابع عشر: هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان قادرا على تحسين أدائه

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		التكرار	س
					لا	نعم		
دالة	1	0.05	3.84	12.1	9	31		
					22.5	77.5	نسب مئوية	01

تحليل نتائج الجدول:

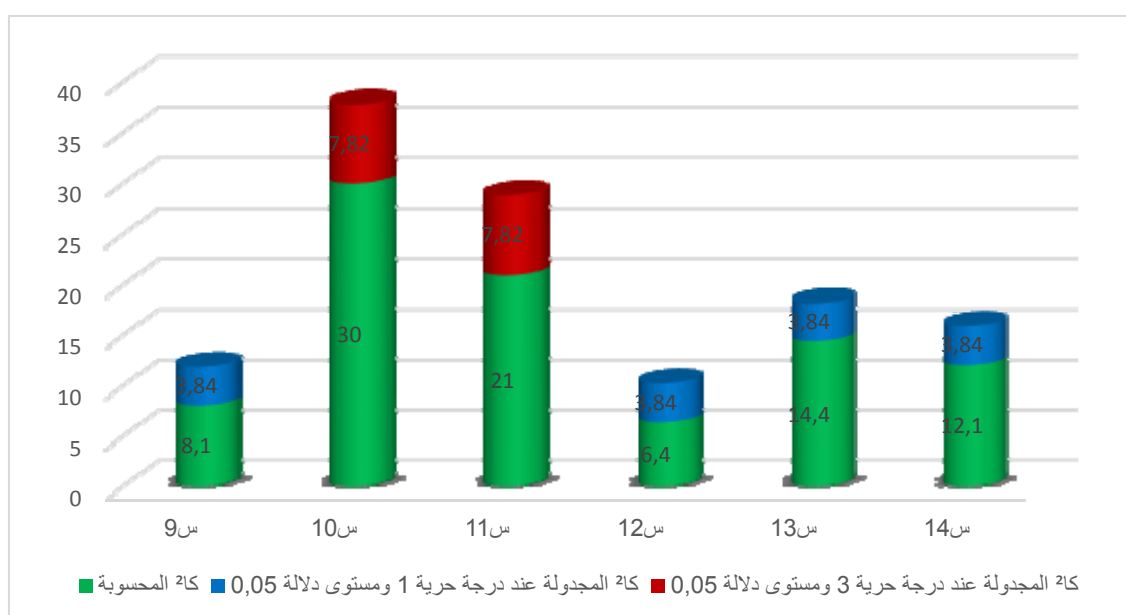
من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 77.5 % من العينة يرون بأنهم قادرين على تحسين أدائهم الحالي، بينما نسبة 22.5 % لا ترى ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 12.1 وكا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم قادرين على تحسين مستواهم نحو الأفضل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن هؤلاء اللاعبين يحسون بأنهم يمتلكون قدرات بدنية ونفسية تؤهلهم لتحسين مستواهم وخاصة عندما يدركون أن هذه المخاوف مبالغ فيها في بعض الأحيان.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأنهم قادرين على تحسين أدائهم الحالي.

رسم بياني رقم 02: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الثاني



تحليل ومناقشة نتائج الرسم البياني

من خلال هذا الرسم البياني يتضح لنا أن كل عبارات المحور الثاني دالة إحصائياً وبالتالي فإنه يمكن القول إن المحور الثاني دال إحصائياً أي أن الإصابات الرياضية تقلل من مستوى أداء اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

1-2 النتائج المستخلصة من المحور الثاني:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:

- تنعكس الإصابات الرياضية على أداء اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية، ويظهر هذا الانعكاس في كون:
- أن أغلبية هؤلاء اللاعبين انخفض مستوى أدائهم بعد الإصابة.
- أنهم يجتنبون القيام بالحركات الصعبة التي تجعلهم أكثر عرضة للإصابات الرياضية.
- يسعى هؤلاء اللاعبين لتحسين أدائهم رغم مخاوفهم من التعرض لإصابات رياضية.

3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

جدول رقم (16): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الخامسة عشر:

السؤال الخامس عشر: هل تتردد عندما يستدعيك المدرب للمشاركة في المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان يتردد عندما يستدعيه المدرب للمشاركة في المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات			س	01
					أحيانا	لا	نعم		
دالة	2	0.05	5.99	33.2	06	02	32	التكرار	
					15	05	80	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80 % من أفراد العينة يرون أنهم يترددون عندما يستدعيهم المدرب للمشاركة في المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك. كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 16.6 وكا² الجدولة المقدرة بـ 5.99 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يترددون عندما يستدعيهم المدرب للمشاركة في المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المنافسة أو المقابلة تكثر فيها الالتحامات البدنية ويكثر فيها الاندفاع البدني ويتعاضم فيها معنى الفوز والخسارة، ولذلك يحس هؤلاء اللاعبين بأنهم سيصبحون أثر عرضة للإصابات الرياضية إن شاركوا فيها.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون أنهم يترددون عندما يستدعيهم المدرب للمشاركة في المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي.

جدول رقم (17): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السادسة عشر:

السؤال السادس عشر: أثناء قيامك بالألعاب التنافسية تتجنب الاحتكاك مع الخصم؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يتجنب الاحتكاك مع الخصم أثناء القيام بالألعاب التنافسية.

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات			س
					أحيانا	لا	نعم	
دالة	2	0.05	5.99	23.2	08	04	28	التكرار
					20	10	70	نسب مئوية

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 70 % من أفراد العينة يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بمنافسة او مقابلة في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 23.2 وكا² الجدولة المقدره بـ 5.99 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء المنافسة او المقابلة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن مخاوفهم من التعرض للإصابات الرياضية قد جعلتهم أكثر حذرا أثناء قيامهم بمنافسة أو مقابلة، بحيث نجدهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم. الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بمنافسة او مقابلة.

جدول رقم (18): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السابعة عشر:

السؤال السابع عشر: أثناء التنافس تضطر إلى التقليل من حماسك واستعدادك لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابة رياضية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يضطر إلى التقليل من الحماس والاستعداد لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابة رياضية أثناء التنافس

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		س
					لا	نعم	
دالة	01	0.05	3.84	12.1	09	31	التكرار
					32.5	77.5	نسب مئوية

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 77.5 % من أفراد العينة يرون بأنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابات الرياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 12.1 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن اللاعبين يترددون في الألعاب التنافسية لكنه عندما يضطرون للمشاركة فهم لا يلجؤون إلى تخفيض من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد وذلك بسبب ان جو التنافس يجعلهم غير قادرين على ذلك.

يرى هؤلاء اللاعبين أنهم يقللون من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابة رياضية أخرى وان الإكثار من الحماس والاستعداد يخلق نوع من التسرع وهذا يؤدي بالوقوع في إصابة. الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

جدول رقم (19): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثامنة عشر:

السؤال الثامن عشر: في كثير من الأحيان تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يجتنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض لإصابة رياضية

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	الإجابات		س	01
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	28.9	03	37	التكرار	
					7.5	92.5	نسب مئوية	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 92.5 % من أفراد العينة يرون بأنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

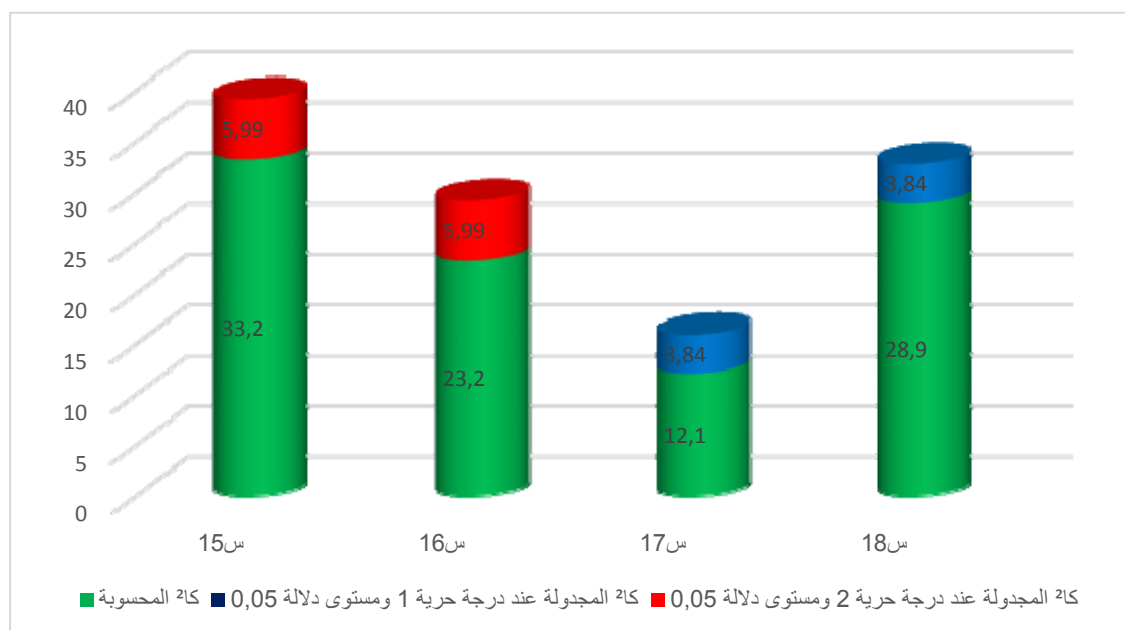
كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 28.9 وكا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن اللاعبين الذين يتميزون بمراهقة عدائية يلجؤون إلى استخدام العنف أثناء الالتحامات البدنية لذلك فمن الطبيعي أن يتجنبهم باقي اللاعبين.

يرى هؤلاء اللاعبين أنهم يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض لإصابة رياضية وذلك من أجل تفادي تفاقم الإصابة مما يؤدي إلى العجز الكلي.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية.

رسم بياني رقم 03: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الثالث



تحليل ومناقشة نتائج الرسم البياني:

من خلال هذا الرسم البياني نلاحظ أن كل عبارات المحور الثالث دالة إحصائياً، وبالتالي إنه من الممكن القول بأن المحور الثالث دال إحصائياً، أي أن الإصابات الرياضية تنعكس سلبي على مستوى تنافس عند هؤلاء اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

3-1 النتائج المستخلصة من خلال المحور الثالث:

من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تنعكس سلبي على مستوى تنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية، ويظهر هذا التأثير في كون:

- أنهم يصبحون أكثر تردداً عندما يستدعيهم المدرب للمشاركة في المنافسة أو مقابلة التي يغلب عليها التنافسي.
- أنهم يتجنبون الاحتكاكات البدنية مع الخصم من أجل تقادي التعرض لإصابات رياضية.
- أنهم يضطرون إلى تقليل حماسهم واستعدادهم لبدل الجهد لتقادي التعرض لإصابة رياضية.

4- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع:

جدول رقم (20): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة التاسعة عشر إلى العبارة الثانية والعشرون:

السؤال التاسع عشر: هل ترغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يرغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء الحصة التدريبية.

السؤال العشرون: إذا كان الجواب بنعم، فهل تصر على تحقيق النجاح؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يصر على تحقيق النجاح.

السؤال الواحد والعشرون: هل تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضه لإصابة.

السؤال الثاني والعشرون: في كثير من الأحيان تتخلى عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض

لإصابة رياضية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يتخلى عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض لإصابة.

الإحصائية	الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		التكرار	النسب المئوية
						لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	20	00	40	19	التكرار	النسب المئوية
دالة	01	0.05	3.84	19.6	06	34	20	التكرار	النسب المئوية
دالة	01	0.05	3.84	12.1	09	31	21	التكرار	النسب المئوية
دالة	01	0.05	3.84	22.5	05	35	22	التكرار	النسب المئوية

تحليل نتائج الجدول:

• من خلال الجدول الأول نلاحظ أن كل أفراد العينة يرون بأنهم يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

كما أنه لو لاحظنا قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 20 وكا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الاستنتاج: نستنتج ان جميع اللاعبين يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

- من خلال الجدول الثاني نلاحظ أن نسبة 85 % من أفراد العينة يرون بأنهم يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل، في حين أن النسبة المتبقية فلا ترى ذلك.
- كما أنه لو لاحظنا قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 19.6 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

يمكن تفسير هذه النجاح لكون أن التطورات العقلية والجسمية... إلخ التي تميز حالة المراهقة تنتج عنها جملة من الحاجات التي يسعى اللاعب المراهق إلى إشباعها. ومن بين أهم هذه الحاجات على الإطلاق الحاجة إلى المتعة، تحقيق الذات، فالمراهق يبحث عن أي حافز يعيد له توازنه ويشعره بذاته وقيمته.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأنهم يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

- من خلال الجدول الثالث نلاحظ أن نسبة 77.5 % من أفراد العينة يرون بأن رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل قد تبدلت، في حين أن النسبة المتبقية فلا ترى ذلك.
- كما أنه لو لاحظنا قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 12.1 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأن رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل قد تبدلت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن اللاعبين عندما يقومون بالتدريب أو المنافسة أظنهم يرغبون دوما في تحقيق النجاح وتجنب الفشل وبالتالي فإن الإصابات الرياضية لا يمكنها أن تغير تلك الرغبة بشكل نهائي وإنما يمكن أن تعمل على تخفيض شدة تلك الرغبة.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأن رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل قد تبدلت.

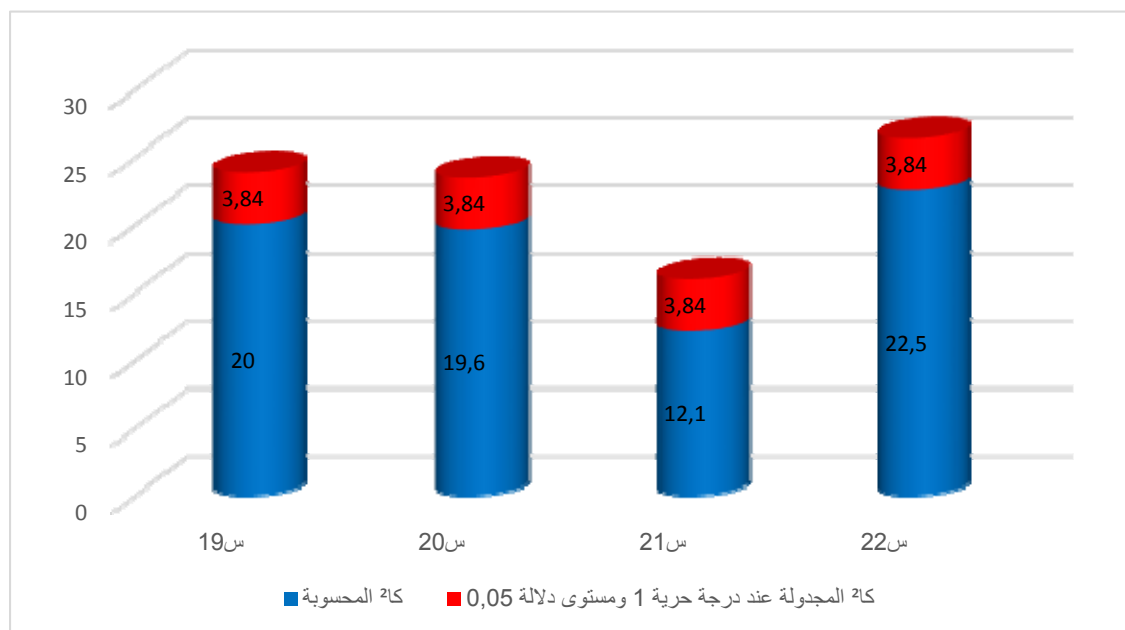
- من خلال الجدول الرابع نلاحظ أن نسبة 87.5 % من أفراد العينة يرون بأنهم يضطرون في كثير من الأحيان إلى التخلي عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابات الرياضية في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

كما أنه لو لاحظنا قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 22.5 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون بأنهم يضطرون في كثير من الأحيان إلى التخلي عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض لإصابات رياضية تؤثر على الحالة النفسية الداخلية للاعب وتجعلها تعمل بشكل عكسي بحيث أنه بدلا من أن تنشط السلوك وتوجهه نحو تحقيق النجاح والإصرار عليه فإنها تعمل على تثبيطه.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون بأنهم يضطرون في كثير من الأحيان إلى التخلي عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

رسم بياني رقم 04: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الرابع



تحليل ومناقشة نتائج الرسم البياني:

من خلال هذا الرسم البياني نلاحظ أن كل عبارات المحور الرابع دالة إحصائيا وبالتالي يمكن القول إن المحور الرابع دال إحصائيا أي أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

4-1 النتائج المستخلصة من خلال المحور الرابع:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية، ويظهر هذا الانعكاس في كون:

- أنهم يضطرون إلى التخلي عن تلك الرغبة خوفا من التعرض لإصابات رياضية.

5- النتائج المستخلصة من الاستبيان ككل:

من خلال تحليل نتائج الاستبيان ككل يمكن استخلاص ما يلي:

- تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.
- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين.
- تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.
- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

2-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

الجدول رقم 21: يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج المحور الأول
السؤال الأول: في الفئة التي تشرف عليها هل يوجد فيها لاعبين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات الرياضية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك لاعبين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابة في الفئة التي يشرف عليها.
السؤال الثاني: إذا كان جوابك بنعم، فهل يمكن لك ملاحظة أن هؤلاء اللاعبين يخافون من احتمال تعرضهم ثانية للإصابة الرياضية أثناء الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يلاحظ أن هناك لاعبين يخافون التعرض لإصابة رياضية مرة أخرى.
السؤال الثالث: في رأيك هل تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الرياضة؟

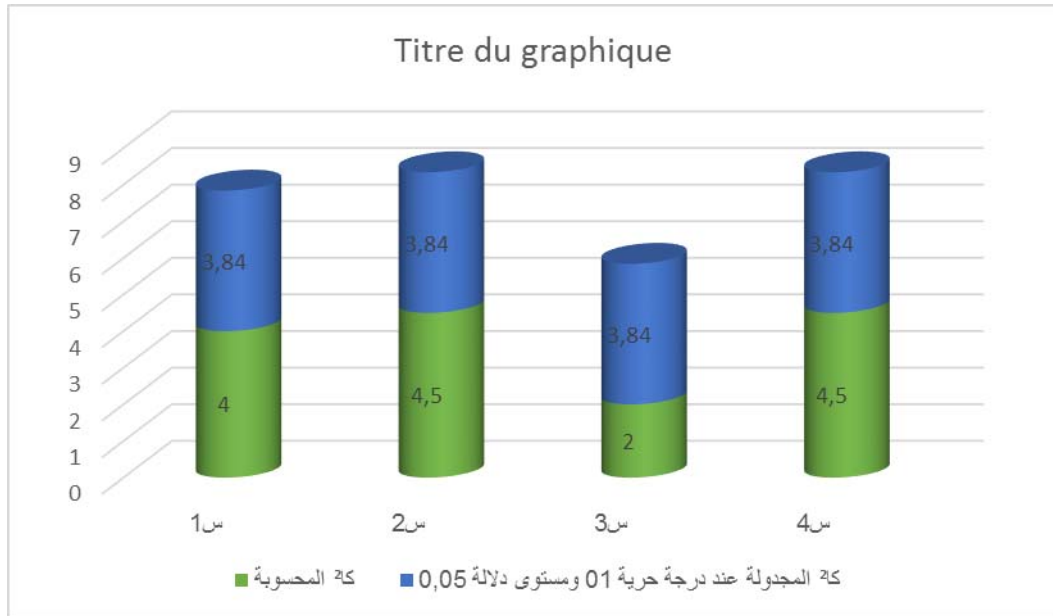
الغرض منه: معرفة ما إذا كان تعرضهم للإصابة نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الرياضة.

السؤال الرابع: هل تعتقد أن هذه الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم فوق أرضية الميدان أثناء الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا أثرت الإصابة الرياضية على سلوكهم أثناء الحصة التدريبية أو المنافسة.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات			
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	04	00	06	التكرار	س01
					00	100	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	04.5	01	05	التكرار	س02
					16.66	83.33	النسب المئوية	
غير دالة	01	0.05	3.84	02	02	04	التكرار	س03
					33.33	66.66	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	4.5	01	05	التكرار	س04
					16.66	83.33	النسب المئوية	

الرسم البياني رقم 05: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الأول:



تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول والرسم البياني الموضحة أعلاه يمكن ملاحظة ما يلي:

- أن جميع أفراد العينة من المدربين الذين يشرفون على تلك الفئات يؤكدون من وجود لاعبين قد سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 04 وكا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لكل إجابات المدربين الذين يؤكدون من وجود لاعبين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.
- أن نسبة 83.33 % من مجموع المدربين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ينتابهم الخوف من التعرض مرة أخرى لإصابات رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 4.5 وكا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ينتابهم الخوف من التعرض مرة أخرى لإصابات رياضية.
- أن نسبة 66.66 % من مجموع المدربين يرون بأن تعرض هؤلاء اللاعبين لإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الرياضة، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير

ذلك. وعند ملاحظة قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 02 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أقل من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ينتابهم الخوف من التعرض مرة أخرى لإصابات رياضية.

- أن نسبة 83.33 % من مجموع المدربين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة تدريبية او منافسة، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 4.5 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة تدريبية او منافسة.
- إن كل عبارات المحور الأول دالة إحصائياً فيما عدا العبارة الثالثة وبالتالي فإنه يمكن اعتبار أن المحور الأول دال إحصائياً.

1-1-2 النتائج المستخلصة من خلال المحور الأول:

- من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تنعكس سلبيًا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء الحصة التدريبية والمنافسة.

2-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

جدول رقم (22): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج المحور الثاني:

السؤال الأول هل يوجد عندك لاعب تعرض خلال الموسم للإصابة الرياضية وشفى منها وعاد لممارسة النشاط الرياضي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك لاعب تعرض خلال هذا الموسم لإصابة رياضية وشفى منها وعاد إلى ممارسة النشاط الرياضي.

السؤال الثاني: هل كان أداءه قبل الإصابة ممتاز؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان أداءه قبل الإصابة ممتاز.

السؤال الثالث: هل تغير أداءه بعد الإصابة وأصبح ضعيف؟

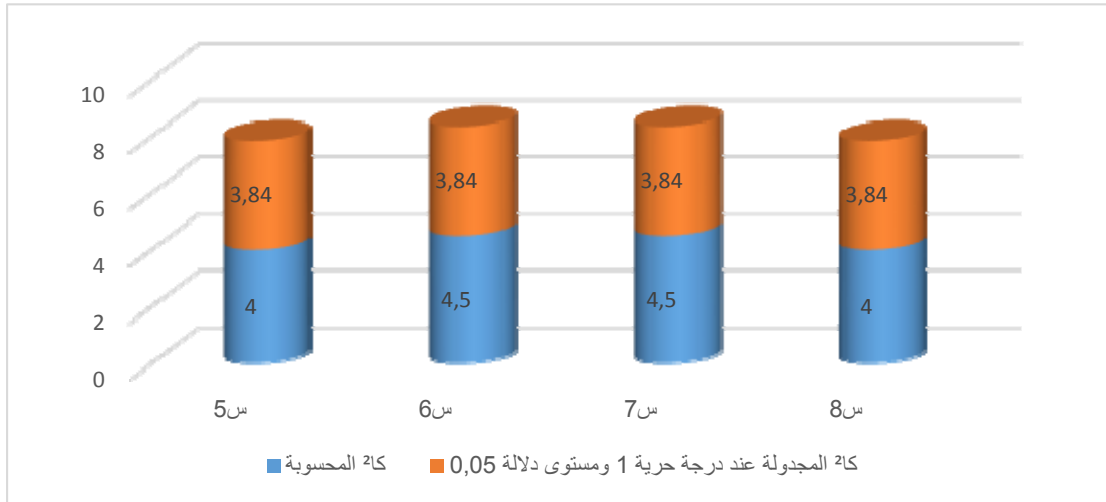
الغرض منه: معرفة ما إذا تغير أداءه بعد الإصابة وأصبح ضعيف

السؤال الرابع: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على مستوى أدائهم؟

الغرض منه: معرفة ما إذا أثرت الإصابة على مستوى أدائه.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات			
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	04	00	06	التكرار	س05
					00	100	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	4.5	01	05	التكرار	س06
					16.66	83.33	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	4.5	01	05	التكرار	س07
					16.66	83.33	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	4	00	06	التكرار	س08
					00	100	النسب المئوية	

رسم بياني رقم 06: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الثاني:



تحليل ومناقشة:

من خلال نتائج الجدول والرسم البياني الموضحان أعلاه يمكن ملاحظة ما يلي:

- أن جميع أفراد العينة من المدربين يؤكدون من وجود لاعبين تعرضوا خلال هذا الموسم لإصابات رياضية وشفوا منها وعادوا إلى ممارسة النشاط الرياضي، وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 04 و كا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لكل إجابات المدربين الذين يؤكدون من وجود لاعبين تعرضوا لإصابات رياضية خلال هذا الموسم.
- أن نسبة 83.33 % من مجموع المدربين يرون بأن اللاعبين كان أداءهم ممتاز قبل التعرض لإصابة رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 4.5 و كا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين كان أداءهم ممتاز قبل التعرض للإصابة.
- أن نسبة 83.33 % من مجموع المدربين يرون بأن هؤلاء اللاعبين تغير أداءهم بعد التعرض لإصابة رياضية بحيث أصبح أداءهم ضعيف، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 4.5 و كا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما

يدل على أنه هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين تغير أدائهم بعد التعرض لإصابة رياضية بحيث أصبح أدائهم ضعيف.

- أن جميع أفراد العينة من المدربين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على مستوى أدائهم بعد التعرض للإصابة الرياضية، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 04 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على مستوى أدائهم.

ويرى معظم المدربين أن التغير الذي طرأ على أداء الرياضيين بعد تعرضهم لإصابة رياضية راجع إلى الإصابة الرياضية بحد ذاتها بحيث خلق نوع من مرض نفسي (خوف، قلق، توتر...) لدى هؤلاء اللاعبين.

- إن كل عبارات المحور الثاني دالة إحصائياً وبالتالي فإنه يمكن اعتبار أن المحور الثاني دال إحصائياً.

2-2-1 النتائج المستخلصة من خلال المحور الثاني:

من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تخفض من مستوى أداء اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

2-3 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

جدول رقم (23): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج المحور الثالث:

السؤال الأول: عندما تستدعي أحد هؤلاء اللاعبين للمشاركة في المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي فهل يمكن لك أن تلاحظ علامات التردد عليه؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يلاحظ علامات التردد على اللاعبين عند استدعائهم للمشاركة في مقابلة يغلب عليها الطابع التنافسي.

السؤال الثاني: هل تلاحظ أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يلاحظ أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم.

السؤال الثالث: أثناء التنافس هل يمكن لك أن تلاحظ أنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابات رياضية؟

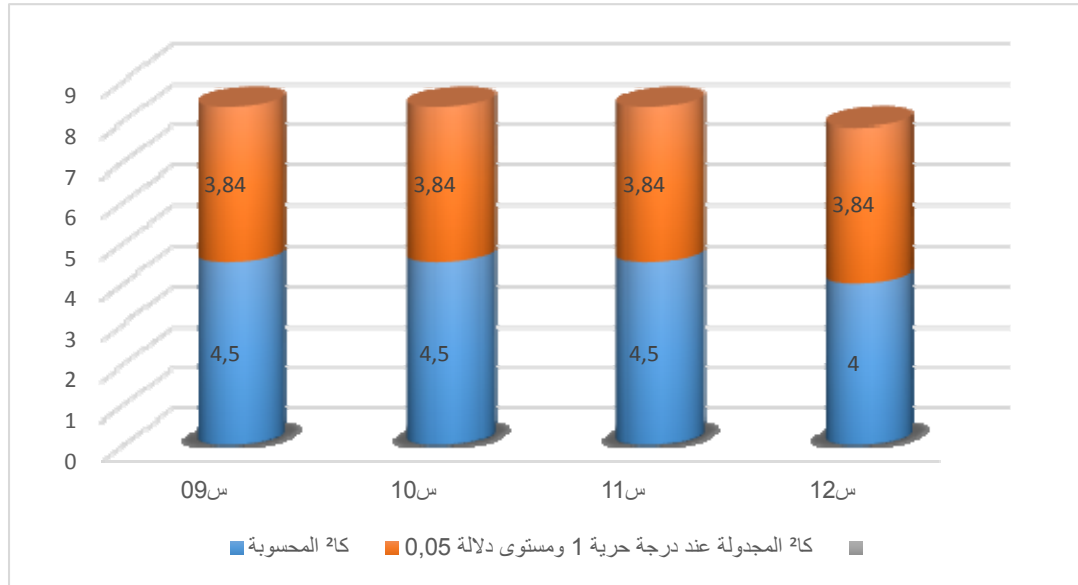
الغرض منه: معرفة ما إذا كان يلاحظ أنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابة.

السؤال الرابع: هل تعتقد أن الإصابات الرياضية أثرت على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يعتقد أن الإصابات الرياضية قد أثرت على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات		
					لا	نعم	
دالة	01	0.05	3.84	4.5	01	05	س09 التكرار
					16.66	83.33	النسب المئوية
دالة	01	0.05	3.84	4.5	01	05	س10 التكرار
					16.66	83.33	النسب المئوية
دالة	01	0.05	3.84	4.5	01	05	س11 التكرار
					16.66	83.33	النسب المئوية
دالة	01	0.05	3.84	4	00	06	س12 التكرار
					00	100	النسب المئوية

رسم بياني رقم 07: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الثالث:



تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول والرسم البياني الموضحة أعلاه يمكن ملاحظة ما يلي:

- أن نسبة 83.33% من المدربين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يترددون عندما يتم استدعاؤهم للمشاركة في المنافسة أو المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 4.5 وكا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لكل إجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يترددون عندما يتم استدعاؤهم للمشاركة في المنافسة أو المقابلة التي يغلب عليها الطابع التنافسي.
- أن نسبة 83.33% من مجموع المدربين يرون بأن هؤلاء للاعبين يتجنبون الاحتكاك مع الخصم، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 4.5 وكا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يتجنبون الاحتكاك مع الخصم.

- أن جميع نسبة 83.33 % من المدربين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابة رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك. وعند ملاحظة قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 4.5 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أنه توجد هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابة رياضية.
- أن جميع أفراد العينة من المدربين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة تدريبية أو منافسة. وعند ملاحظة قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 04 و χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة، كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة تدريبية أو منافسة
- إن كل عبارات المحور الثالث دالة إحصائيا وبالتالي فإنه يمكن اعتبار أن المحور الثالث دال إحصائيا.

2-3-1 النتائج المستخلصة من خلال المحور الثالث:

- من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تنعكس سلبا على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء الحصة التدريبية والمنافسة.

2-4 عرض وتحليل نتائج المحور الرابع:

- جدول رقم (23): يبين القيم المتحصلة عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج عبارات المحور الرابع:

السؤال الأول: هل يمكن لك ملاحظة أن اللاعبين الذي سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يلاحظ أن هؤلاء اللاعبين يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

السؤال الثاني: إذا كان الجواب بنعم، فهل تجدهم يصرون على تحقيق النجاح؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يجدهم يصرون على النجاح

السؤال الثالث: في كثير من الأحيان يمكن لك أن تلاحظ أنهم يتخلون عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابة الرياضية؟

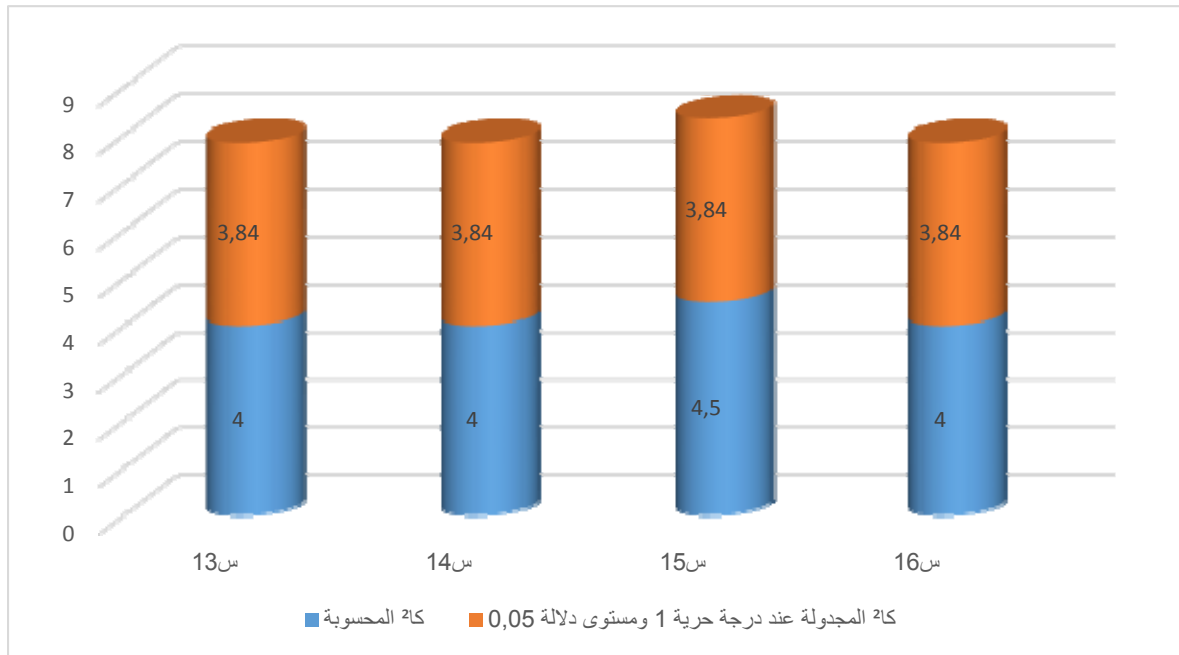
الغرض منه: معرفة ما إذا كان يلاحظ أنهم يتخلون عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض لإصابة رياضية

السؤال الرابع: هل تعتقد أن الإصابات الرياضية قد أثرت على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان يعتقد أن الإصابات الرياضية أثرت على رغبته في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الإجابات			
					لا	نعم		
دالة	01	0.05	3.84	4	00	06	التكرار	س13
					00	100	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	4	00	06	التكرار	س14
					00	100	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	4.5	01	05	التكرار	س15
					16.66	83.33	النسب المئوية	
دالة	01	0.05	3.84	4	00	06	التكرار	س16
					00	100	النسب المئوية	

رسم بياني رقم 08: يبين قيم كا² المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الرابع:



تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول والرسم البياني الموضحة أعلاه يمكن ملاحظة ما يلي:

- أن جميع أفراد العينة من المدربين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 04 وكا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لكل إجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.
- أن جميع أفراد العينة من المدربين يرون بأن هؤلاء اللاعبين يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدر بـ 04 وكا² المجدولة المقدر بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل.
- أن نسبة 83.33% من المدربين يرون بأن هؤلاء اللاعبين في كثير من الأحيان يتخلون عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض لإصابة رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير

ذلك. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 04.5 وكا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين يرون بأن هؤلاء اللاعبين في كثير من الأحيان يتخلون عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض لإصابة رياضية.

- أن جميع أفراد العينة من المدربين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل. وعند ملاحظة قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ 04 وكا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 لوجدنا أن قيمة كا² المحسوبة، كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05). مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات المدربين الذين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.
- إن كل عبارات المحور الرابع دالة إحصائيا وبالتالي فإنه يمكن اعتبار أن المحور الرابع دال إحصائيا.

2-4-1 النتائج المستخلصة من خلال المحور الرابع:

- من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تخفض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء الحصة التدريبية والمنافسة.

2-5 النتائج المستخلصة من خلال الاستبيان ككل:

يمكن القول بأننا حصلنا على نفس النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين حيث وجدنا:

- الإصابات الرياضية تنعكس سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء التدريب أو المنافسة.
- تخفض الإصابات الرياضية من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة.
- تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء المنافسة.
- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال تحليل نتائج الاستبيانين يمكن القول بأن:

- عند المقارنة بين نتائج المحور الأول في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تتعكس سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بالتدريب أو المنافسة.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثانية يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من مستوى أداء اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بالتدريب أو المنافسة.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثالثة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تتعكس سلبا على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بالتدريب أو المنافسة.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الرابع في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الرابعة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بالتدريب أو المنافسة.
- بما أن الفرضيات الجزئية الأربعة كلها تحققت فإنه يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا، أي أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.
- كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تنعكس سلبا على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية، ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:

- أن الإصابات الرياضية تنعكس سلبا على سلوكهم أثناء التدريب أو المنافسة.
- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم.
- تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عندهم.
- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سردها وتحليلها كانت في مجمل نتائجها تؤكد الدور البارز للإصابات الرياضية وانعكاسها على دافعية الإنجاز للاعبين كرة اليد وكان هذا نابعا من أجوبة اللاعبين على الأسئلة.

ومن خلال ما تناولناه في الجانب النظري والنتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي توصلنا إلي القول بأن الفرضيات التي توقعنا وجودها محققة وبذلك نصل إلي تحقيق الفرضية الرئيسية والتي كانت همنا في هذا البحث.

الاستنتاج العام:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج هذا البحث ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أن للإصابة الرياضية انعكاس سلبي بدرجة كبيرة على دافعية الإنجاز للاعب كرة اليد إذ يترتب عن سوء التكفل بها عواقب صحية على الرياضي.

لقد قمنا بتقسيم أسئلة هذا الجانب إلى أربعة محاور أساسية حسب الفرضيات الموضوعية في إشكاليتنا، ومن هذا التقسيم الذي يعتبر المخطط الرئيسي في هذا الجانب توصلنا إلى الاستنتاج العام ألا وهو:

- الإصابة الرياضية هي هاجس لكل لاعب وهي ذات انعكاس سلبي على نفسيته وبالتالي على المردود.

- الخوف من الإصابة الرياضية يقلل من مردود اللاعب.

- أغلب اللاعبين يتجاهلون الإصابة أثناء المنافسة وهي ما يؤدي إلى تفاقمها.

- شدة الإصابة من حيث الخطورة تنعكس سلباً على الأداء الرياضي.

- يجب الاهتمام بدرجة كبيرة بالجانب الطبي خاصة إعادة التأهيل الذي لا بد أن يتمشى مع نوعية الإصابة.

- الإصابة الرياضية تنعكس سلباً على أداء اللاعبين.

- الإصابة الرياضية تعمل على التخفيض من دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

- تؤثر الإصابات الرياضية على الجانب البدني وكذا الجانب النفسي للرياضي.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال نتائج الدراسة فإنه يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

- العمل على تنمية دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة وذلك عن طريق التوعية بدور هذه الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.
- ضرورة الاهتمام بالرياضة وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها.
- العمل على تنمية دافعية الإنجاز لكرة اليد.
- ضرورة تنمية العلاقة بين المدرب واللاعب أثناء الحصة التدريبية.
- الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه.
- ضرورة الاهتمام بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للمراهق.
- التكفل الحقيقي باللاعبين الذين يعانون من مخاوف التعرض لإصابة رياضية وذلك بإخضاعهم لبرامج إعادة التأهيل النفسي.
- ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية.

خاتمة

تلعب الرياضة عامة وكرة اليد خاصة دور هام في حياة المراهق، بحيث تعتبر ملاذاً آمناً ومنتفساً كبيراً يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغط النفسي التي تثقل كاهله، هذه الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون أنه خلالها ترسم معالم شخصيته المستقبلية.

وتشتمل كرة اليد على مجموعة من التمارين الرياضية التي تمكن اللاعب من تحقيق حاجاته النفسية، فمن خلال هذه الحصة يرغب اللاعب دوماً في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه بأقل وقت وجهد ممكنين، (وهذا هو بالضبط مفهوم دافعية الإنجاز) وعندما يسعى هذا اللاعب نحو النجاح في ذلك فإنه يسعى نحو المتعة والرضا عن الذات، وبالتالي فإنه لا يمكن لكرة اليد أن تبلغ أهدافها ما لم تكن دافعية الإنجاز الرياضي عند الرياضي مرتفعة.

ومن خلال دراستنا هذه تبين لنا أن الإصابات الرياضية تنعكس سلبيًا على دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية، هذا الانعكاس الذي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، لذلك فإن من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على المستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام لجميع المستويات.

هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتوعية بمخاطر الإصابات الرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها.

حيث أنه يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض لإصابة رياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيراً ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر إليه على أنه من الجوانب الهامشية التي يمكن إهمالها، والمظاهر النفسية الناتجة عن الإصابة (كالخوف والقلق ونقص الثقة في النفس وغيرها) من شأنها أن تؤدي إلى نتائج كارثية ما لم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي، ناهيك على أن الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة لرفض وتنتهي بمرحلة التقبل وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين وذلك من أجل ضمان الانتقال السليم من مرحلة إلى أخرى.

المبطلوخراففة

المراجع باللغة العربية

1. القرآن الكريم
2. أحمد زكي صالح، "علم النفس التربوي"، ط 01، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973.
3. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي، طريق القاهرة، 1990.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ، حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000.
5. حامد عبد السلم زهران، "علم النفس نمو الطفولة والمراهقة"، ط4، علم الكتب، القاهرة.
6. حامد عبد السلام زهران، "عنف الطفولة والمراهقة" ط4، علم النفس، القاهرة.
7. حسن عبد الجواد، "كرة اليد"، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1982.
8. جميل ناصف، "موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة"، ط01، بيروت، لبنان 1993.
9. رومي جميل، "كرة القدم"، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان 1996.
10. ريسان خريبط، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار المشرق، عمان 1998.
11. زينب العالم، "التدليك الرياضي وإصابات الملاعب"، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1998.
12. سمية خليل محمد، "الإصابات الرياضية"، الاكاديمية العراقية الرياضية، بغداد، بدون طبعة، 2007.
13. صالح محمد علي أبو جادو، "علم النفس التربوي"، دار المسيرة، ط1، الأردن.
14. عبد اللطيف محمد خليفة، "الدافعية للإنجاز"، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
15. عبد علين صيف السامرائي، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد: العراق، 1997.
16. فراج عبد الحميد توفيق، "كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البدني للرياضيين"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ط1، 2004.
17. محمد حسن علاوي، "سيكولوجية الإصابات الرياضية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998.
18. منير جرجس، "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.
19. مصطفى حسين والآخرون، "الصحة النفسية في المجال الرياضي"، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ط1، 2002.
20. محمد حسن العلاوي، "سيكولوجية الإصابات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1998.
21. مصطفى عشوي، "مدخل إلى علم النفس"، ديوان المطبوعة الجامعية، ط1، الجزائر 1990.

22. محمد حسن علاوي، "سيكولوجية التدريب والمنافسة"، ط7، المعارف، القاهرة، 1992.
23. محي الدين مختار، "محاضرات في علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982.
24. معروف رزيق، خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، 1986.
25. محمد مصطفى زيدان، نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية"، دار النشر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
26. معجم علم عبد الحفيظ، حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000.
27. نوري الحافظ، "المراهقة"، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، 1990.
- ا. المراجع باللغة الفرنسية

1. Gerond, bet Gros, G, « lentiquent de basket Ball » advigat, paris, 1985.
2. (Revue des facteurs de la performance n°02 ou d'une équipe n°02 sport, 1988
3. Thomas, préparation psychologique du sport, edroigot, 1991.
4. www.sportacademy.com (25/05/2014-21H 52)

الملاحق

الملحق رقم 01

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكل مآند ولأآ - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي

نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة ولعلمكم أنه
لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا
كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر وأسعى عبارات الامتتان.

ملاحظة: وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

1- الاستبيان الموجه للاعبين

المحور الأول: تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

- السؤال الأول: هل سبق لك وأن تعرضت لإصابة رياضية؟
لا نعم
- السؤال الثاني: إذا كان الجواب بنعم، فهل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة التدريبية؟
لا نعم أحيانا
- السؤال الثالث: هل ينتابك الخوف من التعرض لإصابة أثناء الحصة التدريبية؟
لا نعم
- السؤال الرابع: هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل أثناء تدريباتك؟ ولماذا؟
لا نعم
- السؤال الخامس: بعد تعرضك للإصابة، هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي؟
لا نعم أحيانا
- السؤال السادس: هل الإصابة الرياضية أثرت على توجهاتك نحو ممارسة الحصة التدريبية؟
لا نعم
- السؤال السابع: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الحصة التدريبية؟
لا نعم
- السؤال الثامن: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على سلوكك الحالي؟ وكيف ذلك؟
لا نعم

المحور الثاني: للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب

- السؤال التاسع: هل تقبل على أداء واجباتك بحماس في الحصة؟
لا نعم
- السؤال العاشر: كيف كان أداؤك قبل الإصابة؟
ممتاز - جيد - متوسط - ضعيف
- السؤال الحادي عشر: كيف هو الآن بعد الإصابة؟
ممتاز - جيد - متوسط - ضعيف

● السؤال الثاني عشر: عندما يطلب منك المدرب القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل تخاف من التعرض لإصابة؟ لماذا؟

لا نعم

● السؤال الثالث عشر: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على أدائك الحالي؟ لماذا؟

لا نعم

● السؤال الرابع عشر: هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟ كيف ذلك؟

لا نعم

المحور الثالث: تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين

● السؤال الخامس عشر: هل تتردد عندما يستدعيك المدرب للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي؟

لا نعم أحيانا

● السؤال السادس عشر: أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية تتجنب الاحتكاك مع الخصم؟

لا نعم أحيانا

● السؤال السابع عشر: أثناء التنافس تضطر إلى التقليل من حماسك واستعدادك لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابة رياضية؟ ولماذا؟

لا نعم

● السؤال الثامن عشر: في كثير من الأحيان تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تقادي التعرض للإصابة الرياضية؟ ولماذا؟

لا نعم

المحور الرابع: تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

● السؤال التاسع عشر: هل ترغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء الحصة التدريبية؟

لا نعم

● السؤال العشرون: إذا كان الجواب بنعم، فهل تصر على تحقيق النجاح؟

لا نعم

● السؤال الواحد والعشرون: هل تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية؟

لا نعم

● السؤال الثاني والعشرون: في كثير من الأحيان تتخلى عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض لإصابة رياضية؟

لا نعم

2- الاستبيان الموجه للمدربين

المحور الأول: تنعكس الإصابات الرياضية سلباً على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

• السؤال الأول: في الفئة التي تشرف عليها هل يوجد فيها لاعبين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات الرياضية؟

لا نعم

• السؤال الثاني: إذا كان جوابك بنعم، فهل يمكن لك ملاحظة أن هؤلاء اللاعبين يخافون من احتمال تعرضهم ثانية للإصابة الرياضية أثناء الحصة التدريبية؟

لا نعم

• السؤال الثالث: في رأيك هل تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الحصة التدريبية أو المنافسة؟

لا نعم

• السؤال الرابع: هل تعتقد أن هذه الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم فوق أرضية الميدان أثناء الحصة التدريبية؟

لا نعم

المحور الثاني: للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء التدريب

• السؤال الخامس: هل يوجد عندك لاعب تعرض خلال الموسم للإصابة الرياضية وشفي منها وعاد لممارسة النشاط الرياضي؟

لا نعم

• السؤال السادس: إذا كان جوابك بنعم، فهل كان أداؤه قبل الإصابة ممتازاً؟

لا نعم

• السؤال السابع: هل تغير أداؤه وأصبح ضعيف بعد الإصابة؟ ولماذا التغيير؟

لا نعم

• السؤال الثامن: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على مستوى أدائهم؟

لا نعم

المحور الثالث: تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين

• السؤال التاسع: عندما تستدعي أحد هؤلاء اللاعبين للمشاركة في المقابلة التي يغلب عليها

الطابع التنافسي فهل يمكن لك أن تلاحظ علامات التردد عليه؟

لا نعم

• السؤال العاشر: هل تلاحظ أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم؟

لا نعم

• السؤال الحادي عشر: أثناء التنافس هل يمكن لك أن تلاحظ أنهم يضطرون إلى التقليل من

حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض لإصابات رياضية؟

لا نعم

• السؤال الثاني عشر: هل تعتقد أن الإصابات الرياضية أثرت على مستوى التنافس عند اللاعبين

الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية؟

لا نعم

المحور الرابع: تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل

عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

• السؤال الثالث عشر: هل يمكن لك ملاحظة أن اللاعبين الذي سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات

رياضية يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل؟

لا نعم

• السؤال الرابع عشر: إذا كان الجواب بنعم، فهل تجدهم يصرون على تحقيق النجاح؟

لا نعم

• السؤال الخامس عشر: عي كثير من الأحيان يمكن لك أن تلاحظ أنهم يتخلون عن تلك الرغبة

وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابة الرياضية؟

لا نعم

• السؤال السادس عشر: هل تعتقد أن الإصابات الرياضية قد أثرت على رغبتهم في تحقيق

النجاح وتجنب الفشل؟

لا نعم

Résumé :

L'influence des blessures sportives sur la motivation chez les joueurs de handball.

Sous la direction D^r :

- Nabil Mensouri

Elaboré par l'étudiant :

- * Lounis Abbas

Cette étude vise à identifier l'impact des blessures sportive sur la motivation chez les joueurs de handball, et à mettre au point le rôle de ces blessures à la réduction de la performance et à la perte de la volonté de réussir.

Pour atteindre cet objectif, on a fait appel à la méthode descriptive qui convient avec le contenu de notre étude appliqué sur un échantillon bien précis, comportant 40 joueurs souffrant d'une blessure.

Après avoir analysé les résultats obtenus à l'aide de Q² ainsi que les pourcentages, on est parvenu aux résultats qui suivent :

- Les blessures sportives ont une influence négative sur le comportement des joueurs qui en souffrent.
- les blessures sportives jouent un rôle sur la diminution du niveau de leurs performances.
- Les blessures sportives ont un effet négatif sur leur esprit de concurrence.
- Les blessures sportives diminuent leur volonté de la réussite et l'évitement de l'échec.

A la lumière de ces résultats, le chercheur recommande ce qui suit :

Suggestion et hypothèse d'avenir :

- faire motiver les adolescents vers la pratique du sport, et ce, par la voie de la sensibilisation du rôle de ce dernier à l'épanouissement de la santé physique et mentale de l'individu.
- La nécessité de porter une attention particulière pour le sport, et ce, en fournissant tous les moyens qui lui permettent d'atteindre ses objectifs.
- travailler sur le développement de la motivation des joueurs au hand Ball.
- L'importance de développer les relations solides entre le coach et le joueur pendant la séance d'entraînement.
- Prise en compte de l'aspect psychologique de l'adolescent.

Mots clés :

Les blessures sportives, la motivation, Hand Ball, adolescent.