



جامعة ألكى محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



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

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث
الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد صنف أكابر

- دراسة ميدانية اجريت على فرق الرابطة الجهوية لولاية البويرة -

- إشراف الأستاذ:

- إعداد الطالب:

* زريقي سليم

درموش ياسين

السنة الجامعية: 2016/2015

شكر وتقدير

بداية أشكر الله تعالى و أحمده على فضله و نعمه و توفيقه لي في إنجاز

هذا العمل

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف : د/ زريقي سليم الذي لم يبخل

علي بنصائحه و توجيهاته التي أنارت لي طريق البحث.

كما لا أنسى كل من مد لي العون من قريب أو بعيد و لو بكلمة طيبة من

أجل انجاز هذا البحث.

درموش ياسين

إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة و نصح الأمة
إلى نبي الرحمة و نور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم
إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي
درب الحياة ... إلى الذي كان يزيد في عزيمة و قوتي ... إلى الذي أحمل
أسمه بكل افتخار ... أبي الحبيب .
إلى نبع الحنان و كل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي و تحزن لحزني
إلى بر الأمانأمي العزيزة .
إلى أخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء: وليد، لامية، و الأخ المدلل محمد .
إلى عمي وأبنائه، إلى أخوالي و خالاتي وأبنائهم
إلى الجدتين الغاليتين أطل الله في عمرهما
إلى كل الأصدقاء والأحباب : توتو، حمودة، موسى، حمزة، لخضر، عثمان،
محمد، وليد، هشام، سليمان، عزالدين، حسان، عبد الغاني، رابح ، بلال، عبد
الناصر، عبد الحق ، أمين
وأهديه إلى كل من يعرفني و العفو لمن نساهم
قلمي و لم ينساهم قلبي .

درموش ياسين

المحتويات	الورقة
شكر وتقدير	أ
إهداء	ب
محتوى البحث	ج
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	هـ
ملخص البحث	و
مقدمة	م
مدخل عام : التعريف بالبحث	
1- الإشكالية	2
2- فرضيات الدراسة	3
3- أسباب اختيار الموضوع	3
4- أهمية الدراسة	3
5- أهداف الدراسة	3
6- الدراسات المرتبطة بالبحث	4
7- تحديد المفاهيم والمصطلحات	8
الجانب النظري	
الفصل الأول:	
تمهيد	11
1-1- مفهوم الإعداد البدني	12
2-1- أنواع الإعداد البدني	12

13	3-1- الهدف من الإعداد البدني
13	4-1- تعريف اللياقة البدنية
14	5-1- التحمل
15	6-1- المرونة
16	7-1- الرشاقة
18	8-1- القوة
20	9-1- السرعة
21	10-1- الإحماء
23	خلاصة
الفصل الثاني	
25	تمهيد
26	1-2- تعريف الإصابة الرياضية
26	2-2- تصنيفات الإصابة المختلفة
27	3-2- أنواع الإصابات
34	4-2- بعض مضاعفات الإصابات في كرة اليد
35	5-2- كيفية منع حدوث المضاعفات
36	خلاصة:
الفصل الثالث	
38	تمهيد:
39	1-3- ماهية كرة اليد
39	2-3- نشأة وتطور كرة اليد

40	3-3- خصوصيات كرة اليد
41	3-4- قانون لعبة كرة اليد في العالم
43	3-5- أهداف كرة اليد
44	3-6- اللياقة البدنية في كرة اليد
44	3-7- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد
46	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
48	تمهيد
49	4-1- الدراسة الأساسية
49	4-2- متغيرات البحث
49	4-3- مجتمع الدراسة
49	4-4- العينة و كيفية اختيارها
50	4-5- مجالات البحث
51	4-6- الأدوات المستعملة في البحث
53	4-7- الوسائل الإحصائية المستخدمة
54	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
56	تمهيد
57	5-1- عرض و تحليل النتائج
72	5-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة الخاصة بالمدرّبين:

74	5-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:
78	5-4- مناقشة و مقارنة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
79	الخلاصة :
80	الاستنتاج العام
82	الخاتمة
84	الاقتراحات و فروض مستقبلية
86	البيبلوغرافيا
	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين إن كان اللاعبين على دراية بالتحضير البدني	57
02	يبين إن كان اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني.	58
03	يبين إن كانوا اللاعبين تعرضوا للإصابات من قبل	59
04	يوضح نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني	60
05	يبين إن كان سوء التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية	61
06	يبين المدة التي يخصصها مدربكم لمرحلة التحضير البدني في الموسم	62
07	يمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية	63
08	يمثل إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني	64
09	يوضح إذا كان اللاعبين يشعرون بتحسن في مستواكم البدني بعد عملية التحضير.	65
10	يوضح العلاقة بين تحسن المستوى البدني و نسبة التعرض للإصابات.	66
11	يوضح معرفة مستوى المدرب في برمجته الحصص التدريبية.	67
12	يبين الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.	68
13	يبين تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.	69
14	ا يبين إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأعمال التدريبية	70
15	يبين كفاءات المدرب له كفاءة تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.	71

74	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	16
75	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	17
77	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	18
78	مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	19

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة نسبية تبين فكرة اللاعبين عن التحضير البدني	57
02	دائرة نسبية تبين إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني	58
03	دائرة نسبية تبين إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني	59
04	دائرة نسبية تبين تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني	60
05	دائرة نسبية تبين تمثل سوء التحضير البدني وعلاقته بحدوث الإصابات الرياضية	61
06	دائرة نسبية مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي	62
07	دائرة نسبية تمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية	63
08	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني	64
09	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني	65
10	دائرة نسبية تمثل نسبة التحسن في المستوى البدني وعلاقته في التقليل من	66
11	دائرة نسبية تمثل مستوى المدرب في برمجته الحصص التدريبية	67
12	دائرة نسبية تمثل الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.	68
13	دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.	69
14	دائرة نسبية تبين تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني	70
15	دائرة نسبية تبين كفاءات المدرب له كفاءة تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني	71

ملخص البحث

ملخص البحث

لقد كان موضوع هذه الدراسة يدور حول أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية في كرة اليد وقد تمثلت مشكلة هذا البحث في : هل للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر؟

وتم إختيار لهذا الموضوع لإبراز أهمية التحضير البدني في كرة اليد والدور الكبير الذي يلعبه في التقليل من الإصابات، مساهمته لوصول اللاعب إلى أعلى المستويات وكذلك الميول الشخصي لرياضة كرة اليد ومحاولة الإلمام بمختلف المعلومات حول هذه الرياضة، تركيز انتباه المدربين على الجانب البدني للاعبين.

ونهدف من خلال دراسة هذا الموضوع إلى معرفة أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية اكتساب المدربين ثقافة التحضير وكذلك البحث عن أسباب حدوث الإصابات الرياضية.

حيث أجريت الدراسة على عينة شملت (36) لاعبا موزعين على (03) فرق من ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الجهوية تم اختيارها بطريقة قصدية مسحية، وهي فريق مولودية كرة اليد البويرة MHB ، فريق الاتحاد الرياضي الأخضرية ESL، فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الشرفة IRBC ، منتهجا في ذلك المنهج الوصفي المسحي بالإضافة إلى إجراء مقابلة مع مدربي الفرق الثلاثة محل الدراسة بغرض إثراء الموضوع وتدعيمه أكثر.

من خلال توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث لأخذ آرائهم ووجهات نظرهم حول الموضوع والاستفادة من إجاباتهم واقتراحاتهم البناءة في أغراض علمية بحثية، وتم استخدام النسبة المئوية (%) واختبار (كا²)، معامل الارتباط "بيرسون" ومستوى الثبات كوسائل إحصائية في الدراسة.

في الأخير أسفرت نتائج الدراسة على صحة الفرضيات المقترحة وكشفت أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية ومنه يجب تكاتف جهود الجميع من أجل توفير وتسخير الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح عملية التحضير البدني بصفة خاصة وعملية التدريب بصفة عامة.

الكلمات الدالة:

التحضير البدني، الإصابات الرياضية ، كرة اليد.

مقدمة

عرف الإنسان الرياضة منذ قديم الأزمان، وكان يمارسها بطريقة أو بأخرى، كما كانت التمارين الرياضية تسيطر على معظم أنشطته اليومية، كالجري والقفز... الخ.

ومع مرور الوقت، أصبح الإنسان يمارس الرياضة من أجل بناء الجسم أو من أجل الحفاظ على الصحة أو القوام الجيد، أو استعمال الرياضة ضد بعض الأمراض، لكن الإنسان قديما كان يمارس الرياضة بطريقة عشوائية وغير مقننة، بعكس حاله في الوقت الحاضر، فقد أصبحت بمرور الزمن مقيدة ببرامج وقوانين وأسس ومبادئ، كما أصبحت لها أهداف أخرى من ممارستها كتحقيق الإنجازات والمكاسب الشخصية والوصول إلى المستويات العليا.

وربما كرة اليد هي إحدى هذه الرياضات، وهي تعتبر من الرياضات الجماعية الحديثة التي وصلت إلى مستوى متقدم نتيجة الإهتمام المتزايد بها من قبل أغلب بلدان العالم، لكن الهدف من ممارستها يبقى نفسه مثل الرياضات الأخرى، فكل رياضي يسعى ليكون الأفضل بتحقيق أكبر عدد من الإنجازات، لكن من أجل تحقيق هذه الإنجازات يجب اتباع برامج تدريبية محكمة و مبنية على أسس علمية فكلما كان تخطيط البرامج تدريبية محكمة و مبنية على أسس علمية، فكلما كان أكثر فالتخطيط هو عملية تحديد ما هو ضروري لتحقيق هدف معين.¹

ومن عناصر التدريب نذكر التحضير البدني، ودوره الكبير في العملية التدريبية، فالتحضير البدني له أهمية لجميع الرياضيين على طول الطريق، من بداية التدريب مع الناشئين والمبتدئين حتى الأبطال على المستويات العليا.²

و تكمن أهمية الإعداد البدني في عدة أمور نذكر من أهمها ما سنتطرق إليه في هذا البحث وهو التقليل من حدوث الإصابات، فطالما كانت الإصابات شبا يطارد ممارسي الرياضات بجميع أشكالها، و كانت خطرا يهدد مسيرتهم الرياضية، و تقف حاجزا بينهم و بين تحقيق الإنجازات، وليس هذا فحسب بل تنقص من مستوى أدائهم ولياقتهم.

هذه الإصابات هي نتاج للممارسة الخاطئة الناتجة عن الجهل بالقوانين والتقنيات الخاصة بالأداء الرياضي، كما أن للتحضير البدني غير الكافي دور في حدوثها.

¹ عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي: نظريات تطبيقات.. ط11-2003.

² نفس المرجع.

ومن خلال هذا المنطلق تطرقنا في دراستنا إلى أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية في كرة اليد، وهذا من خلال تقسيم هذه الدراسة إلى عدة فصول، أولها الفصل التمهيدي وهو مدخل للتعريف بالبحث، ثم إلى جانبين أولهما نظري والثاني تطبيقي، أما النظري فاحتوى على ثلاث فصول: فصل التحضير البدني، فصل الإصابات الرياضية، فصل كرة اليد، كما احتوى الجانب التطبيقي على فصلين : الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث التي استعملنا فيها المنهج الوصفي وهو يمثل الفصل الرابع و فصل خامس جاء فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج، و يتضمن النتائج المتحصل عليها من نتائج الاستبيان والمقابلة.

وقمنا بمناقشة نتائج الفرضيات وتطرقنا في الختام للاستنتاج العام والخاتمة.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

إن التطور الكبير الذي تشهده الرياضة العالمية وكذا المستويات والنتائج التي يحققها الرياضيون في كل منافسة دولية وقارية، نتاج فعلي ومنطقي لارتباط الرياضة بجملة العلوم المسخرة في سبيل تقدمها و بروزها، فالمنافسة الرياضية الحديثة باتت مشروطة بدقة التحكم التقني والإتقان العلمي في الوسائل والطرق التي تضمن بلوغ الأهداف بأقصى درجة ممكنة ، وهو يدفعنا إلى التمكن الجيد في مختلف العلوم الطبية الرياضية، السيكولوجية، الاجتماعية والتقنية.

وهذا ما نجده في لعبة كرة اليد التي تعتبر من الألعاب الجماعية الحديثة التي وصلت إلى مستوى متقدم نتيجة الاهتمام المتزايد بها من قبل أغلب بلدان العالم، كما أنها حظيت بنصيب وافر من الدراسة والبحث العلمي.

وكذا التخطيط لعملية التدريب و بما فيها التحضير البدني والتي كان هدفها الارتقاء بمستوى اللاعبين من كافة النواحي البدنية والحركية والصحية والنفسية، حيث يقول الدكتور محمد حسن علاوي : " يعتبر التحضير البدني وسيلة أساسية للتأثير على الفرد للارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة أعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية"¹.

فنشاط كرة اليد أصبح أكثر تعقيدا، ففي كثير من الأحيان يجد اللاعبون أنفسهم عاجزين عن اللعب وغير قادرين على أعمال التدريب أو المباريات، وذلك جراء تعرضهم لإصابات مختلفة تحدث معظمها نتيجة تعرض جزء من الجسم لجهد بدني لفترة تفوق قدرته الفيزيولوجية والطبيعية للتحمل، ورغم تطوير الوسائل المستعملة في التدريبات وأثناء التحضير البدني إلى أننا نلاحظ أن الإصابات مازالت تعيق لاعبي كرة اليد.

ومن أجل هذا أردنا ربط عملية التحضير البدني بالإصابات الرياضية، و خصصنا دراستنا على فئة الأكابر، لهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر؟

الأسئلة الفرعية:

✓ هل يؤدي نقص التحضير البدني إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية ؟

✓ هل تصنيف المدرب للمدة المناسبة للتحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد؟

¹ محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي .. ط12.. دار المعارف 1994.. ص 51.

✓ هل النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر.

2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية.

✓ تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.

✓ النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد.

3- أسباب اختيار الموضوع:

إن الدافع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو:

- إبراز أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية.
- الحاجة لمثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- الميل الشخصي لرياضة كرة اليد ومحاولة الإلمام بمختلف المعلومات حول هذه الرياضة.
- تركيز انتباه المدرب على الجانب البدني للاعب.
- كثرة الإصابات بالنسبة للاعبين كرة اليد أدى بنا إلى تسليط الضوء لمثل هذه البحوث.
- محاولة إثراء المكتبة للمعهد بعد الدراسة.

4- أهمية الدراسة:

إن لأي دراسة أهمية وقيمة، تختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى حسب ما تقتضيه كل منها، ولأهميتها البالغة من مختلف الجوانب و الموضوع الذي تناوله تتبع أهميته في كوننا نسعى إلى دراسة التحضير البدني ودوره في التقليل من الإصابات، مع إعطاء معلومات حول رياضة كرة اليد، التحضير البدني والإصابات الرياضية ودراسة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة.

5- أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى إلى تحقيقها و من خلال دراستنا نريد تحقيق

بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- ✓ معرفة مدى أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات، تحسين أداء لاعبي كرة اليد.
- ✓ اكتساب المدربين ثقافة التحضير البدني.
- ✓ البحث عن أسباب حدوث الإصابات الرياضية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة مصدر لكل بحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

6-1- الدراسة الأولى:

مذكرة ليسانس 2014/2013 معهد التربية البدنية و الرياضية قام بها الباحث يوسف كبير على يد الأستاذ المشرف فتحي يوسف.

تحت عنوان: أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة الطائرة - صنف أكابر -

• كانت إشكاليتهم على النحو التالي:

هل للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة الطائرة؟

• الهدف من الدراسة :

التلميح إلى دور الاسترجاع في العملية التدريبية.

• الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة الطائرة.

• الفرضيات الجزئية:

✓ مدربو فرق كرة الطائرة على دراية بأسس التحضير البدني.

✓ لنقص وسائل الاسترجاع دور في حدوث الإصابات.

• منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك استجابة لطبيعة الموضوع.

- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في 31 مدرباً من مختلف أندية القسم الوطني الثاني لكرة الطائرة أكابر ، و قد تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية.

- أدوات البحث:

اعتمد الباحث على استمارة الاستبيان لجمع المعلومات.

- النتائج التي توصل إليها الباحث:

من خلال دراستنا وتحليلنا للنتائج تبين لنا دور التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة ، كما اتضح جلياً دور الاسترجاع ووسائل الاسترجاع في تفادي حدوث الإصابات.

- أهم التوصيات:

- تخصيص الوقت الكافي للإعداد البدني.
- توفير وسائل الاسترجاع في النوادي الرياضية، كالحمام، الساونا، التدليك إن أمكن.

6-2- الدراسة الثانية:

مذكرة ليسانس 2014/2013 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قام بها الباحثان عزوق حمودة ومعاد توفيق على يد الدكتور مزارى فاتح.

تحت عنوان: أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز عند لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -

- كانت إشكاليتهم على النحو التالي:

هل للتحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز عند لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - ؟

- الهدف من الدراسة :

- معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين.
- اكتساب الرياضيين ثقافة التحضير البدني.

- الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

- الفرضيات الجزئية:

✓ للتحضير دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسة كرة القدم.

✓ تصنيف المدرب للمدة لمناسبة لفترة التحضير البدني يساعد في تنمية الصفات البدنية.

✓ النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسة كرة القدم.

- منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة الموضوع، فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات والاتجاهات والميول والرغبات والتطور

- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في 12 مدرب من القسم الشرفي لولاية البويرة، و قد تم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية مسحية.

- أدوات البحث:

اعتمد الباحثان على الاستبيان لجمع المعلومات وذلك للتعرف والإطلاع على آراء المدربين.

- النتائج التي توصل إليها الباحث:

من خلال دراستنا و تحليلنا للنتائج تبين دور التحضير البدني على المستوى الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم.

- أهم التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية يساهم في زيادة مستوى الإنجاز.
- عدم التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.

6-3- الدراسة الثالثة:

مذكرة ماستر 2015/2014 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قام بها الباحث دواودة سفيان على يد الأستاذ المشرف رامي عز الدين

تحت عنوان: علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - دراسة ميدانية لنادي نجم بئر غبالو - (الجهوي الثاني "البويرة")

- كانت إشكاليتهم على النحو التالي:

هل للتحضير البدني علاقة في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -

- الهدف من الدراسة : يهدف إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والوقاية من الإصابات الرياضية.

- التعرف على أهم الإصابات الرياضية وأسبابها وأماكن حدوثها عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر وكيفية الوقاية منها.

- الفرضية العامة:

نقص التحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

✓ إن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم.

✓ أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.

✓ إن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين.

- منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي.

- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت العينة في نادي نجم بئر غبالو وكانت قصدية ، عدد أفراد العينة 24 فرد.

- أدوات البحث:

اعتمد الباحث على استمارة الاستبيان لجمع المعلومات.

- النتائج التي توصل إليها الباحث:

- الإعداد البدني يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.
- أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نفس الإعداد البدني.
- إن توفير الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين.

- أهم التوصيات:

- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدني من خلال التحضير البدني الجيد.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات

7-1- تعريف الإعداد:

التعريف النظري:

هو اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية والإعداد في المجال الرياضي أربع أشكال (إعداد بدني، خططي، مهاري ونفسي).¹

التعريف الإجرائي:

هو نوعان إعداد بدني خاص وإعداد بدني عام، يهدف لتطوير وتنمية الصفات البدنية لدى اللاعبين أو الرياضيين من خلال برامج تدريبية مقننة للارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج وإنجازات.

7-2- الإعداد البدني:

التعريف النظري:

هو كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة، ورفع أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها.²

التعريف الإجرائي:

هي العملية التي تتم فيها رفع الحالة التدريبية كلاعب واكتساب اللياقة البدنية.

¹ مفتي ابراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث.. ط1.. القاهرة.. دار الفكر العربي: 1998.. ص 101.

² أمر الله أحمد البساطي.. التدريب والإعداد البدني لكرة القدم.. منشأة المعارف بالإسكندرية.. ص 74.

7-3- الإصابات الرياضية

التعريف النظري:

- الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتنقسم هذه المؤثرات إلى :
- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل.
 - مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة لأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.
 - مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والأملاح¹

التعريف الإجرائي :

هي خلل في أحد الأعضاء أو الأجهزة الوظيفية نتيجة لاحتكاك مع الخصم أو أرضية اللعب أو سوء الوسائل المستخدمة.

7-4- كرة اليد:

التعريف النظري:

كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.²

التعريف الإجرائي :

هي لعبة جماعية تعتبر ذات شعبية الثانية في العالم تتكون من فريقين كل منهما يحتوي على 12 لاعب، (06 لاعبين + حارس مرمى) داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، تتطلب قدرات واستعدادات بدنية خاصة نظرا لأنها لعبة احتكاك.

1 عبد الرحمن عبد الحميد زاهر.. موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتهما الأولية.. مركز الكتاب للنشر القاهرة.. 2004 ص 81.
2 محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد إسماعيل.. رباعية كرة اليد الحديثة.. دار النشر.. بدون طبعة.. القاهرة.. مصر 2001.. ص 22.

الفصل الأول

الإعداد البدني

تمهيد:

الإعداد البدني هو أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعبين للمشاركة في المباريات ومن خلاله يمكن تحقيق الكثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفوس وسلوك اللاعبين و يعرف بأنه "النشاط الحركي الذي يعمل على اكتساب اللاعب لعناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل النفسية المختلفة.

ويعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بإعداد نوع من أنواع النشاط الحركي، كما يعد الإعداد البدني من أهم أركان التدريب الذي تعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً.

1-1- مفهوم الإعداد البدني:

للإعداد البدني العديد من التعاريف التي تنص معظمها في إبراز أهميته باعتباره الركيزة التي يبني اللاعب مهارته و تكون مبرمجة طوال مراحل التدريب الرياضي ذلك لخدمة الجانب التقني و التكنيكي للرياضة التخصصية. و يعرفه "أبو عبده حسن السيد" الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتساب اللياقة البدنية و الحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهارية.¹

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب.²

فالأداء المهاري والخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنياً إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب و إجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.³ يعرف " تلمان " الإعداد البدني بأنه كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية و تطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) و بدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة.⁴

وتكون فترة الإعداد البدني من فترات المنهاج السنوي و لقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 08 إلى 12 أسبوع و تكون قبل فترة المنافسة⁵

1-2- أنواع الإعداد البدني:

1-2-1 الإعداد البدني العام:

يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه ويقصد به أيضا تنمية الأجهزة المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، ذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية، والأجهزة مثل: الحبال المقاعد والأثقال، و عن طريق جري مختلف المسافات، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.⁶

1-2-2- الإعداد البدني الخاص:

يعني بالإعداد البدني الخاص تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.⁷

¹ أبو عبد حسن السيد.. الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.. ط 1.. ط 2.. دار الإشعاع: مصر.. 2001.. ص 25.

² أمر الله الباسطي.. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم.. منشأة المعارف: الإسكندرية.. 1996.. ص 74.

³ مفتي ابراهيم حمادة.. الهجوم في كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1990.. ص 13.

⁴ TELMAN RE.— Football performan.— Edition.— anphor.— paris,1991.— P53.

⁵ حارس هيزو.. الكرة القدم الخطط المهارية.. ترجمة موفق المولى وثامر محسن.. مطبعة العالم: بغداد العراق، 1990.. ص 23.

⁶ محمد رضا الوقد.. التخطيط الحديث في كرة القدم.. دار السعادة: القاهرة.. 2003.. ص 116.

⁷ محمد حسن علاوى.. الإعداد النفسي في كرة القدم.. نظريات وتطبيقات.. ط 1.. القاهرة.. 2003.. ص 30.

يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.¹

يعرف "إبراهيم شعلان" الإعداد البدني الخاص هو "كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين وبهذا نلاحظ أن الإعداد البدني الخاص هو يتبع نوع اللعبة و النشاط ليخدم أجزائها و تفاصيلها الخاصة"² ومن بين الخصائص التي تميز هذه المرحلة نذكر منها:

- يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية و الهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

1-2-3- العلاقة بين الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص:

إن الإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة اليد، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام و ذلك لتحقيق الهدف منه و ه اللياقة البدنية العامة و بعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص و الإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد.

1-3- الهدف من الإعداد البدني:

- تطوير الصفات البدنية من تحمل و سرعة و رشاقة
- التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، و تكيف الأجهزة الحيوية للاعب.
- إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا بما يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة اليد.
- تنمية و تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة وكذلك المهارات الأساسية و الكفاءة الخططية و الصفات الإدارية للاعبين و الخلقية.³

1-4- تعريف اللياقة البدنية :

إن للصفات البدنية مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح و تعطي

¹كمال الدين عبد الرحمان درويش.. قدرتي سيد مرمي.. القياس و التقييم و تحليل المباراة في كرة اليد.. ط1. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.. 2002 ص73.. 74.

²إبراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظرية و التطبيق.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1989.. ص89.

³مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق.. 1990.. ص 147.

للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة والسرعة المرونة و الرشاقة.¹

بينما "جلال عبد الوهاب" فيقول: اللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه و خاصة تحت ضغط العمل المجهد و قدرة الفرد في السيطرة على بدنه و على مدى استطاعته مواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون جهد زائد من الحد و تعتبر السلامة و الصحة أساس اللياقة البدنية.²

و يعرفها "مفتي ابراهيم حمادة" بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.³

من خلال هذه التعاريف نرى أن مفهوم كبير وواسع مليء بالآراء والاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعتها على نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس.⁴

1-5- التحمل:

1-5-1- مفهوم التحمل:

يعرف " مفتي ابراهيم حمادة" التحمل أنه: مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقومة التعب.⁵

1-5-2- أنواع التحمل:

- التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.
- التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 د إلى 09 د و له علاقة ارتباطية قوية بينه و بين السرعة والقوة.
- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

¹أمر الله الباسط.. مرجع سابق.. ص74.

² جلال عبد الوهاب.. قياس اللياقة البدنية.. مكتبة الفلاح: بيروت.. 1998.. ص 15.

³ مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق.. 1990.. ص 144.

⁴ وائل عبد المجيد إبراهيم.. تصميم اختبارات اللياقة البدنية.. مؤسسة الورق للنشر والتوزيع: عمان.. 1989.. ص45.

⁵ مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق.. 1990.. ص 145.

- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي تستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها بعضها ببعض و مكتملة لبعضها البعض.¹

1-5-3- أهمية التحمل:

تكن أهمية التحمل في كونها القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها العديد من الرياضات فهي تعتبر المؤشر الذي يعرف من خلالها المدرب الحالة البدنية للاعب.

إذا كانت هذه الصفة مطورة بشكل عالي للاعب فإن ذلك يحسن من أدائه لمدة طويلة ويجعله أكثر قدرة على تحمل شدة و حمل التدريب كما يؤثر بطريقة مباشرة في تطوير الصفات البدنية الأخرى.²

1-5-4- طرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن أطول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات و تحمل الأربطة والعضلات و المفاصل أكثر من طاقاتها فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ.³

1-6- المرونة:

1-6-1- تعريفها:

تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب كرة اليد حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة بالكرة أو بدونها بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت والمقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف، حيث يجنب اللاعب كثيرا من الإصابات كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.⁴

يعرفها محمد حسن علاوي : "بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع".⁵

1-6-2- أنواع المرونة:

تقسم المرونة إلى:

• المرونة العامة:

وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم وتولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

¹ TELMAN RENE .— Football performance.— Edition.— amphora.— paris,1991.— P26.

² وائل عبد المجيد إبراهيم.. مرجع سابق.. 1989.. ص 46 .

³ طه إسماعيل.. عمرو أبو المجد.. ابراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظرية والتطبيق.. دار الفكر العربي.. 1989.. ص 100.. 102.

⁴ وائل عبد المجيد إبراهيم.. مرجع سابق.. 1989.. ص 53 .

⁵ محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. دار المعارف: القاهرة.. 1994.. ص 80.

• المرونة الخاصة:

وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها تكون المرونة إيجابية و سلبية.

• المرونة الإيجابية

وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفضل خلال عمل المجموعات العضلية.

• المرونة السلبية:

تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة.¹

1-6-3- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي للأداء الحركات كما و نوعا بصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين و بالتالي تحقيقها النتائج الرياضية الجيدة.²

1-6-4- تطور و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بدينامكية الحركة.³

1-7- الرشاقة:

1-7-1- مفهوم الرشاقة:

يعرف " ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليديين أو القدم أو الرأس.

و يرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

و يعتبر التعريف الذي قدمه " هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب إذ يرى أن الرشاقة هي:

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي.. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية.. ط3.. دار الفكر العربي: الإسكندرية.. 1991.. ص 59.

² tupin bernd. — préparation et entérinement du foot balle.— Edition.— amphora.— paris,1990.— P57.

³ كمال جميل الربطي.. التدريب الرياضي.. القرن:21: عمان.. 2004.. ص 87.

- القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة.
 - القدرة على سرعة واتقان المهارات الحركية الرياضية.
 - القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.¹
- إن الرشاقة هي أكثر من المكونات البدنية أهمية بالنسبة لممارسة كرة اليد التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه، أو الأداء الذي يتسم بالتباين في ظروف مقدرة أو لتغيير قدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق
- 1-7-2- مكونات الرشاقة:**

تتمثل مكونات الرشاقة في:

- القدرة على رد الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على التنسيق الحركي.
- القدرة على الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.²

1-7-3- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتمام كبيرا للأداء، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.³

1-7-4- أهمية الرشاقة:

يحتاج لاعب كرة اليد إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة كما في السرعة للتغيير من أداء إلى آخر أو ربط المهارات مع بعضها البعض وكذا تغيير اللاعب لسرعته واتجاهاته أو التوقف أو التصويب بعدد مراوغة أو الجري للهروب من الخصم للاستلام الكرة والسيطرة عليها بانتسابية في أي وقت وجهد. حيث أنها صفة أساسية لحارس المرمى فبدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته على الأداء السليم في المواقف الصعبة بل السهلة أيضا.⁴

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق.. 1994.. ص10 .

² مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق.. 1990.. ص190 .

³ كمال جميلي الربطي.. مرجع سابق.. 2004.. ص100.. 101 .

⁴ مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق.. 1990.. ص200 .

1-8- القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وهي خاصة حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، و يعرف "محمد توفيق الوليلي" القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني.¹ أما "أسامة كامل راتب" يقول: تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.² و بالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدرة العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب.

1-8-1- أقسام القوة:

تنقسم القوة إلى:

• القوة العام:

تعني قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول "تامر محسن واثق ناجي" عن القوة العامة: أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين و الظهر و الكتفين والصدر والرقبة.³

• القوة الخاص:

يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط المشترك في الأداء و ترتبط بالتخصص في الأداء، أي ترتبط بنوع الرياضة لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث أن تنمية القوة الخاصة و الوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير و ذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.⁴

1-8-2- أنواع القوة الخاصة:

• القوة العظمى:

يعبر عنها " علي فهمي ألبيك" بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزومتري إمرادي.⁵

• تحمل القوة:

يعرفها "تلمان" على أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية⁶

¹ محمد توفيق الوليلي.. التدريب المنافسات.. دار cm للطباعة والنشر: القاهرة.. 2000.. ص 167.

² أسامة كامل راتب.. النمو الحركي للطفولة والمراهقة.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1994.. ص 221.

³ تامر محسن واثق ناجي.. كرة القدم وعناصرها الأساسية.. وزارة البحث التعليم العالي والبحث العلمي.. المطبعة الجامعية: بغداد.. 1988 ص 14.

⁴ عويص الجبالي.. التدريب الرياضي النظري والتطبيق.. دار gmc للطباعة والنشر: القاهرة.. 2001.. ص 35.

⁵ علي فهمي ألبيك.. 12 أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية.. 1992.. ص 192.

⁶ r-taelman. – football technique nouvelles d'entrainement.–1990.– P100.

• القرة المميزة بالسرعة:

يعبر عنها "علي فهمي أليك" على أنها القدرة على التغلب التكرار على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة.

• القوة الانفجارية:

يقول علي فهم أليك حول القوة الانفجارية بأنها القدرة على القهر (التغلب) على مقومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن.¹

1-8-3- طرق تنمية القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة نستعمل ثلاث طرق منهجية:

• طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4-6 بالمائة) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفسيولوجي العضلي، وزن جسم الرياضي و التحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

• طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الجدية للتدريب هي التي تستطيع التحمل بدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

• طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات السرعة تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة وتستعمل أثقال ذات (03-05 بالمائة) من بنية الرياضي و هناك طريقتان تمثلان عاملين مهمين تفي تطوير القوة هما:

– طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

– طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.²

1-8-4- أهمية القوة:

للقة أهمية كبيرة في لعبة كرة اليد وهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب وتزايد المدخرات الطاقوية للجسم مثل: الفسفور الكرياتين والغليكوجين وتساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية أخرى كالتحمل، السرعة، الرشاقة.³

¹ علي فهم أليك.. مرجع سابق.. 1992.. ص117.. 118.

² مفتي إبراهيم حمادة.. مرجع سابق.. 1990.. ص170.

³ كمال عبد الحميد.. محمد صبحي.. مرجع سابق.. 1991.. ص31.

1-9-1- السرعة:

1-9-1-1- مفهومها:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل وقت ممكن وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي، الألياف العضلية، العوامل الوراثية والحالة البدنية.¹ ويعرفها " علي فهم البيك" بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة من الحركات محددة في أقل زمن ممكن.²

1-9-1-2- أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة و ضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وخاصة رياضة كرة اليد وعليه يمكن تقسيم السرعة إلى مايلي:

• السرعة الحركية (الأداء):

تتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الاستلام والتمرير والتصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها.³

• سرعة رد الفعل الحركي:

تعرف سرعة رد الفعل الحركي بأنها كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، و يعتبر زمن رد الفعل من القدرات التي لا تخلوا منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهميته في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة.⁴

• سرعة الانتقال:

يعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن.⁵

و يضيف "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى

آخر.⁶

1-9-1-3- طريقة تنمية السرعة:

• تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة اليد وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية و بعيدا عن التقلصات العضلية.

¹ سامي الصغار وآخرون.. كرة القدم.. ط2.مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر: جامعة الموصل: بغداد.. 1989.. ص136.

² علي فهم البيك.. نفس المرجع.. 1992.. ص90.

³ أمر الله اللساوي.. مرجع سابق.. 1998.. ص22.. 23.

⁴ عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات تطبيقات.. دار المعارف: 1991.. ص 160.

⁵ قاسم حسن حسين.. أسس التدريب الرياضي.. ط1.. دار الفكر للطباعة والنشر: 1991.. ص 91.

⁶ علي فهم البيك.. مرجع سابق.. 1992.. ص100.

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبط المستوى وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين و الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين.

• تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميّزا في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات الجماعية، وقيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا كيف يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميّزا بقوته كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

• تنمية سرعة الاستجابة:

يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب دقة الإدراك البصري السمعي: القدرة على صدق التوقع والحدس التبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

1-10-1- الإحماء:

1-10-1-1- الإحماء الجيد:

يعمل على استعداد الأجهزة الفيزيولوجية لاستقبال النشاط الحركي والإحماء بتمرينات الإطالة أو التديك يساعد على زيادة المرونة العامة للجسم و يقلل من الإصابة.

1-10-1-2- وقت الاحماء:

يجب أن تتراوح فترة الإحماء ما بين 15 إلى 30 دقيقة وهذا يتوقف على درجة حرارة الجو والملابس التي يرتديها اللاعب و نوع النشاط المقبل وسن اللاعب.

1-10-1-3- أنواع الإحماء:

• إحماء عام أو غير مرتبط:

وهو يشمل على الأنشطة التي تعمل على التدفئة العامة للجسم من دون التعرض لمهارات النشاط المقبل مثل الجري الخفيف و تمرينات الإطالة المتدرجة وتمرينات الإعداد البدني العام وهذه التمرينات يجب أن تكون على درجة من الشدة والوقت الكافي لرفع درجة الحرارة في الألياف العضلية من دون الوصول إلى درجة حرارة الجسم.

• إحماء خاص أو مرتبط:

وهو يشمل على الحركات المتشابهة لمهارات النشاط المقبل وتأتي بعد التدفئة العامة و يجب أن تكون متدرجة حتى تصل في النهاية إلى الأداء الحقيقي.¹

¹ قاسم حسن حسين.. أسس التدريب الرياضي.. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.ط1: عمان ص 109.

1-10-4- ما يجب مراعاته في الإحماء:

- تمارين تمهيدية عامة تشمل عناصر القوة والتحمل.
- تمارين خاصة متدرجة متشابهة لمهارات النشاط المقبل و ذلك بهدف الوصول إلى الاستعداد النفسي والعضلي اللازم للمسابقة أو النشاط.
- تمارين المرونة وإطالة العضلات تساعد في خفض درجة المقاومة و صلابة العضلات و الأربطة.
- مراعاة مبدأ التدرج في الشدة.
- أخذ الوقت الكافي في الشدة المناسبة اللازمة لرفع درجة حرارة الجسم الداخلية.¹

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر.. موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها.. مركز الكتاب للنشر. ط1.. 2004.. ص 42.. 43.. 44.

خلاصة:

أصبح التحضير البدني يفرض نفسه على كافة الأصعدة الرياضية والأكيد أنه أهم عضو في الرياضة الممارسة وهو يلعب دورا إيجابيا في تطوير مستوى الأداء عند الرياضيين خاصة عند لاعبي كرة اليد والتحضير البدني هو تنمية القدرات البدنية للنشاط الرياضي ورفع مستوى اللاعبين بدنيا مما يعكس على المستويات الأخرى (تفقي، تكتيكي، خططي) وذلك بتسطير برنامج تطبيقي ونظري على مدار الموسم الرياضي حيث يساهم هذا التخطيط في تطوير الصفات البدنية ويجب على المدربين إتباع برنامج تحضيري جيد للوصول بالرياضي إلى الأهداف المسطرة.

الفصل الثاني

الإصابات الرياضية

تمهيد:

أصبح موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تؤرق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية في الخطورة التي تكون متأصلة في بعض الألعاب التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم، ونتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسة الصحية للأنشطة الرياضية، فاحتمال التعرض للإصابة وارد عند جميع الرياضيين والممارسين، ولكن البحث دائم لدى القائمين على تدريب الأنشطة الرياضية هي إيجاد أفضل الوسائل للوقاية والتقليل من تعرض اللاعبين للإصابات الرياضية وإعادة اللاعب للممارسة بالسرعة الممكنة الطبيعية.

2-1- تعريف الإصابة الرياضية:

تعريف سمعية خليل محمد: هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك الجهاز.¹
تعريف أسامة رياض: " الإصابة هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل الأنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه غالبا تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل.²

2-2- تصنيفات الإصابة المختلفة:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة و إصابات الملاعب خاصة إلى مدارس لتسهيل شرح التشخيص و تنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

2-2-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

• إصابات بسيطة: مثل النقص العضلي والسحجات، والشد العضلي و الملح الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

• إصابات متوسطة: مثل التمزق غير المصاحب بكسور.

• إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو يخلع.

2-2-2- تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة)

• إصابات مفتوحة: مثل الجروح أو الحروق

• إصابات مغلقة: مثل التمزق العضلي و الرضوض، و الخلع و غيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

2-2-3- تقسيمات حسب درجة الإصابة:

• إصابة الدرجة الأولى: و يقصد بها الإصابات البسيطة.

• إصابة الدرجة الثانية:

و يقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، و تمثل غالبا حوالي 08 % من التمزق العضلي و تمزق الأربطة القوية.

• إصابة الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر وهي إن كانت قليلة الحدوث من 1 - 2 % إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها - الخلع - إصابات عضروف الرقبة ، الانزلاق الغضروفي بأنواعه.³

¹ سمعية خليل محمد.. الإصابات الرياضية.. الأكاديمية الرياضية العراقية: بغداد.. 2007.. ص 05.

² أسامة رياض.. الطب الرياضي وإصابات الملاعب.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1998.. ص 22.

³ أسامة رياض.. الطب الرياضي وإصابات الملاعب.. مرجع سابق.. 1998.. ص 23.

2-2-4- تقسيمات حسب السبب:

• إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.

• إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية

2-3- أنواع الإصابات:

2-3-1- الصدمة:

• تعريفها:

الصدمة هي حالة هبوط الأجهزة الحيوية الدورية و التنفسي تصحب جميع الإصابات المفاجئة و منها

– الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.

– صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات النزيف الشديد سواء كان داخليا أو خارجيا.

– نتيجة فقدان سوائل كثيرة من الجسم كما في الحالات الآتية: حالات الحروق، النزلان المعاوية الشديدة.

• أعراض الصدمة

– رقدة المصاب في خمول وسكون.

– هبوط درجة حرارة الجسم.

– لون المصاب يكون شاحبا و جلده باردا .

– النبض سريع و ضعيف.

– التنفس سطحي و غير منتظم

• علاج الصدمة:

– يوضع المصاب برفق في مكان متجدد الهواء و ذلك بوضعه مستلقيا على ظهره مع خفت الرأس على مستوى

الجسم و الرجلين أعلى من مستوى الرأس ليتمكن الدم من الوصول للمخ.

– سند الجزء المصاب بوضعه وضعا مريحا.

– تخفيف الملابس أو الأربطة الضاغطة حول الرقبة أو الصدر.

– استنشاق الأكسجين أو عمل تنفس إصطناعي إذا زم الأمر.

– نظرا لهبط درجة حرارة الجسم يلزم تدفئة المصاب لتنشيط الدورة الدموية.

– عند التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو جروح في المعدة وزوال الإغماء يعطى المصاب المشروبات الساخنة

كالشاي.

2-3-2- الرضوض (الكدمات):

• تعريفها:

الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي.¹ و غالبا ما يصاحب الكدم ألو وورم و نزيف داخلي و ارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، والكدم إصابة تكثر في الرياضات التي فيها احتكاكات تنافسية مباشرة أو التي تستعمل بها أدوات صلبة، و تزداد خطورة الكدم في الحالات الآتية:

- قوة و شدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة.
- إتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.

• درجات الكدمات:

- كدم بسيط: وفيه يستمر اللاعب في الأداء و قد لا يشعر به لحظة حدوثه وإنما قد يشعر به اللاعب بعد المباراة.
- كدم شديد: لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، و يشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل الورم والألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

• أنواع الكدمات:

- كدم الجلد: عموما لا يعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي، وهناك نعان كدم الجلد البسيط، كدم الجلد الشديد.²
- كدم العضلات: يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لزيادة إنتشاره بين الرياضيين ولأنه قد يمنع اللاعب من الاستمرار في مزاولته رياضته من ناحية أخرى.
- و كذا كدم العضلات من الإصابات المباشرة و يحدث فيه العديد من التغيرات الفيسيولوجية مكان الإصابة مثل الورم والنزيف الداخلي و تغير لون الجلد و غيرها.
- كدم العظام: يحدث نتيجة إصابة مباشرة و هو يصيب العظام الموجودة تحت الجلد مباشرة " المكشوفة" غير المكسوة بالعضلات مثل عظمة القصبة، عظام الساعد و خاصة عظمة الكعبرة و الزند و عظام الأصابع ورسخ اليد ووجه القدم و عظمة الرضفة بالركبة³
- كدم المفاصل: كدم المفاصل كغيره من أنواع الكدم الأخرى يحدث نتيجة لإصابة مباشرة ومن أكثر المفاصل التي يحدث بها الكدم مفاصل القدم، و مفصل الركبة وخاصة للاعبين كرة القدم.

¹ حياة عيادروفاتيل.. إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف.. منشأة المعارف: الإسكندرية.. ص 64.. 65.. 87.

² أسامة رياض.. مرجع سابق.. 1998.. ص 34.. 35.. 40.. 41.

³ حياة عيادروفاتيل.. مرجع سابق.. ص 87.. 88.

• الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات:

- الاصطدام بالجزء الصلبة من جسم اللاعب الآخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.
- الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة و الكاراتيه.
- الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة ففي اللعب كمضرب التنس أو الأحذية أو الكرات الثقيلة.
- السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

• الأعراض المصاحبة لحدوث الكدمات:

يصاحب الكدمة ألم في موضع الإصابة يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما يحدث احمرار في الجلد و الصبغة التي تحت الجلد، و يتحول لون الكدمة إلى اللون الأحمر ثم إلى اللونين الأزرق والبنفسجي بعد اليوم الثاني أو الثالث نتيجة لتغير لون مادة الهيموجلوبين الموجودة في الدم، و يمكن للاعب تحريك الجزء المصاب من الجسم مع ألم بسيط أو بدون ألم على الإطلاق تبعاً لشدة الكدمة.

• الإسعافات الأولية للكدمة:

في حالة وجود جرح مصاحب للكدمة يجب القيام بالإسعافات الأولية كما في حالات الجروح لوقف النزيف الدموي ثم تكمل الإسعافات الأولية للكدمة.

ضع كمادة باردة فوق الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها و يثبتها برياط ضاغط و يثبتها فترة 15 دقيقة ثم ضع رباطاً خفيفاً فوق موضع الكدمة.¹

2-3-3- الشد أو التمزق العضلي:

الشد العضلي هو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة للعضلة مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية، و يسمى الشد العضلي في بعض الأحيان بالتمزق العضلي و هو من أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً.²

• الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي:

- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.
- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حيث يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.
- ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

• الأعراض المصاحبة لحدوث الشد العضلي:

يتسم الشد العضلي بألم تختلف حدته تبعاً لشدة الإصابة و درجة التمزق في العضلة، كما يزداد هذا الألم عند الضغط الخفيف على المنطقة المصابة و يحدث في حالة الإصابة الحادة انتفاخ بسيط وصعوبة في تحريك المنطقة المصابة.

¹ أسامة رياض.. مرجع سابق..1998.. ص 41.

² عبد الرحمان عبد الحميد زاهي.. موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة .. 2004.. ص 90.. 91.

• أنواع الشد العضلي:

ينقسم الشد العضلي إلى ثلاثة درجات من حيث حدة الإصابة:

– شد عضلي على الدرجة الأولى:

و يحدث عندما تكون الاستطالة في الألياف العضلية بسيطة و تؤدي إلى تمزق جزئي في الألياف العضلية بدون فقد الاتصال والقوة العضلية، و يتميز بألم في موضع الشد يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما لا يحدث نقص ملحوظ في القوة العضلية.

– شد عضلي من الدرجة الثانية:

و يحدث عندما تكون الإطالة العضلية الناشئة عن الإصابة متوسطة الحدة وفيها تم تمزق جزئي في الألياف العضلية و نزيف دموي بين هذه الألياف وتكون الأعراض المصاحبة كما في الشد العضلي من الدرجة الأولى مع زيادة حدة الألم وصعوبة تحريك الجزء المصاب.

– الشد العضلي من الدرجة الثالثة:

وتكون فيه الاستطالة العضلية الناشئة عن الإصابة شديدة و يحدث تمزق كلي في الألياف العضلية مما يؤدي إلى فقد الاتصال العضلي، و يكون هذا النوع من الشد العضلي مصحوبا بألم حاد في منطقة الإصابة و نزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته في بعض الأحيان بالنظر كما يحدث فقد ملحوظ للقوة العضلية في المنطقة المصابة.

• الإسعافات الأولية للشد العضلي:

ضع المصاب في وضع مناسب وغير مؤلم والوضع المثالي هو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابة الأطراف السفلى أو الجذع، أو الجلوس المعتدل في حالة إصابة الأطراف العليا.

ضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام لمدة 15 دقيقة بعدها أعد وضع الرباط على الجزء المصاب من العضلة والمفصل القريب منها لتقليل الحركة، كرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم.

في حالة الشد العضلي في الأطراف السفلى من الدرجة الثانية أو الثالثة يجب استخدام عكازتين للاعب المصاب للانتقال إلى المستشفى أما في حالة إصابة الأطراف العليا فيجب تثبيت الذراع بجانب الجذع برباط ضاغط.

ينقل اللاعب المصاب إلى أقرب مركز صحي وذلك لاستشارة الطبيب في ما يلزم عمله بمواصلة علاج

اللاعب المصاب.¹

¹ عبد الرحمان عبد الحميد زاهي.. مرجع سابق.. 2004.. ص 92.. 93.. 95.

2-3-4- التقلص (المعص) العضلي musche cramp

قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيون الذين يقومون بأعمال عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بعض العضلات تستمر لوقت قد يقتصر ثواني أو يطول بعض الدقائق، وقد يحدث التقلص العضلي طول مدة تعرض لنقص الأوكسجين، كما يحدث عند القيم بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم داخل الليفة العضلية أو فقدان كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل بالخلية ويزداد الضغط الاسموزي نتيجة الزيادة في فقد الماء من الخلية إلى خارجها، و يكون الماء المحمل بالأملاح الذي يتسبب نقصها في حدوث التقلص و يحدث التقلص في عضلات سمانة الرجل، باطن القدم، العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، عضلات السمانة الخلفية، عضلات البطن، ويتعرض إلى هذه الإصابات لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة.¹

• الإسعاف والعلاج:

يجب العمل على إطالة العضلة المتقلصة وفرد ارتخاها و يتبع مع باقي العلاج

- العلاج الفوري بطريقة الرش والفرد بواسطة فلورميثان *fluori mothane* لتخفيف الألم من التقلص العضلي

- بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك العضو.

- التدرج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة²

2-3-5- الكسور:

• تعريف الكسور:

الكسر هو انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبية بقدم لاعب آخر أو بأداة تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه انفصام في استمرارية العظمة.³

• أنواع الكسور:

تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:

- كسر الغضن الأخضر

يحدث عادة عند الرياضيين الناشئين صغار العمر نظرا لليونة عظمتهم وهو كسر غير كامل (شعر أو

شرح).

- الكسر البسيط:

¹ فراج عبد الحميد توفيق.. كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البدني للرياضيين ط 1.. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الاسكندرية.. 2004.. ص 112.. 113.

² حياة عياد روثاغيل.. مرجع سابق.. ص 95.

³ أسامة رياض.. مرجع سابق.. 1998.. ص 55.

وهو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن إثنين وغير مصاحب بجرح في الجلد.

– الكسر المضاعف:

و هو أي كسر مصحوب بجرح في الجلد، ولذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث

والتهاب في مكان الكسر.

– الكسر المعقد:

وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا

بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة وهذه الحالات استعجاليه يجب استشارة الطبيب في

أسرع وقت ممكن.

• طرق تشخيص الكسور في الملاعب:

– وجود ألم بالمنطقة المصابة.

– ظهور ورم بعد دقائق في حدوث الإصابة.

– في بعض الأحيان يوجد إوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المسورة .

– عدم مقدرة المصاب تحريك العضو المصاب.

– إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحي خشني وفي بعض الأحيان يسمع طقطقة

ولكن يجب أن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذ قد يسبب تمزقا في الأنسجة أ يؤدي إلى الإغماء من

شدة الألم.¹

2-3-6- الإلتواء:

• تعريفه:

هو خروج الأوجه المفصالية من حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديد في الأربطة

المفصالية ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة.

إن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي الكاحل والرسخ حيث يكون التورم واضح والألم شديد لأقل

حركة.

2-3-7- الملعخ الجزع sprain :

من أكثر إصابات الملاعب شيوعا والملعخ عبارة عن مط الأربطة المفصالية أو تمزقها جزئيا أو كليا نتيجة

حركة عنيفة في اتجاه معين وأكثر المفاصل تعرضا للملعخ هي مفصل القدم و رسخ اليد.²

¹ أسامة رياض.. الإسعافات الأولية لإصابات اللاعب.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 2002.. ص 81.

² حياة عياد روثايل.. مرجع سابق.. ص 95.

2-3-8- الخلع: dislocation :

• تعريفه:

هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيدة عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع ، أي تغير العلاقة التشريحية بين عظام المفصل، ذلك نتيجة لإصابة مباشرة أو غير مباشرة وبسبب ذلك تمزق المحفظة الليفية وتلف الأنسجة المحيطة بالمفصل من عضلات وأوتار وأعصاب وشرابين، وأكثر المفاصل تعرضا للخلع، الكتف، المرفق، الإبهام.

• أنواع الخلع:

هناك ثلاثة أنواع من الخلع المفصلي وهي:

- خلع مفصلي جزئي subluxation :

وفيه يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ولكن ضمن التجويف المفصلي و يتم فيه تمزق بسيط في الأربطة المثبتة والغشاء الزلالي للمفصل وهذا النوع يسبب عجزا عن تحريك المفصل وقت الإصابة.

- خلع مفصل كامل dislocation

وفي هذا النوع يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي و يحدث فيه تمزق الغشاء الزلالي و الأربطة المفصالية وقد ينتج التجويف المفصلي كما يحدث تهتك الأوعية الدموية و نزيف داخل التجويف المفصلي.¹

- خلع مفصلي مصحوب بكسر dislocation fracture

وهو أخطر أنواع الخلع المفصلي ويحدث عندما تكون الضربة المسببة شديدة وفيه يكون الخلع مصحوبا بكسر في إحدى الحظمتين المكونتين للمفصل و قد تحدث إصابة للأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من المفصل.

2-3-9- الجروح:

• تعريفها:

هو قطع أو تهتك في الجلد أو في الطبقة تحت الجلد ويسبب هذا القطع ألما حادا كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح.²

• أنواع الجروح:

و تنقسم إلى:

- السحجات (الجرح السطحي): هي الجرح التي تحدث في الطبقات السطحية من الجلد وهي تسلخات جلدية سطحية بسيطة.

- الجرح القطعي: تكون في حواف الجرح المنتظم وغالبا ما يكون هذا النوع من الجروح مصحوبا بنزيف.

¹ حياة عياد روثايل.. مرجع سابق.. ص 68.

² عبد الرحمن عبد الحميد زاهر.. مرجع سابق.. 2004.. ص 85.

- الجرح الرضي التهتكى: يحدث في تمزق الجلد نتيجة للإصطدام بجسم صلب غير حاد ولذلك يجب اتخاذ الإجراءات الطبية حتى لا يتلوث هذا النوع من الجروح.
- جرح نافذ (عميق): يحدث من الأدوات الحادة مثل سلاح المبارزة المكسورة و يتميز الجرح بضيق الفتحة و عمقها و خطورته كبيرة إذا ما وصل للأحشاء الداخلية أو إذا تعرض إلى التهاب.
- جرح من العيار الناري: تكون الفتحة صغيرة والمخرج كبير، وهو جرح خطير يؤدي إلى الوفاة إذا أصاب بعض الأجهزة الهامة مثل القلب أو الرئتين.

• علاج الجروح:

- إيقاف النزيف إذا كان هناك نزيف.
 - تطهير الجروح بمواد مطهرة مثل الميكروكروم وتنظيفه، مع المحافظة على تكوين الجلطة الدموية.
 - وضع غيار معقم على مكان الجرح، بحث يوضع أولاً الشاش المعقم ثم القطن وليس العكس
 - تغطية الغبار السابق باللاصق (البلاستر) الطبي لتثبيته.¹
- 2-4-4- بعض مضاعفات الإصابات في كرة اليد:

نذكر بعض المضاعفات التي قد تحدث من جراء الإصابات في كرة اليد، إذا لم يتم تقديم العلاج المباشر والصحيح فيما يلي:

2-4-1- إصابات مزمنة:

قد تتحول الإصابة الحادثة إلى إصابة مزمنة إذا لم يتوفر لها العلاج المناسب.

2-4-2- العاهات المستديمة:

و ذلك إذا ما حدث خطأ في توقيت أو تنفيذ العلاج.

2-4-3- تشوهات بدنية:

تنتج من جراء ممارسة كرة اليد بطريقة مختلفة بدون وجود تدريبات تعويضية في المدرب أو نتيجة للممارسة غير العلمية لتلك الرياضة.

2-4-4- قصر عمر الرياضي الافتراضي للاعب: يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب وتتنضح لنا أهمية الجانب الوقائي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب بالملاعب.²

¹ صبحي قبلان وآخرون.. الرياضة للجميع (ثقافة .. صحة).. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: الأردن.. 2011.. ص 136.

² أسامة رياض.. الطب الرياضي وإصابة الملاعب .. مرجع سابق.. 1998.. ص 192.

2-5- كيفية منع حدوث المضاعفات:

يمكن منع حدوث مضاعفات الإصابات باتخاذ الإجراءات التالية:

- اتخاذ الاحتياطات الكافية أثناء نقل المصاب بإصابة شديدة من الملعب إلى المستشفى حتى لا يتسبب نقله الخاطئ في حدوث مضاعفات للإصابة.
- منع اللاعب من العودة إلى الملعب إلا بعد التأكد من تمام شفاؤه .
- أثناء تطبيق الإسعافات الأولية يجب تغطية بقية أجزاء جسم اللاعب حتى لا يفقد الجسم حرارته و يجب توشي الحرص في المحافظة على أجزاء الجسم عامة و الجزء المصاب خاصة في وضع ارتخائي مريح.
- استخدام العكازات المحافظة على طريقة المشي الصحيحة في حالة إصابة الأطراف السفلية.

خلاصة:

إن اكتساب و الإلمام بكل ما يؤدي إلى الإصابة سواء كان ذلك في الرياضيات الجماعية أو الفردية فلا بد من تقادي كل مسبباتها لأن الإصابات درجات وإن تعرض الرياضي لإصابة خطيرة ستنتهي مسيرته الرياضية وتؤثر على ممارسته للحياة اليومية العادية.

الفصل الثالث

كرة اليد

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع و رغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلى أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في العديد من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم و سنتطرق في هذا الفصل إلى ماهية كرة اليد ونشأتها و تطورها ثم خصائص لعبة كرة اليد وقانون كرة اليد ثم اللياقة البدنية في كرة اليد وأنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد.

3-1- ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار و الأجناس، وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتخطيط والخداع و غيرها من المهارات المختلفة.

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40 م و عرضه 20 م، مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة 06 م المعروفة بالمنطقة المحرمة، حيث لا يسمح فيها بأي لاعب سواء كان مدافعا أ مهاجما الدخول إليها أثناء اللعب، و تليها منطقة 09 م المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد 07 م على المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكون عدد اللاعبين من كل فريق من 14 لاعب منهم 06 لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و 7 لاعبين في الإحتياط، ويحاول كل فريق التسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طوله 3 م و ارتفاعه 2 م و ذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس و مقدر بشوطين كل شوطين كل شوط مقدر بـ 30 دقيقة، تتخللها فترة راحة مدتها 10 دقائق، ومن خصائص هذه اللعبة قوة الاحتكاك بين اللاعبين، مما تتطلب القوة و الرشاقة و السرعة في الأداء والدقة في التصويب.

3-2- نشأة وتطور كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة و خاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وإن كان نسب أصل ألعاب كرة جميعا إلى " ستويكا" بنت الملك " أونياس" ملك إيسامنا بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها، ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة، و هناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب، و استعملوا الكرات من الجلد و القش، و يقول " إميل هورل" أول رئيس لجنة فنية بالإتحاد الدولي : "أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه : ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم و لهذا لا تستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.¹

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في نفس القت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدنماركي " هولير فلس" سنة 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته "أحروب" وكما كانت تشيكو سلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان الأوروبية كألمانيا و سويسرا، ثم اتخذت حزينا صفة كرة اليد سبعة أفراد في سنة 1905، أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

¹ ابراهيم حمد المحاسنة.. تعليم التربية الرياضية.. دار جرير للنشر والتوزيع: عمان.. 2006.. ص 223.

و بعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث أصدر معلم سويدي " ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة، ومن ضمن هذه الألعاب ما يشبه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة مشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد عدد أفرادها 07 داخل الملعب.

و في عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان ،وفي المؤتمر الثاني لاتحاد ألعاب القوى الدولي المنعقد سنة 1926 في مدينة " لاهاي" بهولندا ، انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد هذه اللعبة في عام 1928 ، وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان اختلاف في قاعد اللعبة بين الرجال والنساء وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الأولمبية بأستردام انعقدت جمعية تأسيسية لدول اتحاد هواة اليد، وأصبحت برلين مقرا للاتحاد بحضور عدة دول، وتعتبر هذه الدول الأعضاء المؤسسة للاتحاد الدولي، وفي نفس العام وحددت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء باستثناء وقت لعب السيدات 20 x 2 دقيقة و الرجال 30 x 2 و في عام 1928 طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللعبة و توحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.

3-3- خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللاعبين، وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيها المرتفع بنسبة كبيرة ، الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي.¹

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

إن لعبة كرة اليد أنيقة و تقنية مع تناوب الهجوم والدفاع على التخصص المتركز على حركات فورية ومتعددة، يتطلب تركيزا جيدا ودقيقا، وحسن الحكم التقني و التكتيكي ، يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج فمن خصوصيات كرة اليد:

- السرعة المضادة في الهجمات.
- القوة والسرعة للرمي و القذف.
- التحمل العام ضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة.
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة التميريرات والهجمات.

¹ منير ابراهيم.. كرة اليد للمجتمع.. دار الفكر العربي للنشر: القاهرة.. 2008.. ص 8-9.

3-4- قانون لعبة كرة اليد في العالم:

المادة 01: الميدان

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر بـ 40 م طولاً و 20 م عرضاً و تسمى بخطوط التماس و الخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

المادة 02: المرمى:

طوله 2 م و عرضه 2م العارضة والقائمين تكونان من المادة الخشبية و يكون التلوين بلونين مختلفين واضحين و يكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتطام الكرة المقذوفة، مساحة المرمى تكون محددة بخط مستقيم 3 م و مسطر لمساحة 6 م أمام المرمى ويكون مستمر مع طرف مربع دائرة بقياس 6 م، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط ساحة المرمى علامة من 15 سم توضع أمام مركز كل مرمى ومتوازنة وعلى بعد 4 م من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحر معلم بمسافة 3 م و 9 م أمام المرمى.

- علامة 7 م تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 م.
- خط الوسط يربط بين الخطوط يبلغ قياسه 5 سم.
- علامة 15 سم تحدد منطقة التبادل على كل الخطوط تنتهي للمساحة التي تحددها و يبلغ قياسها 5 سم عرضاً.¹
- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الساعة 8 سم.

المادة 03 : الكرة:

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها من 58 إلى 60 سم ويبلغ وزنها 425 إلى 475 غرام، أما بالنسبة للشابات يبلغ قياسها من 54 إلى 56 سم ووزنها من 326 إلى 400 غرام.

المادة 04 اللاعبين:

يتكون الفريق من 14 لاعب سبعة منهم لاعبين في كل فريق والباقي يكون على كرسي الاحتياط، ولا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.

المادة 05 زمن المباراة:

زمن المباراة يتكون من شوطين كل شوط 30 دقيقة بينهما فترة للراحة 10 دقائق لجميع الفرق ذكور و إناث من 18 سنة فأكثر.

¹ منير جرجس ابراهيم.. مرجع سابق.. 2008.. ص 9-10.

المادة 06 حارس المرمى:

يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب وفي أي وقت بزوي مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى، يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.

المادة 07 لاعب الكرة يسمح للاعب:

- إيقاف ومسك وضرب ورمي الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخضين أو الركبتين.
- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثوان في اليد أو عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض.
- التحرك والكرة في اليد بما لا يتجاوز 3 خطوات.

المادة 08 الدخول على المنافس يسمح للاعب:

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته ولا يسمح للاعب بغير ذلك.

المادة 09 تسجيل الأهداف:

يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يتكبد الرامي أو زملاؤه أثناء ذلك أية مخالفة.

المادة 10 رمية الإرسال:

تؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يربح القرعة واختيار الكرة ، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اختياره نصف الملعب يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الآخر، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي.¹

المادة 11 الرمية الجانبية:

تحسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب وآخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر نخط المرمى الخارجي لفريقه.

المادة 12 رمية المرمى:

تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي.

المادة 13 الرمية الحرة:

تحسب الرمية الحرة في الحالات التالية:

¹ منير جرجس.. قانون كرة اليد.. دار الكتاب الحديث: مصر.. 1995.. ص 23-24.

• التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين والقواعد، مخالفات حارس المرمى، مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى ، المخالفات المتعلقة بقواعد لعب الكرة، تعمد لعب الكرة عبر المرمى أو خط الجانب ، اللعب السلبي، مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس، رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الجزائية، رمية الحكم، الأداء الخاطئ للرميات، السلوك غير الرياضي والتهجم.

المادة 14 الرمية الجزائية : تحتسب رمية الجزاء.

- عند إضاعة الفرص الحقيقية لتسجيل هدف في أي جزء من الملعب .
- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه وأثر ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة.
- تعمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه وقام بلمسها حارس المرمى.
- إطلاق صفارة من دون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتدخل أحد غير مصرح به بالتواجد بالملعب.

المادة 15 رمية الحكم: يستأنف اللعب برمية الحكم إذا:

- توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعبة في نفس الوقت.
 - إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
 - إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن من الفريقين مستحوذ على الكرة.
- المادة 16 أداء الرميات :** قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي و يكون مر كل اللاعبين طبقا لقواعد اللعب قبل أداء الرمية.

المادة 17 العقوبات : يجوز 'إعطاء إنذار

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس .
- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس والتي تعاقب تصاعديا.¹
- السلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.

المادة 18 الحكام: يدير كل مباراة حكمان متساويان في الحقوق ليساعدهما مسجل وميقاتي.

المادة 19 المسجل والميقاتي: يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط للاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك، وبالإشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين الذين انضموا بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد والطرده.

3-5- أهداف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير و الإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد

¹ منير جرجس.. مرجع سابق.. ص 24-27.

والمتوازن وانطلاقاً من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات¹:

- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الثقات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.
- إنطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرًا جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينتج عن الضعف البدني.
- تنمي عند الشباب روح النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات و تخلصه من التردد والخجل والأناحية.
- تعود اللاعب على الإنضباط والنظام من خلال إلتزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي، إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في التخفيف من دوافعهم الجنسية والعنوانية التي تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقاً من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي².

3-6- اللياقة البدنية في كرة اليد:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض وسلامة أجهزة الجسم المختلفة بالإضافة إلى تنافس مقياس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية... الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي: القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

3-7- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

3-7-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

إن الإهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة و منفردة دون تمييز لمون عن آخر لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها

¹ ياسر ديور.. كرة اليد الحديثة.. منشأة المعارف: الإسكندرية.. 1996.. ص 19.

² كمال درويش وآخرون.. الدفاع في كرة اليد.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.. 1999.. ص 75.

بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب و في هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:

- الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل: السرعة والقوة والجلد .. الخ دون إهمال أي منها.
- الاتزان: أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.
- الحجم المناسب: أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع القدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب.

3-7-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة و المتماشية مع طبيعة كرة اليد ومتطلباتها، حيث الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.
- أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.
- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.

و يحتاج لاعب كرة اليد إلى:

- **القوة العضلية:** حيث يتسنى للاعب مواجهة المنافس و مقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين منا لا شك فيه أن التمريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.
- **القدرة العضلية:** حتى يستطيع اللاعب الوثب (عال، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التمرير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التمريرات الطويلة القوية و التصويب بقوة على المرمى.
- **السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:** حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء الهجوم أو الدفاع وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللاعب .
- **الجلد الدوري التنفسي و الجلد العضلي:** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة.
- **المرونة المفصلية المطاطية العضلية:** لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية.
- **الرشاقة:** حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاهه وأوضاع جسمه بسرعة ووفقا للغرض الحركي المطلوب هذا بالإضافة لما تتطلبه التحركات الأمامية، الخلفية، الجانبية، المائلة من مكونات الرشاقة.
- **الدقة:** حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة.¹

¹ كمال عبد الحميد اسماعيل وآخرون.. رباعية كرة اليد الحديثة.. مرجع سابق.. ص 55-58.

خلاصة:

في الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية و هذا راجع لأسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف و الأجناس (ذكور و إناث)، و كذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها كالتقاطع و التصويب و الخداع أيضا ، و لكونها تمارس داخل و خارج القاعات الرياضية حيث نجد أن لها إقبالا كبيرا من قبل الرياضيين لأنهم يرونها رياضة مسلية و كذلك سهولة توفر وسائلها .

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية و إنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات و كذلك الاستخدام السليم و الصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

وفي هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا و الحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي وهو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلى إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

4-1-1- الدراسة الأساسية:

4-1-1-1- المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي نقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

• المنهج لغة: الطريق والمستقيم¹

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي المسحي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات والاتجاهات و الميول والرغبات والتطور بحيث يحظى البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية.²

4-2- متغيرات البحث:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوع بحثنا حسب المتغير التاليين:

4-2-1- المتغير المستقل (السبب)

هو الذي يؤدي في التغير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في دراستنا كما يلي: التحضير البدني.

4-2-2- المتغير التابع (النتيجة)

هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في دراستنا كما يلي: الإصابات الرياضية.

4-3- مجتمع الدراسة

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي تريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، و يتمثل مجتمع دراستنا في مدربي ولاعبي كرة اليد لولاية البويرة ولقد حددت رابطة كرة اليد لولاية البويرة عدد المدربين بـ 03 موزعين على 03 فرق وعدد اللاعبين بـ 36 لاعب.

4-4- العينة وكيفية اختيارها:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات و المراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية.

¹ عبد الرحمان العيساوي.. مناهج البحث العلمي.. مكنب العربي الحديث: مصر.. 1996.. ص 76.

² وجيه محبوب.. طرائق البحث العلمي ومناهجه.. دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل.. 1991.. ص 219.

وهي مجموعة من الأفراد التي يبني عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة لها تمثيلا صادقا.

كما يعرفها " غرام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي يكون قيد الدراسة حيث تكون ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع.¹

نظرا لطبيعة بحثنا الذي يخص أهمية التحضير البدني ودوره في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر، حيث علينا استعمال نوع من العينات و هي العينة القصدية التي تمثل كل المجتمع الأصلي للبحث (بطريقة مسحية).

حيث شملت عينة بحثنا 03 مدربين و 36 لاعب موزعة على الفرق التالية:

الرقم	اسم الفريق
01	مولودية كرة اليد البويرة MHB
02	الاتحاد الرياضي الاخضرية ESL
03	الاتحاد الرياضي لبلدية الشرفة IRBC

4-5- مجالات البحث:

4-5-1- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 03 مدربين و 36 لاعب تم اختيارهم بصفة قصدية

4-5-2- المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة وذلك على فرق كرة اليد صنف أكابر.

4-5-3- المجال الزمني:

و قد قسم إلى جانبين هما:

- الجانب النظري: لقد انطلقت في البحث هذا ابتداء من 2015/12/01 إلى غاية 2016/02/25.
- الجانب التطبيقي: من 2016/03/03 إلى 2016/05/10 وفي هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمة ثم قمنا بتوزيعه وكذا تحضير أسئلة المقابلة وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

¹ غرام صبري.. الإحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS.. ط 1 .. عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع.. 2006.. ص 20.

4-6- الأداة المستعملة في البحث:

4-6-1- الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين زايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير الشروط التقنية من صدق و ثبات وموضوعية.¹

• أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ نعم أو لا.
- الأسئلة المفتوحة: تعطي كل الحرية وللإجابة عليها كما تشاء، أي الإجابة عليها إما باختصار أو بالتفصيل كما له الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها وأغراضها ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تفيد المبحوث بحصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث.
- الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للأداء برأيه الخاص.²

• الاستبيان خاص باللاعبين: و يتضمن خمسة عشر (15) سؤال موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على 05 أسئلة.

4-6-2- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)

• صدق الاستبيان:

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجة لتحديد تغيرات و نقائص الاستبيان و عليه عرض هذا الاستبيان على 03 أساتذة من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة البويرة) يشهد لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية ومن خلال ذلك تم الوقوف على بعض الثغرات منها:

- إعادة ترتيب الأسئلة.
- إزالة بعض الأسئلة و تعويضها بأخرى.
- إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

¹ حسين أحمد الشافعي.. سوزان أحمد علي مرسي، ص 203-205.

² عمار دحوش.. دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية.. المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر.. 1985.. ص 38، 40.

4-6-3- المقابلة:

تعد المقابلة اسبيانا شفويا يقوم الباحث من خلاله بجمع بيانات و معلومات شفوية من المفحوص، والمقابلة أداة هامة للحصول على المعلومات من مصادرها البشرية وهي (علاقة ديناميكية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر) ويستطيع الباحث من خلال المقابلة أن يختبر مدى صدق المفحوص ومدى دقة إجابته عن طريق توجيه أسئلة أخرى مرتبطة بالمجالات التي شك الباحث فيها، و قد أصبحت المقابلة في عصرنا الحالي أداة بارزة من أدوات البحث العلمي فلا يكاد أي بحث لا يستخدم المقابلة في مرحلة من مراحل البحث العلمي.

• أنواع المقابلة:

من حيث الهدف من المقابلة:

- المقابلة المسحية
- المقابلة التشخيصية
- المقابلة العلاجية
- المقابلة التوجيهية أو الإرشادية

من حيث طريقة الإجراء

- المقابلة فردية
- المقابلة جماعية
- المقابلة المفتوحة

من حيث نوع الأنشطة

- المقابلة المغلقة
- المقابلة المفتوحة

• خطوات إجراء المقابلة:

- تحديد هدف المقابلة
- تحديد الأفراد الذين ستجرى لهم المقابلة
- تحديد أسئلة المقابلة
- تنفيذ المقابلة.

المقابلة الخاصة بالمدرسين

تحتوي على 09 أسئلة موزعة على ثلاثة محاور.

4-7 - الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن الهدف من استخدام الدراسة الإحصائية هو محاولة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعد على التحليل والتفسير والحكم، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

قانون النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد كرة رأي الآراء حتى تتمكن من الفصل بينهما، وكذلك قانون كاف تربيع لثبات الدلالة الإحصائية، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

• قانون النسب المئوية

$$س = \frac{100X ع}{ن}$$

س : النسبة المئوية

ع: عدد التكرارات

ن: المجموع الكلي للعينة

• قانون اختبار كاف تربيع

$$K^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

K^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات.

O: عدد التكرارات الحقيقية.

E : عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية E من خلال المعادلة التالية

$$E = \frac{\text{مجموع التكرارات الحقيقية}}{\text{عدد الاختبارات الموضوعة الأمثلة}}$$

خلاصة

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث من بين أهم الفصول التي تناولنا الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل صعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وتناولنا أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر: الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، مجالات البحث، الوسائل الإحصائية.

الفصل الخامس

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج إلي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أسا العلاقة الوظيفية بينها و بين الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية و بداية في افتراضنا العام أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية، سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسات الميدانية من خلال توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين، بالإضافة إلى إجراء مقابلة مع مدربي الفرق، وهذه الدراسة التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل في البداية عرض النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانيا ثم تحليل النتائج لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرصة جزئية على حدى وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

المحور الأول: نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية.

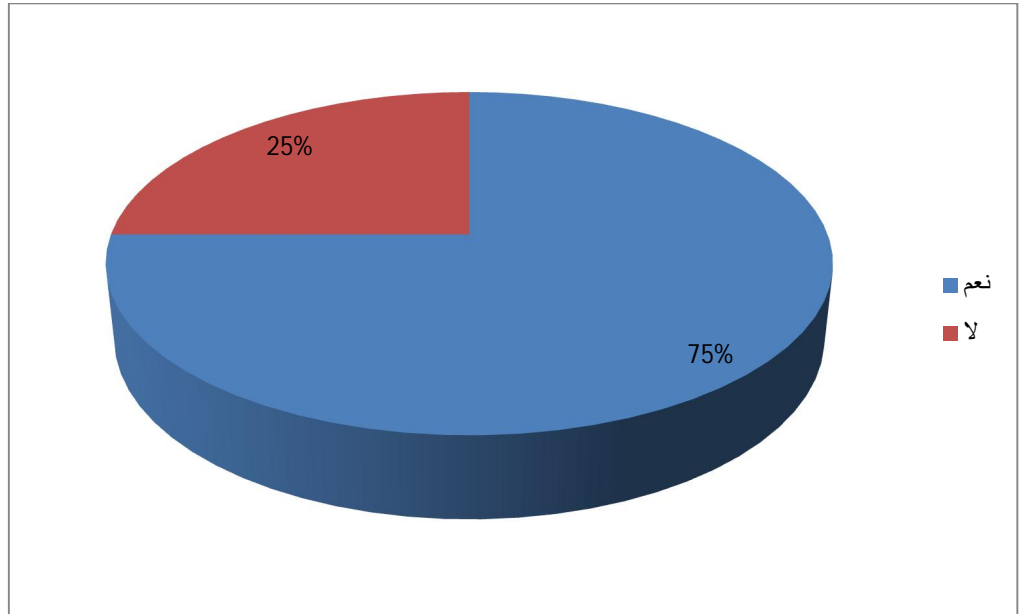
السؤال رقم 01: هل لديكم فكرة عن التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إن كان اللاعبين لديهم فكرة عن التحضير البدني.

الجدول رقم 01: يبين إن كان اللاعبين على دراية بالتحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	27	75 %	9	3.84	0.05	01	دالة
لا	9	25 %					
المجموع	36	100 %					

الشكل رقم 01: دائرة نسبية تبين فكرة اللاعبين عن التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 01 أن نسبة كبير و هي 75 % من عينة البحث لهم فكرة عن التحضير البدني بينما 25 % ليس لهم فكرة عن التحضير البدني وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين لهم فكرة عن التحضير البدني.

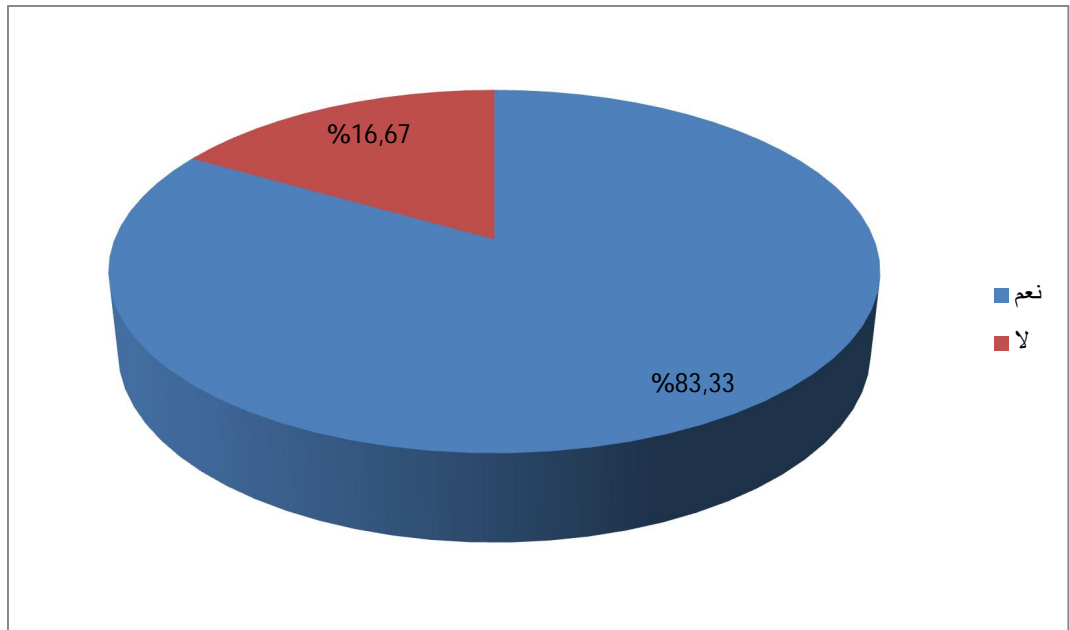
السؤال رقم 02: هل تدركون أهمية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني.

الجدول رقم 02 : يبين إن كان اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	30	% 83.33	16	3.84	0.05	01	دالة
لا	6	% 16.67					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 02: دائرة نسبية تبين إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 02 أن نسبة كبير و هي 83.33 % يدركون أهمية التحضير البدني بينما نسبة 16.67 % لا يدركون أهمية التحضير البدني وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني وهذه الأهمية ترجع إلى تطوير صفاتهم البدنية والتحسين في مستواهم البدني، وقد أشار مفتي ابراهيم حمادة في كتاب الهجوم في كرة القدم ص 13 أن للتحضير البدني أهمية في تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة وكذلك المهارات الأساسية و الكفاءة الخطية

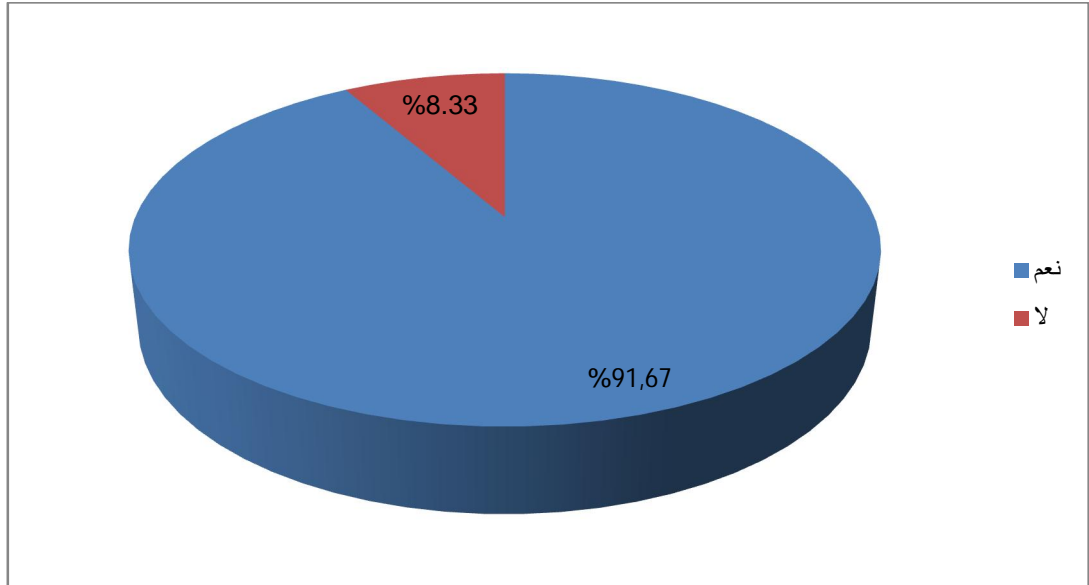
السؤال رقم 03: هل تعرضتم للإصابة من قبل؟

الغرض منه: التعرف إن تعرض أحد اللاعبين للإصابة من قبل.

الجدول رقم 03: يبين إن كانوا اللاعبون تعرضوا للإصابات من قبل

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	33	91.67 %	25	3.84	0.05	01	دالة
لا	3	8.33 %					
المجموع	36	100 %					

الشكل رقم 03: يبين إن كانوا اللاعبون تعرضوا للإصابات من قبل



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 03 أن نسبة كبير و هي 91.67 % أجابوا بأنهم تعرضوا للإصابات من قبل بينما نسبة 8.33 % أجابوا بأنهم لم يتعرضوا للإصابات من قبل وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن أغلب اللاعبين تعرضوا لإصابات رياضية.

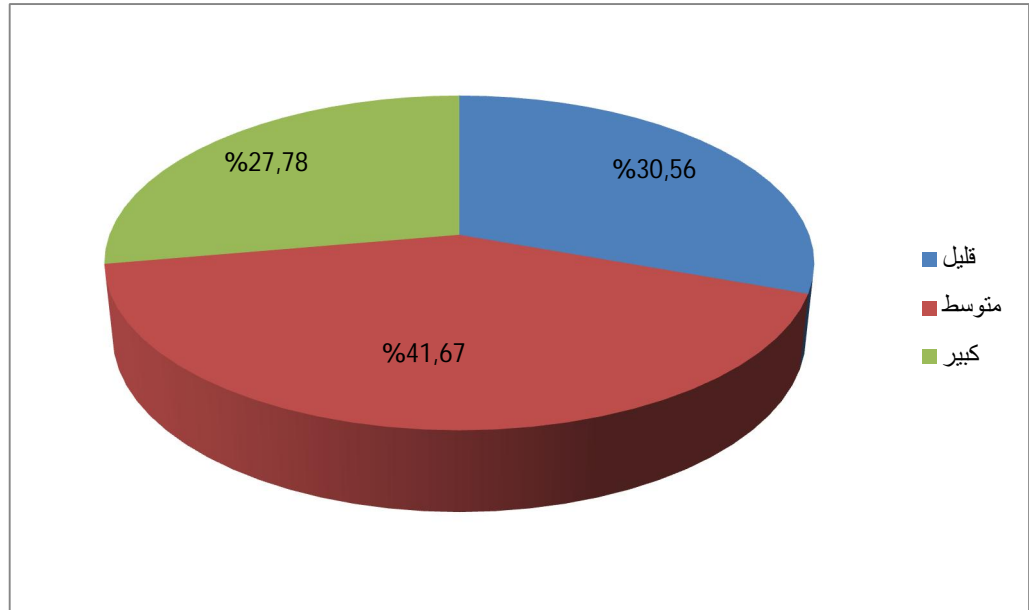
السؤال رقم 04: ما هي نسبة تركيزكم في مرحلة التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني.

الجدول رقم 04: يوضح نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
قليل	11	30.56 %	1.16	5.99	0.05	02	غير دالة
متوسط	15	41.67 %					
كبير	10	27.78 %					
المجموع	36	100 %					

الشكل رقم 04: دائرة نسبية تبين تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 04 أن نسبة 30.56 % من العينة أجابوا أن التركيز يكون قليل في مرحلة التحضير البدني بينما نسبة 41.67 % أجابوا بأن تركيزهم يكون متوسط و نسبة 27.78 أجابوا بأن تركيزهم يكون كبير أثناء مرحلة التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 04 وهذا ما يؤكد قيمة كا² المحسوبة أصغر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة التركيز لدى اللاعبين أثناء مرحلة التحضير البدني تكون متوسطة.

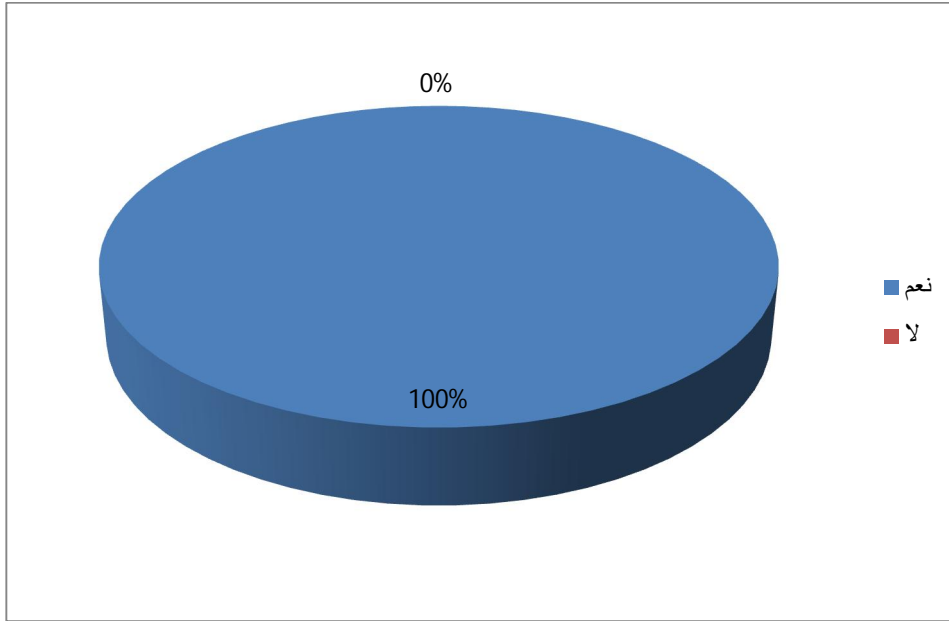
السؤال رقم 05: هل نقص التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية؟

الغرض منه: معرفة إن كان نقص التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية.

الجدول رقم 05: يبين إن كان نقص التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	36	% 100	36	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	% 00					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 05: دائرة نسبية تبين تمثّل نقص التحضير البدني وعلاقته بحدوث الإصابات الرياضية



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 05 أن نسبة 100 % من عينة البحث أكدوا أن نقص التحضير

البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد وهي أكبر نسبة، وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن نقص التحضير البدني هو سبب في حدوث الإصابات الرياضية.

المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة للتحضير البدني للتقليل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.

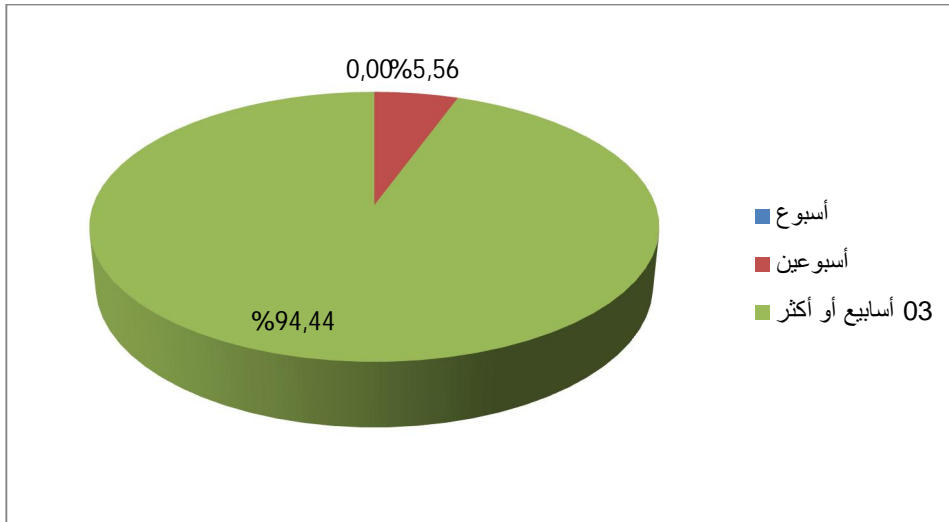
السؤال رقم 01: ما هي المدة التي يخصصها مدركم لمرحلة التحضير البدني ؟

الغرض منه: معرفة المدة التي يخصصها مدركم لمرحلة التحضير البدني.

الجدول رقم 06: يبين المدة التي يخصصها مدركم لمرحلة التحضير البدني في الموسم

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
أسبوع	00	00 %	60.66	5.99	0.05	02	دالة
أسبوعين	02	5.56 %					
03 أسابيع أو أكثر	34	94.44 %					
المجموع	36	100 %					

الشكل رقم 06: دائرة نسبية تمثل مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 06 أن نسبة كبير و هي 94.44 % من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني تكون 03 أسابيع أو أكثر وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 06 وهذا ما يؤكد كاه² المحسوبة أكبر من كاه² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون لفترة الإعداد البدني فترة تقدر بـ 03 أسابيع أو أكثر وهذا ما يتماشى مع ما ذكره حارس هيزو في كتابه كرة القدم الخطط المهارية أن فترة الإعداد ما يقارب من 08 إلى 12 أسبوع (هيزو، 1990، ص 23).

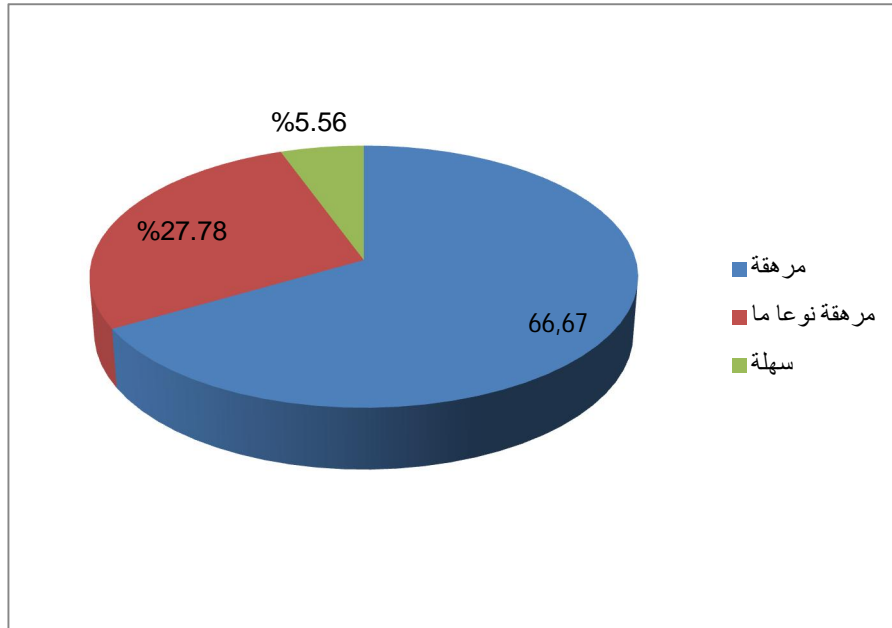
السؤال رقم 02: كيف هي شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية.

الجدول رقم 07: يمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
مرهقة	24	66.67%	20.66	5.99	0.05	02	دالة
مرهقة نوعا ما	10	27.78%					
سهلة	02	5.56%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم 07: دائرة نسبية تمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية



عرض و تحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 أن نسبة كبير و هي 66.67 % من عينة البحث أجابوا بأن شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية تكون مرهقة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 07 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق بأن شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية تكون مرهقة

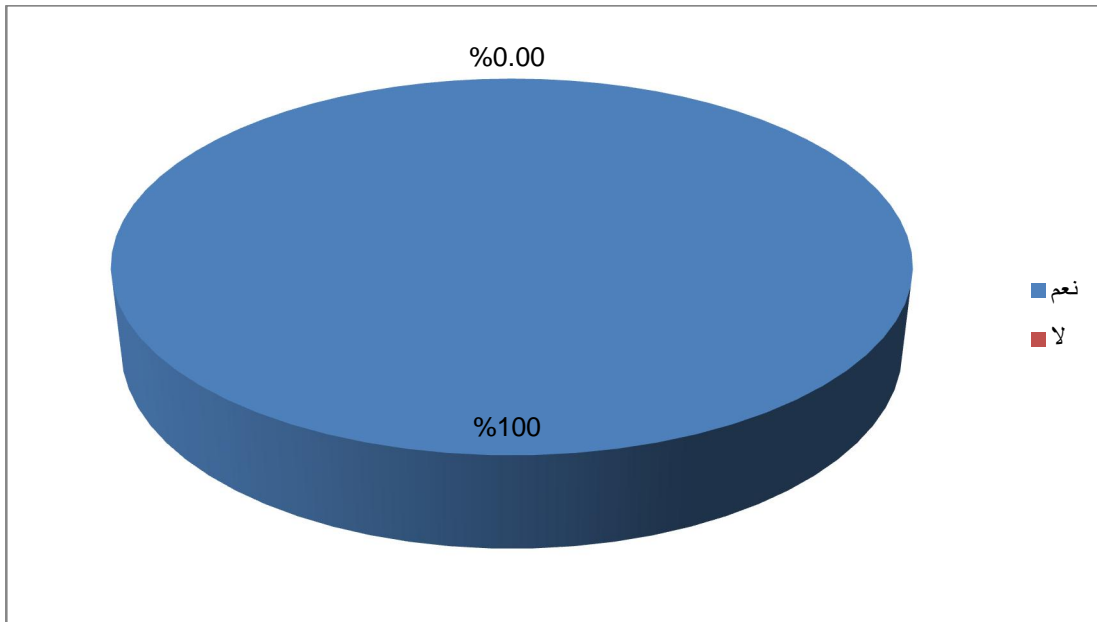
السؤال رقم 03: هل يقوم مدربكم بوضع حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني.

الجدول رقم 08: يمثل إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	36	% 100	36	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	%00					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 08: دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة 100 % من عينة البحث أجابوا بأن المدربين يقومون بتخصيص حصص إضافية لعملية التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 08، وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون حصص إضافية لعملية التحضير البدني.

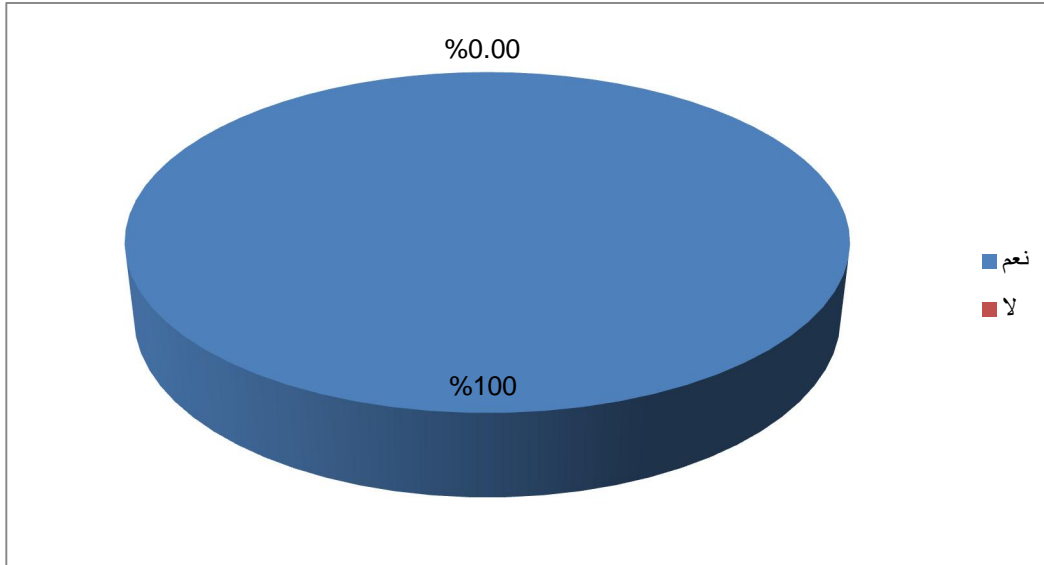
السؤال رقم 04: هل تشعرين بتحسّن في مستواك البدني بعد عملية التحضير؟

الغرض منه: معرفة إذا كان اللاعبون يشعرون بتحسّن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير.

الجدول رقم 09: يوضح إذا كان اللاعبون يشعرون بتحسّن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	36	% 100	36	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	%00					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 09: دائرة نسبية تمثل مدى شعور اللاعبون بالتحسّن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير.



عرض و تحليل النتائج:

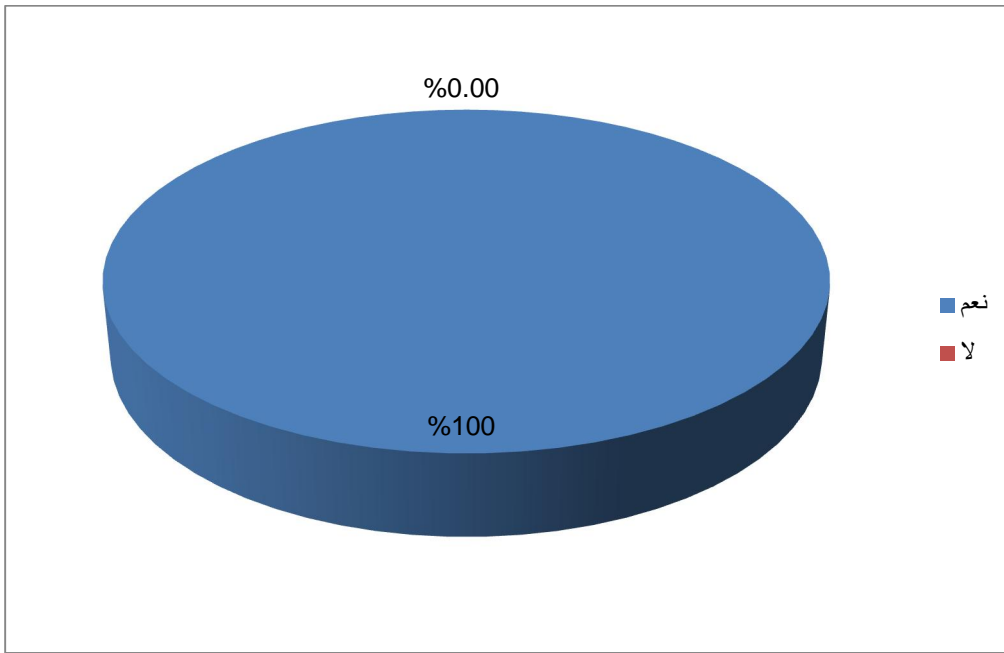
يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها أن جل اللاعبون يشعرون بتحسّن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 09، وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق بأن عملية التحضير البدني لها دور إيجابي وفعال في تحسّن المستوى البدني للاعبين وتتمثل في القدرة على التحمل و تجاوب اللاعبون مع التدريبات والتمرينات إضافة لاكتسابهم لياقة بدنية و تطوير لمختلف صفاتهم البدنية، وهذا ما يؤكد أبو عبد حسن السيد في كتاب الأسس الحديثة لتخطيط و تدريب كرة القدم بأن الإعداد البدني له دور في رفع الحالة التدريبية للاعب باكتساب اللياقة البدنية و الحركية التي تأهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري (حسن السيد، 2001، ص25).

السؤال رقم 05: هل تحسن مستواكم البدني يقلل من نسبة تعرضكم للإصابات؟
الغرض منه: معرفة العلاقة بين تحسن المستوى البدني و نسبة التعرض للإصابات.
الجدول رقم 10: يوضح العلاقة بين تحسن المستوى البدني و نسبة التعرض للإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	36	% 100	36	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	%00					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل نسبة التحسن في المستوى البدني وعلاقته في التقليل من التعرض للإصابات.



عرض و تحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 أن نسبة 100 % من عينة البحث أجابوا بأن التحسن في مستواهم البدني يقلل من تعرضهم للإصابات الرياضية وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 10، وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن تحسن مستوى اللاعبين بدنيا يقلل من نسبة التعرض للإصابات الرياضية.

المحور الثالث: النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد.

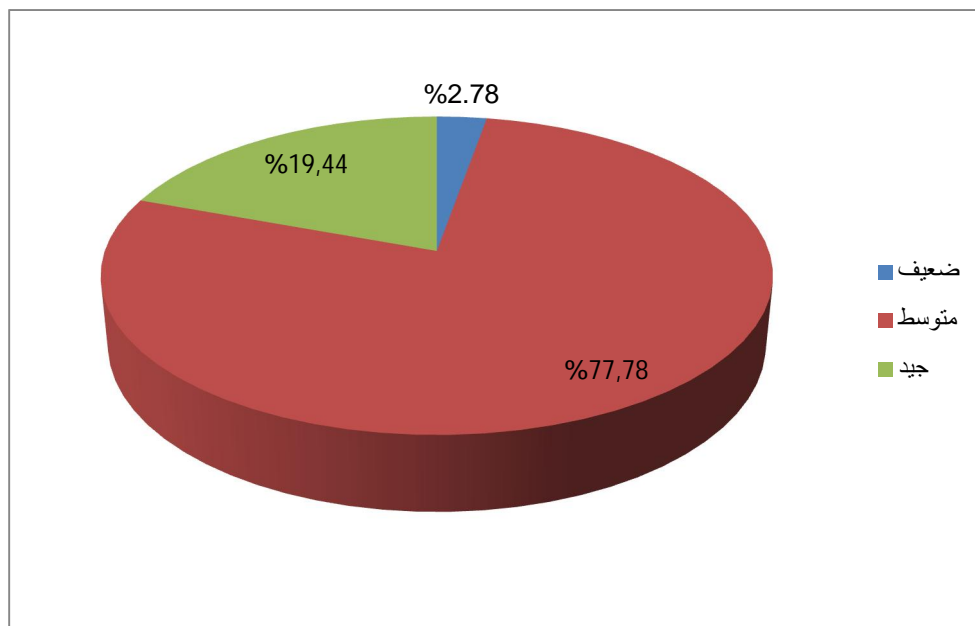
السؤال رقم 01: في رأيكم ما هو المستوى الذي يتمتع به مدركم في برمجته للحصص التدريبية؟

الغرض منه: معرفة مستوى المدرب في برمجته للحصص التدريبية.

الجدول رقم 11: يوضح معرفة مستوى المدرب في برمجته للحصص التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
ضعيف	01	2.78 %	33.5	5.99	0.05	02	دالة
متوسط	28	77.78 %					
جيد	07	19.44 %					
المجموع	36	100 %					

الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل مستوى المدرب في برمجته للحصص التدريبية



عرض و تحليل النتائج:

يتضح من خلال تحليل الجدول رقم 11 أن نسبة كبير و هي 77.78% من عينة البحث أجابوا بأن المستوى الذي يتمتع به المدرب في برمجة الحصص التدريبية هو مستوى متوسط ثم تليها نسبة 19.44 % الذين أجابوا بمستوى جيد ونسبة 2.78 % بمستوى ضعيف وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن أغلب المدربين لهم مستوى متوسط في برمجة الحصص التدريبية.

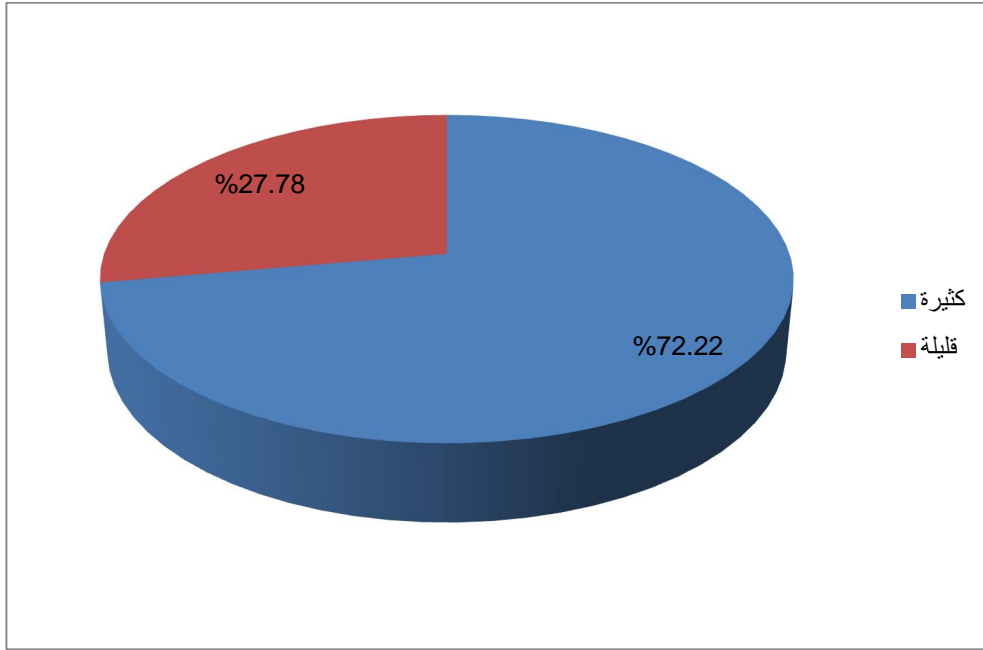
السؤال رقم 02: ما هي الأهمية التي يعطيها مدربكم للجانب البدني؟

الغرض منه: معرفة الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني .

الجدول رقم 12: يبين الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
كثيرة	26	% 72.22	7.11	3.84	0.05	01	دالة
قليلة	10	% 27.78					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.



عرض و تحليل النتائج:

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 أن نسبة 72.22 % من العينة أجابوا بأن الأهمية التي يعطيها مدربهم للجانب البدني بأنها أهمية كثيرة ونسبة 27.78 % أجابوا بأنها أهمية قليلة وهذا ما يتم تمثيله في الشكل رقم 12، وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق بأن معظم المدربين يولون أهمية كبيرة فيما يخص الجانب البدني.

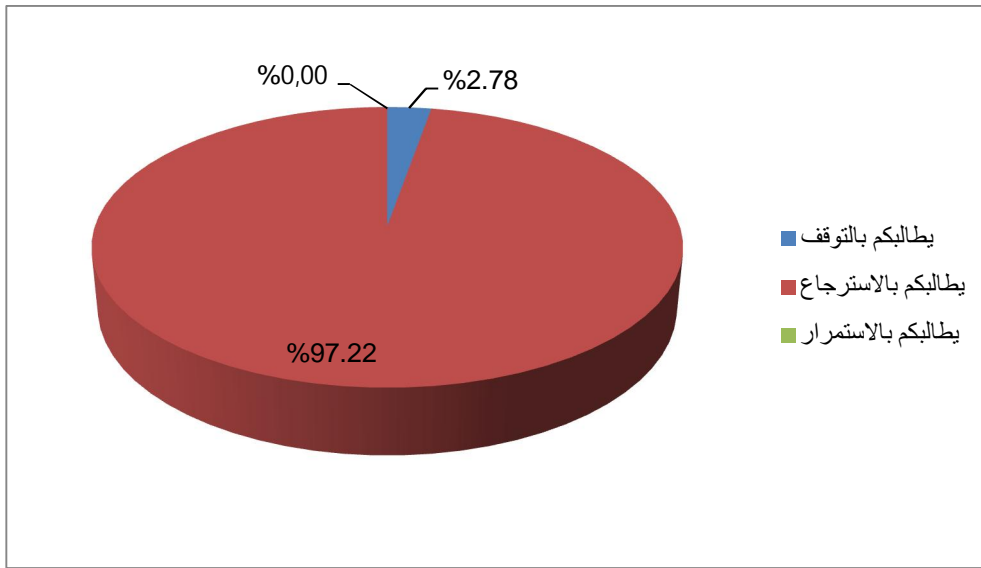
السؤال رقم 03: عند الشعور بالتعب بماذا يطالبكم مدربيكم؟

الغرض منه: معرفة تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.

الجدول رقم 13: يبين تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
يطالبكم بالتوقف	01	% 2.78	66.16	5.99	0.05	02	دالة
يطالبكم بالاسترجاع	35	%97.22					
يطالبكم بالاستمرار	00	% 00					
المجموع	36	%100					

الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.



عرض و تحليل النتائج:

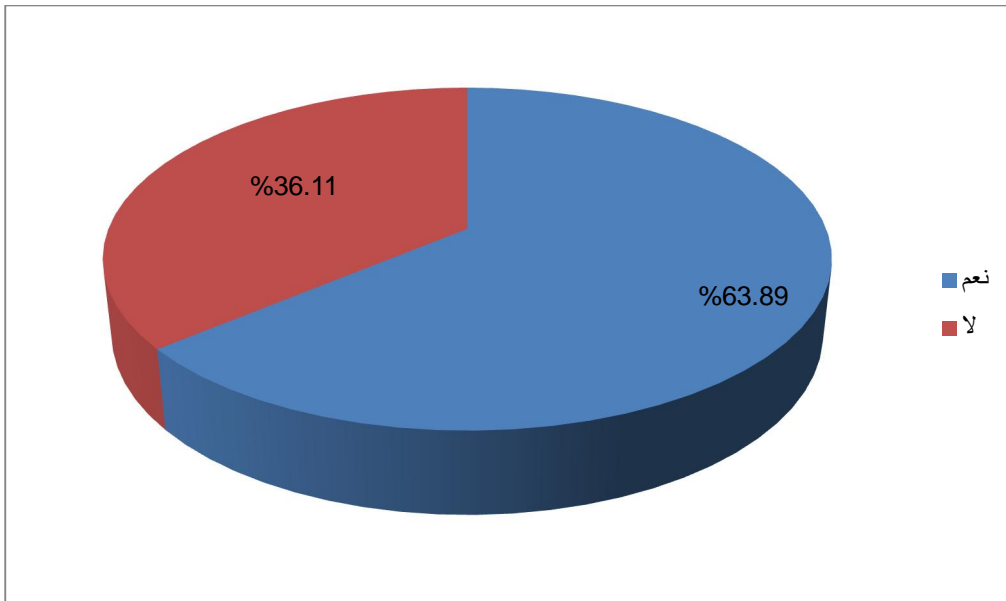
يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 أن نسبة كبيرة وهي 97.22 % من عينة البحث أجابوا بأن عند إحساسهم بالتعب يطالبهم مدربيهم بالاسترجاع ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: انطلاقاً من النتائج أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يأمرّون اللاعبين بالاسترجاع عندما يلاحظون أنهم متعبون، فاتخاذ القرار صفة يجب أن يتصف بها المدرب، وهذا نظراً لما تكتسبه من أهمية في إيجاد الحلول.

السؤال رقم 04: هل يعتمد مدركم على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية؟
الغرض منه: معرفة إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية.
الجدول رقم 14: يبين إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	23	63.89%	2.78	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	13	36.11%					
المجموع	36	100%					

الشكل رقم 14: دائرة نسبية تبين إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 14 أن نسبة 63.89% من العينة أجابوا أن مدربيهم يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية، بينما نسبة 36.11% أجابوا بأن مدربيهم لا يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 14 وهذا ما يؤكد قيمة كا² المحسوبة أصغر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق بأن معظم المدربين يعتمدون على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية لنجاح حصتهم التدريبية لأن التدرج في الأحمال التدريبية يعتبر جزء من خصائص التدريب.

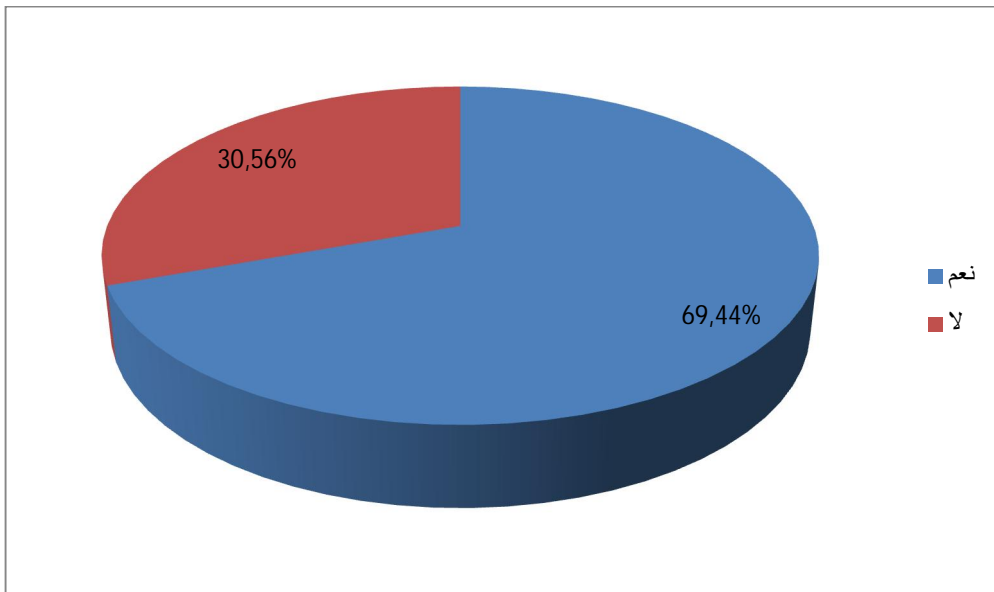
السؤال رقم 05: من وجهة نظركم هل يتمتع مدركم بكفاءة تسمح له بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة هل المدرب له كفاءة تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.

الجدول رقم 15: يبين كفاءات المدرب في تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	69.44 %	5.44	3.84	0.05	01	دالة
لا	11	30.56 %					
المجموع	36	100 %					

الشكل رقم 15: دائرة نسبية تبين كفاءات المدرب في تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 15 أن نسبة كبيرة وهي 69.44 % من العينة الذي أكدوا أن مدركهم يتمتع بكفاءة تسمح له بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني بينما نسبة 30.56 % من العينة نفو الأمر هذا، وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم المدربين لهم كفاءة علمية تسمح لهم بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني.

5-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة الخاصة بالمدرين:

- المحور الأول: نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية.
- السؤال رقم (01): هل تشرفون على عملية التحضير البدني ولماذا؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان المدربون يقومون بعملية التحضير البدني.
- تحليل و مناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة كانت إجاباتهم بنعم أي يشرف على عملية التحضير البدني لأنه مكمل لبقية التحضيرات التقنية والتكتيكية وهو الذي يكون للياقة البدنية.
- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن جل المدرين يقومون أي يشرفون على عملية التحضير البدني.
- السؤال رقم (02): ما مدى اهتمامكم بالتحضير البدني؟
- الغرض منه: معرفة ما هي الأهمية التي يعطيها المدرين لعملية التحضير البدني.
- تحليل و مناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة والذي كان الغرض منه معرفة الأهمية التي يعطيها المدرب لعملية التحضير البدني اتضح أن كل أفراد العينة (03 مدرين) يولون أهمية كبيرة للتحضير لأنه عنصر هام للياقة البدنية خاصة الرياضات الجماعية (مدة المنافسة طويلة)
- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن جل المدرين يولون أهمية كبيرة لمرحلة التحضير.
- السؤال رقم (03): هل يعتبر التحضير البدني الجيد عامل مؤثر لتفادي حدوث الإصابات؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان التحضير الجيد عامل مؤثر لتفادي حدوث الإصابات
- تحليل و مناقشة النتائج: عند مقابلة المفحوصين و استجوابهم اتضح أن جل المدرين أجابوا بنعم وأكدوا على أن التحضير الجيد عامل مؤثر لتفادي حدوث الإصابات وذلك لما له دور في تطوير الصفات البدنية، فتطوير القوة والمرونة تساعد العضلات والأربطة المفصالية لتحمل شدة وحجم التدريب، خاصة التمرقات العضلية
- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن التحضير البدني الجيد له دور فعال في تفادي حدوث الإصابات لأنه عنصر هام للياقة البدنية.
- المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة للتحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.
- السؤال رقم (01): هل تعطون الوقت الكافي لعملية التحضير البدني؟
- الغرض منه: معرفة هل الوقت المخصص للتحضير البدني يكون كافي.
- تحليل و مناقشة النتائج: بعد مقابلة المفحوصين والاستماع لإجاباتهم حول هذا السؤال، تبين بأن المدرين الثلاثة يعطون الوقت الكافي لعملية التحضير البدني وسبب ذلك هو طول المنافسة في الرياضات الجماعية من شهر سبتمبر إلى شهر جوان .
- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن المدرين الثلاثة يحرصون على إعطاء الوقت الكافي لعملية التحضير البدني.
- السؤال رقم (02): ما هو عدد الحصص التدريبية المخصصة للإعداد البدني أسبوعياً؟

- الغرض منه: معرفة الحصص التدريبية المخصصة في الأسبوع بالنسبة للإعداد البدني.
- تحليل و مناقشة النتائج: بعد مقابلة المفحوصين والاستماع لإجاباتهم حول هذا السؤال حيث أجابوا جل المدربين بأن كل الحصص مخصصة للإعداد البدني لكن بنسب متفاوتة حتى يكون اللاعب في أحسن لياقة و لذلك لتفادي الإصابات و حتى يكون جاهز يوم المنافسة.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين يولون أهمية كبيرة بالنسبة للجانب البدني حيث كل الحصص يكون فيها تحضير بدني و لكن بنسب متفاوتة.
- السؤال رقم (03): هل تقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير البدني؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان المدربين يقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير البدني.
- تحليل و مناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة أجابوا مدربين اثنين بأنهم يقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير البدني، خاصة الحصص الفردية أي للاعب أو لاعبين و تكون هذه البرمجة بعد العودة من الإصابة أو بسبب التوقف الاضطراري للمنافسة بينما مدرب واحد لا يقوم ببرمجة حصص إضافية حيث أجاب بأن الحصص المخصصة في الأسبوع تكفي ولا داعي لبرمجة حصص أخرى.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير و ذلك لعدة أسباب منها التوقف الاضطراري للمنافسة.
- المحور الثالث: النقص المعرفي للمدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد.
- السؤال رقم (01): ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء عملية التحضير البدني؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يستعمل عامل الخبرة أو عامل المعرفة أثناء عملية التحضير البدني.
- تحليل و مناقشة النتائج: بعد مقابلة المفحوصين و طرح هذا السؤال أجاب كل أفراد العينة وهم 3 مدربين بأنهم يعتمدون على الخبرة وهذا الأمر لا يتماشى مع طرق ومنهجية لأن الخبرة لا تكفي لوحدها بل يجب أن يكون عامل المعرفة كذلك.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن كل المدربين الذين قمت بمقابلتهم يعتمدون على الخبرة في عملية التحضير البدني
- السؤال رقم (02): هل تقومون بدورات تكوينية لزيادة خبرتكم في مجال التدريب الرياضي الحديث؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان المدربين يقومون بإثراء معارفهم و زيادة خبرتهم في مجال التدريب الحديث و ذلك بإجراء دورات تكوينية
- تحليل و مناقشة النتائج: بعد إجراء مقابلة مع المدربين اتضح بأنهم يقومون بدورات تكوينية لإثراء معارفهم في مجال التدريب الرياضي.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن هناك دورات تكوينية حيث يلتحق بها جل المدربين لزيادة خبرتهم و معرفتهم في مجال التدريب الحديث.
- السؤال رقم (03): هل تقومون بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد البدني؟

- الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يقوم بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد وما سبب ذلك.
- تحليل و مناقشة النتائج: من خلال طرح السؤال على أفراد العينة والذي كان الغرض منه معرفة إذا كان المدرب يقوم بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد، و تبين أن كل أفراد العينة (03 مدربين) يقومون بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد وذلك يكون أثناء المنافسة أو بعد تقييم الاختيارات البدنية أو بعد أو قبل المنافسة.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين يقومون بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد البدني.

3-5- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

الجدول رقم 16 : مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الإجابة	الأسئلة
دالة	3.84	9	75 %	نعم	هل لديكم فكرة عن التحضير البدني؟
			25 %	لا	
دالة	3.84	16	88.33 %	نعم	هل تدركون أهمية التحضير البدني؟
			16.67 %	لا	
دالة	3.84	25	91.67 %	نعم	هل تعرضتم للإصابة من قبل؟
			8.33 %	لا	
غير دالة	5.99	1.16	30.56 %	قليل	ما هي نسبة تركيزكم في مرحلة التحضير البدني؟
			41.67 %	متوسط	
			27.78 %	كبير	
دالة	3.84	36	100 %	نعم	هل سوء التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية؟
			00 %	لا	

من خلال نتائج الجدول رقم 16 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تتمحور حول نقص التحضير البدني إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية تبين أن هناك فروض ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا رقم 04 و هذا خلال اختبار بيرسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 و جل قيم (كا²) بين 3.84 و 3.99. و هذا يعني أن:

- اللاعبين لديهم فكرة عن التحضير البدني
- اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني من كل النواحي
- تعرض اللاعبين للإصابات من قبل.
- نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة الإعداد البدني تكون متوسطة.

- سوء التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات بنسبة كبيرة.

يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية و منه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية قد تحققت بنسبة كبيرة .

الجدول رقم 17: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الإجابة	الأسئلة
دالة	5.99	60.66	00 %	أسبوع	ما هي المدة التي يخصصها مدركم لمرحلة التحضير البدني؟
			5.56 %	أسبوعين	
			94.44 %	ثلاثة أسابيع أو أكثر	
دالة	5.99	20.66	66.67 %	مرهقة	كيف هي شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية؟
			27.78 %	مرهقة نوعا ما	
			5.56 %	سهلة	
دالة	3.84	36	100 %	نعم	هل يقوم مدركم بوضع حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني؟
			00 %	لا	
دالة	3.84	36	100 %	نعم	هل تشعرون بتحسن في مستواكم البدني بعد عملية التحضير؟
			00 %	لا	
دالة	3.84	36	100 %	نعم	هل تحسن مستواكم البدني يقلل من نسبة التعرض للإصابات؟
			00 %	لا	

من خلال الجدول رقم 17 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية التي تتمحور حول تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد، تبين أن هناك فروض ذات دلالة احصائية في جميع الأسئلة وهذا من خلال اختبار بيرسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 و سجلنا قيمة (كا²) المحسوبة والتي تتراوح بين 20.66 و 60.66 وهي قيمة تفوق قيمة (كا²) الجدولة التي تتراوح بين 3.84 و 5.99 وهذا يعني :

- المدة التي يخصصها معظم المدربين لفترة الإعداد البدني هي 03 أسابيع أو أكثر لاعتبارات عديدة مثل عودة اللاعبين إلى جو التدريب بعد فترة النقاهاة التي قضاها بعد نهاية الموسم .
- تكون شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية مرهقة
- يرى كل اللاعبين بأن المدرب يقوم بوضع حصص تدريبية إضافية لعملية التدريب و ذلك للوصول إلى اللياقة البدنية الجيدة.
- كل اللاعبين يشعرون بتحسن في مستواهم البدني بعد عملية الإعداد البدني و ذلك بتطوير صفاتهم البدنية (السرعة ، المرونة، القوة، الرشاقة، التحمل).
- يرى جل اللاعبين أن التحسن في المستوى البدني يقلل من حدوث الإصابات.
- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن المدربين يهتمون بتصنيف المدة المناسبة للتحضير البدني لأن ذلك يقلل من حدوث الإصابات الرياضية.
- ومنه وكنتيجة يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من حدوث الإصابات الرياضية قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم 18 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة؟

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الإجابة	الأسئلة
دالة	5.99	33.5	2.78 %	ضعيف	في رأيكم ما هو المستوى الذي يتمتع به مدركم في برمجة الحصة التدريبية؟
			77.78 %	متوسط	
			19.44 %	جيد	
دالة	3.84	7.11	72.22 %	كثيرة	ما هي الأهمية التي يعطيها مدركم للجانب البدني؟
			27.78 %	قليلة	
دالة	5.99	66.16	2.78 %	يطالبكم بالتوقف	عند الشروع بالتعب بماذا يطالبكم مدركم؟
			97.22 %	سيطالبكم بالاسترجاع	
			00 %	يطالبكم بالاستمرار	
غير دالة	3.84	2.78	63.89 %	نعم	هل يعتمد مدركم على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية؟
			36.11 %	لا	
دالة	3.84	5.44	69.44 %	نعم	في وجهة نظركم هل يتمتع بكفاءة تسمح له بتخطيط برامج تدريبية؟
			30.56 %	لا	

من خلال نتائج الجدول رقم 18 المتضمن الأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد، يبين أن هناك ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا السؤال الرابع وهذا خلال إختبار بيرسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 و سجلنا قيمة (كا²) المحسوبة التي تتراوح بين 5.44 و 66.16 وهي قيمة تفوق قيم (كا²) الجدولة التي تتمحور بين 3.84 و 5.99 وهذا يعني أن:

- المستوى الذي يتمتع به المدرب في برمجته للحصص التدريبية هو مستوى متوسط
- الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني هي أهمية كثيرة
- عندما يشعر اللاعبين بالتعب يتصرف المدرب معهم بطريقة صحيحة حيث يطالبهم بعملية الاسترجاع.
- نسبة من المدربين يعملون بمبدأ التدرج في الأحمال.

- من وجهة نظر اللاعبين هناك بعض المدربين الذين يتمتعون بكفاءة علمية تسمح لهم بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني.

ومنه كنتيجة يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد قد تحققت بنسبة كبيرة.

4-5- مناقشة و مقارنة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة

الجدول رقم 19 مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم 19 تبين لنا أن الفرضيات الجزئية الثلاثة التي اقترحها الباحث كحل لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمقابلات التي أجريت مع مدربي الفرق ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة و حسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها يتضح جليا أن الفرضية العامة والتي تتمحور حو : **للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد صنف أكابر**. قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة. و في الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

الخلاصة :

تضمن هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر المدربين واللاعبين حول موضوع الدراسة، و استخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية و اختبار (كا²) و ذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج و في الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية : أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها لاعب كرة اليد، وذلك في ظل غياب أو نقص الوسائل المادية والبشرية لتسطير وتطبيق برامج عملية الإعداد البدني وانعكاسه على مردد لاعبي كرة اليد "أكابر" ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال الإعداد الرياضي، فقد أكدت على إدماج هذا الأخير وإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب التقني والتكتيكي والنفسي، على اعتبار أن اللاعب شخصية ذو ثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، نفسية).

على اعتبار بأن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، و تسمح لنا بالخروج من تراجع وتدني مستوى المردود البدني، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في هذا المجال بحوث ودراسات علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعارف والمعلومات التي تساعد في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين لنا:

- من خلال الفرضية الأولى في البحث يمكن القول أن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة اليد للإصابات الرياضية.
- من خلال الفرضية الثانية تبين لنا بأن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد.
- من خلال الفرضية الثالثة يمكن القول أن النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة اليد.
- إذا من خلال النتائج السابقة نستنتج أن للتحضير البدني أهمية كبيرة في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد صنف أكابر، لذا يجب الاهتمام بالجانب البدني من قبل المدربين مع مراعاة جميع الجوانب الأخرى.

خاتمة

خاتمة:

إن الفكرة العامة التي إستنتجناها من خلال هذا البحث و استنادا على الدراسة الميدانية التطبيقية التي قمنا بها باستعمالنا للاستبيان هي أن الرياضة لم تصل إلى تحقيق أهدافها المسطرة ، وهي الحفاظ على الرياضيين بدنيا ووقايتهم من الإصابات البدنية خلال الممارسة السليمة لهذا النوع من النشاط ، ولكن العكس فأغلب الرياضيين يصابون بإصابات متعددة ومتنوعة كان من الممكن تجنبها بإتباع طرق علمية حديثة في التدريب التحضير البدني للوقاية من شبح الإصابات.

وبتبين لنا جليا أن التحضير البدني ليس مجرد مرحلة عابرة بل هو برنامج معقد بالنسبة لجميع فئاته وبالأخص فئة الأكاير، كما يختلف ذلك البرنامج من فئة لأخرى، وهذا ما جعل انسجامه و ملائمته أكثر من ضروري، لأنه يحمل مفهوم الغاية و الوسيلة في آن واحد، باعتباره أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين المرود في اللعبة و تقادي الإصابات، إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون التمتع بصفات بدنية جيدة.

فالإعداد البدني يجب أن يأخذ حقه من الاهتمام، إذ أن الفرق الرياضية يجب أن يتم تجهيزها بمختلف الأدوات والأجهزة العصرية كما يجب لهذا المجال أن يلقي حظه ضمن اهتمام المسيرين رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل له، وهذا نظرا للدور الهام الذي يلعبه في تطوير القدرات البدنية الحركية، العضلية للاعبين. وأخيرا نرجو أن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي، و أن يساهم هذا العمل المتواضع في إثرائه خاصة في مجال النشاط البدني والرياضي، لعله يمد المختص والعام بنظرة حقيقية لكيفية التعامل مع لاعبي كرة اليد عامة و فئة الأكاير بصفة خاصة. وبالتالي النهوض بمستوى كرة اليد في بلادنا و تكوين اللاعب اللائق و الجاهز من الناحية البدنية.

الاقتراحات

و فروض مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث وعلى ضوء المأسناه في واقع معاش نقوم بتقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية إلى القراء بصفة عامة وإلى مدربي ولاعبى كرة اليد بصفة خاصة، من أجل القيام بتحضير بدني جيد بغية تفادي حدوث الإصابات.

• الاقتراحات

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في التقليل من الإصابات الرياضية
- وضع طرق وأساليب ومناهج علمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية
- يجب بناء برامج الإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب التحكم في الصفات البدنية التي يطبقها على اللاعب خلال برنامج التدريب في فترة الإعداد البدني.
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
- الاهتمام بفترة الإحماء التي تناسب لياقة اللاعب والمجهود الذي سيبدله
- تنظيم ملتقيات جهوية، وطنية، دولية ، للتطرق لأهمية الحتمية للتحضير البدني.

• فروض مستقبلية:

- ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين و محضرين بدنيين
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدرسين كالمستوى التعليمي وشهادات تأهيلية و الخبرة المهنية.
- توفير الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطرق علمية وسليمة.
- ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية يساهم في التقليل من الإصابات الرياضية

السليو غرافيا

1- قائمة المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم حمد المحاسنة.. تعليم التربية الرياضية.. دار جرير للنشر والتوزيع: عمان.. 2006.
2. إبراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظرية والتطبيق.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1989.
3. أبو عبد حسن السيد.. الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.. ط 1.. ط 2.. دار الإشعاع: مصر.. 2001 .
4. أسامة رياض.. الإسعافات الأولية لإصابات اللاعب.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 2002.
5. أسامة رياض.. الطب الرياضي وإصابات الملاعب.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1998.
6. أسامة كامل راتب.. النمو الحركي للطفولة والمراهقة.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1994.
7. أمر الله أحمد البساطي.. التدريب والإعداد البدني لكرة القدم.. منشأة المعارف بالإسكندرية-1996 .
8. تامر محسن واثق ناجي.. كرة القدم وعناصرها الأساسية.. وزارة البحث التعليم العالي والبحث العلمي.. المطبعة الجامعية: بغداد.. 1988 .
9. جلال عبد الوهاب.. قياس اللياقة البدنية.. مكتبة الفلاح: بيروت.. 1998.
10. حارس هيزو.. الكرة القدم الخطط المهارية .. ترجمة موفق المولى وثمر محسن.. مطبعة العالم: بغداد العراق، 1990.
11. حياة عيادروفائيل.. إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف.. منشأة المعارف: الإسكندرية.
12. سامي الصغار وآخرون.. كرة القدم.. ط2.. مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر: جامعة الموصل: بغداد.. 1989.
13. سمعية خليل محمد.. الإصابات الرياضية.. الأكاديمية الرياضية العراقية: بغداد.. 2007.
14. صبحي قبلان وآخرون.. الرياضة للجميع (ثقافة .. صحة).. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: الأردن.. 2011.
15. طه إسماعيل.. عمرو أبو المجد.. ابراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظرية والتطبيق.. دار الفكر العربي.. 1989.
16. عبد الرحمان العيساوي.. مناهج البحث العلمي.. مكنب العربي الحديث: مصر.. 1996.
17. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر.. موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتهما.. مركز الكتاب للنشر بالقاهرة.. ط1.. 2004.
18. عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات تطبيقات.. دار المعارف: 1991.
19. عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي: نظريات تطبيقات.. ط11.. 2003.
20. علي فهمي ألبيك.. 12 أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية.. 1992.

21. عمار دحوش.. دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية.. المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر.. 1985.
22. عويس الجبالي.. التدريب الرياضي النظري والتطبيق.. دار gmc للطباعة والنشر: القاهرة.. 2001.
23. غرام صبري.. الإحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS.. ط 1.. عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع.. 2006.
24. فراج عبد الحميد توفيق.. كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البدني للرياضيين ط 1.. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الاسكندرية.. 2004.
25. قاسم حسن حسين.. أسس التدريب الرياضي.. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.. ط 1: عمان
26. قاسم حسن حسين.. أسس التدريب الرياضي.. ط 1.. دار الفكر للطباعة والنشر: 1991.
27. كمال الدين عبد الرحمان درويش.. قدرتي سيد مرمي.. القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.. ط 1. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.. 2002 .
28. كمال جميل الربطي.. التدريب الرياضي.. القرن 21: عمان.. 2004
29. كمال درويش وآخرون.. الدفاع في كرة اليد.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.. 1999.
30. كمال عبد الحميد اسماعيل وآخرون.. رباعية كرة اليد الحديثة.. مرجع سابق.
31. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي.. اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية.. ط 3.. دار الفكر العربي: الإسكندرية.. 1991.
32. محمد توفيق الوليلي.. التدريب المنافسات.. دار cm للطباعة والنشر: القاهرة.. 2000.
33. محمد حسن علاوي.. الإعداد النفسي في كرة القدم.. نظريات وتطبيقات.. ط 1.. القاهرة.. 2003.
34. محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. ط 12.. دار المعارف القاهرة.. - 1994.
35. محمد رضا الوقد.. التخطيط الحديث في كرة القدم.. دار السعادة: القاهرة.. 2003.
36. محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد إسماعيل.. رباعية كرة اليد الحديثة.. دار النشر.. بدون طبعة.. القاهرة.. مصر 2001.
37. مفتي ابراهيم حمادة.. الهجوم في كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1990.
38. مفتي ابراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث.. ط 1.. القاهرة.. دار الفكر العربي: 1998
39. منير ابراهيم.. كرة اليد للمجتمع.. دار الفكر العربي للنشر: القاهرة.. 2008.
40. منير جرجس.. قانون كرة اليد.. دار الكتاب الحديث: مصر.. 1995.
41. وائل عبد المجيد إبراهيم.. تصميم اختبارات اللياقة البدنية.. مؤسسة الورق للنشر والتوزيع: عمان.. 1989.
42. وجيه محبوب.. طرائق البحث العلمي ومناهجه.. دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل.. 1991
43. ياسر ديور.. كرة اليد الحديثة.. منشأة المعارف: الإسكندرية.. 1996.

2- قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

1. R-taelman .. football technique nouvelles d'entrainement.-1990.
2. TELMAN RE.. Football performan.- Edition.- anphor.- paris,1991.- P53.
3. Tupin bernd .. préparation et entérinement du foot balle.- Edition.- amphora.- paris,1990.

الملاحق

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجه للاعبين

إلى السادة :

لاعبي كرة اليد للرابطة الجهوية لولاية البويرة

تحية طيبة و بعد

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد أعدنا هذه الاستمارة راجين منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية وهذا قصد التوصل إلى المعلومات أو الحلول التي نفيدها في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا .

نحيطكم علما أن إيجابتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي .

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة

من إعداد تحت إشراف

الأستاذ: زريفي سليم

درموش ياسين

السنة الدراسية 2015/2016

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

أسئلة مقابلة موجه للمدربين

إلى السادة :

مدربي كرة اليد للرابطة الجهوية لولاية البويرة

تحية طيبة و بعد

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد قمنا بإعداد مجموعة من الأسئلة راجين منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية وهذا قصد التوصل إلى المعلومات أو الحلول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا .

نحيطكم علما أن إجاباتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي .

من إعداد تحت إشراف

الأستاذ: زريفي سليم

درموش ياسين

السنة الدراسية 2015/2016

Résumé:

Il a fait l'objet de cette étude est de l'importance de la préparation physique pour réduire l'incidence des blessures sportives dans le football a représenté un problème dans cette recherche: Préparez-vous physiquement pour le rôle dans la réduction des blessures sportives lorsque la classe joueurs de handball de gentry?

A été choisi pour ce sujet pour mettre en évidence l'importance de la préparation physique de handball du rôle important qu'il joue dans la réduction des blessures, sa contribution à l'arrivée du joueur au plus haut niveau, ainsi que les tendances Profil pour le sport de handball et essayer familiarité avec diverses informations sur le sport, le centre d'attention des entraîneurs sur les joueurs secondaires physiques.

L'objectif principal de l'étude de ce sujet pour connaître l'importance de la préparation physique pour réduire les blessures sportives acquisition de formateurs culture de préparation ainsi que la recherche des causes de blessures sportives.

L'étude a été menée sur un échantillon de 36 joueurs répartis en (03) équipes de la province de Bouira à participer à l'Association régionale ont été sélectionnés enquête délibérée d'une manière, une équipe MC handball Bouira MHB, Équipe sportive Fédération Lakhdaria ESL, Équipe sportive Fédération des municipalités porche IRBC, Mentahja la méthode d'enquête descriptive ainsi qu'un entretien avec les entraîneurs trois équipes à l'étude dans le but d'enrichir le sujet plus et renforcé.

Grâce à la distribution des questionnaires à la recherche de l'échantillon pour prendre les opinions et les points de vue sur le sujet et tirer profit de leurs réponses et leurs suggestions constructives à des fins purement scientifiques, il a été d'utiliser le pourcentage (%) et de test (C²), le lien "Pearson" coefficient et le niveau de stabilité des moyens statistiques dans l'étude.

Dans ce dernier a donné lieu aux résultats de l'étude sur la santé des hypothèses proposées et a révélé l'importance de la préparation physique pour réduire les blessures sportives et il doit unir les efforts de tous afin de fournir et de matériel de harnais et des ressources humaines pour le succès du processus de préparation physique en particulier, et le processus de formation en général.

Mots expressifs

La préparation physique, les blessures sportives, handball.