

جامعة العقيد آكلي محند أولحاج-البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

الموضوع:

أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنفه أواسط

- دراسة ميدانية لفرق الكرة الطائرة بالرابطة الولائية بالبويرة

إشراف الدكتور
مزاري فاتح

إعداد الطلبة:
جدو صدام حسين
بلعباس علي

السنة الجامعية 2013 / 2014

شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية (19)

الامد لله الذي وفقنا بفضلہ لإتمام هذا العمل، نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف **مزارى فاتح** على توجيهاته وكذلك كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونشكر عناصر الفرق التي أجرينا معها العمل الميداني على تفهمهم ومساعدتهم لنا، كما نشكر الطالب زهوانى لسفيان الذي لم يبللنا بشيء لإتمام هذه المهمة.

نتقدم بالشكر إلى جميع الزملاء والزميلات في المعهد

محتوى البحث

الصفحة	
أ	- شكر و تقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
خ	- قائمة الأشكال.
د	- ملخص البحث.
ر	- مقدمة.
الجانب التمهيدي	
2	1. الإشكالية.
3	2. الفرضيات.
3	3. أسباب اختيار الموضوع.
3	4. أهمية البحث.
3	5. أهداف البحث.
4	6. تحديد المصطلحات و المفاهيم
5	7. الدراسات السابقة و المشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الكرة الطائرة	
10	- تمهيد
11	1-1- تعريف الكرة الطائرة
11	1-2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة لمحة تاريخية
12	1-3- تاريخ الكرة الطائرة الجزائرية وتأسيس الاتحادية
13	1-4- انتشار وشعبية الكرة الطائرة
13	1-5- أهم التواريخ في تطور الكرة الطائرة
14	1-6- خصائص لعبة الكرة الطائرة
15	1-7- قواعد جديدة لقانون لعبة الكرة الطائرة
16	1-8- التنظيم الدولي (العالمي) للكرة الطائرة
18	خلاصة

الفصل الثاني: التحضير البدني في الكرة الطائرة

20	- تمهيد
21	1-2- التحضير البدني العام
21	2-2- التحضير البدني الخاص
21	2-3- شروط اختيار تمارين التحضير البدني الخاص
21	2-4- أهمية التحضير البدني الخاص
22	2-5- اللياقة البدنية
22	2-6- أهمية اللياقة البدنية
23	2-7- الصفات البدنية
25	2-8- أنواع اللياقة البدنية
26	2-9- تقويم اللياقة البدنية
26	2-10- مكونات اللياقة البدنية
27	خلاصة

الفصل الثالث: الإصابات الرياضية الشائعة في الكرة الطائرة

29	- تمهيد
30	3-1- الإصابات الرياضية
30	3-2- تصنيف الإصابات الرياضية
31	3-3- أسباب حدوث الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة
32	3-4- أنواع الإصابات الرياضية من حيث حدوثها في الكرة الطائرة
32	3-5- أنواع الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة
38	3-6- لمحة عامة حول التوزيع الموسمي للإصابات
40	- خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

43	- تمهيد
44	4-1- الدراسة الاستطلاعية
44	4-2- منهج البحث
44	4-3- متغيرات البحث
44	4-4- مجتمع البحث
44	4-5- عينة البحث

44	4-6- مجالات البحث
45	4-7- أدوات البحث
45	4-8- الوسيلة الإحصائية
46	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
48	5-1- عرض وتحليل النتائج.
79	5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات.
80	- الإنتاج العام.
81	- خاتمة.
82	- إقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- الببليوغرافيا (المراجع والمصادر).
-	- الملاحق.
-	- الملحق رقم (01)
-	- الملحق رقم (02)

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
الجدول الخاصة بالمحور الأول		
الجدول رقم (01)	يمثل المدربين الذين مارسوا كرة الطائرة.	48
الجدول رقم (02)	يمثل مدة ممارسة المدربين.	49
الجدول رقم (03)	يمثل مشاركة المدربين في البطولات الدولية.	50
الجدول رقم (04)	يمثل عدد الحصص التدريبية التي يقومون بها أسبوعياً.	51
الجدول رقم (05)	يمثل المدة المخصصة للإعداد البدني العام.	53
الجدول رقم (06)	يمثل المدة المخصصة للإعداد البدني الخاص.	55
الجدول رقم (07)	يمثل الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء القيام بالإعداد البدني العام.	56
الجدول رقم (08)	يمثل الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء القيام بالإعداد البدني الخاص.	58
الجدول رقم (09)	يمثل نوع الشدة التي يستخدمها المدربين.	59
الجدول رقم (10)	يمثل دور التحضير البدني المكثف في حدوث الإصابات.	61
الجدول الخاصة بالمحور الثاني		
الجدول رقم (11)	يمثل تعرض اللاعبين للإصابة.	65
الجدول رقم (12)	يمثل بعد الشفاء من الإصابة أثناء مرحلة المنافسة ماذا ينتظر اللاعب.	66
الجدول رقم (13)	يمثل الإصابات الأكثر شيوعاً في الكرة الطائرة.	68
الجدول رقم (14)	يمثل عدد مرات الفحوصات التي يتم إجراؤها خلال الموسم الرياضي.	70
الجدول رقم (15)	يمثل إن كان إجراء الفحوصات بعد الإصابة فقط.	72
الجدول رقم (16)	يمثل رأي المدربين عن سبب الإصابات الرياضية.	73
الجدول رقم (17)	يمثل إذا كان هناك نصائح للاعبين من أجل تفادي الإصابات الرياضية.	75
الجدول رقم (18)	يمثل الوقت المناسب التي يتم تقديم النصائح للاعبين لتفادي الإصابات.	76

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
الأشكال الخاصة بالمحور الأول		
الشكل رقم (01)	يمثل المدربين الذين مارسوا كرة الطائرة.	48
الشكل رقم (02)	يمثل مدة ممارسة المدربين.	49
الشكل رقم (03)	يمثل مشاركة المدربين في البطولات الدولية.	50
الشكل رقم (04)	يمثل عدد الحصص التدريبية التي يقومون بها أسبوعياً.	51
الشكل رقم (05)	يمثل المدة المخصصة للإعداد البدني العام.	53
الشكل رقم (06)	يمثل المدة المخصصة للإعداد البدني الخاص.	55
الشكل رقم (07)	يمثل الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء القيام بالإعداد البدني العام.	56
الشكل رقم (08)	يمثل الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء القيام بالإعداد البدني الخاص.	58
الشكل رقم (09)	يمثل نوع الشدة التي يستخدمها المدربين.	59
الشكل رقم (10)	يمثل دور التحضير البدني المكثف في حدوث الإصابات.	61
الأشكال الخاصة بالمحور الثاني		
الشكل رقم (11)	يمثل تعرض اللاعبين للإصابة.	65
الشكل رقم (12)	يمثل بعد الشفاء من الإصابة أثناء مرحلة المنافسة ماذا ينتظر اللاعب.	66
الشكل رقم (13)	يمثل الإصابات الأكثر شيوعاً في الكرة الطائرة.	68
الشكل رقم م (14)	يمثل عدد مرات الفحوصات التي يتم إجراؤها خلال الموسم الرياضي.	70
الشكل رقم (15)	يمثل إن كان إجراء الفحوصات بعد الإصابة فقط.	72
الشكل رقم (16)	يمثل رأي المدربين عن سبب الإصابات الرياضية.	73
الشكل رقم (17)	يمثل إذا كان هناك نصائح للاعبين من أجل تفادي الإصابات الرياضية.	75
الشكل رقم (18)	يمثل الوقت المناسب التي يتم تقديم النصائح للاعبين لتفادي الإصابات.	76



ملخص البحث

عنوان البحث: أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أواسط.

مشكلة الدراسة: هل للتحضير البدني دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية؟
-التساؤلات الفرعية:

1- هل للتحضير البدني المكثف دور في حدوث الإصابات الرياضية؟

2- هل حدوث الإصابة لدى لاعبي الكرة الطائرة راجع أساسا إلى ضعف اللياقة البدنية؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

يساهم الإعداد البدني الجيد للاعبين في التقليل من حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

-للتحضير البدني المكثف إمكانية في حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

-نقص أو ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم إلى بعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية.

أهداف البحث.

-يهدف البحث بالدرجة الأولى إلى إلقاء الضوء على الفائدة والدور الهام للتحضير البدني المقنن في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

-معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و الإصابة الرياضية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث بالدرجة الأولى في إلقاء الضوء على دور التحضير البدني وكيفية تجنب الإصابات أثناء المنافسة والتدريب ومساعدة المدربين على وضع حد للإصابات الرياضية التي قد تحصل أثناء التحضير البدني إضافة إلى ذلك إعطائهم فكرة عن تلك الإصابات وكيفية مساعدة اللاعبين على تجنبها أو إن صح القول التقليل منها.

متغيرات البحث:

*أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

*المتغير المستقل : وهو المتغير التجريبي أي المراد معرفة تأثيره على الظاهرة ويظهر في هذا البحث من خلال "التحضير البدني" .

*المتغير التابع: وهو المتغير الناتج عن تأثير المتغير التجريبي أي البرنامج المنفذ ويظهر في "الإصابات الرياضية" .

الطرق المنهجية للبحث :

- منهج البحث: قمنا باستخدام المنهج الوصفي.

- عينة البحث: قمنا باختيار عينة مقصودة

- المجال المكاني: ولاية البويرة



- المجال الزمني : لقد امتد بحثنا من ديسمبر 2013 حتى أواخر شهر ماي.

-أدوات البحث:

✓ الاستمارة الاستبائية

النتائج المتحصل عليها : التحضير البدني العام والخاص من أهم العوامل التي تعمل على التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى اللاعبين ولكن يشترط أن يطبق بطريقة جيدة وسليم.

-الاقتراحات:

1-الكشف الطبي المبدئي قبل بداية الموسم، والدوري خلال فترات للتأكد من سلامة اللاعبين من جميع الجوانب مع إصدار نشرات طبية.

2-الإهتمام بفترة الاحماء التي تناسب لياقة اللاعب والجهود الذي سيبدله.

3-التدرج في التمارين حتى يتيح لجميع أجزاء الجسم للتكيف مع النشاط المبدول.

4-العمل على تنمية أجهزة الجسم المختلفة مثل:الجهاز العضلي والمفصلي، ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية إلى المستوى الذي يؤهل صاحبه للقيام بالعمل الجسماني المطلوب، بأقل ما يمكن من جهد.

5-معرفة ميكانيكية الحركة لتأديتها صحيحة.

6-وجوب تدريب اللاعبين على كيفية تجنب الإصابات وأنواع السقطات وطريقة امتصاصها.

7-الإهتمام بمحتوى التحضير البدني العام والخاص والحرص على تطبيقه جيدا.

8-مراعاة الراحة المناسبة بين فترات التدريب التي تناسب اللاعب بالجهد المبدول واللياقة البدنية والوظيفية واختيار أفضل وسيلة للراحة والاسترجاع.

9-تجنب الإجهاد البدني والأكل قبل المنافسة أو التدريب.

10-إتباع أسلوب إعادة التأهيل الحركي كوسيلة ناجعة لإعادة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية.

-مقدمة:

في ظل التطور الذي يعرفه العصر الحالي في شتى المجالات الحيوية والبياديين العلمية، الاقتصادية والاجتماعية وغيرها، تكاد حياة الفرد عموماً أن تكون سلسلة متصلة من إحتتمالات النفع والضرر، تجعله في توتر وقلق دائم على مستقبله ومصيره...، فإذا كان الأمر بهذه الصورة بالنسبة للأشخاص العاديين، فلا بد أن حياة الرياضيين أصبحت أيضاً أكثر تعقيداً وحاجة إلى توفير وضمان الوقاية والحماية من الأضرار والمخاطر ثم مواجهة ما قد يحدث لهم من إصابات في المجال الرياضي بالقدر الذي يضمن إستمرار الحياة الكريمة للفرد والمجتمع من خلال طرق التدريب والتكفل والمتابعة الناجعة.

إن الرياضة بصفة عامة والألعاب بالكرة بصفة خاصة ظهرت في القرون الوسطى وأخذت عدة أشكال، نجد منها الكرة الطائرة التي ظهرت في نهاية القرن التاسع عشر، فهي لعبة معدلة من لعبة إيطالية (قوست بول) كانت تلعب آنذاك، ومع مرور الوقت أصبحت لعبة أولمبية وجدت لها نواتها ومحترفيها ومشجعيها والقائمين على تسيرها بشكل منظم الأمر الذي دفعها بنجاح إلى الأمام، ومع تطورها أصبحت تكتسي صفات بدنية تميزها عن باقي الرياضات سواء في الأداء المتقن الرشيق والقوي والسريع أو في الصفات المرفولوجية للاعبين الذين يتميزون بقامة طويلة وجسم مشكل من عضلات قوية.¹

وبالرغم من كل هذه المعطيات إلا أن لاعبيها يتعرضون للإصابات بمختلف أنواعها سواء على مستوى الكتف والساق واليد.

كون ظاهرة الإصابات الرياضية في شتى الإختصاصات الممارسة الفردية والجماعية أصبح من المواضيع الأكثر أهمية التي تشغل البال وتؤرق الرياضيين الممارسين نظراً للخطورة المتأصلة في بعض الألعاب حيث يكون دوماً الاحتكاك مباشر مع الخصم من جهة أو نتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية من جهة أخرى، فإحتتمال التعرض للإصابة الرياضية وارد عند جميع الرياضيين²، ويبقى البحث قائماً لدى المعنيين بتدريب الأنشطة لإيجاد أفضل السبل للوقاية والتقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

وتتفاوت الإصابة الرياضية في درجة خطورتها إلى خفيفة متوسطة وخطيرة، قد تحدث في المرحلة التحضيرية أو في مرحلة المنافسة، الأمر الذي أصبح يحير المدربين والمختصين والأطباء كون هذه الرياضة خالية من الخسونة والاندفاع البدني والاحتكاك المباشر إلا أنها لا تخلو من الإصابات هذا ما جعلهم يفكرون في حلول لتفاديها أو التقليل من حدوثها وذلك بتسطير برامج تدريبية فعالة لبناء جسم قوي وقادر على مقاومة التعب طوال الموسم، فأصبحوا يهتمون بالتحضير البدني العام والخاص بغرض تفادي الإصابات.

¹. علي مصطفى طه-،الكرة الطائرة (تاريخ تدريب تعليم)-،دار الفكر العربي، بدون طبعة، 1999، ص11.

². صالح عبد الله الأزغي-الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية العلاج الطبيعي- دار الفكر للنشر والتوزيع. أعمال السنة 1995، ص11.



وقد وقع إختيارنا لهذا الموضوع بعد قناعتنا بالدور الفعال الذي يؤديه التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات عند لاعبي الكرة الطائرة. فئة أواسط.

وإنطلاقا من هذه المعطيات إتبعنا في إنجازنا هذا عدة مراحل فبعد تقسيم الدراسة إلى قسمين، قسم نظري وقسم تطبيقي

قسم نظري أنجزنا فيه ثلاث فصول, الفصل الأول تطرقنا فيه إلى تاريخ ونشأة الكرة الطائرة في الجزائر، وكذا مميزاتها وخصائصها وقوانينها، وإنتشارها وشعبيتها وأهم تواريخ تطورها مع قواعد قوانينها، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى التحضير البدني بشقيه العام والخاص في الكرة الطائرة أما في الفصل الثالث تناولنا فيه الإصابات الرياضية الشائعة في الكرة الطائرة وتصنيفها وكذا أنواعها المختلفة, مع أسبابها والتوزيع الموسمي لها.

أما الجانب التطبيقي فهو ميداني فاعتمدنا فيه على الإستبيان كأداة للبحث إذ قمنا بصبر آراء المدربين والمساعدين لكل فرق ولاية البويرة للكرة الطائرة وبعد جمع المعلومات وجدولتها وحسابها بإختبار التطابق تطرقنا إلى تحليل النتائج ومناقشتها والخروج بخلاصة وبعض الإقتراحات.

الإشكالية:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها. فتطورها ووصولها إلى أعلى المستويات جعل المسؤولين والقائمين على مهام الفرق الرياضية يصبون جل إهتمامهم على التحضير البدني الجيد للاعبين الذي يهدف بوصول الرياضي إلى أعلى المستويات، إذ لا يحصل هذا إلا من خلال التحضير والتدريب الشاق.

إن مرحلة التحضير البدني هامة في جميع الرياضات ولكل لاعب فدراسة الدكتور *أمر الله الياسطي* تبين أن فترة التحضير هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار فرص التعرض للإصابات وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة¹، فالتحضير البدني الجيد يلعب دورا هاما في تجنب بعض الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون ويساعد على تطوير الصفات البدنية للتكيف مع متطلبات المنافسة عموما والمباراة خصوصا فالنشاط الحركي في الكرة الطائرة أصبح أكثر تعقيدا وعلى كل لاعب توفير إحتياجات موقفه في اللعب وبذل مجهود كبير إلا أنه في كثير من الأحيان يجد اللاعبون أنفسهم عاجزون عن اللعب أو إكمال المباريات نظرا لتعرضهم لإصابات وذلك جراء الجهد المستمر على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.

تحدث معظم الإصابات الرياضية نتيجة تعرض جزء من الجسم لفترة تفوق قدراته الفيزيولوجية والطبيعية على التحمل فقد يكون للتحضير البدني تأثير في حدوث الإصابات الرياضية المفاجئة أو المتكررة سواء في المرحلة التحضيرية أو أثناء المنافسة أو في نهاية الموسم وبالرغم من وجود مختلف الوسائل الحديثة المستعملة في التحضيرات والتدريبات إلا أن شبح الإصابات حاضرا عند لاعبي الكرة الطائرة والذي جعل من¹ التقنيين يبحثون عن سبب حدوث هذه الإصابات وكيفية التقليل من حدوثها ومنه تبادر إلى أذهاننا التساؤل عن الخل الذي ندرجه من خلال إشكالية بحثنا كما يلي :

- هل للتحضير البدني دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أو اسط؟
- كما ترتبت عن الإشكالية التساؤلات التالية:

- هل للتحضير البدني المكثف دور في حدوث الإصابات الرياضية ؟
- هل حدوث الإصابة لدى لاعبي الكرة الطائرة راجع إلى ضعف اللياقة البدنية؟

¹. أمر الله الياسطي-، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم-، منشأة المعارف، الإسكندرية.1996.ص.2.

2- الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة:

يساهم الإعداد البدني الجيد للاعبين في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2-2: الفرضيات الجزئية:

-للتحضير البدني المكثف إمكانية في حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

-نقص أو ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم إلى بعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية.

3-أسباب اختيار الموضوع :

- إبراز دور التحضير البدني.

- معرفة أسباب حدوث الإصابة

- معرفة أهم الإصابات التي تحدث في الكرة الطائرة.

- لأننا ندرس هذا التخصص-الكرة الطائرة-

-كثرة الإصابات.

-إهمال التحضير البدني لبعض المدربين.

-معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وحدث الإصابات في الكرة الطائرة.

4-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث بالدرجة الأولى في إلقاء الضوء على دور التحضير البدني وكيفية تجنب الإصابات أثناء المنافسة والتدريب ومساعدة المدربين على وضع حد للإصابات الرياضية التي قد تحصل أثناء التحضير البدني، إضافة إلى ذلك إعطائهم فكرة عن تلك الإصابات وكيفية مساعدة اللاعبين على تجنبها أو إن صح القول التقليل منها.

5-أهداف البحث:

-يهدف البحث بالدرجة الأولى إلى إلقاء الضوء على الفائدة والدور الهام للتحضير البدني في التقليل من حدوث

الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

-كشف وإدراك ومعرفة العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والإصابة الرياضية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.

6-1- التحضير البدني:

اصطلاحاً- ينقسم التحضير البدني إلى قسمان:

1- التحضير البدني العام: يقصد به تحضير الفرد في جميع مكوناته الأساسية من خلال الارتقاء فيها وهي القوة، السرعة، التحمل.

2- التحضير البدني الخاص: يقصد به التحضير الخاص للرياضي إلى ما يطلبه اختصاصه الرياضي من متطلبات جسمية وتأهيله بدنيا لها من خلال: التحمل- السرعة- القوة- وغيرها من متطلبات الاختصاص لتمكينه من التوظيف الجيد للجسم في هذا النشاط وكذلك تقاديا للاصابات.¹
إجرائيا: هو تهيئة الجسم بدنيا للقيام بتمارين رياضية.

6-2- الإصابات:

اصطلاحاً: هي إعاقة في مكان محدد بفعل تأثير رياضي وقد ينتج عنها تغيرات جسمانية كالورم والاحمرار والألم... الخ.²

إجرائيا: هي الإصابات التي تجبر اللاعبين للركون أي الراحة وعدم بذل أي جهد.

6-3- الكرة الطائرة

اصطلاحاً: هي لعبة رياضية حديثة تجري بين فريقان ويتكون كل فريق من ستة لاعبين على ملعب مستطيل الشكل 18/9 متر وتحسب العلامات حتى (25 نقطة) توجد في المباراة ثلاثة أشواط وإذا حصل تعادل في الأشواط (شوطين لشوطين) يجري آخر وأخير يلعب حتى "15 نقطة" يسمى شوط الحسم.³

إجرائيا: هي رياضة جماعية تمارس فيها في السماء أي عدم ملامسة الأرض.

¹. قاسم حسن حسين،- الموسوعة الرياضية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية.- دار الفكر للطباعة والنشر الأردن:1998،ص.669.182.

². بسام هارون، ساري حمدان، فائق أبو حليلة-الرياضة و الصحة-مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريع، الأردن1995.ص15

³. أكرم زكي خطايبية.-موسوعة الكرة الطائرة الحديثة- عمان الأردن، السنة1986.ص11.

7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات المرتبطة بالبحث من أهم المحاور التي يجب على الباحثين أن يتناولوها ويثري بحثه من خلالها، حيث يستعمل للحكم والمقارنة والإثبات أو النفي وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث والاستفادة منها في توجيهه وتخطيطه وضبط المتغيرات أو مناقشات البحث، وبالرغم من أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث، باعتبارها أحد العوامل المساعدة لحل هذه المشكلة إلا أننا لم نجد بحوث مشابهة، وقد تعرضنا نحن الباحثين لبعض البحوث السابقة التي تناولت بعض جوانب البحث.

الدراسة الأولى:

أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

إشكالية الدراسة:

فيما تتمثل الفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لهذه الفترة.

فرضية الدراسة:

الوحدات التدريبية المقترحة للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

أهداف الدراسة:

- تحديد مستوى تطور الصفات البدنية والمهارية خلال الفترة الإعدادية لعينة البحث.
- اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية.

الطرق المنهجية المتبعة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (اختبار) على عينة من 20 لاعب في كرة القدم القسم الثاني.

نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى:

- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.
- مدى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، وفعالية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
- استعمال البرنامج التدريبي المقترح في الملحق والاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والخطية والنفسية.
- إجراء الاختبارات والقياسات في بداية الفترة الإعدادية.

الدراسة الثانية:

أثر منهج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارات مقارنة مع المنهج المقرر.

إشكالية الدراسة:

ما هو المنهج العلمي المقترح في مقياس كرة القدم وما مدى تأثيره على تطوير مستوى بعض الصفات المهارية والبدنية وما مدى تأثيره على المنهج المقرر؟
فرضية الدراسة: هناك تفاوت في مستوى تطور الصفات المهارية والبدنية الأساسية لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.
- التوصل إلى معرفة أثر المناهج المقترحة في تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.
- تطوير الصفات البدنية والمهارية.

الطرق المنهجية المتبعة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (اختبار) على عينة من 35 لاعب كرة قدم القسم الوطني الثاني.
نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى:

- البرنامج المقترح قد أثر إيجاباً على مستوى الصفات البدنية والمهارية.
- البرنامج المقترح قد أثر إيجابياً على المنهج المقرر من حيث المحتوى.

الدراسة الثالثة:

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (12_10)

إشكالية الدراسة:

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

فرضية الدراسة:

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

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

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

المنهج المستخدم:

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

نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى:

- إن منهجية الإعداد البدني والمهاري التقليدي والوحدات التدريبية المطبقة من قبل عينات وأفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية.

التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

من خلال الرجوع إلى الدراسات المشابهة تم ملاحظة أوجه الشبه وأوجه الاختلاف.

أوجه الشبه:

نلاحظ أن هذه الدراسات تطرقت إلى موضوع تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية، كما هناك أوجه اشتراك في بعض الأوجه التي تخص النتائج.

أوجه الاختلاف:

الاختلاف بين هذه الدراسات كان في النشاط الذي أجريت هذه الأخيرة، حيث الدراسة الأولى تطرقت إلى التحضير البدني في كرة القدم والدراسة الثانية تطرقت إلى المناهج العلمية المقترحة والمقرر في مقياس كرة القدم والدراسة الثالثة تطرقت إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية. رغم كل هذه الدراسات تطرقت إلى موضوع التحضير البدني، إلا أنها لم تنطرق إلى دوره في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية، وهذا ما أراد الباحث دراسته في الموضوع الحالي.

الجانب النظري

الفصل الأول

الكرة الطائرة

تمهيد:

تعد الكرة الطائرة من أكثر الرياضات شعبية في العالم حيث دخلت إلى الأولمبياد مبكرا وانتشرت في العالم بشكل سريع وواسع ما أدى بها إلى تأسيس إتحاد دولي خاص بهذه اللعبة سنة 1947 من أجل أن تنظمها وتطورها وتسييرها وكذا وضع القوانين المحددة لها وتعديلها حسب الظروف والتغيرات الحاصلة في المجال الرياضي.

أما في الجزائر فتعد الكرة الطائرة من أولى الرياضات حيث أسست إتحادية وطنية لهذه اللعبة مباشرة بعد الإستقلال سنة 1963 وعمدت إلى نشرها في كامل التراب الوطني والمشاركة في المحافل الدولية والقارية كما أنها رياضة تتميز عن باقي الرياضات بعدة خصائص كعدم تلامس اللاعبين وعدم وجود وقت محدد لها إلى جانب هذا فهي تتكون من تقنيات خاصة بها (الإرسال, الإستقبال, التمهير, الصد, السحق).

1-1: الكرة الطائرة:

1-1-1: تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية ، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية ، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا ما تم ارتكاب خطأ أو إذا أخفق الفريق صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.¹

الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر الشبكة وذلك بأيديهم أو سواعدهم، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم.²

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين وإرتفاع الشبكة هو 2.43 للذكور و 2.24 للإناث والهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم مع تفادي سقوطها في الجزء الأيمن، حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الخصم وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو تتعدى المجال المحدد أو عدم تحقيق إرسال صحيح.³

2-1-1: تاريخ ونشأة الكرة الطائرة: لمحة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد ومما يدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسن وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا وإندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه، ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف (جول) مثل كرة القدم، كرة السلة وغيرها، أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأصلية للعب الكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة إلى أخرى بين الفريقين، أما حديثا فيقال إن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم إنتقلت إلى ألمانيا عام 1893 وكانت تسمى في ذلك الوقت "فوست بول" "fostball" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.⁴

1. عصام الوشاحي، مفتاح الكرة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، 1994، ص10.

2. قاسم حسن حسين، - مرجع سابق: 1998، ص15.

3. منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف fibv، 2000-2004.

4. علي مصطفى طه، الكرة الطائرة (تاريخ تدريب تعليم)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، 1999، ص11.

بواسطة أمريكي اسمه وليام مورغان (1870-1942) ولد في ولاية نيويورك ونزل في التاريخ على أساس أنه مبتدع ومخترع للعبة الكرة الطائرة والتي سماها في البداية أسم "منتونيت" وأثناء ما كان مورغان طالبا في كلية YMCA في سبرنجفيلد قابل **جيمس تاسميث** الذي إخترع وإبتدع كرة السلة عام 1891 إكتشف مورغان اللعبة الرياضية وأدركها أو فهمها .

في عام 1894 عين مدير التعليم البدني في فرع YMCA في **هوليك** في **ماسكيسستس** لاحظ مورغان أن لعبة السلة لا تناسب كل الطلبة وخاصة رجال الأعمال الذين يأتون في المساء لقد أصبح مدركا للحاجة إلى لعبة أكثر إستجماما ويمكن ألا تشمل على أي تلامس وتتطلب مجهودا قويا (مكتفا) وبالتالي يضمن إستجماما أو إسترخاء كاملا بدون أي خطر من الإصابات و قد شرح ذلك في مقالة نشرت سنة 1915.¹

ومن جهة نظر أن التنس يمد بمزايا عديدة جيدة ولكنه يتطلب كرات شبكة وتجهيزات أخرى متعددة فضلا عن كونه غير عملي للعمل في مجموعات أول شيء فقد إحتفظ بفكرة إستخدام الشبكة, لقد وضعها على إرتفاع حوالي 6 أقدام و6 بوصات أعلى الأرض (1.98متر) بالضبط على إرتفاع رجل متوسط وقد أجريت تجارب على عدة كرات متنوعة, كرة السلة كانت ثقيلة جدا وكبيرة جدا ولقد إنتزع الإطار الداخلي ولكن الكرة أصبحت خفيفة جدا.

أخيرا أصبح لديه كرة جلدية صنعت بواسطة A.G **سبالدنج بروس** بإطار داخلي مطاط وقد كان راضيا ومقتنعا بالنتيجة, نحن الآن في عام 1865 تم عقد مؤتمر من مديري التعليم البدني YMCA في **سبر ينج** فيلد ودعى مورغان ليشرح تفصيليا لعبته, فريقان مؤلفان من 5 أعضاء الكل ذهبوا معه أحدهما كان بقيادة **JJ كروان** والأخر بقيادة **جون لينك** اللذان كانا على التوالي رئيس البلدية ولمطافئ لهوليو كالأستاذ الفريق الذي كان حاضرا في هذا الشرح إقتراح أن يستبدل اسم "منتونيت" بالكرة الطائرة" والذي كان أكثر إحياء ووصفا للأداء والتصرف للعبة.

ولقد طبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام 1898 في كتيب الجماعة الرياضية لي YMCA لشمال أمريكا.²

1-1-3: تاريخ الكرة الطائرة الجزائرية وتأسيس الاتحادية:

لقد ظهرت الكرة الطائرة في بلادنا قبل الحرب العالمية الأولى، ففي هذه الفترة كانت الفرق نادرة فكانت منتمية إلى الإتحاد الفدرالي لجمعيات الجمباز في شمال إفريقيا. وفي الحقيقة لم تطبق إلا في عام 1936، مع تدشين فيدرالية الشمال الإفريقي للكرة الطائرة، بداية الفكرة كانت أولا في الجزائر حيث تم تدشين الرابطة بعدها توسعت نحو المغرب، والي منطقة وهران قبل، ن تمس منطقة قسنطينة.

وفي الأربعينيات كان يوجد لاعبين محترفين وأسماء لامعة في الكرة الطائرة مثل ولد موسي، الإخوة بوركايب، جبران، بن حداد الذين تبعوا شباحي بالعيد مايدو وفركوي.

¹. عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 78. 210.

وعند الإستقلال الفرصة لكرة الطائرة كانت منذ نشأة الفيدرالية التي كان هدفها هو تحسين الوضع وهذا بوضع الكرة الطائرة في متناول مختلف الشرائح، فقامت ببناء ملاعب في الأحياء الشعبية وبعثها في المجال الدراسي والجماعي، كما كانت تقوم بدورات تكوينية في جميع أنحاء الوطن مع وجوه معروفة مثل: مايدو، فركوي وشباحي العيد.

كغيرها من الإتحاديات الوطنية المتخصصة تأسست سنة 1963 وتشرف على 27 رابطة ولائية، و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد لاعبا 9408 مجهز في جميع الفئات وهذا إلى غاية سنة 1997. كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العديد من المنافسات الدولية، جهوية كانت أم قارية أم عالمية وفي جميعها حققت الجزائر " النخبة الوطنية " نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألقاب عربية وإفريقية لدي الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر والقارة الإفريقية في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991 والألعاب الأولمبية ببرشلونة سنة 1992.

جزائرية في ألعاب المتوسط وأفضل نتيجة في سجل المنتخب الوطني تبقي المرتبة الخامسة في دورة " متوسطي النخبة الوطنية شاركت في 6 دورات منذ 1976 تاريخ أول مشاركة لوندوك روسيون " سنة 1993 رغم قوة الدول المتوسطة في هذه الرياضة من جهة وتشبيب العناصر الوطنية من جهة أخرى.¹

4-1-1: إنتشار و شعبية الكرة الطائرة:

إنتشرت لعبة الكرة الطائرة على المستوى العالمي عام 1900، عندما أصبحت كندا أول دولة تتبنى هذه اللعبة وفي نفس العام إنتقلت إلى الهند ثم الفلبين والبيرو 1910، وفي كوبا 1905 ثم إنتقلت إلى إنجلترا 1914، وقد دخلت لعبة الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد إنتهاء الحرب إنتشرت اللعبة في يوغسلافيا 1922، وفي إفريقيا.

5-1-1: أهم التواريخ في تطور الكرة الطائرة:

1895: الكرة الطائرة تحت إسم منتونيت بواسطة وليام مورغان.

1896: تغيير إسم اللعبة إلى الكرة الطائرة بواسطة د هالستيد .

1897: صدور أول كتيب لقوانين و أسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة الأمريكية.

1900: كندا أول دولة تمارس الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية.

1922: أول بطولة للكرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا.

1928: أول خطوة لإنشاء إتحاد دولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور.

¹ مذكرة نيل شهادة الليسانس في ت ب ر، بوعكاز رشيد، طواهرية فواز، «تأثير صفة الارتقاء على انجاز حائط الصد عند لاعبي الكرة

1947: 18-20 أبريل أول إتحاد دولي للكرة الطائرة مكون من 14 دولة مقره باريس وهم (بلغاريا - تشيكوسلوفاكيا - مصر - فرنسا - هولندا - النمسا - إيطاليا - بولندا - البرتغال - رومانيا - أورغواي - أمريكا - يوغسلافيا) وإختيار أول رئيس للإتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) بول لبيون من فرنسا.

1949: أول بطولة ولية للرجال والسيدات وفاز بها الإتحاد السوفيتي.

1952: تم إدراج الكرة الطائرة في الألعاب الاولمبية كلعبة واسعة الإنتشار.¹

1973: أول بطولة لكاس العالم لسيدات أقيمت في أورغواي.

1975: أول مسابقة لكرة الطائرة المصغرة (ميني فولي) في السويد .

1977: أول بطولة للعالم للناشئين أقيمت في البرازيل وقد فاز الإتحاد السوفيتي بالبطولة للناشئين وكوريا ببطولة الناشئات.

1980: أصبح الإتحاد الدولي يضم (135) إتحاد إقليمي.

1998: تقام بطولة العالم للرجال والسيدات في اليابان والتي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين.²

1-1-6- خصائص لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية للعبة لكل فرد.

الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة من المنافس وللفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

توضع الكرة في اللعب بالإرسال ، وتضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة.

في الكرة الطائرة الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقط) عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول، فإنه يكسب نقطة والحق في الإرسال، ويدور لاعبه مركزا واحدا بإتجاه عقرب الساعة.³

ويمكن تلخيص خصائص الكرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر ملعب في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.

^{2,1} علي مصطفى طه - مرجع سابق، 1994 ص 12-13-14.

³ القواعد الرسمية للكرة الطائرة، المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في بورتو، البرتغال،

2004 الطبعة الجديدة 2004-2005، ص7.

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المركز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط .
- لكل فريق ملعب خاص به ولا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
- تتميز بعدم وجود إحتكاك جسماني أثناء الأداء .
- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاته .
- سهولة التكاليف .
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل .
- لا يوجد بها تسليم وتسلم .

1-1-7-قواعد جديدة لقانون الكرة الطائرة:

تتفرد (الملاعب) هذا الأسبوع بإطلاع القراء على التعديلات الجديدة التي أقرها الإتحاد العالمي للكرة الطائرة والتي تم إمدادها وتطبيقها في العديد من دول العالم وسوف يتم أيضا طبعها وإقرارها لحكام المملكة كم أوضح رئيس لجنة الحكام بإتحاد اللعبة العالمي عبد الله الخليفي الذي كان متواجدا في قيادة نهائيات كأس العالم باليابان .

- 1 المادة 4.3.2:

الأدوات:

- لا يسمح للاعب باللعب بحذاء باطنه السفلى أسود الذي يترك أثرا في أرضية الملعب ..
- يسمح باللعب بأحذية مختلفة الألوان وبإختلاف الشركات المصنعة لها على أن يكون معتمدا من الإتحاد الدولي .

-2- المادة 4.5:

- الأشياء الممنوعة :

تم التعديل في هذه المادة كالآتي :

- يتحمل اللاعب مسؤوليته عند لبس الأشياء الممنوعة مثل الخواتم والقلائد والشرائط ما لم لا تشكل خطورة على الفريق المنافس¹ .

3 - تعديل المادة: 9.1.2.3 .

-الكرة المشتركة بين المتنافسين

إذا أدت اللمسات المترامنة بواسطة لاعبين متنافسين فوق الشبكة إلى « المسك لا تعتبر خطأ ويستمر

¹ . عصام الوشاحي-مرجع سابق-1991- ص42.

التداول.

4-المادة 12.5.1:

-إخفاء الإرسال:

تم التعديل في هذه المادة وذلك بتبنيه الحكام بعدم تطبيق هذه المادة في آخر أشواط المباراة¹.

5-المادة 19

-اللاعب المدافع الحر:

1-يجب أن تكون تغييرات اللاعب المدافع الحر دائما بعد تداول اللعب (فيما عدا عندما يتم تغيير دوران .

الفريق المنافس لمعاقبة الفريق بإنذار بطاقة صفراء يترتب عليه منح الفريق المنافس الإرسال والدوران .

2-يجوز عند إصابة اللاعب المدافع الحر إعادة تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بشرط أن يكون من ضمن اللاعبين الإحتياطيين.

أ - كان رئيس الفريق قد تم تبديله بلاعب آخر أثناء الشوط.

ب - عندما يكون رئيس الفريق من ضمن اللاعبين الأساسيين في بداية الشوط.

3-لايسمح للاعب البديل لرئيس الفريق بالتبديل مرة ثانية مع أحد لاعبي الإحتياط بعد أتم تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بدلا من اللاعب الحر المصاب.

4-يوقع على ورقة تسجيل المباراة بعد إنتهاء المباراة آخر رئيس شوط في المباراة بعد تعيين رئيس الفريق كلاعب حر بدلا من اللاعب المصاب.²

1-1-8-التنظيم الدولي (العالمي) للكرة الطائرة:

كانت الكرة الطائرة لعبة لوقت الفراغ و الإستجمام حتى بداية 1930 كان يوجد بعض مسابقات الكرة الطائرة

الدولية القليلة، إحداهما حدثت مبكرا في 1913 عند ما تباري فرق من الصين والفلبين، أجريت البطولات القومية (الوطنية) في كثير من دول أوروبا الشرقية حيث كان مستوى اللعب قد وصل إلى مستوى ملحوظ.

بدأت الكرة الطائرة تكون أكثر تنافسا ولياقة بدنية وفنية من حيث الأداء أنشأت الكثير من الدول إتحاديات وطنية

للكرة الطائرة وكانت مهمته في إقامة تنظيمات ومباريات دولية.

وفي عام 1934بدأت أول محاولة لخلق منظمة دولية للكرة الطائرة عندما أنشئت لجنة في مؤتمر (إجتماع) إتحاد

الكرة الطائرة الدولي في ستوكهولم، حدث نشاط أكثر إتجاه الإتحاد الدولي للكرة الطائرة 1946 إجتماع ممثلون

من تشيكوسلوفاكيا وبولندا وفرنسا في براغ ووافقوا على أن يدعو لمؤتمر دولي في باريس في 1947 حيث وجد

الإتحاد الدولي للكرة الطائرة ب14 إتحادا وطنيا للكرة الطائرة إنضموا وقتها (بلجيكا، البرازيل، تشيكوسلوفاكيا،

¹. قاسم حسن حسين، -مرجع سابق،-1998.ص74.

². مذكرة نيل شهادة الليسانس في ت ب ر، بوعكاز رشيد، طواهرية فواز، -مرجع سابق،- جامعة الجزائر 2006-2007ص22.

مصر، فرنسا، هولندا، المجر، إيطاليا، بولندا، برتغال، رومانيا، أوروغواي، الولايات المتحدة الأمريكية، يوغسلافيا) و كان أول رئيس للإتحاد الدولي للكرة الطائرة هو "بول ليبون" من فرنسا وبقي على رأس الإتحاد الدولي لمدة 37 عاما وأثناء ذلك الوقت ساهم بوضوح في تطور وشعبية الكرة الطائرة عبر العالم¹.

¹عصام الوشاحي-، مرجع سابق-، 1994، ص56

خلاصة:

تعد الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الحديثة النشأة والتي تشغل حيزا كبيرا في الساحة الدولية اليوم، والتي إنتشرت في جميع دول العالم بشكل سريع ومن بينها الجزائر التي أسست إتحادية وطنية لهذه اللعبة سنة 1963، وعمدت إلى نشرها في كامل أرجاء الوطن، ولعل طريقة وأسلوب وخصائص وقوانين هذه اللعبة هي التي ساهمت بشكل فعال في ممارسة هذه الرياضة وإلى كثرة الإقبال عليها من جميع الفئات والأجناس، كما تفرعت واخترعت منها رياضات أخرى كالكرة الطائرة المصغرة والكرة الطائرة الشاطئية، كما تغيرت وتطورت قوانين وطريقة ممارسة هذه الرياضة اليوم مقارنة مع الماضي نتيجة تطور المستوي الفني لها.

الفصل الثاني
التحضير البدني
في الكرة الطائرة

تمهيد:

لقد أصبحت النظرة الحديثة إلى تحسين مستوى الأداء للاعبين في الكرة الطائرة مرتبط بناتج التدريب العصرية القائمة على تحسين إمكانيات الجسم الفيزيولوجية والمورفولوجية، هذا التدريب مرتبط أساسا بعدة معطيات وعوامل متكاملة كل عامل منها مكمل للآخر.

فالإمكانيات المادية بالإضافة للتحضير البدني العام والخاص تجعل الرياضي يصل إلى تحقيق المستويات الرياضية العليا من مهارات فنية وتكتيكية وتقلل من التعرض إلى الإصابات.

لذا وجب على المدربين والمختصين الإهتمام بتطبيق برامج تدريبية تخدم كل الجوانب التي تخص لاعب الكرة الطائرة من برامج التحضير البدني العام والخاص والتي لها دور في تطوير لياقته البدنية حتى يتكيف مع تدريبات متزنة ويعمل على تحسين وظيفة أعضاء الجسم الداخلية والحيوية كالقلب والأوعية الدموية والتنفس وكذا تطوير الصفات والمهارات والتقنيات الخاصة بهذه اللعبة.

1-2: التحضير البدني العام:

هو من أهم ما يجب أن يتبع سرعة وصحة تعلم المهارات الأساسية فلا نستطيع تنمية اللياقة البدنية العامة ما لم تكن اللياقة الصحية عالية وسليمة لأنه كلما كان جسم اللاعب سليم كلما كان تعلمه لأداء الحركي أسهل وأسرع هذا ما يؤكد أن الناحية الفيزيولوجية والجانب الصحي لا يمكن فصلها عن اللياقة البدنية. لهذا فإن الإعداد البدني العام ينمي عضلات الجسم ويعمل على تحسين الوظائف الداخلية والخارجية كما يساعد على تنمية التوافق العضلي.

2-2: التحضير البدني الخاص

هو التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وفي مراحل تدريب معينة، هو التدريب للإعداد البدني الخاص والذي يتمثل في الكرة الطائرة مجموعة التدريبات التي تختلف في محتوياتها لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة والتي تخدم نوع النشاط الممارس.

ويعمل الإعداد البدني الخاص على تحسين الأداء المهاري والخططي حيث أن اللاعب الذي يمتلك الكفاءة البدنية لا يتأثر بالتكرارات في أداء المهارات المختلفة ويمكن ملاحظة ذلك بتأخر ظهور التعب عليه فمثلا يستطيع اللاعب الذي يتميز بسرعة التحرك وسرعة رد الفعل والقوة في الرجلين ومن هنا يتوجب إعداد اللاعب إعدادا بدنيا مهما وإختيار التمارين الخاصة التي تحقق هذا الغرض.¹

3-2: شروط إختيار تمارين التحضير البدني الخاص:

يجب أن تتشابه تمرينات الإعداد البدني الخاص في تكوينها الحركي مع المهارات الأساسية والخططية الخاصة باللعبة.

تعمل العضلات المشتركة للإعداد البدني الخاص بنفس الطريقة التي تسلكها نفس العضلات في أداء المهارات المختلفة للعبة وتشكل التدريبات الخاصة للإعداد البدني الخاص جزء من المواقف التي تحدد في المنافسة.

4-2: أهمية التحضير البدني الخاص:

تعود أهمية الإعداد البدني الخاص في لعبة الكرة الطائرة إلى عدة أسباب نذكر منها:

عدم إرتباط لعبة الكرة الطائرة بزمن معين مما يترتب عليه إستمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين كما هو الحال في باقي الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة... إلخ فهذا يتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية خصوصا عنصر التحمل.

- سرعة التغير في اللعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس يتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد الفعل.

- يحتاج لاعب الكرة الطائرة لأداء مهارات الصد والسحق إلى عنصر القوة مميزة بالسرعة.

¹. أكرم زكي خطيبية.-موسوعة الكرة الطائرة الحديثة- 1986. ص86.

- تحتاج ضربات الإرسال وخصوصا الإرسال السبطي والخطفي إلى قوة الضارعين.
- أداء التميرير إلى الأعلى يلزمه مرونة في أصابع اليدين والرسغ و مفصل الكتف.
- لتنفيذ المهارات التي تتطلب دوران الدحرجة، السقوط درجة عالية من المرونة والرشاقة والسرعة.
- تحتاج مهارات الدفاع عن الإرسال قوة تحمل عضلية كبيرة.¹
- للتحضير البدني الخاص دور فعال في إكتساب اللاعب الصفات البدنية التي تخدم المهارات الخاصة بالكرة الطائرة.

5-2: اللياقة البدنية:

هي طاقة كافية موجودة في الفرد تعده وتحضره ليكون مؤهلا للقيام بالعمل البدني ولها علاقة وظيفية العيوب والمرض وسلامة أجهزة البدن العصبية والعضلية والجهاز الدوري والتنفسي والأعضاء الداخلية كل هذه الأشياء تعطي للجسم القدرة والكفاءة على مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال حياته.

يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات المعطاة والمبرمجة له بجميع أشكالها والعودة إلى غاية الطبيعة بأسرع وقت ممكن.

6-2-أهمية اللياقة البدنية:

بالرغم من صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة مع الألعاب الجماعية الأخرى إلا أنها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارات فاللياقة البدنية هي اللياقة الشاملة التي تشمل اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من اللياقات.

فهي من العناصر المهمة والأساسية للاعب الكرة الطائرة فكلما تحسن مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية كلما زادت قدرته على تحسين مستواه المهاري والخططي وتساعده أيضا على تعلم المهارات المعقدة بسرعة فهو لا يستطيع تنفيذ المهارات إذا لم يكن يتمتع باللياقة البدنية، فكيف يمكن له القيام بالسحق والصد ما لم تكن له القدرة في الساقين للقفز أعلى الشبكة وكيف يستطيع اللاعب الإرسال ما لم يكن يملك القدرة الكافية من سرعة التحرك ورد الفعل.

لذا فإن ضعف اللياقة البدنية لدى لاعب الكرة الطائرة يؤدي إلى الضعف المهاري ومنه لا يستطيع القيام بكل متطلبات اللعب ما لم يملك الصفات التالية : القوة، السرعة، المهارة، الرشاقة، سرعة رد الفعل وغيرها من الصفات.²

^{1,2}. أكرم زكي خطابية، مرجع سابق. 1986 ص 255.258.

7-2: الصفات البدنية:¹

7-2-1: القوة: تعرف القوة من الناحية البيوميكانيكية على أنها القدرة على تغيير وضعية جسم من حالة إلى أخرى أي من السكون إلى الحركة ومن الحركة إلى السكون ومن حركة إلى أخرى.

ومن الناحية الفيزيولوجية فهي مقدرة الإنسان على العمل الفيزيولوجي ضد المقاومة أو هي قوة العضلة على مقاومات مختلفة¹.

وهي قوة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مقاومتها فهي تعتبر إحدى مكونات اللياقة المهمة التي يتوقف عليها معظم أداء المهارات في الكرة الطائرة.

القوة العضلية أنواع منها :

✓ القوة العضلية المطلقة "القوى"

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على القيام بأقصى قوة ممكنة والتغلب على المقاومات تتميز بإرتفاع شدتها والإستجابة لها.

✓ القوة المميزة بالسرعة :

وهي قدرة الجهاز العصبي العظمي على التغلب على مقاومات تتميز بسرعة عالية وإخراج القوة في أقصى سرعة ممكنة وتتكون من السرعة والقوة معا تعرف بالقوة الانفجارية.

✓ القوة التحمل:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء التدريب المتواصل الذي يتميز بطول الفترات.

التمرينات العامة لتدريب القوة العضلية:

لتنمية القوة العضلية عند لاعبي الكرة الطائرة هناك بعض الطرق منها ما يلي:

- تـمـرـيـنـات بإستخدام أثقال معينة كالكرات الطبية.

- تـمـرـيـنـات بإستخدام الزميل كالتـمـرـيـنـات الزوجية أو المنافسات والمنازلات كمصارعة الزميل

- تـمـرـيـنـات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كمحاولة صعود التلال وصعود الدرج.

- تـمـرـيـنـات بإستخدام مقاومة بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة.

- تـمـرـيـنـات بإستخدام مقاومة جسم اللاعب نفسه والتي تستخدم بدون أدوات كثنى الذراعين.

- تـمـرـيـنـات بإستعمال الأجهزة الرياضية كسلم الحائط وحبال التعلق.

7-2-2: السرعة:

هي القدرة على الإنتقال الحركي بالحد الأقصى وبذلك تصبح السرعة تعني المسارات الدائرية للحركة ويمكن أن توصف على أنها إنجاز أعمال آلية بعدها الأقصى في حدود فترة زمنية وهي تعبر عن مدى إستجابة العضلة بزمن مناسب للأداء الحركات¹.

¹. أكرم زكي خطابية، مرجع سابق. 1986 ص 262.265.

✓ سرعة الانتقال

هي القدرة على إستعمال أقصى قوة وأعلى سرعة في محاولة التغلب على مساحة معينة في أقل زمن ممكن وتستخدم في الحركات المتماثلة والمتكررة كالمشي والجري.

✓ السرعة الحركية سرعة الأداء:

هي سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة من العضلات عند أداء الحركة مرة واحدة فقط كسرعة الضرب أو التميرير أو الوثب...الخ.

✓ سرعة الاستجابة "رد الفعل"

هي قدرة الاستجابة لمثير معين في أقصى زمن ممكن.

التمارين العامة لتدريب السرعة عند لاعبي الكرة الطائرة:

السرعة: عنصر مهم وضروري في كل أنواع المهارات الرياضية عامة وفي الكرة الطائرة خاصة ولتنميتها نتبع الطرق التالية:

- التدريب بإستخدام سرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي ولن يتسم الأداء الحركي بالتوقيف الصحيح وعدم التوتر.

- الجري السريع لمسافات قصيرة مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب.

- تشكيل قدرات الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للاعب بإستعادة للشقاء ويتوقف ذلك على نوع التمرين.

- التدريب على الجري بالإتجاهات المختلفة مع عمل درجات مختلفة.

- ممارسة بعض الألعاب الصغيرة ككرة القدم والسلة وكرة اليد التي يتم من خلالها تنمية سرعة الإستجابة¹.

2-3: المرونة:

تعرف المرونة على أنها القدرة على القيام بحركات مختلفة لمفاصل الجسم المختلفة بسهولة والقدرة على

إطالة العضلات والأربطة لمدى أوسع وهي صفة هامة في الأداء الحركي من حيث النوع والكم. كما أنها

ترتبط بالعناصر الأخرى للياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة وهي دعامة أساسية لأداء الحركات.²

تلعب المرونة دورا مهما في تحديد المستوى الرياضي في اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية حيث يتوقف

عليها أداء معظم الحركات فضلا على كونها عنصر من عناصر اللياقة البدنية، إذ أنها السعة أو المدى الحركي

وهي القابلية المفصلية الإرادية التي تحقق الرجة الأولى في مفصل معين أو عدة مفاصل حيث يؤثر على

عناصر الأداء الحركي كما أنها تعتبر قدرة المفاصل الجسمية على أداء الحركات بشكل أسهل وطبيعي فقابلية

المفاصل والأربطة والأوتار في الإستخدم الأمثل يدل على القدرة الحركية كما يحصل في حزام الكتف.

✓ تمارين المرونة:

- تمارين تهدف إلى إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة حركة المفصل.

¹.2. أكرم زكي خطيبية، مرجع سابق، 1986، ص 262.263.

- تمرينات الإطالة بإستخدام وسائل كالسلم والزميل.

- الجري على الموانع يساعد على تنمية المرونة.¹

2-7-4: الرشاقة:

تفهم الرشاقة على أنها القدرة على النشاط الحركي سريعا ومناسبا للغرض وفقا للظروف والمتطلبات والتغيرات المتوقع بالإضافة إلى القدرة على تعلم وإعادة الحركات بالسرعة المناسبة.¹

✓ التمارين العامة لتدريب الرشاقة:

الرشاقة في طرق تدريبها تشبه بصفة عامة المرونة وتشمل ما يلي:

- ممارسة تمرينات بدنية خاصة تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار زيادة مرونة الحركة في المفصل

- تمرينات إطالة بإستخدام الأوتار الحديدية.

- تمرينات تمديد بإستخدام سلم الحائط وبمساعدة الزميل.

- حركات الجمباز الأرضية.

- الجري بإستخدام الموانع.²

2-8: أنواع اللياقة البدنية

تنقسم اللياقة البدنية إلى نوعين:

2-8-1: اللياقة البدنية العامة:

تعني كفاءة البدن على مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة ويعني مفهوم الإرتقاء باللياقة العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية مثل القوة التحمل المرونة التوافق والتوازن إلى جانب تطوير قدرات الجهازين الدوري والتنفسي.

وكما أوضحنا فإن اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي تبني عليه اللياقة الخاصة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف كثيرا عن مكونات اللياقة العامة إنما الإختلاف يكمن في ترتيبها وعددها ونسبتها إضافة إلى تميز اللياقة البدنية الخاصة بالجانب الفني لأداء التمرينات.

2-8-2: اللياقة البدنية الخاصة:

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد

¹. قاسم حسن حسين، -علم التدريب الرياضي- الأردن. 1997. ص 80.84.

². كمال عبد الحميد، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي مصر، السنة 1999. ص 254.

للأعلى مستوى رياضي كما تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفصيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تطلبه طبيعة النشاط الممارس.

2-9: تقويم اللياقة البدنية:

يهدف تقويم اللياقة البدنية غالى تصنيف التلاميذ إلى مجموعات متجانسة في درس التربية البدنية والرياضية كما تهدف إلى إنتقاء التلاميذ المتمرنين في اللياقة البدنية وإختبار الأنشطة الرياضية المناسبة لبرنامج التربية البدنية والرياضية سواء كان ذلك بالنسبة للدروس أو بالنسبة للنشأطين الداخلي والخارجي ومن الملاحظ أن هذا الإجراء التقويمي يعد من أهم الوسائل التي تحت التلاميذ على محاولة تحسين مستوياتهم في اللياقة البدنية وتقويم مدى فعالية برنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة في تطوير لياقة التلاميذ، يقوم المعلم بتطبيق بطارية اللياقة البدنية مرتين على الأقل في العام الدراسي مرة في بداية الموسم الدراسي ومرة أخرى في نهايته ثم يقوم بمقارنة نتائج الإختبارات في المرتين للوقوف على درجة تأثير البرنامج¹.

2-10: مكونات اللياقة البدنية

إن تعدد وإختلاف جهات نظر العلماء والباحثين حول مفهوم اللياقة البدنية تمثل مجموعة العناصر الجسمية ذات الأهمية في العمل والصحة وإنجاز الرياضي، مضافا إليها الصفات التي تتكون نتيجة إندماج عنصرين أو أكثر مع بعضهما، ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب بعناصر أو مكونات اللياقة البدنية فإن علماء الشرق يطلقون عليها إسم القدرات أو الصفات البدنية.²

¹. يوسف لازم كماش -أسس اللياقة البدنية -الأردن 2004، ص30.53.

². محمد نور الدين -علم التدريب الرياضي- مصر، 1995، ص31.34.

خلاصة

يعد تطبيق التحضير البدني العام والخاص طوال الموسم الرياضي بمثابة طريقة مثلى في إعداد اللاعب في الكرة الطائرة إعدادا بدنيا سليما ومتكاملا لكي يصبح مؤهل لخوض المنافسات والمباريات. وهذه المنافسات تعتبر من أصعب المراحل فهي حساسة لدرجة تجعل اللاعبين والمدربين يحتاطون لها نظرا لأهميتها وبالتالي يعطون الأولوية للتحضير البدني العام والخاص كوسيلة لتفادي الإصابات الرياضية التي قد تعترض اللاعب أثناء الموسم الرياضي أو مسيرته الرياضية.

الفصل الثالث
الإصابات الشائعة
في الكرة الطائرة

تمهيد:

إن رياضة الكرة الطائرة رياضة كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى تمتاز بإثارة وشدة التنافس، وعلى الرغم من أنها خالية من الإحتكاك إلا أنها لا تخلو من الإصابات بمختلف أنواعها سواء خطيرة أو شديدة أو متوسطة حتى مع وجود المراقبة الطبية في مجال الطب الرياضي، وحتى لو اختلفت الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية كالتحضير البدني الخاطئ أو التدريب الخاطئ أو المفاهيم على أسباب حدوث الإصابات الرياضية.

وبذلك أصبحت ظاهرة الإصابات الرياضية مهددة أساسيا للهدف العام من وراء التربية الرياضية الداعي إلى الإرتقاء بالفرد عموما والرياضية بشكل خاص من جميع النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية.

3-1- مفهوم الإصابة الرياضية:

العام للإصابة:

تعني تلف أو إعاقة فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحبا بتهتك الأنسجة نتيجة لتأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكيا، عضويا، كيميائيا) وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئا وشديدا¹.

فالإصابة عبارة عن خلل يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم².

مما يحدث تغيرات تشريحية مثل الحد من الحركة الطبيعية للمفاصل والعضلات وكذا إحداث تغيرات فسيولوجية في الوظائف العضوية مكان حدوث الإصابة مثل التمزق و النزيف وتغيرات في لون الجلد وغير ذلك³.

ويدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثير إنفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي .

الإصابة الرياضية هي بدورها أيضا تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطيل الأعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة، الإصابة الرياضية هي ناتجة عن توتر خارجي مفاجئ يتعدى أو يفوق قدرة التحمل سواء على مستوى الأعضاء السليمة أو الأعضاء المصابة من جراء إصابات خفيفة سابقة تسبب إصابة بليغة تسبب في توقف وظيفي⁴.

3-2- تصنيف الإصابات الرياضية: تصنف الإصابات تبعا لأنواعها وشدتها إلى أربعة درجات:

3-2-1- إصابة خفيفة: من الكدمات التقلصات البسيطة، السجحات الجلدية الخفيفة والإلتواءات البسيطة التي لا تنتج عنها أي مضاعفات.

أعراضها: ألم لحظي لا يدوم لفترة طويلة.

مدة الشفاء: لا تمنع اللاعب عن الإستمرار في التدريب أو المباراة.

3-2-2- إصابة متوسطة: وتشتمل الكدمات الشديدة التي لا تصاحبها مضاعفات التمزقات العضلية البسيطة . الإلتواءات المفصالية الشديدة والبسيطة والجروح الخفيفة .

أعراضها: ألم يستمر نسبيا عن الدرجة السابقة، ورم بدرجة بسيطة.خلل خفيف في أداء الحركة.

مدة الشفاء: يستغرق الشفاء حوالي عشرة(10) أيام بالنسبة للشفاء الوظيفي، أما للشفاء التشريحي حوالي خمسة عشر(15) يوم .

¹. زينب عبد الحميد العالم-التدليك الرياضي و إصابات الملاعب-الطبعة الخامسة، دار الفكر. القاهرة السنة.1998.ص12.

². بسام هارون، ساري حمدان، فائق أبو حليلة-مرجع سابق، ص33.

³. صالح عبد الله الأزغي-مرجع سابق السنة1995. ص154.

⁴. بسام هارون، ساري حمدان، فائق أبو حليلة. نفس المرجع.ص71.

3-2-3- إصابة شديدة: وتشتمل الكدمات الشديدة التي تصاحبها مضاعفات كالتجمع الدموي وإلتهابات التليف بالنسبة للعضلات الأمامية أو كدمات العضلات الأمامية للفخذ، التمزقات العضلية الشديدة، الكسر، الخلع الجزئي، تمزقات جزئية لأربطة المفاصل.

أعراضها: ألم شديد ورم ملحوظ الدرجة وقد يصاحبه تغيير في لون البشرة، محدودية الحركة.

مدة شفائها: بين ثلاثة وأربعة أسابيع هي مدة تضمن الشفاء التشريحي والوظيفي.

3-2-4- إصابة خطيرة: التمزق العضلي الكامل، الخلع الكامل الخاص بالنسبة لمفصل الكتف والمرفق وتزداد نسبة الخطورة للألعاب التي تستخدم فيها الذراعين بصفة أساسية ككرة الطائرة واليد والسلة... الخ، تمزق غضاريف الركبة، الكسور المضاعفة والشديدة المصحوبة بمضاعفات.

أعراضها: ألم غير محتمل في بعض الأحيان، ورم شديد يظهر فوق وقوع الإصابة، وذلك في إصابة الكسور والكدمات الشديدة والخلع والتمزق الغضروفي، وقد يؤدي إلى شلل العضو المصاب في بعض الأحيان، محدودية الحركة بدرجة كبيرة وإنعدامها أحيانا أخرى، شلل في بعض الإصابات المرتبطة بالمخ أو الأعصاب الفرعية وإصابة الرأس والعمود الفقري.

غالبا ما يصاحب الإصابات الخطيرة بعض الظواهر الأخرى مثل الصدمة العصبية، النزيف الداخلي أو الخارجي.

مدة شفاؤها: تكون مدة شفاؤها طويلة وهذا حسب تقرير الطبيب.

3-3- أسباب حدوث الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة:

- عدم إستواء سطح الملعب، وجود أرضية شديدة الإنزلاق أو عدم العناية بها.¹
- إستخدام أجهزة وأدوات غير مطابقة للمواصفات القانونية وغير مناسبة للاعبين، كوجود قوائم الشبكة غير مناسبة تؤذي ساق اللاعب وبدنه.
- عدم مراعاة قوانين اللعبة التي وضعت للمحافظة على سلامة اللاعبين.
- عدم توفر اللياقة البدنية الكاملة كضعف العضلات وعدم كفاية التوافق العضلي.
- عدم توفر اللياقة الطبية والصحية لدى اللاعبين وعدم وجود الوعي الطبي للاعب والمدرّب.
- عدم وجود الإشراف الجيد وما ينتج عنه من نتائج وهي:
- عدم الاستعداد البدني.
- عدم إهتمام اللاعب وعدم الجدية في التدريب.
- عدم إهتمام اللاعب بمركزه وطريقة أداءه.
- طريقة التدريب والخطأ وكذا إجهاد اللاعبين.
- عدم طاعة أوامر المدرّب.

¹ أبو علاء عبد الفتاح، دور اللاعب والمدرّب في الإصابات الرياضية. الوقاية، العلاج، دار النشر، الإسكندرية 1986ص.175

- إهمال عملية الإحماء قبل ممارسة الرياضة.
- عودة اللاعب المصاب قبل شفاؤه من الإصابة.
- عدم وجود خبرة لدى اللاعبين، كما أن ممارسة النشاط بدون إرشاد وإشراف يؤدي إلى تكوين خبرة سلبية في اللعب.

- سن اللاعبين الذين يمارسون الرياضة، تحدث إصابة للكبار كما تحدث للصغار، فالصغار ليس لديهم توافق في العضلات الأمر الذي يؤدي للإصابة، أما الكبار فليس لديهم المرونة الكافية في العضلات والمفاصل لذا يجب أن يتناسب النشاط مع سن الممارسة.¹

4-3: أنواع الإصابات الرياضية من حيث حدوثها في الكرة الطائرة:

تنقسم الإصابات الرياضية من حيث حدوثها في النشاط الرياضي إلى أربعة أنواع كل واحدة تختلف عن الأخرى وهي:

1-4-3: **الإصابات المفاجئة**: وهي التي تحدث نتيجة الإصطدام بجسم صلب، كإصطدام اللاعب بالأدوات المستعملة أو السقوط على الأرض أو الإصطدام بزميله أثناء اللعب.

2-4-3: الإصابات المتكررة:

تحدث نتيجة لتكرار ظروف الإصابة أكثر من مرة في نفس المكان من الجسم

3-4-3: الإصابات نتيجة العمل المرهق والغنيف:

يحدث في حالة أداء اللاعب لفعاليات بدنية بإستعمال عضلات ضعيفة، كالإجهاد العضلي الغنيف والإبطاء في الحركة مما يؤدي للإصابة.

4-4-3: **الإصابات الناتجة عن سوء التوازن**: ويحدث نتيجة عدم معرفة اللاعب لطريقة الأداء الصحيحة، أو إستعمال الجسم بطريقة غير صحيحة كالوثب أو الهبوط على قدم.

5-3: أنواع الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة:

يتعرض لاعبي الكرة الطائرة لعدة إصابات متعددة ومختلفة وهي:

1-5-3: **الجروح**: وهو عبارة عن إصابة أنسجة الجسم بحدوث قطع في الجلد وهو أنواع:

- **السجحات**: هي الجروح التي تحدث في الطبقات العليا من الجلد فقط نتيجة لتعرضها للإحتكاك بسطح خشن.
- **الجرح القطعي**: ويحدث نتيجة لتعرض لآلة حادة كالسكين أو قطع الزجاج المكسور أو العوارض الخشبية المدببة لقوائم الشبكة.
- **الجرح الرضي**: يحدث نتيجة لإرتطام اللاعب بجسم صلب غير حاد حيث يحدث تمزق الجلد.
- **الجرح النافذ**: ويحدث إختراق الجلد بآلة حادة.

¹. أكرم زكي خطابية، مرجع سابق، 1986، ص. 352.

- **طريقة العلاج:** يتم معالجة الجروح داخل الملعب، إذا كان الجرح صغيراً، أما إذا كان الجرح كبيراً فيجب إستشارة الطبيب المختص، أما المبادئ العامة للعلاج هي:
- تعقيم مكان الإصابة بالمطهرات وعدم إزالة التجلط الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزيف.
- إيقاف النزيف بواسطة الضغط المباشر بإستعمال قطن أو شاش.
- إعطاء المصاب حقنة من مصل التيتانوس للوقاية¹.

3-5- الكدمات أو الرضوض:

- الرضوض هي عبارة عن هرس للأنسجة الرخوة أو الصلبة نتيجة الإحتكاك بالخصم أو أي قوة خارجية، بحيث تؤدي إلى تمزق الشعيرات الدموية، وقد يحدث الكدم أو الرض في العظم أو العضلة أو المفصل أو العصب وإن الإصابات في جميع الحالات قد تكون سطحية أو شديدة.
- تعتبر الرضوض من أكثر الإصابات التي يتعرض لها اللاعبين في الكرة الطائرة.
- أعراض وعلامات الرضوض:** من علامات الرضوض ألم شديد وفقدان القدرة على الحركة بالنسبة للجزء المصاب، وتورم المنطقة المصابة وتغيير لونها نتيجة النزيف الناتج عن تمزق الأوعية الدموية فيتغير لون الجلد تدريجياً فيكون أزرق ثم أخضر ثم أصفر ثم يعود لونه الطبيعي.

3-5-1- أنواع الكدمات أو الرضوض:

• الكدم العضلي:

- يعتبر الكدم العضلي من أكثر الكدمات حدوثاً في الملاعب وهو من الإصابات المباشرة.
- **طريقة العلاج:** يعالج الكدم العضلي كما يلي:
 - توقيف اللاعب المصاب وعدم تحريك العضو المصاب.
 - إيقاف النزيف بإستعمال كيس الثلج أو الكلوراثيل على المنطقة المصابة.
 - ربط مكان الإصابة باللفاف الضاغط.
 - الراحة التامة للعضلة المصابة.
 - في حالة الألم يعطى للمصاب مسكن تبعاً لإرشادات الطبيب المختص.
 - عدم تدليك العضو المصاب والتدفئة بالحرارة.²
 - **طريقة العلاج:** ويكون العلاج بالطرق التالية:

¹ . إبراهيم البصري- الطب الرياضي مبادئ عامة- دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع بيروت لبنان، السنة 1994. ص 56، 67.

² . حياة عياد روفائيل -إصابات الملاعب وقاية وإسعاف، علاج طبيعي-، منشأة المعارف، الإسكندرية. مصر السنة 1999.

- التحكم في النزيف والتجمع الدموي داخل المفصل والتقليل من ورم المفصل باستخدام كمادات باردة، لمدة نصف ساعة.
- رباط ضاغط ذو بطانة من قطع الكاوتشوك الإسفنجي على شكل شرائح أو دوائر حيث شكل المفصل للحفاظ على الفجوات المفصلة.
- الراحة التامة للمفصل.
- إستعمال الجبيرة ثم التدليك والتمارين العلاجية.

كدمات العظام:

يحدث الكدم العظمي غالبا في الأماكن المكشوفة والمعرضة للإصابات المتكررة، كالكتف، كف اليد، أصابع اليد بصفة خاصة وقصبة الساق.

طريقة العلاج: لعلاج كدمات العظام هناك إجراءات كثيرة وهي:

- الراحة التامة حيث أثار هذا النزيف وإستخدام كمادات ساخنة.

الكدم العصبي: هي إصابات تحدث في الأجزاء المكشوفة مثل العصب الزندي عند المرفق.

طريقة العلاج:

-الراحة التامة

-التدفئة باستخدام الحرارة

-تجنب التدليك

إصابات الأوتار:

تكثر إصابات الأوتار بين الرياضيين ذلك لأن العضلات والأوتار هي إحدى المكونات الرئيسية في الأداء الحركي للرياضي وتحدث غالبا الإصابات نتيجة إنقباض شديد ومفاجئ، وقد ثبت علميا وعن طريق الأشعة، أن أخطر تمزق الأربطة والأوتار هي أكثر خطورة مما كان معتقد مع تقدم مراحل النمو، خاصة عند ظاهرة الصد في الكرة الطائرة¹.

✓ **الكدم المفصلي:** وهو رض كبير في المفصل ويحدث غالبا نزيف داخلي في المحفظة الزلالية وأكثر مفاصل الجسم تعرضا للكدمات عند لاعبي الكرة الطائرة، هما مفصلا الركبة والمرفق².

✓ **تمزق الأوتار:** هو عبارة عن تمدد رباط العضلات أثناء القيام بتمديد زائد أو قوي فوق الطاقة.

أعراضه: ألم شديد في المنطقة وصعوبة في الحركة.

طريقة العلاج:

-وضع الكمادات في المنطقة المصابة.

-علاج بالأشعة الحمراء.

¹. أكرم زكي خطيبية ، مرجع سابق، 1986 ص364-356.

². حياة عياد روفائيل، مرجع سابق، 1999 ص 91.

✓ **إلتهاب الأوتار:** يقع مثل هذا الإلتهاب في المنطقة الأقل مقاومة وعادة قرب إندغام بالوتر ويحدث أثناء التدريب غير العادي أو التدريب فوق الطاقة الفيزيولوجية.

إلتهاب وتر فوق الشوكة: وهو إلهاب متكرر عادة عند لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ورفع الأثقال.
أعراضه:

- ألم شديد أثناء الحركة التقنية
- ألم شديد عند لمس الوتر.

العلاج:

وضع كمادات باردة على منطقة الألم والتوقف فوراً عن ممارسة النشاط الرياضي.¹

✓ **إلتهاب وتر أشيل:** وهو عبارة عن التهاب متكرر لوتر أشيل عند الرياضيين وخاصة في الرياضات الجماعية وبعض الرياضات الفردية ويمكن أن تنتج الإصابة من أرضية الميدان السيئة أو الأحذية السيئة أو الشديدة التدريب.

أعراضه:

- ألم شديد عند المشي أو عند بذل الجهد. عند لمس الوتر يحدث ألم شديد.

العلاج:

-إحترام مدة الراحة.

-إتباع العلاج.

✓ **إلتهاب وتر الرضفة:** يحدث هذا النوع من الإلتهاب عند نقطة إرتباط الوتر مع الرضفة.

أعراضه: ألم مركز على الوتر شديد عند الحركة أو القيام بالجهد¹.

إصابات العضلات: هي أكثر المناطق تعرضاً للإصابات وتتمثل في:

✓ **التقلص العضلي:**

ويكون هذا التقلص أثناء القيام بالجهد العضلي أو بعد الإنتهاء منه وقد يحدث أثناء الإستلقاء وهو عبارة عن حالة مرجعها إلى إنقباض العضلات إنقباضاً زائداً عن الحدود دون إرتخاء

العلاج:

-إيقاف اللاعب المصاب عن اللعب.

-العمل على سحب العضلة بعكس اتجاه عملها.

-تدفئة العضلة المتقلصة بكمادات دافئة.

-تجنب التدليك.

✓ **التمزق العضلي:**

¹ . حياة عياد روفائيل، مرجع سابق، 1999 ص.112

هو شد أو تمزق العضلات أو الأوتار العضلية أو الكيس المغلق للعضلات، نتيجة جهد عضلي عنيف أكبر من تحمل العضلة.

أعراضه:

- ألم حاد مكان الإصابة.
- تجمع دموي وورم في الجزء المصاب.
- فقدان الحركة بالنسبة للعضو المصاب.

العلاج:

- الراحة التامة.
- وضع كمادات باردة.
- وضع رباط ضاغط¹.

الملخ أو اللوي:

وهو عبارة عن شد أربطة المفصل أو تمزقها جزئياً أو كلياً، نتيجة لحركة عنيفة في إتجاه معين ويحدث إثر سقوط على أحد الأطراف أو التغيير أثناء المشي أو الجري أو الإلتواء المفاجئ، أما أكثر المفاصل تعرضاً للملخ هي: مفصل القدم، مفصل اليد والأصابع، مفصل الركبة، ومفصل الكتف².

درجات الملخ: يحدث الملخ في ثلاثة درجات هي:

- **الدرجة البسيطة:** ويكون تمزق لعدد من ألياف الرباط بدون مضاعفات في المفصل.
- **الدرجة المتوسطة:** ويكون هنا تمزق ألياف الأربطة كبير حيث يبقى الرباط بدون انقطاع وقد يؤثر على إستقرار المفصل.

الدرجة الشديدة: وتتمثل في تمزق الرباط أو الأربطة بالكامل وإنقطاعها، وقد يحدث خلع في المفصل، أو في حالة عدم إقطاع الرباط يحدث كسر في منطقة إتصال الرباط بالعظم.

أعراضه: ألم في المفصل، تورم في مكان الإصابة، يزداد عند الحركة، إلتهاب الغشاء الزلالي، نزيف دموي داخل المفصل³.

✓ الخلع

هو خروج العظم من مكانه الطبيعي نتيجة تأثير على المفصل بشكل مباشر أو غير مباشر، ويؤدي عادة إلى إصابة الأربطة المحيطة بالمفصل.

أكثر المفاصل تعرضاً للخلع هي مفصل الكتف، المرفق، الأصابع عند ظاهرة الصد، يأتي الخلع بعد الكسور في شدة التأثير الذي يتركه على الرياضي وهو أنواع:

1. 2. حياة عياد روفائيل، مرجع سابق، 1999، ص 93، 118، 91.

3. أكرم زكي خطيبية، مرجع سابق، 1986، ص 371-370.

الخلع الجزئي: هو خروج العظم جزئياً من مكانه الطبيعي بحيث يبقى من سطحه مواجهاً لسطح العظم الأخرى.
الخلع الكلي: هو خروج العظم كلياً من مكانه الطبيعي حيث إن سطحه المفصلي لا يقابل سطح العظم المقابل له على الإطلاق.

أعراض وعلامات الخلع:

ألم في مكان الإصابة، تشوه المفصل، ألم عند الحركة، فقدان الحركة للمفصل المخلوع وألم عند الضغط على المفصل.

العلاج:

- تثبيت الطرف المصاب لوضع مريح حتى يتم نقله إلى الطبيب المختص.
- تجنب إصطدام أطراف العظم المخلوع ببعضها البعض مما يسبب ألماً شديداً.
- تجنب عدم تحريك المفصل المصاب حتى يتم تأكيد نوعية الإصابة.
- أخذ صورة إشعاعية للمفصل.
- تثبيت المفصل المصاب في مكانه الطبيعي وحسب نوعية الإصابة لمدة أسابيع.
- ✓ **الكسور:** هو انفصال العظم إلى جزأين أو أكثر ويكون مكان الكسر أضعف نقطة في العظم المكسور.
- بالرغم من المظهر الصلب للعظام إلا أنها عرضة للكسر خاصة في حالة تعرضها للشدّة خارجية أو إلى إصطدام أو سقوط بعنف بحيث تتغلب قوة الارتطام على قوة العظم، وهو أنواع منه:
- ✚ **كسر شرفي في العظم:** يمكن التأكد منه بعمل الأشعة.
- ✚ **كسر مضاعف مفتوح:** وهو كسر مصحوب بجرح في الجلد فوق العظم المكسور بحيث يكون الكسر متصلاً بالهواء الخارجي، وهو معرض للمكروبات.
- ✚ **كسر بسيط مقفول:** وهو كسر في العظم مع عدم وجود جرح أو تمزق في الجلد المحيط بالكسر¹.
- ✚ **كسر متفتت:** وهو عبارة على حالة تحدث عندما يكسر العظم لأكثر من قطعتين وهو صعب العلاج من الكسر ذوي القطعتين.

أعراض وعلامات الكسور:

- ألم شديد ومفاجئ يزداد عند اللمس أو الحركة في مكان الكسر.
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب في بعض الحالات.
- ورم حول الكسر مع تغير في لون الجلد نتيجة تمزق الأوعية الدموية.
- سماع صوت غير طبيعي في منطقة الكسر مع تشوه منطقة الإصابة.
- ارتفاع درجة الحرارة وتحريك غير طبيعي للعضو المصاب.

ملاحظة: التصوير بالأشعة أفضل وسيلة لمعرفة الكسور.

طريقة العلاج:

¹ . حياة عياد روفانيل، مرجع سابق، 1999 ص170..

الإسعاف الأولي:

- ✚ عدم تحريك العضو المصاب.
- ✚ السيطرة على النزيف
- ✚ في حالة وجود جرح عن العضو المصاب بقص الملابس.
- ✚ يثبت العضو المصاب بأي جبيرة مناسبة موجودة لأن أي حركة تسبب ألما وصدمة قد تؤدي إلى مضاعفات أخرى.
- ✚ تنظيف الجرح إن وجد مادة معقمة في حالة الكسر المفتوح.
- ✚ نقل المصاب إلى المستشفى فوراً.
- ✚ في حالة الورم يستعمل الماء البارد.

التشخيص والعلاج:

- التشخيص يكون بواسطة الطبيب وصور الأشعة.
- يرد الكسر إلى وضعه الأصلي، وأحسن وقت لرده هي الساعات الأولى من حدوث الإصابة، أي قبل التورم وهي عملية تستلزم تخدير العضو المصاب¹.
- تثبيت العظام الكسر، حتى يتم الالتئام، لأن التثبيت يمنع حركة طرفي العظم المكسور ويثبت العضو المكسور بواسطة الجبس.

3-6- لمحة عامة عن توزيع الموسمي للإصابات:

تصنف الإصابات الرياضية على النحو التالي:

- 3-6-1 إصابات أول الموسم: غالباً ما يحدث شد هو تمزق في الأربطة والعضلات وتتركز في عدم الكفاية في الإعداد البدني للاعبين، وعدم تهيئة العضلات بشكل مناسب للمجهود المبذول، وترجع إصابات أول الموسم إلى ما يلي:

- عدم الإهتمام بالكشف الطبي على اللاعبين في بداية الموسم وأثناءه وقبل المباريات.
- عدم الإهتمام بالراحة الإيجابية في نهاية الموسم السابق، فاللاعب يتوقف نهائياً عن بذل أي جهد مما يسبب ضعفاً في العضلات ونقص في مرونة المفاصل، مما يقلل الكميات ونوعيات التغذية التي كان يتناولها أثناء التدريب العنيف، مما يزيد العبء على الأجهزة المختلفة ولاسيما الجهاز العضلي والمفصلي.

3-6-2: إصابات أثناء الموسم: ويحدث هذا النوع نتيجة ل:

- إصابة بسيطة حدثت في أول الموسم، وأهمل علاجها فتضاعفت.
- عدم إهتمام المناسب ونظام جيد للتغذية والراحة.
- عدم الإنتظام في التدريب تبعاً لبرنامج مسطر أو التهاون في التدريب.

¹ . حياة عياد روفائيل ، مرجع سابق، 1999 ص.370.

- زيادة حجم التدريب بصفة عشوائية.

3-6-3: إصابات آخر الموسم: ويرجع حدوثها إلى:

- ✚ الحالة النفسية والتوتر العصبي، بالنسبة للمباريات النهائية في آخر الموسم.
- ✚ عدم وصول اللاعب إلى الكفاءة المرجوة ويرجع ذلك إما إلى الخطة الموضوعية أو إلى اللاعب نفسه وعدم تألقه ونقص لياقته¹.

¹ أكرم زكي خطيبية، مرجع سابق، 1986 ص 374-373

خلاصة:

إنّ الإصابات الرياضية قليلة الحدوث نسبياً مع الإصابات الأخرى حتى من حيث درجة الخطورة، ونادراً ما تحدث عندما يقوم الأطباء بالتعاون مع المدربين واللاعبين بإتباع أساليب علمية في التدريب، وبذلك يجب على المدربين واللاعبين أن يساهموا في مقاومة الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائصها ومسبباتها حتى يمكن تفاديها أو التقليل من حدوثها وتختلف الإصابات من رياضة إلى أخرى حسب متطلباتها البدنية والفيزيولوجية ونوع النشاط الممارس.

إن الكرة الطائرة بالرغم من أنها ليست رياضة قتالية أو من الرياضات التي فيها إحتكاك، إلا أنها لا تخلو من الإصابات التي قد تؤدي في بعض الأحيان إلى توقف أو انقطاع الرياضي عن ممارسة النشاط أو العجز الكلي حسب نوعية ومكان الإصابة، ولذلك يجب أن تتضافر الجهود حتى يمكن التقليل من حدوث هذه الإصابات الرياضية.

الجانب التطبيقي

منهجية البحث
والإجراءات
الميدانية

- تمهيد:

مما لاشك فيه أن الوصول إلى نتائج مرضية لا يكون إلا بتوظيف أو الإعتماد على طريقة منهجية محكمة تسهل العمل وترسم معالمه وتخدم موضوع الدراسة، فنكسب النتائج مصداقية وتجعل الأحكام الصادرة تتسم بالموضوعية التامة وقد قمنا بإجراء دراسة ميدانية للإطاحة بمختلف جوانب هذا الموضوع وذلك بإختيار العينة المناسبة واعتماد المنهج الملائم لمتل هذه الدراسات, مستخدمين كل الوسائل والأدوات مع توفر الشروط التي تضمن لنا نجاح هذه العملية .

وقد سارت أطوارها وفق خطوات مبرمجة ومتسلسلة بغية تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الميدانية بمثابة تكملة للدراسة النظرية وكشف الحقائق ميدانياً ومن خلال دراستنا هذه التي تهدف إلى إلقاء الضوء على الدور الهام للتحضير البدني للتقليل من حدوث الإصابة الرياضية في الكرة الطائرة.

2- منهج البحث

إن دراستنا هذه دراسة إستطلاعية في المجال الرياضي ولكي تكون نتائج بحثنا عملية ودقيقة إختارنا المنهج الوصفي المسحي الذي يسمح بوصف وتحليل النتائج والمتغيرات ومحاولة حصرها وقياسها، إنطلاقاً من الإستبيان بإعتباره الوسيلة الناجحة بجمع أكبر قدر ممكن من البيانات والمعلومات وتصنيفها ثم تحليلها تحليلًا شاملاً وكاملاً وحصرها نسبياً ثم جدولتها من أجل الوصول في النهاية إلى فهم أفضل وأوضح. ومن ثمة تسطير وإقتراح حلول مناسبة وناجحة فيما يخص موضوع هذا البحث.

3- متغيرات البحث:

* أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
* المتغير المستقل : وهو المتغير التجريبي أي المراد معرفة تأثيره على الظاهرة ويظهر في هذا البحث من خلال "التحضير البدني" .

4- مجتمع البحث: المجتمع الأصلي لدراستنا هو 8 مدربين (الرئيسي والمساعد) كرة الطائرة في ولاية البوير.
5-1- عينة البحث: تتكون من 4 فرق وقد تم توزيع الإستمارة الاستبائية على 8 مدربين (المدرّب الرئيسي و المساعد) هذه الفرق وهي {أمل عين بسام-مولودية البويرة-نجم الأخضرية-شباب رائد القادرية} ولقد تم اختيارنا للعينة بطريقة مقصودة (عينة مقصودة) .

6- مجالات البحث:**1-6: المجال الزماني:**

لقد إمتد بحثنا من ديسمبر 2013 حتى أواخر شهر ماي وتنقسم الفترة على مرحلتين:

المرحلة الأولى:

من ديسمبر 2013 حتى مارس 2014 وهي مرحلة البحث النظري فقمنا من خلاله بجمع أهم ومختلف المعلومات حول طرق التحضير البدني العام والخاص ومعلومات حول الإصابات في الكرة الطائرة، وتاريخ نشأة وتطور الكرة الطائرة وخصائصها.

*** المرحلة الثانية:**

من شهر مارس إلى أواخر شهر ماي هي مرحلة جمع البيانات والإحصاءات وتحليل النتائج.

2-6: المجال المكاني: بغرض جمع البيانات والمعلومات حول المرحلة النظرية بكل جوانبها توجهنا إلى الأندية التي تنشط في بلديات البويرة وهي مولودية البويرة- أمل عين بسام-نجم الأخضرية-شباب رائد القادرية.

7- أدوات البحث:

الاستمارة الاستبائية:

تعتبر الإستمارة من أنجح الطرق للتحقيق حول المشكل الذي نريد البحث فيه كما تسهل جمع المعلومات المراد الوصول إليها وتحقيقها عن طريق توزيعها على عينة البحث الذين يقومون بدورهم والإجابة عن الأسئلة سواء كانت مفتوحة أو مغلقة.

8- الوسيلة الإحصائية:

إن المنهج الإحصائي المستخدم الذي إعتدنا عليه في دراستنا الميدانية يعتبر من أنجح وأحسن الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عددية يكون توظيفها في التحليل والمقارنة وقد إستخدمنا

✓ قانون النسبة المئوية: الذي يعطي بدقة مختلف البيانات حتى نتمكن من الفصل فيها ويكون هذا القانون كمايلي:

$$✓ \text{ النسبة المئوية} \% = \frac{100 \times \text{ع}}{\text{ع}}$$

$$✓ \text{ اختبار كا}^2 \text{ (كاف تربيع):}$$

يسمى بإختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للمدربين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الإختبار من خلال العلاقة التالية¹:

$$\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - كا المتوقعة)}^2 = \frac{\text{كا المتوقعة}}{\text{كا}}$$

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر، إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث

¹.فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006، ص213.

التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-5- عرض وتحليل النتائج:

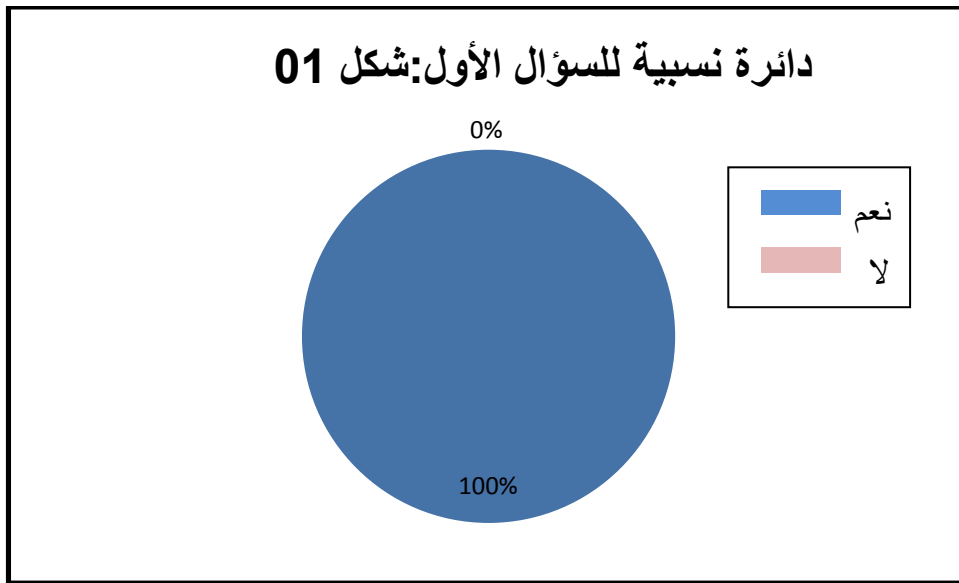
المحور الأول: التحضير البدني في الكرة الطائرة.

السؤال الأول: هل مارستم لعبة الكرة الطائرة خلال مسيرتكم الرياضية كلاعب؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة إذا كان المدربين مارسوا الكرة الطائرة.

الجدول رقم 01: يمثل المدربين الذين مارسوا كرة الطائرة:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	%100	8	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	08	%100					



تحليل ومناقشة نتائج السؤال الأول:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا ممارستهم للكرة الطائرة وهي أكبر نسبة، وبالتالي فكل المدربين الذين قابلناهم أكدوا أنهم قد مارسوا رياضة الكرة الطائرة في سيرتهم الرياضية أما بالنسبة للمدربين الذين لم يمارسوا رياضة الكرة الطائرة فلا مدرب أكد أنه مارس رياضة الكرة الطائرة خلال مسيرته الرياضية، إذ بلغت كا² المحسوبة 8 أكبر من كا² المجدولة التي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

إستنتاج:

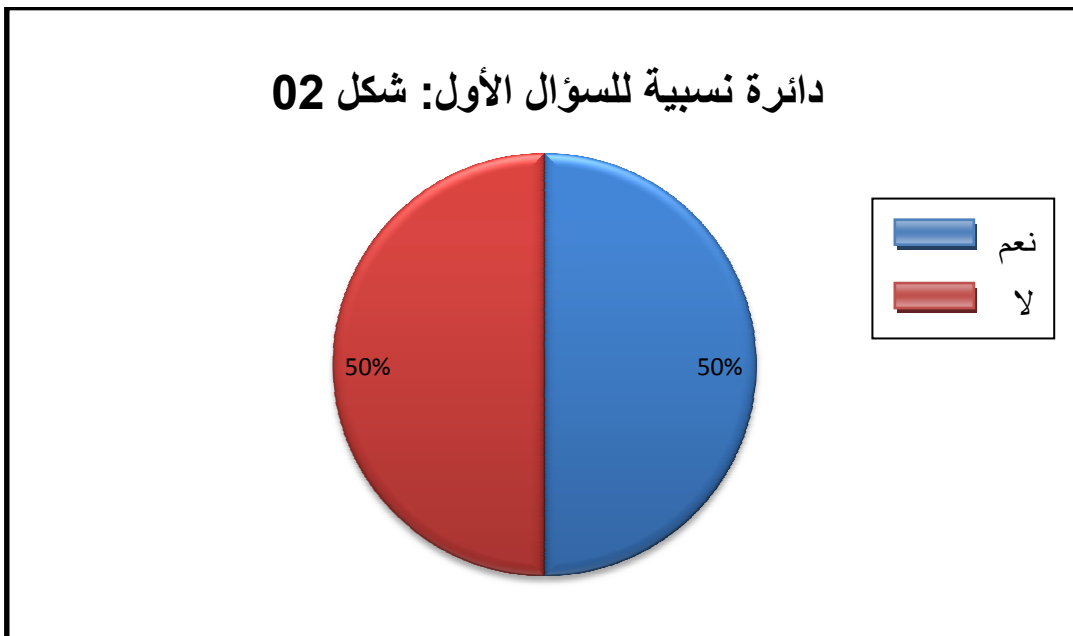
ومن هنا نستنتج أن كل المدربين مارسوا رياضة الكرة الطائرة خلال مسيرتهم الرياضية وبالتالي تسهل عملهم كمدربين ويستطيعون تقديم النصائح لأنهم عاشوا هذه المرحلة في فترات سابقة مما زادهم خبرة وتجربة عكس المدربين الذين لم يمارسوا الكرة الطائرة فقد يكتسبون خبرة خلال مسيرتهم كمدربين وبالتالي يمكننا القول أن معظم المدربين قد مارسوا رياضة الكرة الطائرة.

- إذا كانت الإجابة "بنعم" كم دامت مدة الممارسة؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة مدة الممارسة.

الجدول رقم 02: يمثل مدة ممارسة المدربين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
5 سنوات	00	%00	4	5.99	2	0.05	غير دالة
10 سنوات	04	%50					
أكثر من 10 سنوات	04	%50					
المجموع	08	%100					

دائرة نسبية للسؤال الأول: شكل 02



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 50% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا ممارستهم للكرة الطائرة كانت 10سنوات و أكثر من 10سنوات وهي مدة لأبأس بها، أما بالنسبة لمدة 5 سنوات فهي نسبة معدومة حسب رأي

المدربين، إذ بلغت كا² المحسوبة 4 أصغر من كا² الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحري2.

إستنتاج:

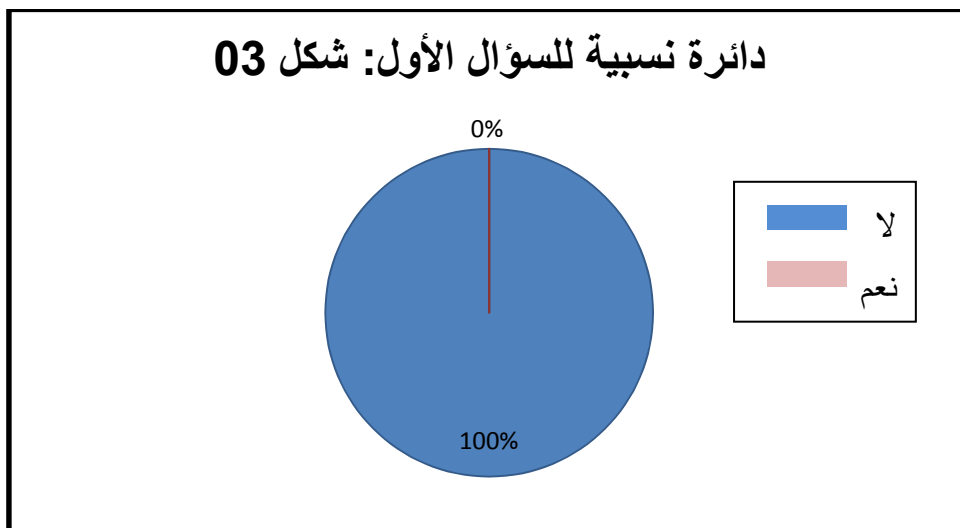
ومنه نستنتج أن كل المدربين مارسوا الكرة الطائرة كلاعبين فحين إختلفت مدة الممارسة وبالتالي فقد إكتسبوا خبرة كلاعبين قد تساعدهم كمدربين وتسهل لهم كيفية التعامل مع اللاعبين ومتى يستطيعون تقديم النصائح وبالتالي يمكننا القول أن خبرة المدربين تسهل لهم مهمة التعامل مع اللاعبين وتوظيف كامل خبرتهم في صالح الفريق.

- هل كانت لكم مشاركات في البطولات الدولية في رياضة الكرة الطائرة؟

الغرض من طرح السؤال :معرفة المدربين إذا كانت لهم مشاركة في البطولات الدولية.

الجدول رقم03 : يمثل مشاركة المدربين في البطولات الدولية:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	%00	8	3.84	1	0.05	دالة
لا	08	%100					
المجموع	08	%100					



تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أنهم لم تكن لهم أي مشاركة في البطولات الدولية، إذ بلغت كا² المحسوبة 8 أكبر من كا² الجدولة التي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية1.

إستنتاج:

ومنه نستنتج أن جميع المدربين الذين مارسوا الكرة الطائرة لم تكن لهم أي مشاركة في البطولات الدولية.

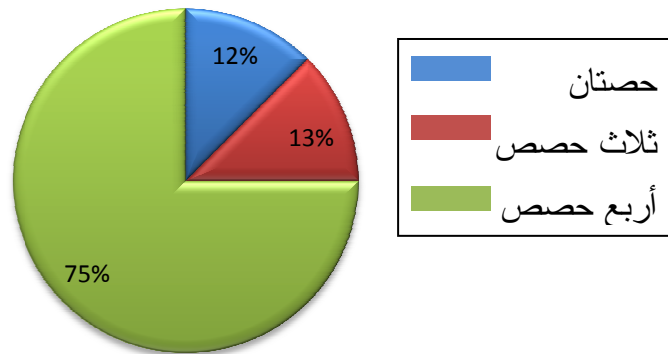
السؤال الثاني: ما هي عدد الحصص التدريبية التي تقومون بها أسبوعيا؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة عدد الحصص التدريبية التي يقومون بها أسبوعيا.

الجدول رقم 04: يمثل عدد الحصص التدريبية التي يقومون بها أسبوعيا:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
حصتان	01	%12.5	6.23	5.99	2	0.05	دالة
ثلاث حصص	01	%12.5					
أربع حصص	6	%75					
المجموع	08	%100					

دائرة نسبية للسؤال الثاني: شكل 04



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 75% تمثل المدربين الذين أكدوا بأنهم يقومون بمعدل أربع حصص في الأسبوع وهي أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 12.5% وتمثل إجابة المدربين الذين أكدوا بأنهم يقومون بثلاث حصص

وحصتان في الأسبوع، إذ بلغت $كا^2$ المحسوبة 6.23 أكبر من $كا^2$ الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلال 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج:

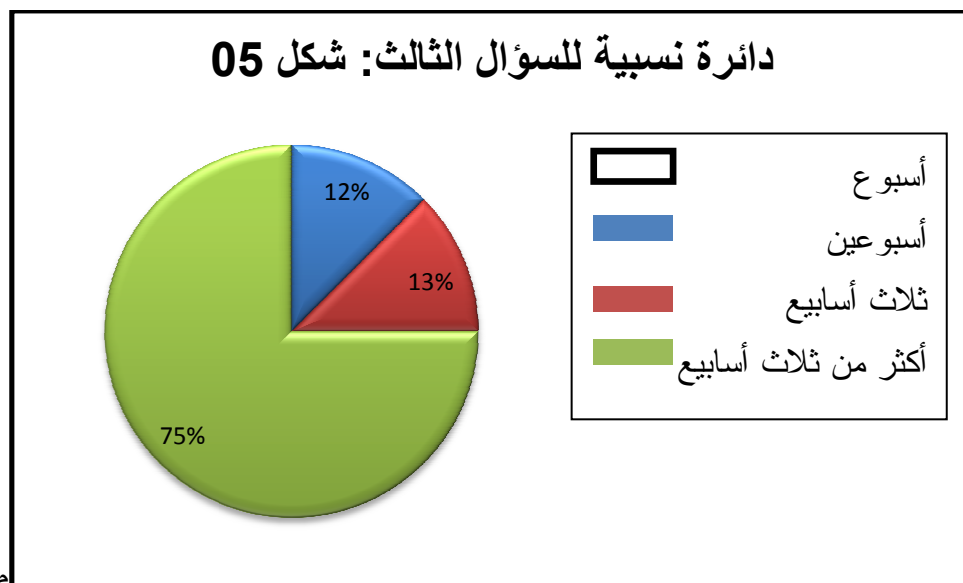
ومنه نستنتج أن عدد الحصص التدريبية التي يقوم بها المدربين هي أربع حصص تدريبية ومع إقتراب المنافسات تتقلص وتصبح ثلاث حصص في الأسبوع أو حصتان و تزداد في حالة نقص اللياقة البدنية للاعبين وبالتالي يمكننا القول أن الحصص التدريبية المخصصة أسبوعيا تكون حسب حاجة الفريق البدنية والمنافسات المنتظرة.

السؤال الثالث: ما هي المدة التي تخصصونها للإعداد البدني العام؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة المدة المخصصة للإعداد البدني العام.

الجدول رقم 05: يمثل المدة المخصصة للإعداد البدني العام:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
أسبوع	00	%00	11	7.81	3	0.05	دالة
أسبوعين	01	%12.5					
ثلاث أسابيع	01	%12.5					
أكثر من ثلاث أسابيع	06	%75					
المجموع	08	100%					

دائرة نسبية للسؤال الثالث: شكل 05



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 75% تمثل إجابة المدربين الذين يخصصون مدة أكثر من ثلاثة أسابيع للإعداد البدني العام وهي تمثل أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 12.5% وتمثل إجابة المدربين الذين يخصصون مدة أسبوعين وثلاث أسابيع للإعداد البدني العام وهي أقل نسبة، أما بالنسبة للمدربين الذين يخصصون مدة أسبوع للإعداد البدني العام فهي ممثلة بنسبة معدومة، إذ بلغت $كا^2$ المحسوبة 11 أكبر من $كب^2$ الجدولة التي كانت 7.81 هذا عند مستوى الدلال 0.05 ودرجة الحرية 3

إستنتاج:

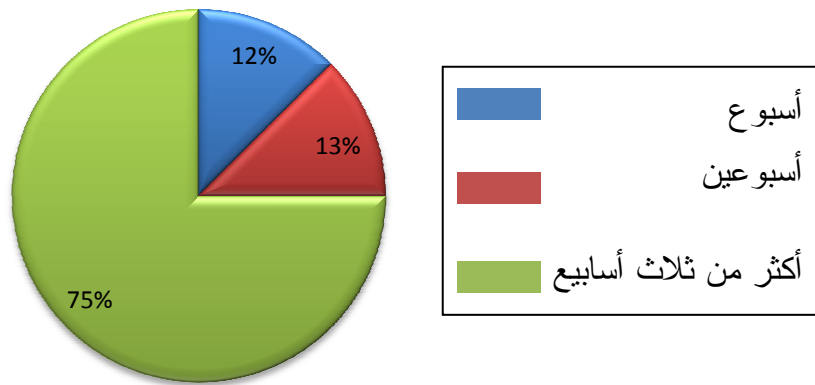
ومنه نستنتج أن التحضير البدني العام تخصص له مدة ثلاثة أسابيع وأكثر، وهو ما أكد عليه أغلبية المدربين ثم تليها أن المدربين يخصصون مدة أسبوعين وثلاثة أسابيع للتحضير البدني العام، وهو ما أكده بعض المدربين فحين مدة أسبوع ولا مدرب أكد أنه يخصصها للتحضير البدني العام، وبالتالي يمكننا القول أن معظم المدربين يرون أن المدة المناسبة للإعداد البدني العام تمتد بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع وأكثر، وأن أقل من هذه المدة يكون الإعداد البدني العام ناقص، وأكثر منه قد يصبح التحضير البدني العام مكثف.

السؤال الرابع: ما هي المدة التي تخصصونها للإعداد البدني الخاص؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة المدة المخصصة للإعداد البدني الخاص.

الجدول رقم 06: يمثل المدة المخصصة للإعداد البدني الخاص:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة ²	كا الجدولة ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
أسبوع	01	%12.5	6.24	5.99	2	0.05	دالة
أسبوعين	01	%12.5					
3 أسابيع أو أكثر	06	%75					
المجموع	08	%100					

دائرة نسبية للسؤال الرابع: شكل 06



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 75% تمثل إجابة المدربين الذين يخصصون مدة أكثر من ثلاثة أسابيع للإعداد البدني الخاص وهي تمثل أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 12,5% وتمثل إجابة المدربين الذين يخصصون مدة أسبوع وأسبوعين للإعداد البدني الخاص وهي أقل نسبة، إذ بلغت كا² المحسوبة 6.24 أكبر من كا² الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلال 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج:

ومنه نستنتج أن التحضير البدني الخاص تخصص له مدة ثلاثة أسابيع وأكثر، وهو ما أكد عليه أغلبية المدربين ثم تليها أن المدربين يخصصون مدة أسبوع وأسبوعين للتحضير البدني الخاص، وبالتالي يمكننا القول أن معظم

المدرسين يرون أن المدة المناسبة للإعداد البدني الخاص تمتد بين ثلاثة أسابيع أو أكثر، وأن أقل من هذه المدة يكون الإعداد البدني الخاص ناقص.

السؤال الخامس: ما هي الجوانب التي تركزون عليها أثناء القيام ب:

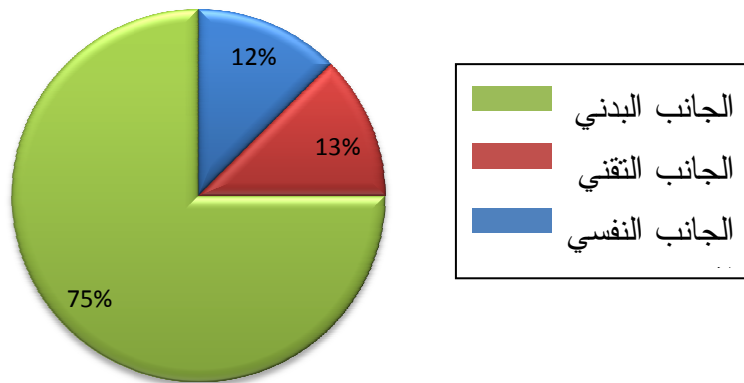
1-5- الإعداد البدني العام؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الجوانب التي يركزون عليها أثناء القيام بالإعداد البدني العام.

الجدول رقم 07: يمثل الجوانب التي يركز عليها المدرسين أثناء القيام بالإعداد البدني العام:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الجانب البدني	06	75%	6.23	5.99	2	0.05	دالة
الجانب التقني	01	12.5%					
الجانب النفسي	01	12.5%					
المجموع	08	100%					

دائرة نسبية للسؤال الخامس-1: شكل 07



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن المدربين أكدوا أنهم يركزون على الجانب البدني في الإعداد البدني العام وهي ما تمثله نسبة 75%، ثم تليها نسبة 12.5% وهي النسبة التي أكد عليها المدربون لكل من الجانبين التقني والنفسي، إذ بلغت $كا^2$ المحسوبة 6.23 أكبر من $كا^2$ الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلال 0.05 ودرجة الحرية 2

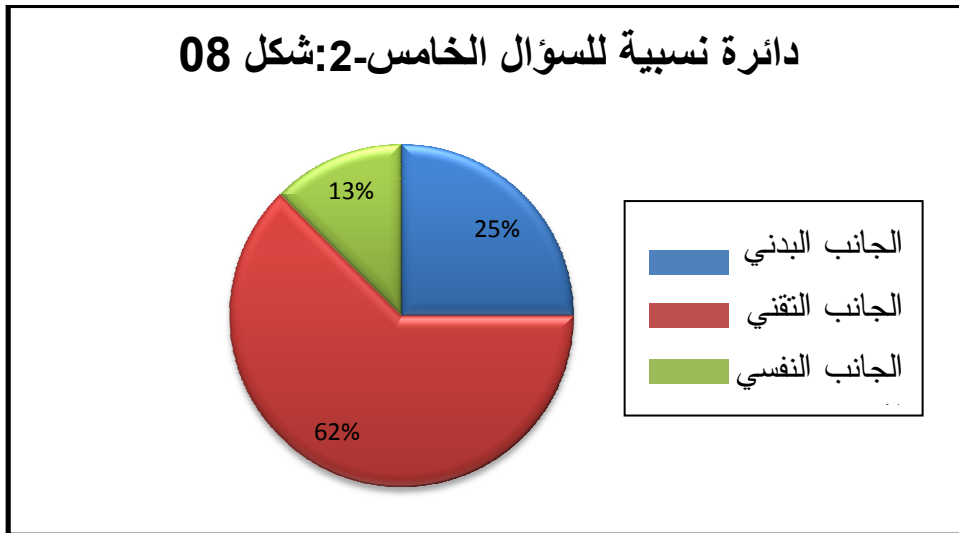
إستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدربين أثناء الإعداد البدني العام يركزون بنسبة كبيرة على الجانب البدني ويتخللها بنسبة أقل الجانبين التقني والنفسي.

5-2- الإعداد البدني الخاص؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الجوانب التي يركزون عليها أثناء القيام بالإعداد البدني الخاص.
الجدول رقم 08: يمثل الجوانب التي يركز عليها المدربين أثناء القيام بالإعداد البدني الخاص:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة ²	كا المجدولة ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
الجانب البدني	02	%25	7.76	5.99	2	0.05	دالة
الجانب التقني	05	%62.5					
الجانب النفسي	01	% 12.5					
المجموع	08	%100					



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن النسبة %62.5 تمثل إجابة المدربين الذين يركزون على الجانب التقني أثناء القيام بالإعداد البدني الخاص، ثم تليها نسبة %25 وتمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أنهم يركزون على الجانب البدني أثناء القيام بالتحضير البدني الخاص، ثم تليها نسبة %12.5 التي تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أنهم

يركزون على الجانب النفسي أثناء التحضير البدني الخاص، إذ بلغت $كا^2$ المحسوبة 7.76 أكبر من $كا^2$ المجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلال 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج:

نستنتج أن المدربين يركزون على الجانب التقني بنسبة كبيرة أثناء التحضير البدني الخاص، ويركزون على الجانب البدني والنفسي بنسبة أقل.

السؤال السادس: أثناء قيامكم بالعملية التدريبية قبل مرحلة المنافسة ما نوع الشدة التي تستخدم؟

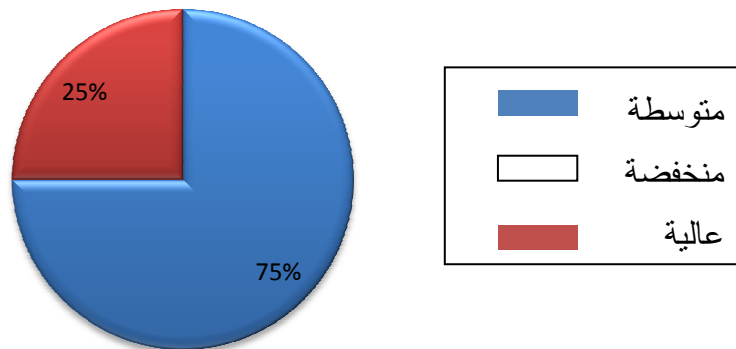
الغرض من طرح السؤال: معرفة نوع الشدة التي يستخدمها المدربين قبل مرحلة المنافسة.

الجدول رقم 09: يمثل نوع الشدة التي يستخدمها المدربين أثناء قيامهم بالعملية التدريبية قبل مرحلة

المنافسة:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
منخفضة	00	%00	7	5.99	2	0.05	دالة
متوسطة	06	%75					
عالية	02	%25					
المجموع	08	%100					

دائرة نسبية للسؤال السادس: شكل 09



تحليل ومناقشة النتائج:

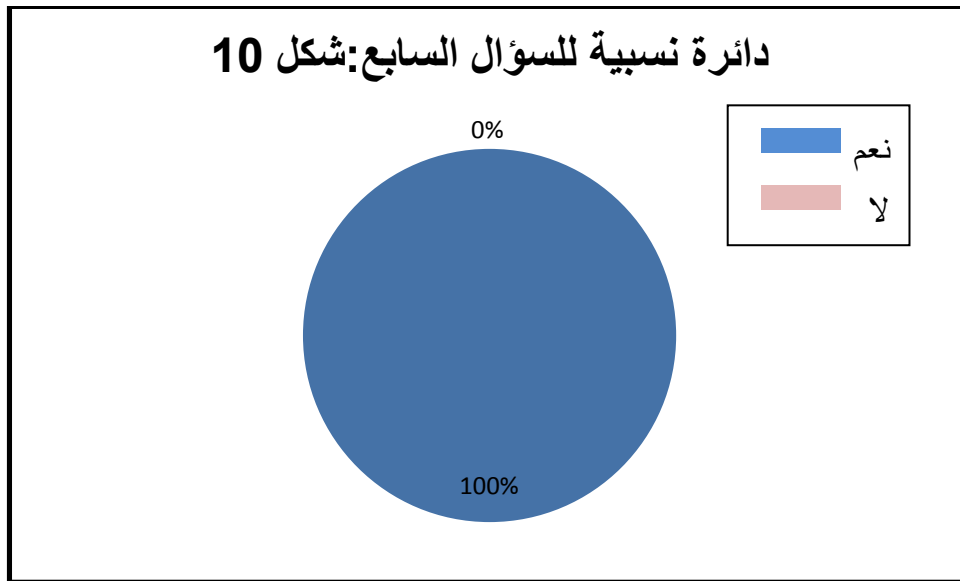
نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن النسبة 75% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا بأنهم يستخدمون قبل مرحلة المنافسة الشدة المتوسطة، وهي أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 25% التي تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا بأنهم يستخدمون قبل مرحلة المنافسة شدة عالية، وهي أقل نسبة ثم تأتي الشدة التي يستخدمها المدربون منخفضة وهي منعدمة، إذ بلغت $كا^2$ المحسوبة 7 أكبر من $كب^2$ المجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلال 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج:

ومن هنا نستنتج أن أغلب المدربين يستخدمون قبل مرحلة المنافسة شدة متوسطة بالدرجة الأولى، ثم تليها بنسبة أقل أن المدربين يستخدمون شدة عالية أما بالنسبة للمدربين الذين يستخدمون شدة منخفضة وهي نسبة معدومة أي ولا مدرب يستخدم قبل مرحلة المنافسة شدة منخفضة وبالتالي يمكن القول أن التحضير البدني المكثف يؤدي باللاعبين إلى الإرهاق وبالتالي فإن هناك فرص تعرضهم للإصابات الرياضية.

السؤال السابع: هل تضمنون أن للتحضير البدني المكثف دور في حدوث بعض الإصابات الرياضية؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة إن كان التحضير البدني المكثف سبب في حدوث الإصابات
الجدول رقم 10: يمثل دور التحضير البدني المكثف في حدوث الإصابات:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	08	%100	8	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	08	%100					



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن للتحضير البدني المكثف سبب في حدوث بعض الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة، وهي تمثل أكبر نسبة، أما بالنسبة للتحضير البدني المكثف لا يتسبب في حدوث الإصابات الرياضية فهي نسبة معدومة، إذ بلغت كا² المحسوبة 8 أكبر من كا² الجدولة التي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

إستنتاج: ومنه نستنتج أن كل المدربين أكدوا بأن التحضير البدني المكثف يتسبب في بعض الإصابات الرياضية، بينما لا يوجد أي مدرب أكد بأنه ليس للتحضير البدني المكثف سبب في حدوث الإصابات الرياضية، وبالتالي يمكننا القول أن للتحضير البدني المكثف سبب كبير في حدوث الإصابات الرياضية، كما يؤكد الدكتور حياة عياد أن بعض الإصابات الرياضية تحدث نتيجة التدريب غير العادي أو التدريب فوق الطاقة الفيزيولوجي¹.

¹ حياة عياد روفائيل، مرجع سابق، ص 112

السؤال الثامن: كيف ترون إنتهاج التحضير البدني المنظم وعلاقته في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة طريقة انتهاج التحضير البدني المنظم.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الإستبيان الموزع على المدربين لاحظنا بأن كل الإجابات كانت تتفق في طريقة التحضير البدني المنظم وذلك عن طريق الاهتمام بمرحلة الإحماء والتدرج في التمارين حتى نتيح لجميع أجزاء الجسم للتكيف مع النشاط المبذول والعمل على تنمية أجهزة الجسم المختلفة مثل: الجهاز العضلي والمفصلي، ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية إلى المستوى الذي يؤهل صاحبه للقيام بالعمل الجسماني المطلوب، بأقل ما يمكن من جهد مع تجنب الإجهاد البدني ومعرفة ميكانيكية الحركة لتأديتها صحيحة من أجل تفادي الإصابات.

ومن هنا نستنتج أن التطبيق الجيد للتحضير البدني له علاقة إيجابية تساهم في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية .

إستنتاج المحور الأول: التحضير البدني في الكرة الطائرة

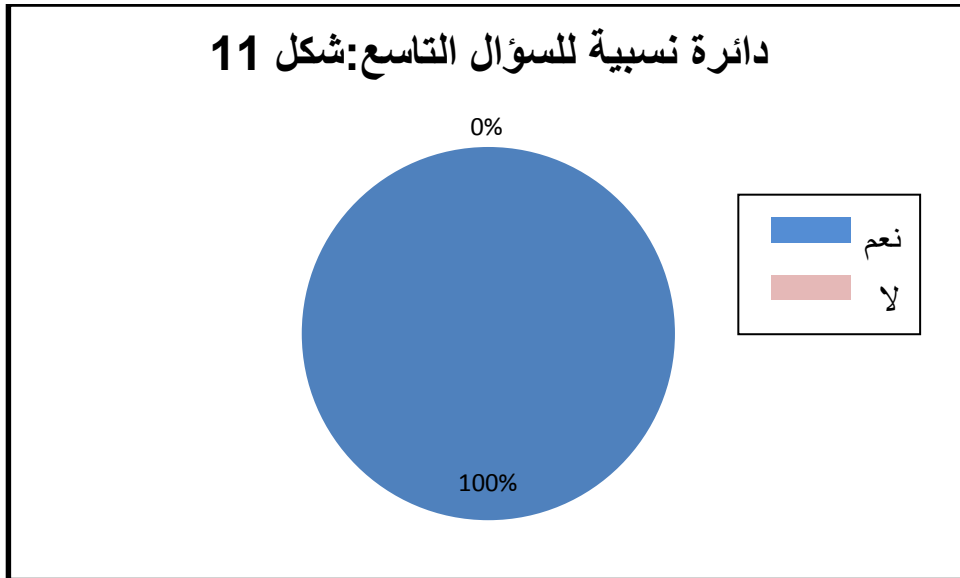
من خلال نتائج أسئلة الإستبيان الموجهة للمدربين والموافقة للمحور الأول إتضح أن المدربين لاعبون سابقون في الكرة الطائرة وهذا ما يفسره السؤال الأول ومن خلال السؤال الثاني والثالث والرابع أن المدربين يخصصون أربع حصص تدريبية كل أسبوع وأن المدربين يخصصون أكثر من ثلاث أسابيع للإعداد البدني العام كما هو الحال كذلك للإعداد البدني الخاص والعملية التدريبية قبل مرحلة المنافسة تكون شدتها متوسطة، كما أن التحضير البدني المكثف هو سبب حدوث بعض الإصابات الرياضية.

المحور الثاني الإصابات في الكرة الطائرة

الفرضية: نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال التاسع: هل سبق أن تعرض أحد لاعبيكم لإصابة رياضية؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة تعرض احد اللاعبين لإصابة رياضية من قبل.
الجدول رقم 11: يمثل تعرض اللاعبين للإصابة:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	08	%100	8	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	08	%100					



مناقشة نتائج السؤال التاسع:

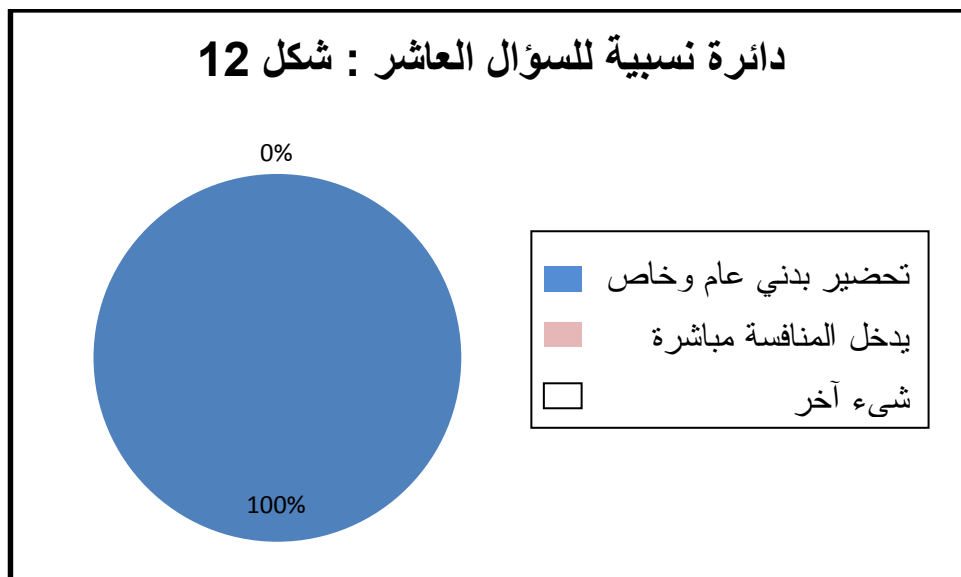
نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن لاعبيهم سبق وتعرضوا إلى إصابة رياضية، أما بالنسبة لعدم تعرض أحد لاعبيهم لإصابة رياضية هي نسبة معدومة، إذ بلغت كا² المحسوبة 8 أكبر من كا² الجدولة التي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

إستنتاج:

منه نستنتج أن جميع المدربين قد أكدوا أن لاعبيهم سبق وأن تعرضوا للإصابة الرياضية.

السؤال العاشر: بعد شفاء اللاعب من الإصابة أثناء مرحلة المنافسة ماذا ينتظره؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة اللاعب بعد الشفاء من الإصابة أثناء مرحلة المنافسة ماذا ينتظره.
الجدول رقم 12: يمثل بعد الشفاء من الإصابة أثناء مرحلة المنافسة ماذا ينتظر اللاعب:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة ²	كا المجدولة ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
يخضع لتحضير بدني عام وخاص	08	%100	15.98	5.99	2	0.05	دالة
يدخل المنافسة مباشرة	00	%00					
شيء آخر	00	%00					
المجموع	08	%100					



مناقشة نتائج السؤال العاشر:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن اللاعب الذي يشفى من الإصابة يخضع للتحضير البدني العام والخاص وهي أكبر نسبة، وأما بالنسبة لإجابة المدربين الذين أكدوا أن اللاعب بعد شفائه لا يخض لشيء آخر فلا مدرب أكد على ذلك، كما هو الحال بالنسبة لدخول اللاعب بعد الإصابة جو المنافسة مباشرة فلا مدرب أكد على ذلك وهي نسبة معدومة، إذ بلغت χ^2 المحسوبة 15.98 أكبر من χ^2 الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج:

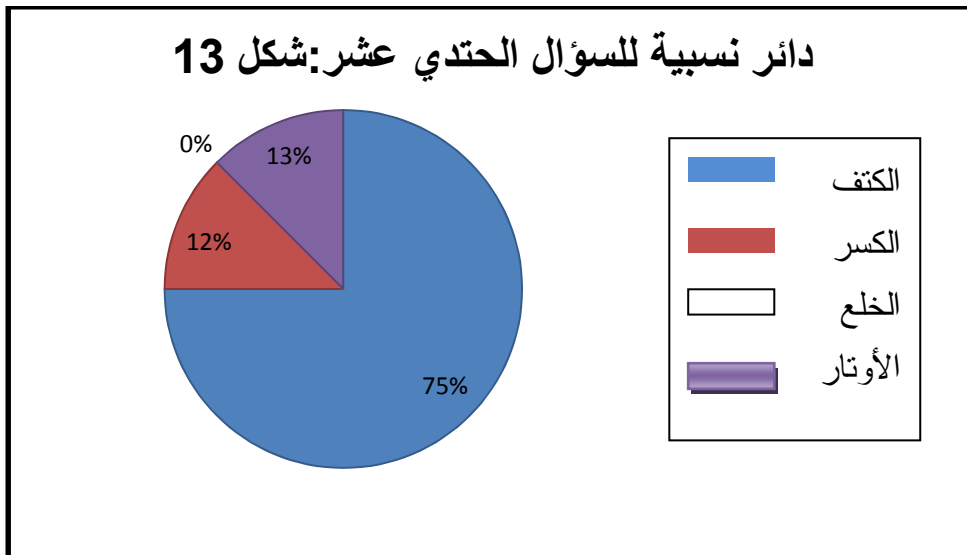
ومنه نستنتج أن جميع المدربين يخضعون اللاعب المصاب بعد شفائه من الإصابة لتحضير بدني عام وخاص، وبالتالي يمكننا القول أن المدربين يخضعون اللاعب المصاب إلى تحضير بدني عام وخاص ولكن لا أحد من المدربين يغامر بحياة اللاعب بإقحامه في جو المنافسة مباشرة بعد شفائه.

السؤال الحادي عشر: ما هي الإصابات الشائعة في الكرة الطائرة التي قد يتعرض لها اللاعب حسب تجربتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة الإصابات الأكثر شيوعاً في الكرة الطائرة.

الجدول رقم 13: يمثل الإصابات الأكثر شيوعاً في الكرة الطائرة:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
الكتف	06	75%	11	7.81	3	0.05	دالة
الكسر	01	12.5%					
الخلع	00	0%					
الأوتار	01	12.5%					
المجموع	08	100%					



مناقشة نتائج السؤال الحادي عشر:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 75% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن الإصابات الأكثر شيوعاً في الكرة الطائرة التي هي إصابة الكتف بالدرجة الأولى وهي أكبر نسبة ثم تليها نسبة 12.5% وتمثل إجابة المدربين

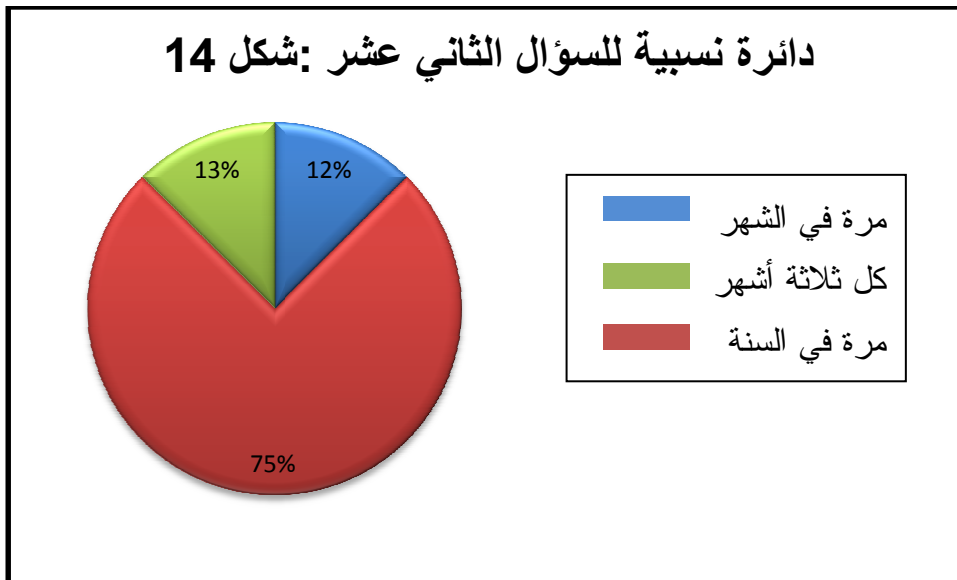
الذين أكدوا أن الإصابات هي إصابة الكسر وإصابة الأوتار، إذ بلغت كا^2 المحسوبة 11 أكبر من كا^2 المجدولة التي كانت 7.81 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3.

إستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب اللاعبين أكدوا بأن الإصابات الأكثر شيوعا هي إصابة الكتف بالدرجة الأولى، ثم تليها الإصابات الأكثر شيوعا إصابات الكسر ثم الأوتار بنسب متكافئة، وبالتالي يمكننا القول أن المدربين أكدوا بأن هذه الإصابات هي الأكثر شيوعا في الكرة الطائرة ولو بنسب متكافئة تقريبا.

السؤال الثاني عشر: كم مرة في الموسم تقومون بإجراء الفحوصات للاعبين؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة عدد مرات الفحوصات التي يتم إجراؤها خلال الموسم الرياضي.
الجدول رقم 14: يمثل عدد مرات الفحوصات التي يتم إجراؤها خلال الموسم الرياضي:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
مرة في الشهر	01	%12.5	6.24	5.99	2	0.05	دالة
مرة كل ثلاثة أشهر	01	%12.5					
مرة في السنة	06	%75					
المجموع	08	%100					



مناقشة السؤال الثاني عشر:

من خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 75% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أنهم يقومون بإجراء الفحوصات الطبية مرة في السنة وهي أكبر نسبة ثم تليها نسبة 12.5% وتمثل نسبة المدربين الذين أكدوا بأن اللاعبين يقومون

بإجراء الفحوصات الطبية سواء كل شهر أو كل ثلاث أشهر، إذ بلغت χ^2 المحسوبة 6.24 أكبر من χ^2 الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج :

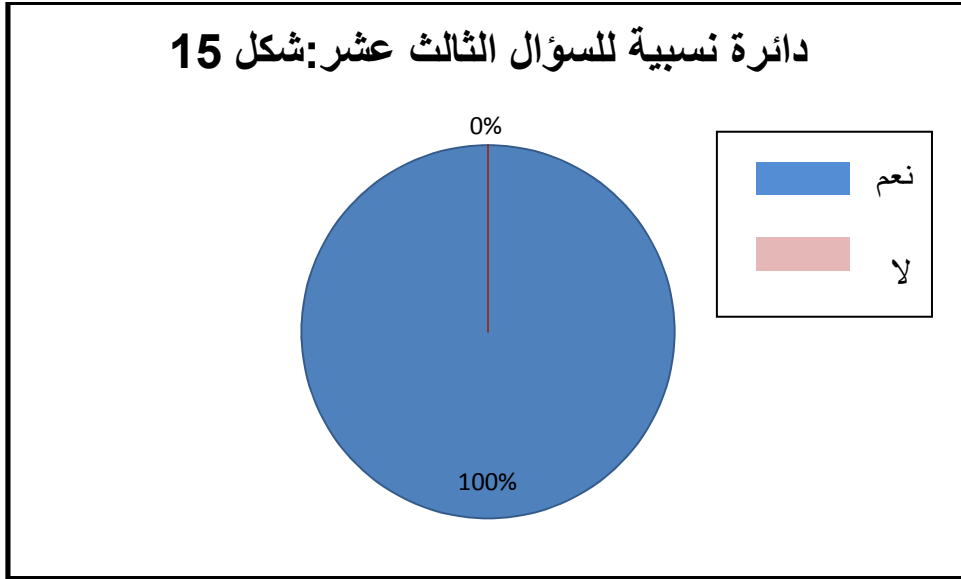
ومنه نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا أن أغلب اللاعبين يقومون بإجراء الفحوصات الطبية مرة في السنة وبدرجة أقل مرة في ثلاث أشهر وكل شهر وبالتالي يمكننا القول أن معظم الفرق الرياضية للكرة الطائرة لا تهتم بالفحوصات الطبية للاعبين مع أنها ضرورية جدا خاصة في بداية الموسم.

السؤال الثالث عشر: هل هذه الفحوصات تأتي بعد الإصابة فقط؟

الغرض من السؤال: معرفة هل يتم إجراء الفحوصات بعد الإصابة فقط.

الجدول رقم 15: يمثل إن كان إجراء الفحوصات بعد الإصابة فقط:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	%100	8	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	08	%100					



مناقشة نتائج السؤال الثالث عشر:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن الفحوصات لا تأتي بعد الإصابة فقط بل تكون خلال كل الموسم الرياضي، إذ بلغت كا² المحسوبة 8 أكبر من كا² الجدولة التي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

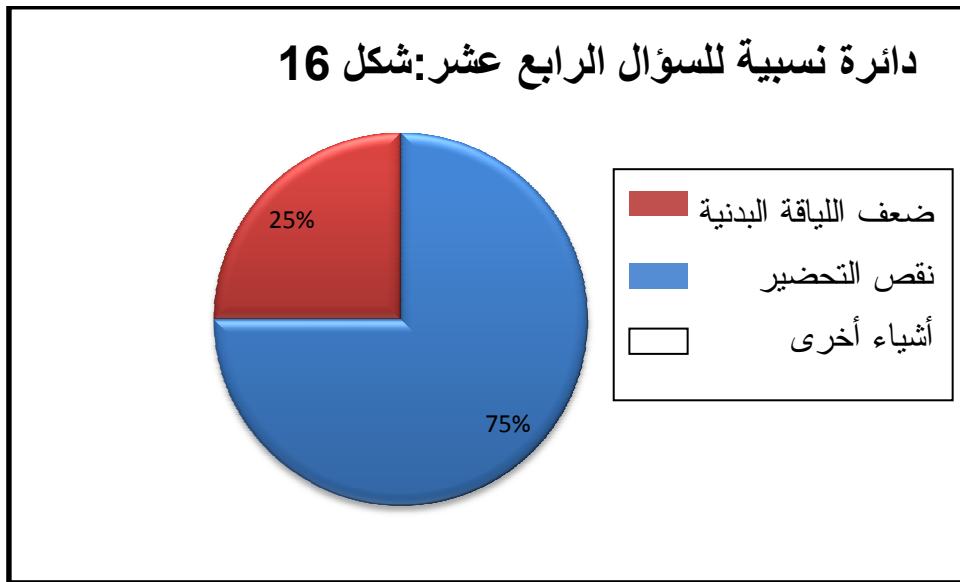
إستنتاج:

ومنه نستنتج أن جميع المدربين يؤكدون أن هذه الفحوصات لا تأتي بعد الإصابة فقط بل كل موسم رياضي.

السؤال الرابع عشر: هل إصابات اللاعبين في الكرة الطائرة تعود حسب رأيكم إلى؟
الغرض من السؤال: معرفة رأي المدربين عن سبب الإصابات الرياضية.

الجدول رقم 16: يمثل رأي المدربين عن سبب الإصابات الرياضية:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة ²	كا المجدولة ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
ضعف اللياقة البدنية	02	%025	7	5.99	2	0.05	دالة
نقص التحضير	06	%75					
أشياء أخرى	00	%00					
المجموع	08	%100					



مناقشة نتائج السؤال الرابع عشر:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن سبب الإصابات في الكرة الطائرة يعود إلى نقص التحضير بالدرجة الأولى، وهي أكبر نسبة ثم تليها نسبة 25% والتي تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أن سبب الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة يعود في رأيهم إلى ضعف اللياقة البدنية أما بالنسبة

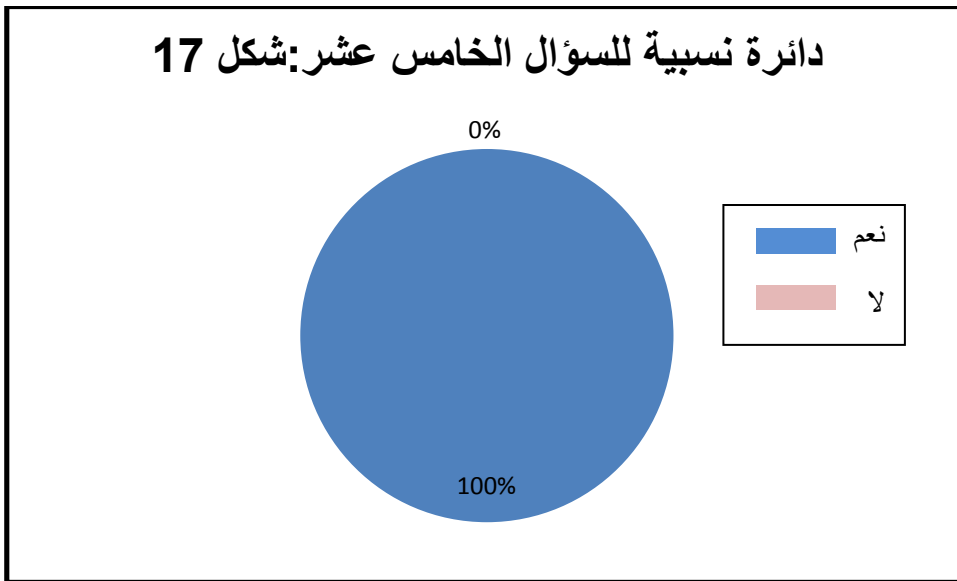
لأشياء أخرى فهي نسبة معدومة، إذ بلغت χ^2 المحسوبة 7 أكبر من χ^2 الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدربين وحسب رأيهم يرجعون سبب الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة إلى نقص التحضير وهو ما أكده معظم المدربين، ثم تليها ضعف اللياقة البدنية وبالتالي يمكننا أن نقول أن معظم المدربين يتفقون على أن لنقص التحضير سبب كبير في حدوث الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة.

السؤال الخامس عشر: هل تتصحون اللاعبين بتفادي الإصابات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة هل يتم تقديم نصائح للاعبين من أجل تفادي وقوع الإصابات الرياضية.
الجدول رقم 17: يمثل إذا كان هناك نصائح للاعبين من أجل تفادي الإصابات الرياضية:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	08	%100	8	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	08	%100					



مناقشة نتائج السؤال الخامس عشر:

نلاحظ من خلال تحليل نتائج الجدول إن نسبة 100% تمثل إجابة المدربين الذين أكدوا أنهم ينصحون اللاعبين بتفادي الإصابات الرياضية، أما المدربين الذين لا ينصحون اللاعبين بتفادي الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة فهي نسبة معدومة، إذ بلغت كا² المحسوبة 8 أكبر من كا² الجدولة التي كانت 3.84 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

إستنتاج:

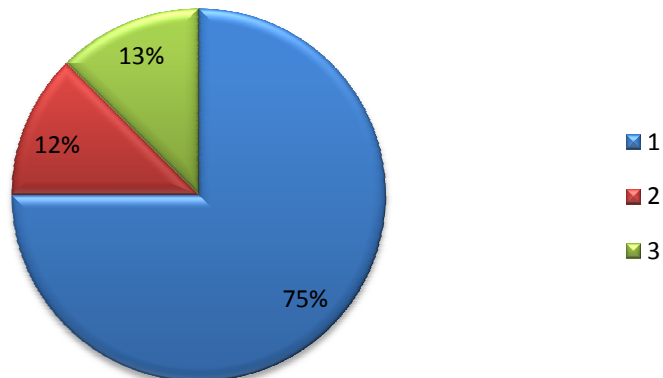
ومنه نستنتج أن جميع المدربين يقدمون نصائح للاعبين لتفادي الإصابات الرياضية.

السؤال السادس عشر: متى ترون أن الوقت مناسب لتقديم النصائح للاعبين قصد تفادي الإصابات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما هو الوقت المناسب التي يتم فيه تقديم النصائح للاعبين لتفادي الإصابات الرياضية.

الجدول رقم 18: يمثل الوقت المناسب التي يتم تقديم النصائح للاعبين لتفادي الإصابات:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
أثناء الإعداد البدني	06	%75					
أثناء مرحلة المنافسة	01	%12.5	6.23	5.99	2	0.05	دالة
قبل المباريات	01	%12.5					
المجموع	08	%100					

دائرة نسبية للسؤال السادس عشر: شكل 18



مناقشة نتائج السؤال السادس عشر:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن نسبة 75% تمثل إجابة المدربين الذين يقومون بتقديم النصائح للاعبين لتفادي الإصابات الرياضية أثناء فترة الإعداد البدني وهي أكبر نسبة، ثم تليها نسبة 12.5% وتمثل إجابة المدربين الذين يقومون بتقديم النصائح لتفادي الإصابة الرياضية في مرحلة المنافسة وقبل المباراة، إذ بلغت ك² المحسوبة 6.23 أكبر من ك² الجدولة التي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

إستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب المدربين يقومون بتقديم النصائح للاعبين أثناء الإعداد البدني أما بالنسبة للنصائح التي تقدم في مرحلة المنافسة وقبل المباريات فهي تمثل أقلية المدربين وبالتالي يمكننا القول أن النصائح لتفادي لإصابات الرياضية يجب أن تقدم للاعبين في كل الأوقات.

السؤال 17: هل ترون عوامل وأسباب أخرى لحدوث الإصابات الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة عوامل وأسباب أخرى لحدوث الإصابات الرياضية:

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق الاستبيان الذي تم توزيعه على المدربين حيث كانت أغلب الإجابات تتمحور حول عدم التسخين الجيد أثناء التدريبات وعدم التركيز من طرف اللاعبين أثناء القيام بالتمارين وكذلك عدم إحترام مبادئ التدريب من قبل بعض المدربين وخاصة مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي.

من هنا نستنتج أن السبب الرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية هو:

- عدم التركيز أثناء أداء التمارين الرياضية.
- إهمال مرحلة التسخين من طرف بعض المدربين.
- عدم إحترام مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي.
- الإجهاد البدني
- عدم الاهتمام بمحتوى التحضير البدني العام والخاص.

استنتاج المحور الثاني: الإصابات في الكرة الطائرة.

إتضح من خلال نتائج أسئلة الاستبيان الموافقة للمحور الثاني نقص التحضير سبب في حدوث الإصابات الرياضية حسب السؤال 14 كما أن معظم اللاعبين يتعرضون بكثرة لإصابة الكتف وبعض الكسور، حيث يخضع اللاعب المصاب بعد شفائه إلى تحضير بدني عام وخاص وهذا حسب الأسئلة 10 و 11 واتضح من خلال الأسئلة 13.15.16. أنه يجب على المدربين نصح اللاعبين لتفادي الإصابات الرياضية خاصة في مرحلة الإعداد البدني والقيام بالفحوصات الطبية في الأوقات المناسبة لها.

- مقارنة النتائج بالفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

- للتحضير البدني المكثف إمكانية في حدوث الإصابة الرياضية.

من استنتاج المحور الأول حول التحضير البدني في الكرة الطائرة تبين أن التحضير البدني المكثف سبب في حدوث بعض الإصابات الرياضية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها أن للتحضير البدني المكثف إمكانية في حدوث الإصابات الرياضية، إذن يمكننا القول أن الفرضية محققة.

مناقشة الفرضية الثانية:

- نقص اللياقة لدى لاعبي الكرة الطائرة تعرضهم لبعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة.

من الإستنتاج الخاص بالمحور الثاني على الإصابات في الكرة الطائرة تبين أن من أسباب حدوث الإصابة الرياضية نقص التحضير الذي يؤدي إلى ضعف اللياقة البدنية وهذا ما يؤكد أن الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها نقص التحضير وضعف اللياقة يسبب بعض الإصابات الرياضية فرضية محققة.

مناقشة الفرضية العامة:

بعد مناقشة الفرضيتين الجزئيتين إتضح أن التحضير البدني المكثف سبب في حدوث الإصابات الرياضية وأن ضعف اللياقة البدنية ونقص التحضير أيضا سبب في حدوثها ومنه نستطيع القول أن الفرضية العامة التي مفادها الإعداد البدني الجيد يقلل من حدوث الإصابات الرياضية محققة ومؤكدة.

استنتاج عام:

إن معظم لاعبي الكرة الطائرة معرضون خلال حياتهم الرياضية إلى مختلف الإصابات التي قد تبعدهم على الميدان لمدة طويلة أو الإنقطاع الكلي على مزاولة الأنشطة الرياضية وبالتالي العجز.

كما تبين من خلال دراستنا الميدانية أن كل فرق البويرة تقوم بالتحضير البدني العام والخاص لأنه يعتبر أحد الركائز التي تعتمد عليه مختلف الرياضات، كما أكد الدكتور *أمر الله الياسطي* في دراسته أن فترة التحضير هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار فرص التعرض للإصابات وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة¹، فالتحضير البدني الجيد يلعب دورا هاما في تجنب بعض الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون ويساعد على تطوير الصفات البدنية للتكيف مع متطلبات المنافسة عموما والمباراة خصوصا، لكن يمكن أن ينعكس التحضير البدني سلبا على سلامة اللاعبين إذا لم يستحسن تنفيذه وتطبيقه، فالنشاط الحركي في الكرة الطائرة أصبح أكثر تعقيدا وعلى كل لاعب توفير إحتياجات موقفه في اللعب وبذل مجهود كبير إلا أنه في كثير من الأحيان يجد اللاعبون أنفسهم عاجزون عن اللعب أو إكمال المباريات نظرا لتعرضهم لإصابات وذلك جراء الجهد المستمر على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة فإذا كان التحضير البدني مكثف قد يؤدي باللاعبين إلى الإصابات وذلك بتحميل الجسم طاقة أكثر مما يتحمل، لذا وجب على المدربين والمختصين الإهتمام بتطبيق برامج تدريبية تخدم كل الجوانب التي تخص لاعب الكرة الطائرة من برامج التحضير البدني العام والخاص والتي لها دور في تطوير لياقته البدنية حتى يتكيف مع تدريبات متزنة ويعمل على تحسين وظيفة أعضاء الجسم الداخلية والحيوية كالقلب والأوعية الدموية والتنفس وكذا تطوير الصفات والمهارات والتقنيات الخاصة بهذه اللعبة.

كما أن نقص التركيز على الجانب البدني يؤدي إلى ضعف اللياقة البدنية وبالتالي تؤثر سلبا على اللاعبين لأنها تعتبر القاعدة الصلبة التي ترتكز عليها صحة الأداء، فهي من العناصر المهمة والأساسية للاعب الكرة الطائرة فكلما تحسن مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية كلما زادت قدرته على تحسين مستواه المهاري والخططي وتساعده أيضا في فرص تعرضه للإصابة، كما أن الإهتمام بجزء منها على حساب الجزء الآخر قد يتسبب في حدوث الإصابات الرياضية، وكنتيجة لهذا أصبحت الإصابات الرياضية في أوساط لاعبي الكرة الطائرة تركز حدوثها بشكل ملفت للإنتباه، وعلى هذا الأساس يعد التحضير البدني العام والخاص من أهم العوامل التي تعمل على التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى اللاعبين، ولكن يشترط أن يطبق بطريقة جيدة وسليم.

¹. أمر الله الياسطي - مرجع سابق - 1996. ص 2

خاتمة:

في الأخير لا يمكننا أن نحكم على أنفسنا أننا استكملنا كل الجوانب إذ يبقى هذا الموضوع بحاجة ماسة على دراسة وصفية تحليلية أكثر شمولية في تناول مختلف أنواع الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة، بالتطرق بأكثر دقة وموضوعية في إبراز أهمية التحضير البدني العام والخاص في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لتكون الطريق المنار للمدربين واللاعبين الذين يسرون على خطاهم طوال حياتهم الرياضية.

فللتحضير البدني الجيد دور فعال في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية وعليه يجب أن نولي أهمية كبيرة لتحضير البدني قصد الوصول إلى أعلى وأرقى النتائج الرياضية في الكرة الطائرة، خاصة فئة أواسط التي تعتبر مستقبل الرياضة الجزائرية والتي لها دور فعال في تطوير الأداء الرياضي للاعبين الكرة الطائرة.

كما تعد اللياقة البدنية في مجال الرياضة التنافسية قاعدة أساسية للأداء الرياضي العالي المستوى في الكرة الطائرة وبالتالي ضعف اللياقة البدنية يعرض اللاعب لإصابات رياضية خطيرة قد تبعده عن الملاعب أو تنهي مشواره الرياضي.

وبالرغم من الدور الذي يلعبه التحضير البدني العام والخاص إلا أن الإصابات الرياضية تبقى دائما حاضرة سواء أثناء التدريبات أو خلال المنافسات الرياضية وهذا راجع إلى الإهمال من جانب المدربين أو اللامبالاة من طرف اللاعبين خاصة من حيث التحسينات والإسترجاع والتغذية كل هذه العوامل من شأنها أن تجعل اللاعب عرضة للإصابات الرياضية.

كما نرجو في الختام أن نكون قد وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، وأن يكون بمثابة منبع منطلق للبحوث ودراسات أخرى تشتمل نفس الاختصاص والله ولي التوفيق.

الاقتراحات:

- من المؤكد أنه لا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من إحتمال حدوث الإصابات بل وحتمية حدوثها على إختلاف أنواعها وشدة دراجتها وعلى هذا فأنا ندلي ببعض الاقتراحات التالية:
- 1-الكشف الطبي المبدئي قبل بداية الموسم، والدوري خلال فترات للتأكد من سلامة اللاعبين من جميع الجوانب مع إصدار نشرات طبية.
 - 2-الإهتمام بفترة الإحماء التي تناسب لياقة اللاعب والجهود الذي سيبدله.
 - 3-التدرج في التمارين حتى يتيح لجميع أجزاء الجسم للتكيف مع النشاط المبذول.
 - 4-العمل على تنمية أجهزة الجسم المختلفة مثل: الجهاز العضلي والمفصلي ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية إلى المستوى الذي يؤهل صاحبه للقيام بالعمل الجسماني المطلوب بأقل ما يمكن من جهد.
 - 5-معرفة ميكانيكية الحركة لتأديتها صحيحة.
 - 6-وجوب تدريب اللاعبين على كيفية تجنب الإصابات وأنواع السقطات وطريقة امتصاصها.
 - 7-الإهتمام بمحتوى التحضير البدني العام والخاص والحرص على تطبيقه جيداً.
 - 8-مراعاة الراحة المناسبة بين فترات التدريب التي تناسب اللاعب بالجهد المبذول واللياقة البدنية والوظيفية وإختيار أفضل وسيلة للراحة والاسترجاع.
 - 9-تجنب الإجهاد البدني والأكل قبل المنافسة أو التدريب.
 - 10-إتباع أسلوب إعادة التأهيل الحركي كوسيلة ناجعة لإعادة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية.

قائمة

المصادر

والمرجع

المصادر

القران الكريم:

سورة النمل الآية 19.

سورة الإسراء الآية 24.

- المراجع باللغة العربية:

- 1- أكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة في الكرة الطائرة، الطبعة الأولى عمان الأردن، السنة 1986.
- 2- أمر الله الياسطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية. السنة 1996
- 3- أبو علاء عبد الفتاح، دور اللاعب والمدرّب في الإصابات الرياضية، الوقاية، العلاج دار النشر، الإسكندرية 1986 .
- 4- إبراهيم البصري، الطب الرياضي مبادئ عامة، دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع بيروت لبنان، السنة 1994.
- 5- بسام هارون، ساري حمدان، فائق أبو حليلة، الرياضة و الصحة، طبعة أولى، مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريع.
- 6- صالح عبد الله ألزغبى، الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية العلاج الطبيعي، طبعة أولى، دارا لفكر للنشر والتوزيع، أعمال. السنة 1995 .
- 7- حياة عباد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية وإسعاف، علاج طبيعي، منشأة المعارف، الإسكندرية. مصر السنة 1999.
- 8- كمال عبد الحميد، أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي مصر، السنة 1999 .
- عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1991.
- 9- عصام ألوشاحي، مفتاح الكرة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، السنة 1994.
- 10- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ تدريب تعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون طبعة، السنة 1999.
- 11- محمد نور الدين، علم التدريب الرياضي الطبعة الأولى مصر، السنة 1995.
- 12- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. السنة 1995.
- 14 -قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، الطبعة الأولى الأردن. السنة 1997
- 15- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر الأردن السنة 1998.

16- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، السنة 2006

17- يوسف لازم كماش، ساس اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، الأردن السنة 2004

18- زينب عبد الحميد العالم، التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، الطبعة الخامسة، دار الفكر، القاهرة، السنة 1998.

19- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، السنة 2006 .

2- الوثائق والمجلات:

1-- منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية، القانون الرسمي الكرة الطائرة المعتمد من طرف fibv, السنة 2004-2000

2- القواعد الرسمية للكرة الطائرة، المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرين للإتحاد الدولي للكرة الطائرة في بورتو، البرتغال، 2004 الطبعة الجديدة 2004-2005

المذكرات:

1- أحسن أحمد: أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارات مقارنة مع المنهاج المقرر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، السنة 1996.

2- بن قاصد حاج محمد أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، السنة 1997.

3- مقراني جمال: تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10_12) ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد ابن باديس. مستغانم، السنة 2002.

4- بوعكاز رشيد، طواهرية فواز مذكرة نيل شهادة الليسانس في ت ب ر ، "تأثير صفة الإرتقاء على انجاز حائط الصد عند لاعبي الكرة الطائرة جامعة الجزائر 2006-2007

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أكلي محند اولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
- استمارة استبيانیه موجهة للمدرين والمساعدین

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية
والرياضية

والتي تحمل عنوان يهدف إلى إبراز - أهمية التحضير البدني في التقليل من
حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أواسط- ارتأينا عرض
هذه المشكلة قصد بحثنا عن طريق معرفة بعض المعلومات الخاصة بالتحضير
البدني و الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة .

ونرجو 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 وتسهيل هذه المهمة لخدمة الكرة الطائرة في الجزائر

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان.

تحت إشراف الدكتور
مزاري فاتح

من إعداد الطلبة
جدو صدام حسين
بلعباس علي

المحور الأول التحضير البدني في الكرة الطائرة

الفرضية للتحضير البدني المكثف إمكانية في حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة

1/ هل مارستم لعبة الكرة الطائرة خلال مسيرتكم الرياضية كلاعب
نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم كم دامت مدة الممارسة
5سنوات 10سنوات أكثر من 10سنوات

وإذا كانت الإجابة - لا- كيف كانت مسيرتكم الرياضية

.....

- هل كانت لكم مشاركات في البطولات الدولية في رياضة الكرة الطائرة

نعم لا

2/ ما هي عدد الحصص التدريبية التي تقومون بها أسبوعيا

حصتان ثلاث حصص أربع حصص

3/ ما هي المدة التي تخصصونها للإعداد البدني العام

أسبوع أسبوعين ثلاثة أسابيع أكثر من ثلاثة أسابيع

4/ ما هي المدة التي تخصصونها للإعداد البدني الخاص

أسبوع أسبوعين ثلاثة أسابيع و أكثر

5/ ما هي الجوانب التي تركزون عليها أثناء القيام ب

1/ الإعداد البدني العام

الجانب البدني الجانب التقني الجانب النفسي

2/ الإعداد البدني الخاص

الجانب البدني الجانب التقني الجانب النفسي

6/ أثناء قيامكم بالعملية التدريبية قبل مرحلة المنافسة ما نوع الشدة التي تستخدمونها

متوسطة منخفضة عالية

7/ هل تضمنون أن للتحضير البدني دور في حدوث بعض الإصابات الرياضية

نعم لا

8/ كيف ترون انتهاج التحضير البدني المنظم و علاقته بالتقليل من حدوث الإصابات الرياضية؟

.....
.....

المحور الثاني الإصابات في الكرة الطائرة

الفرضية- نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم لبعض الإصابات

الرياضية أثناء المنافسة الرياضية

9/ هل سبق أن تعرض احد لاعبيكم لإصابة رياضية ؟

نعم لا

10/ بعد شفاء اللاعب من الإصابة أثناء مرحلة المنافسة ماذا ينتظره ؟

يخضع لتحضير بدني عام و خاص يدخل المنافسة مباشرة شيء آخر

11/ ما هي الإصابات الشائعة في الكرة الطائرة التي قد يتعرض لها اللاعب حسب

تجربتكم؟

الكتف الكسر الخلع

الأوتار

12/ كم مرة في الموسم تقومون بإجراء الفحوصات للاعبين

مرة واحدة في الشهر مرة كل ثلاثة أشهر مرة في السنة

13/ هل هذه الفحوصات تأتي بعد الإصابة فقط

نعم لا

14/ هل إصابات اللاعبين في الكرة الطائرة تعود حسب رأيكم إلى

ضعف اللياقة البدنية نقص التحضير أشياء أخرى

15/ هل تتصحون اللاعبين بتفادي الإصابات الرياضية

نعم لا

16/ متى ترون أن الوقت مناسب لتقديم النصائح للاعبين قصد تفادي الإصابات الرياضية

أثناء الإعداد البدني أثناء مرحلة المنافسة قبل المباريات

17/ هل ترون عوامل و أسباب أخرى لحدوث الإصابات الرياضية

.....
.....

Résumé de l'étude

Titre de l'étude : l'importance de l'urbanisation pour réduire préparation physique des blessures sportives chez les joueurs de volley-ball de la classe moyenne.

Le problème de l'étude : quel est le rôle de la préparation physique pour réduire l'incidence des blessures sportives ?

- Les sous-questions :

- 1 - Le rôle de la formation intensive de l'incidence des blessures sportives ?
- 2 - Est incidence chez les joueurs de volley-ball en raison principalement de la faiblesse de remise en forme ?

Hypothèses de l'étude :

La prémisse principale :

Contribue à une bonne préparation physique des joueurs dans la réduction de l'incidence du sport avec des joueurs de volley-ball .

Hypothèses partielles :

- Pour se préparer à la possibilité physique intense dans l'incidence de sport avec des joueurs de volley-ball.
- Faiblesse ou manque de condition physique des joueurs de volley-ball les exposent à des blessures sportives au cours de la compétition sportive.

Objectifs de l'étude

- La recherche vise principalement à faire la lumière sur l'intérêt et le rôle important de la préparation physique pour réduire l'incidence des blessures sportives chez les joueurs de volley-ball.
- Connaissance de la relation entre la préparation physique et les blessures sportives.

Importance de l'étude :

L'importance de la recherche est d'abord de faire la lumière sur le rôle de la préparation physique et la façon d'éviter les blessures lors de la compétition et de la formation , et aider les entraîneurs à mettre fin à des blessures sportives qui peuvent se produire lors de la préparation de plus physique pour leur donner une idée de ces blessures et la façon d'aider les joueurs à éviter , ou pour ainsi dire réduit au minimum .

Recherche variables:

- * L'importance de la préparation physique pour réduire l'incidence des blessures sportives chez les joueurs de volley-ball.
- * **Variable indépendante :** une variable à une connaissance empirique du phénomène et son impact sur le spectacle dans cette recherche par la «préparation physique. »
- * **La variable dépendante :** une variable résultant de l'impact du programme de démonstration de changer tout port et apparaît dans les " blessures sportives «.
- * **Variable catalysée :** un lien variable entre la variable dépendante et indépendante de toute importance physique de la préparation d'un précieux

réduire l'incidence des blessures sportives.

Méthodologie Routes utilisé :

- **Méthodologie de la l'étude :** Nous avons utilisé une approche descriptive.

- **Exemple de l'étude:** nous avons sélectionné une enquête par sondage (diff province de Bouira).

- **Domaine spatial:** province de Bouira

- **Sphère temporelle:** J'ai étendu de Décembre 2013 jusqu'à la fin de mai.

- **Outils de l'étude e :**

questionnaire

Les résultats obtenus : la préparation physique et le secteur public de facteurs les plus importants qui contribuent à réduire l'incidence des blessures sportives chez les joueurs, mais est nécessaire pour être appliquée dans le bon sens et correctement.

Suggestions et hypothèses de l'avenir

1 - Examen médical initial avant le début de la saison, et pendant des intervalles périodiques pour assurer la sécurité des joueurs de tous les côtés avec la sortie de la littérature médicale.

2 L'intérêt pour la période d'échauffement qui correspond joueur de remise en forme et d'efforts à faire.

3 - gradient dans les exercices permet même toutes les parties du corps à s'adapter à l'activité exercée.

4 - Les travaux sur le développement des différents organes du corps tels que la musculature et la charnière, et accroître l'efficacité des organes vitaux à un niveau qui qualifie le propriétaire pour faire le travail physique nécessaire, avec un minimum d'effort.

5 - Connaissance de mouvement mécanique à effectuer correctement.

6 - devrait être la formation des acteurs sur la façon d'éviter les blessures et les types de hoquet et absorbé façon.

7 - intérêt dans le contenu de la préparation physique des secteurs public et privé et à assurer le bien - appliquée.

8 - en tenant compte du bon repos entre les périodes de formation qui correspondent le joueur de l'effort et de fitness, fonctionnelle et choisissent la meilleure façon pour le repos et la récupération.

9 - Évitez le stress physique et manger avant la compétition ou l'entraînement.

10 - suivre le style de la réadaptation locomotrice comme un moyen viable pour restaurer un patient à la normale.