

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي.

الموضوع:

انعكاسات الحمل الزائد على ظهور الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد

-دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة الولائية -ولاية البويرة-

إشراف الأستاذ:

* منصورى نبيل

إعداد الطالب:

* شريف عبد الله

* مرسلى عثمان

السنة الجامعية

2017/2018

شكر وتقدير:

{ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ } . سورة يوسف الآية: 12

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل ".....

وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتور والأستاذ المشرف "منصوري نبيل"

فلم يبذل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم أرائه السائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكذلك نشكر كل من ساعد على

إتمام هذا البحث

وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

ونخص بالذكر كل "عمال وعاملات المكتبة"

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات.

البحر

ع عثمان

ع عبد الله

الإهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم

((قل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون))

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك

.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من أرضعتني الحبه والحنان إلى رمز الحبه وولسم الشفاء

إلى القلب الناصح بالبياض "والدتي الحبيبة"

إلى من جرع الكأس فارغاً ليستقيني قطرة حبه

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدي العزيز"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة "إخوتي"

إلى كل أساتذة ودكاترة المعهد وعمال المكتبة

الآن تفتح الأشرفة وترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي

هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم

وأحبوني "أصدقائي"

إلى من أتسع لهم قلبي ولو تتسع لهم صفحتي

عثمان

الإهداء:

الحمد لله رب العالمين والصلوة
والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى:

من قال فيهما المولى تبارك و تعالی: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة
وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"
إلى من قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم- "الجنة تحت أقدام الأمهات"
إلى أحق الناس وأولاهم بإهدائي.

إلى سبب الوجود وأجمل شيء في الوجود.
إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما
إلى من لا يمكن الأرقام أن تحصي فضائلهما
إلى من كانت تحترق كالشمعة لتضيء دربي.
إلى أمي ثم أمي ثم أمي.

إلى أبي حفظه الله وكل عائلة "شريف" في كامل أرجاء الوطن
إلى من قاسموني أيامي و شاركوني أفراحي و أحزاني إخوتي خاصة اختي الصغيرة
إلى كل أساتذة ودكاترة المعهد وعمال المكتبة
إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية حتى الجامعة
إلى من افتخر ب صداقتهم ومن عشيء معهم أسعد اللحظات وأصعبها "مرسلي عثمان. عثمان
إسماعيل و كودري امين".

و إلى كل من أتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

ب عبد الله

محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د-ز	- محتوى البحث.
ح-ط	- قائمة الجداول.
ي-ك	- قائمة الأشكال.
ل	- ملخص البحث.
م-ن	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات
3	3- أسباب اختيار الموضوع
4	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
11	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: الحمل الزائد	
15	- تمهيد
16	1-1-1- مفهوم الحمل التدريبي
16	1-1-2- درجات الحمل
16	1-1-3- الحمل الزائد
18	1-1-4- أنواع الحمل الزائد
18	1-1-5- أسباب الحمل الزائد
19	1-1-6- هل يمكن التنبؤ بظاهرة الحمل الزائد
20	1-1-7- اختبار روسكو لكشف حالة فرط التدريب

20	8-1-1 - كيف نتفادى مخلفات الحمل الزائد
	- خلاصة
الفصل الثاني: الإصابات الرياضية	
21	- تمهيد.
22	1-2-1- تعريف الإصابة الرياضية
22	1-2-2- الإصابة البدنية
22	1-2-3- الإصابة النفسية
25-22	1-2-4- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي
26-25	1-2-5- دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية
27	- خلاصة
الفصل الثالث: الفئة العمرية أواسط	
29	- تمهيد.
30	1-3-1- التعريف بفئة الأواسط
30	1-3-2- تحديد وتعريف فئة الأواسط
30	1-3-3- مميزات فئة الأواسط
30	أولاً: النمو الجسمي
30	ثانياً: النمو العقلي
31	ثالثاً: النمو الاجتماعي
32	رابعاً: النمو الحركي
32	خامساً: النمو الاجتماعي
33	1-3-4- مشاكل فئة الأواسط
33	1-4- المشاكل النفسية
33	2-4- المشاكل الانفعالية
34-33	3-4- المشاكل الاجتماعية
34	4-4- مشاكل الرغبات الجنسية
34	5-4- المشاكل الصحية
35	6-4- مشاكل النزعة العدوانية
35	1-3-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط)
36	- خلاصة

الفصل الرابع: الجانب التطبيقي	
منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
39	- تمهيد.
40	1-4-1- الدراسة الاستطلاعية
40	1-4-2- المنهج المتبع
40	1-4-3- متغيرات البحث
40	1-4-4- مجتمع البحث
41	1-4-5- عينة البحث
41	1-4-6- المجال المكاني و الزماني و البشري
41	1-4-7- أدوات البحث
42	1-4-8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
42	*المتغير المستقل
43	*المتغير التابع
45-43	1-4-9- الوسائل الإحصائية
46	- خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج.	
48	- تمهيد.
71-49	1-5-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين
82-72	1-5-2- عرض و تحليل نتائج المقابلة الخاصة بالمدرسين
83	- خلاصة
مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.	
85	1-5-3- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
86	1-5-4- مناقشة الفرضية الأولى
86	1-5-5- مناقشة الفرضية الثانية
86	1-5-6- مناقشة الفرضية الثالثة
87	1-5-7- مناقشة المقابلة المقدمة للمدرسين
88	1-5-8- مناقشة نتائج الفرضية العامة
89	خلاصة
الاستنتاج العام.	
91	- الاستنتاج العام.

الخاتمة .	
93	-الخاتمة
اقتراحات وفروض مستقبلية .	
95	- اقتراحات وفروض مستقبلية .
-	- البيبليوغرافيا
-	- الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
	الاستبيان	
1	جدول يبين معرفة مدى اهتمام المدرب بالجانبين التقني والبدني.	49
2	جدول يبين معرفة مواظبة اللاعبين في الحضور للحصص التدريبية.	50
3	جدول يبين معرفة مدى اهتمام المدرب بالكثافة التدريبية.	51
4	جدول يبين معرفة الحجم الساعي للحصة التدريبية.	52
5	جدول يبين الاطلاع على الشدة المطبقة من طرف المدرب.	53
6	جدول يبين معرفة مدى إسهام الحصة التدريبية في حدوث إصابات.	54
7	جدول يبين معرفة سبب الإصابات خلال الموسم.	55
8	جدول يبين معرفة مدى اكتفاء اللاعبين بالراحة المقدمة لهم بعد التدريب.	56
9	جدول يبين معرفة اهتمام المدرب واللاعب بالفحوصات الطبية عند الشعور بالألم.	57
10	جدول يبين معرفة عدد الإصابات التي يتعرض لها لاعبي اليد خلال السنة.	58
11	جدول يبين معرفة سبب الإصابات خلال الموسم	59
12	جدول يبين معرفة اهتمام اللاعبين بمعالجة الإصابات لحظة حدوثها.	60
13	جدول يبين معرفة اهتمام المدرب واللاعب بالتأهيل المناسب.	61
14	جدول يبين معرفة وقت حدوث الإصابة.	62
15	جدول يبين معرفة أكثر المناطق عرضة للإصابة لدى اللاعبين.	63
16	جدول يبين معرفة الأسباب المؤثرة في حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.	64
17	جدول يبين معرفة اهتمام الفريق بصحة اللاعب المتقدم من فريق اخر.	65
18	جدول يبين معرفة مدى تكرار الفحوصات واهتمام المشرفين بصحة اللاعب.	66
19	جدول يبين معرفة مدى الاهتمام باللاعب عند تعرضه للإصابة	67

68	جدول يبين معرفة الشخص الذي يقوم بدور المسعف عند حدوث الإصابة.	20
69	جدول يبين معرفة عدد المنشآت الرياضية المتوفرة في كل نادي.	21
70	جدول يبين معرفة مدى ملائمة الاكالات الخاصة باللاعب لطبيعة اللعبة.	22
71	جدول يبين معرفة مدى صلاحية وجاهزية اللاعب.	23
	المقابلة	
72	جدول يبين معرفة الدرجة العلمية للمدرب.	01
73	جدول يبين معرفة معدل الخبرة المهنية.	02
74	جدول يبين معرفة ما إذا تكون المدرب في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية.	03
75	جدول يبين معرفة مدى دراية المدربين بالحمل الزائد	04
76	جدول يبين معرفة نوعية التخطيط المتبعة من طرف المدربين.	05
77	جدول يبين معرفة ما إذا كان المدرب لديه معلومات عن هذه الظاهرة.	06
78	جدول يبين معرفة ما إذا حدثت هذه الظاهرة اثناء الموسم الرياضي.	07
79	جدول يبين معرفة ما إذا عولجت هذه الظاهرة اثناء الموسم الرياضي.	08
80	جدول يبين معرفة الأعراض المؤدية الى هذه الظاهرة.	09
81	جدول يبين معرفة إذا ما كانت الراحة المحددة للاستشفاء من الجرعات التدريبية عالية الشدة كافية للاسترجاع.	10
82	جدول يبين معرفة ما إذا يوجد تخفيض الحمل في أسبوع من بين أسابيع تدريبية.	11

قائمة الأشكال

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان
49	شكل يمثل معرفة مدى اهتمام المدرب بالجانبين التقني والبدني.
50	شكل يمثل معرفة مواظبة اللاعبين في الحضور للحصص التدريبية.
51	شكل يمثل معرفة مدى اهتمام المدرب بكثافة التدريب.
52	شكل يمثل معرفة الحجم الساعي للحصة التدريبية.
53	شكل يمثل الاطلاع على الشدة المطبقة من طرف المدرب.
54	شكل يمثل تحديد حمل التدريب من خلال معرفة عدد الحصص في الأسبوع.
55	شكل يمثل معرفة مدى توافق البرامج التدريبية المعطاة من طرف المدرب مع إمكانيات اللاعبين التقنية والبدنية.
56	شكل يمثل معرفة مدى اكتفاء اللاعبين بالراحة المقدمة لهم بعد التدريب.
57	شكل يمثل معرفة اهتمام المدرب واللاعب بالفحوصات الطبية عند الشعور بالألم.
58	شكل يمثل معرفة عدد الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد خلال السنة.
59	شكل يمثل معرفة اهتمام اللاعبين بمعالجة الإصابات لحظة حدوثها.
60	شكل يمثل معرفة اهتمام المدرب واللاعب بالتأهيل المناسب.
61	شكل يمثل معرفة وقت حدوث الإصابة.
62	شكل يمثل معرفة أكثر المناطق عرضة للإصابة لدى اللاعبين.
63	شكل يمثل معرفة الأسباب المؤثرة في حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.
64	شكل يمثل معرفة اهتمام الفريق بصحة اللاعب المتقدم من فريق اخر.
65	شكل يمثل معرفة مدى تكرار الفحوصات واهتمام المشرفين بصحة اللاعب.
66	شكل يمثل معرفة الشخص الذي يقوم بدور المسعف عند حدوث الإصابة.
67	شكل يمثل معرفة عدد المنشآت الرياضية المتوفرة في كل نادي.
68	شكل يمثل معرفة مدى ملائمة الاكلات الخاصة باللاعب لطبيعة اللعبة.
69	شكل يمثل معرفة مدى صلاحية وجاهزية الملعب.
70	شكل يمثل معرفة الدرجة العلمية للمدرب.

71	شكل يمثل معرفة معدل الخبرة المهنية.
72	شكل يمثل معرفة ما إذا تكون المدرب في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية.
73	شكل يمثل معرفة نوعية التخطيط المتبعة من طرف المدربين.
74	شكل يمثل معرفة ما إذا كان المدرب لديه معلومات عن هذه الظاهرة.
75	شكل يمثل معرفة ما إذا حدثت هذه الظاهرة اثناء الموسم الرياضي.
76	شكل يمثل معرفة ما إذا عولجت هذه الظاهرة اثناء الموسم الرياضي.
77	شكل يمثل معرفة الاعراض المؤدية الى هذه الظاهرة.
78	شكل يمثل معرفة إذا ما كانت الراحة المحددة للاستشفاء من الجرعات التدريبية عالية الشدة كافية للاسترجاع.
79	شكل يمثل معرفة ما إذا يوجد تخفيض الحمل في أسبوع من بين أسابيع تدريبية.

ملخص البحث

* ملخص الدراسة *

انعكاسات الحمل الزائد على ظهور الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة اليد.
دراسة ميدانية على بعض اندية ولاية البويرة-القسم الجهوي-

إشراف الدكتور:

نبيل منصوري

إعداد الطلبة:

مرسلي عثمان

شريف عبد الله

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس الحمل الزائد على الإصابات الرياضية الاصابة الرياضية

لدى لاعبي كرة اليد ومعرفة اثار الحمل الزائد وتأثيره على جسم الرياضي

ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة عشوائية من 30 لاعبا سبق وان طبقت عليهم احمال بدرجة عالية، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة اختبار كا² ، وكذا النسب المئوية توصل الباحث الى:

يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد و يمكن أن يكون التدريب المفرط سببا في حدوث الإصابة الرياضية و لقلة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية.

وقد كانت اقتراحات والفروض المستقبلية كالتالي:

الاهتمام بالأسباب التي تؤدي الى الإصابة والعمل على الوقاية منها و بالملاعب والأجهزة المستخدمة والإحماء بدرجة كافية وعدم العودة من الإصابة إلا بعد التأكد من الشفاء وغيرها من العوامل التي تقلل من حدوث الإصابات او من مضاعفتها والاهتمام بتمرينات المرونة والإحماء الخاص بلعبة كرة اليد و ترميم المنشآت الرياضية وقاعات وجعلها تتناسب مع قواعد الامن والسلامة مع تنظيم دورات تكوينية للوقاية من الإصابات الرياضية ،ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لمعرفة نوع الإصابات وتحديد مناطق العمل على الوقاية منها، تثقيف اللاعبين والمدربين بنواحي التدريب والأحمال البدنية وإظهار أهمية التنافس الشريف والروح الرياضية.

الكلمات الدالة: الحمل الزائد - الإصابات الرياضية -كرة اليد-صنف اواسط-

مقدمة

يعد حقل الفلسفة الرياضية من حقول المعرفة التي لم تعد خافية على المعنيين في المجال الرياضي، بعد ان شهد هذا الحقل الحيوي اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين والمعنيين على حد سواء وبات من المرتكزات الأساسية في إعداد الرياضيين، وقد تم تناول العديد من الجوانب المهمة فيه بالبحث والدراسة والتي كان لنتائجها الدور الكبير في التطور الهائل الذي تحقق في مجال رياضة الإنجاز العالي في العديد من دول العالم.

ولقد استأثرت دراسة الاستجابات والتكيفات الوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم المختلفة اهتمام الباحثين على مدى السنوات الطويلة الماضية ، لإيمانهم بان الرياضي يتمكن من الوصول إلى درجة عالية من الاداء البدني من خلال آلية منسقة في سلسلة من العمليات المتكاملة لأجهزة الجسم المختلفة ، الا ان هناك اجهزة اخرى لا تقل أهمية في تحديد مستوى الانجاز الرياضي عن تلك التي لقيت اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين ، ولعل دراسة استجابات متغيرات الجهاز المناعي واحدة من محددات الانجاز الرياضي المهمة والحيوية والتي تقتضي الحاجة الوقوف عندها وتسليط الضوء عليها وعلى العوامل المؤثرة فيها ، اذ تؤدي الاضطرابات الوظيفية لمتغيرات هذا الجهاز إلى تأثيرات ونتائج سلبية في الوسائل الدفاعية للجسم ، وبالتالي قد تؤدي إلى تعرّض الرياضي إلى شتى انواع البؤر الالتهابية والتي بدورها تؤثر على مستوى الانجاز الرياضي من هذا المنطلق اجريت العديد من الدراسات في العديد من دول العالم وتركزت في الكشف عن الاستجابات والتكيفات المختلفة في متغيرات الجهاز المناعي والنتيجة عن شدد وأنواع مختلفة من التمرين والتدريب ، ولعل التدريب الرياضي هدفه جعل الرياضي في مستويات عالية ومستعد لأداء المنافسة الرياضية، الا انه قد لا يتكيف دائما مع اداء التمرينات البدني مما يجعل المستوى متذبذب بين الصعود والنزول قبل أن يبدأ مستوى الرياضي في الهبوط كنتيجة للتدريب الرياضي يظهر عدد كبير من الأعراض، وفي هذه الحالة يجب أن يفرق المدرب بين أعراض التعب العادية التي تختفي بسرعة وبين أعراض التعب التي تكون نتيجة اولية لما يسمى الحمل الزائد والتي تستمر لفترة طويلة ، ويجب أيضاً التفريق بين التوتر الذي يحدث أثناء النوم مصادفة نتيجة لوحدة تدريبية مجهدة وبين التوتر الذي يحدث أثناء النوم بصفة مستمرة ويكون بالتأكد أحد أعراض الحمل الزائد . وتختلف هذه الأعراض ودرجة ظهورها تبعاً لدرجة الحمل الزائد. وفي الغالب تكون الأعراض النفسية (تغيرات في مزاج الرياضي - هبوط في قدرته على التركيز-زيادة في الأثارة) هي أول أعراض الحمل الزائد. ويدل التوتر والعرق المستمرين أثناء النوم وفقدان الشهية على مرحلة متقدمة منه. ويجب أن تكون هذه الأعراض بمثابة انذار للبدء فوراً في معالجة هذه الأمور. وإذا تغاضى المدرب عن هذه الانذارات أو لم ينتبه إليه، يبدأ مستوى الرياضي فوراً في الهبوط. حيث يحدث نقص في الفورمة الرياضية وتقوى كل الأعراض الأخرى

وحول دور معدل القلب في تحديد مدي ملائمة حمل التدريب لكل لاعب أوضح الدكتور الزيات أنه كلما قل معدل النبض بعد أداء اللاعب لنفس المجهود فإن ذلك يدل على مناسبة حمل التدريب له والعكس صحيح، ولذلك يستطيع المدرب استخدام معدل النبض كمؤشر لتخفيف أو زيادة الحمل.

إذ أن التدريب الملائم لأحد الرياضيين قد يكون ضمن حدود التدريب الزائد لدى رياضي آخر، والتدريب الزائد للرياضي آخر قد يقع ضمن حدود التدريب المفرط لرياضي آخر وهكذا، وأن معرفة العلامات الوظيفية التحذيرية

مقدمة الدراسة

لأعراض كل من التدريب الزائد والمفرط صعوبة التمييز وقد تكون متناقضة، مثل لقد تم إثبات حالة زيادة ونقصان في معدلات راحة القلب في الأسلوبين، وأن بعض الرياضيين لا تظهر عليهم أعراض ذلك لكن بعد فترة يمرون في حالة انخفاض مستوى الأداء وفقدان القابلية على التدريب للمستويات المعتادة.

الفصل التمهيدي :
الاطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن التربية الرياضية تعتبر من أهم وسائل تربية الأجيال تربية سليمة، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة التي تنمي قدراته الحركية، فهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والفسولوجية وتعد القدرات المهارية عامل مهم وفعال في تحديد مستوى الرياضي. كما تعد كرة اليد من أكثر الرياضات انتشارا وتطورت في السنوات الأخيرة تطور كبير حين ظهرت الحاجة إلى رفع وتطوير أداء المهارات الأساسية للاعبين لأن إتقانها يعد من أهم العوامل التي تحقق للفريق التفوق والنجاح. تعد ظاهرة الحمل الزائد والإصابات الرياضية من العوامل المؤثرة في الكفاءة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك على الناحية البدنية وبالتالي على مستوى الانجاز في الفعاليات الرياضية المختلفة، والحمل الزائد هو زيادة الجهد البدني والعصبي زيادة كبيرة عما يستطيع اللاعب تحمله مما يؤدي الى هبوط مستواه البدني والخططي والمهاري، ومن الجدير بالذكر فانه لا تتوفر بيانات واضحة ودقيقة حول نوع وماهية تأثير تلك الظاهرتين مع بعضهما البعض نتيجة لندرة الدراسات التي تتعلق بهما وتعتبر من اهم قضايا البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي وتكمن تلك الأهمية من واقع كون الحمل البدني يمثل الوسيلة الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني والرياضي المتكامل كذلك من واقع المكانة الإستراتيجية لأهمية تقنين الأحمال التدريبية بالدقة والموضوعية اللازمتين لكل فرد على حدى وفق إمكانياته وقدراته، ومن خلال تطبيق مختلف البحوث في هذا المجال الا ان تلك البحوث لم تتوصل الى نتائج من جميع الجوانب، و هناك العديد من الجوانب الأخرى التي تحتاج المزيد من البحث والتجريب وكذلك ما يتعلق منها بردود أفعال أجهزة الجسم البشري ضد اعراض الحمل الزائد في المجال الرياضي. وقد اشارت العديد من الدراسات المتناولة للتدريب الرياضي خاصة في مجال الحمل الزائد الى تأثير درجة الحمل الزائد على كامل جسم الرياضي، هذه التأثيرات قد تكون بصورة بطيئة او سريعة ومن هذه الدراسات : دراسة (إبراهيم عبد الله النعيمي، 2004) ودراسة (لورانتبوسكات، 2000) ودراسة (سكارنة جمال، 2008) حول الحمل الزائد وعلاقتها بالمتغيرات البدنية والتدريب الرياضي¹.

وبناء على ذلك نلاحظ ان هناك رؤية غير واضحة فيما اذا كان لظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة تأثيراً سلبياً أو ايجابياً على وظيفة الجسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة، الا ان هناك العديد من الجوانب التي تحتاج الى المزيد من البحث والتجريب والكشف على ما يكتنفها من غموض واسرار وخاصة ما يتعلق منها بردود أفعال أجهزة الجسم البشري وتوقيتاتها مع مواجهة ضغوط الحمل الزائد ، والموازاة مع هذه الجوانب شهد ميدان التدريب الرياضي الحديث تطورا ملحوظا (تكيف البرامج التدريبية)، وبالرغم من ذلك فإن المدربين أو اللاعبين الممارسين لأي نشاط بدني رياضي لا يزالون يعانون من عدة نقائص في هذا المجال خاصة في ظل تواجد عدة مواهب في جميع الرياضات ونخص بالذكر رياضة كرة اليد باعتبارها نشاط رياضي فيه كثير من

¹ -نشوان ابراهيم عبد الله النعيمي. اثر ظاهرة الحمل الزائد و درجتي الحرارة المرتفعة و الطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي. جامعة الموصل. العراق. 2004

-لورانتبوسكات. التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى. جامعة موريال. كندا. 2000.

-سكارنة جمال علي. دراست حالة ظهور اعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين. الجزائر. 2009/2008.

الاحتكاكات بين اللاعبين والتي تنتج عنها الكثير من الإصابات الرياضية، فكثير من اللاعبين الشبان ذوي المواهب برزوا بشكل كبير في ميدان كرة اليد وكانوا في طريقهم إلى الاحتراف أو اللعب في مستويات عالمية عالية، إلا أنه بعد تطبيق البرامج التدريبية والاحمال المفرطة (الزائدة) أدت إلى حدوث مختلف الإصابات لديهم ، وبالتالي وفي بعض الأحيان التوقف المبكر للمشوار الرياضي . ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

-هل توجد علاقة بين الحمل الزائد والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد؟

ومن التساؤل العام نطرح التساؤلات الفرعية:

- هل يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد؟
 - هل يمكن أن يكون التدريب المفرط (الزائد) سببا في حدوث الإصابة الرياضية؟
 - هلقللة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية؟
- الفرضية العامة :**

توجد علاقة بين الحمل الزائد والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد

2-الفرضيات الجزئية :

- يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد
- يمكن أن يكون التدريب العنيف سببا في حدوث الإصابة الرياضية
- لقللة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية

3-أسباب اختيار الموضوع :

3-1- أسباب ذاتية:

- هي رغبتنا و فضولنا في معرفة العلاقة بين الحمل الزائد والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.
- اهتمام الباحثين بالإصابات الرياضية وإيجاد حلول لها.
- إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في المعهد قصد البحث فيه أكثر والتعمق فيه.
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

3-2- أسباب موضوعية:

- نقص الدراسات التي تناولت مواضيعها في مثل هذا الموضوع.
- انتشار العديد من حالات الإصابات لدى اللاعبين قبل أثناء وبعد المنافسة.
- تجاهل المدربين لعملية تقنين الحمل الرياضي أثناء التدريب.
- نقص الرعاية الصحية للاعبين الذين يعانون من الحمل الزائد.

4-أهمية البحث: إن هذا البحث يتمثل في دراسة العلاقة القائمة بين الحمل الزائد والإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد وبالإضافة لأهميته البالغة من الناحية الصحية للاعبين من أجل تجنب حدوث الإصابات ومنع تكررها ومتابعة

اللاعبين متابعة دورية حتى الوصول إلى الشفاء التام والعودة إلى الحالة الصحية الجيدة وتجاوز المعوقات التي تعترض الأداء الجيد للاعبين.

- نقص وقصور في المراجع المتخصصة
- معرفة بعض الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية
- المساعدة على إمام الباحث بالمعارف والمعلومات المرتبطة بقضية الحمل الزائد والإصابات الرياضية

5- أهداف البحث :

- التعرف على طرق التدريب الحديثة في كرة اليد مما يسهل في تجنب حدوث الإصابات لدى اللاعبين في التدريب والمنافسة وإعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي إصابات.
- معرفة الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية للاعبين.
- معرفة أهم تأثيرات الحمل الزائد على لاعبي كرة اليد.
- الكشف عن أثر ظاهرة الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.
- الكشف عن العلاقة بين ظاهرة الحمل الزائد والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد .

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

6-1- الدراسات التي تناولت الحمل الزائد:

6-1-1- دراسة نشوان إبراهيم عبد الله النعيمي 2004:

- * عنوان الدراسة: اثر ظاهرة الحمل الزائد ودرجاتي الحرارة المرتفعة والطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي.
- * مستوى الدراسة: ماجستير

***تساؤلات الدراسة**

-الكشف عن ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.

-الكشف عن الفروق بين ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.

***فرضيات الدراسة:**

-وجود فروق معنوية في بعض متغيرات الجهاز المناعي بين الاختبارات القبلية والبعديّة لظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

-وجود فروق معنوية في بعض متغيرات الجهاز المناعي بين الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في حالة الراحة (الاختبارات القبلية) وبعد الجهد المتوسط الشدة (الاختبارات البعديّة).

***منهج الدراسة: المنهج التجريبي**

***عينة الدراسة:** وعينة البحث اشتملت على 8 لاعبين الدرجات تم اختيارهم بالطريقة العمدية

***أهم النتائج المتوصل إليها:**

-الفرق بين الاختبارات القبلية لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.
-فرق الاختبار القبلي عن الاختبار البعدي لكل من اختيار ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

-الفرق بين الاختبارات البعديّة لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

6-1-2- دراسة لورانت بوسكات 2000:

***عنوان الدراسة:** التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى.

***مستوى الدراسة:** دكتوراه.

***تساؤلات الدراسة:**

-انه حاليا لا يوجد أي مؤشر اكلينيكي يسمح بتشخيص بدون أي خطر للوقوع في الخطأ. كون ان البحوث تمحورت في دراسة المؤشرات البيولوجية معقدة وثمينة، وتركوا المؤشرات البسيطة مثل نبضات القلب وحمض اللبني.

***فرضيات الدراسة:**

-ان الرياضي المتخصص في رياضات طويلة المدى اين العمل يكون هوائي وفي ظرف حمل 100% يسمح بمعرفة إذا كان الرياضي وقع في التدريب الزائد وذلك بفضل متابعة نبضات القلب وحمض اللبني وتهدف الدراسة التعرف إذا كان الرياضي المتخصص في المسافات النصف طويلة اثناء حمل 100% خلال 3 أسابيع يمكننا الكشف على انه وقع في الحمل الزائد وذلك بفضل معرفة اذا كانت نبضات القلب وحمض اللبني عامل أساسي في ذلك.

***منهج الدراسة: المنهج التجريبي.**

***عينة الدراسة:**

-عينة البحث : متمثلة في 6 عدائين المسافات النصف طويلة و4 رياضيين الألعاب الثلاثية ومتوسط العمر 27 سنة.

***أهم النتائج المتوصل إليها:**

-وأظهرت نتائج مختلف الاختبارات التي أجريت في المخبر ان نسبة حمض اللبني تنقص اثناء مجهود طويل المدى عند الرياضيين المصابين بداء التدريب الزائد بالمقارنة مع الرياضيين الاخرين، اما بالنسبة الي نبضات القلب لم تظهر الدراسة أي اختلاف بين حالة الرياضيين اثناء التدريب الزائد وفي الحالة العادية وذلك في حالة راحة كاملة وعلى السرير.

***أهم التوصيات:**

-واقترح الباحث ان تكون بحوث أخرى لإثبات او نفي فرضيته الثانية.

6-1-3- دراسة سكارنة جمال علي 2009/2008:

***عنوان الدراسة:** دراسة حالة ظهور اعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين.

***مستوى الدراسة: الماجستير**

*تساؤلات الدراسة:

-في اذنا حمل الؤءرب ضعف ما كان عليه، هل خلال هذه الفترة يصل السباحين الذين يمثون عينة الدراسة الى حالة الؤءرب الؤائد.

*أهداف الدراسة:

-الؤءرف على الحمل الؤائد، أسبابه، اعراضه، علاجه وطرق الوقاية منه كما يهدف هذا البحث الى معرفة فعالية البروتوكول عند مجموعة السباحين التي تقام عليها الدراسة.

-الكشف عن صلاحية او عدم صلاحية الاختبار المقترح عند السباح الجزائري لتفادي وقوع الؤءرب الؤائد.

-وضع أداة عمل بسيطة وسهلة الاستعمال تحت تصرف المدربين للكشف المبكر على الؤءرب الؤائد.

*فرضيات الدراسة:

-سباحين اعادوا على اجراء تءريبات مرة في الؤوم، وبما ان خلال فترة ءءوم أسبوعين سوف يتءربون بحمل يساوي حمل سباحين ذات المستوى العالمي أي حوالي 15 كلم وأكثر وذلك مرتين في الؤوم سوف يكون هنالك حالة تءرب الؤائد.

*منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي.

*عينة الدراسة:

-عينة البحث: اختيرت بطريقة مقصودة والمتمثلة بسباحين لنادي اتحاد العاصمة ذكور تتراوح أعمارهم ما بين 19 و25 سنة للموسم 2008-2009 الفريق مكون من 16 سباح استبعد الباحث سباحين لكثرة غيابهم في الحصص الؤريبية، من 14 سباح الباقية، اخذ 4 سباحين من العينة عشوائيا ياجراء القرعة ليمثون المجموعة التي سوف يجرى عليها ثبات الاختبار. وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث من المجتمع الكلي (8%). هذا من جانب عينة السباحين، ام بالنسبة لمدربين السباحة فئة اكابر كان الاتصال بهم في كل من المسبح الأولمبي والمسبح اول ماي بالجزائر العاصمة ومنهم اخذت المجموعة التي تمثل ثبات الاختبار والتي حذفتم من العينة، ومجموعة أخرى من العينة فقدتم الاتصال بهم يوم 2009/01/06 صباحا بمقر الفءرالية للسباحة بالمسبح محمد بوضياف الجزائر حيث كان هناك يوم دراسي.

*أهم النتائج المتوصل إليها:

- التدريب مرتين في اليوم أعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفبي ودكسن في الأسبوع الرابع من الدراسة، حيث استرجاع سباحين الذين يمثلون العينة كان حسن عند مؤشر روفبيودكسن.
- كان اختبار الكشف عن التدريب واختبار روفبي ودكسن اثاره إيجابية في الكشف عن التدريب الزائد عند بعض السباحين الذي ظهرت عندهم الحالة والذين عادوا الى الحالة العادية بعد أيام قليلة بنسبة كبيرة 75%.
- التدريب مرتين في اليوم أعطت حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفبي ودكسن في الاسبوع الرابع من الدراسة، حيث استرجاع السباحين الذين يمثلون العينة كان حسن عند مؤشر روفبي ودكسن.
- ان البرامج التدريبية الموضوعة من طرف مدربين السباحة للسباحين الجزائريين (البرنامج التدريبي في كل مرحلة، الاختبارات الطبية والبدنية) لا يعطون أهمية لحالة التدريب الزائد، ومن خلال تحليل نتائج الاستبيان ان المدربين الذين يمثلون العينة غير متطلعين على حالة التدريب ومختلف المحاور المكونة له.

6-2- الدراسات التي تناولت الحمل الزائد و الإصابات الرياضية:

- دراسة سكيبي سفيان 2015/2014:

*عنوان الدراسة: "الحمل الزائد و علاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-"

*مستوى الدراسة: ماستر

*تساؤلات الدراسة:

- هل يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد؟
- هل يمكن أن يكون التدريب المفرط (اللازئد) سببا في حدوث الإصابة الرياضية؟
- هل لقلة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية؟

*أهداف الدراسة:

- التعرف على طرق التدريب الحديثة في كرة القدم مما يسهل في تجنب حدوث الإصابات لدى اللاعبين في التدريب والمنافسة واعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي إصابات.
- معرفة الأسباب المؤدية الى الإصابات الرياضية للاعبين .
- معرفة اهم تأثيرات الحمل اللازئد على لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن أثر ظاهرة الحمل اللازئد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.
- الكشف عن العلاقة بين ظاهرة الحمل اللازئد والاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

***فرضيات الدراسة:**

- يؤثر الحمل الازد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد
- يمكن أن يكون التدريب العنيف سببا في حدوث الإصابة الرياضية
- لقلة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية

***منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي

***عينة الدراسة:**

-مجتمع البحث: هو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من أندية الاربطة الولائية لكرة القدم البويرة والبالغ عددها 13 فريقا صنف اكابر (لاعبيين و مدربين)

-عينة البحث: حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة للاعبين دون قيود أو خصائص وتتمثل هذه العينة في لاعبي ثلاث فرق من الاربطة الولائية لكرة القدم للبويرة القسم الشرفي أي بنسبة 25 و تم اختيار هذه الفرق عن طريق سحب (القرعة البسيطة). اما بالنسبة الى عينة المدربين فتم اختيارها بطريقة قصدية.

أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية بسيطة من اندية كرة القدم "القسم الجهوي "بولاية البويرة في الموسم الرياضي 2014-2015. وقد بلغ حجم العينة الكلي في القياس 69 لاعبا .

***الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

-الاستبيان .

-المقابلة .

***أهم النتائج المتوصل إليها:**

- يؤثر الحمل الازد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد
- يمكن أن يكون التدريب العنيف سببا في حدوث الإصابة الرياضية
- لقلة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية

***أهم التوصيات:**

-الاهتمام الأسباب التي تؤدي الى الإصابة والعمل على الوقاية منها.

-تنظيم دوارت تكوينية للوقاية من الإصابات الرياضية

تتقيد اللاعبين والمدربين بنواحي التدريب والاحمال البدنية وا الرياضية.

6-3-الدراسات التي تناولت كرة اليد:

- دراسة قرومي الحسين 2016/2017 :

*عنوان الدراسة: "علاقة الرضا الحركي ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد"

*مستوى الدراسة: ليسانس

*تساؤلات الدراسة:

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط؟

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط؟

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط؟

*أهداف الدراسة:

- كان الهدف الرئيسي من دراستنا هو تسليط الضوء على العلاقة بين بعض القدرات المهارية و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة اليد U19.

- التعرف على مستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة اليد U19.

- تسليط الضوء على أهمية الرضا الحركي في رفع المستوى المهاري عند اللاعبين.

*فرضيات الدراسة:

1-توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

2-توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

3-توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

*منهج الدراسة: الوصفي الإرتباطي

*عينة الدراسة:

- مجتمع البحث: مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة الناشطة في البطولة الولائية لكرة اليد صنف أوسط (U19)، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي المقدم من طرف الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة حسب الإحصائيات

الجديدة لموسم 2016/2017 على 06 فرق

-عينة البحث: العينة العشوائية البسيطة لفريقيين من ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الولائية من أصل 06 فرق:

والتي تمثل فريق مولودية كرة اليد البويرة **MHB**، وأمل عين بسام **AAB**.

*الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

-الاختبارات المهارية

-مقياس الرضا الحركي

*أهم النتائج المتوصل إليها:

*خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين الرضا الحركي ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد **U19**.

*خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين الرضا الحركي ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد **U19**.

*خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين الرضا الحركي ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد **U19**.

*أهم التوصيات:

- التأكيد على تدعيم مفهوم الرضا الحركي للرياضيين من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية كالأحاديث الحيوية وتأييد المشجعين ووضوح الأهداف وغيرها.

- التأكيد على تدعيم مفهوم الرضا الحركي للرياضيين من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية كالأحاديث الحيوية وتأييد المشجعين ووضوح الأهداف وغيرها.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد مصطلحات بحثنا نظريا و إجرائيا من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح وهذا على النحو التالي:

7-1-الحمل الزائد (التعريف الاصطلاحي):

هو زيادة الجهد البدني والعصبي زيادة كبيرة عما يستطيع اللاعب تحمله مما يؤدي إلى هبوط مستواه البدني والخططي و المهارى.¹

¹ أحمد عثمان. الحمل التدريبي و التكيف. القاهرة، دار الفكر العربي. 2000. ص 97.

***التعريف الإجرائي:**

هو تطبيق مجموعة من تمارين بدرجة أكبر من الحالة العادية المعمول بها وتأثيرها على حالة الجسم بصفة سلبية.

7-2-الإصابة(التعريف الاصطلاحي):

هي تعطيل أو إعاقة لمؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا، وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب، فهو إما أن يكون مؤثر ميكانيكي أو فني أو كيميائي فيزيولوجي.¹

***التعريف الاجرائي:**

الإصابة هي وجود خلل في أحد أجهزة الجسم او عضو من الأعضاء وعدم قيام الجسم بالحركات بطريقتها الصحيحة نتيجة عوامل طبيعية أو عوامل خارجية.

7-3-كرة اليد (التعريف الاصطلاحي): هي من الألعاب الرياضية الجماعية القديمة تجرى بين فريقين، يتألف كل

منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة.²

***التعريف الإجرائي:** هي لعبة جماعية، تتم بين فريقين لكل منهما 7 لاعبين، 6 لاعبين وحارس مرمى، وتتألف من

شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة، ويكون الفريق الفائز فيها الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف.

² عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية. الطبعة الاولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص81.

² خلود مانع الزبيدي. موسوعة الألعاب الرياضية. عمان، دار دجلة: 2008. ص20.

**الجانب النظري: الخلفية
النظرية للبحث**

الفصل الأول: الحمل الزائد

تمهيد:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية او الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الحديث من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب إذا أراد الحفاظ على اللياقة البدنية والصحية للاعبين وجب عليه الإلمام والتعرف إلى الأسباب المؤدية لذلك ، وذلك عن طريق تطبيقه للجرعات التدريبية وتقنيته للأحمال المطبقة على اللاعبين ، أنواع الأحمال ، شدة الأحمال ، درجات الأحمال التدريبية ، وكيفية تطبيقها، وان يكون متابعا للاعبين عن قرب وبصفة متكررة.

1-1-1 مفهوم الحمل التدريبي:

يعرف حمل التدريب بأنه "الجهد البدني والعصبي، والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كردة فعل لممارسة الأنشطة الرياضية" ويمثل حمل التدريب أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم، والشدة، والراحات، والكثافة المستخدمة، كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية وال نفسية كما يعرف بأنه المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم الفرد نتيجة المثير الهادف للنشاط الرياضي وبأنه المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والحجم والراحة¹

1-1-2 درجات الحمل:

يتميز التدريب بدرجات مختلفة، وتتميز مستويات حمل التدريب ما بين الحمل الأقصى أو الحمل البسيط، وينتج عن هذه المستويات درجات متفاوتة من التعب الذي يعد ظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي إلى ارتفاع بالمستوى الوظيفي والعضوي للرياضي في حالة عدم زيادة عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة، ويمكن تقسيم درجات الحمل طبقا لعاملي الشدة والجهد إلى الدرجات الآتية:

-الحمل الأقصى

-الحمل تحت الأقصى (الأقل من الأقصى)

-الحمل المتوسط

-الحمل تحت المتوسط

-الحمل البسيط (الراحة الإيجابية)²

1-1-3 الحمل الزائد:

يعرفه المتخصصون أمثال ادمون بيرك (Espace_réservé)3ي بأنه الظاهرة المصاحبة لعدم اكتمال فترة الراحة من جرعات التدريب والتي يترتب عليها تدهور القدرة على العمل والأداء، ويوضح مثل هذا المفهوم أن ميكانيزمات

¹-محمد عثمان.الحمل التدريبي و التكيف .القاهرة:دار الفكر العربي.2000.ص97 .

²-قاسم حسن حسين .أسس التدريب الرياضي .دار الفكر للطباعة.الطبعة الأولى.1998. ص149 .

التكيف في الجسم قد تفشل في إحداث التغييرات المناسبة لمجابهة هذا الضغط الشديد الناتج عن التدريب والذي تظهر بوادره بوضوح على الأداء وبالتالي تدهور مستوى الرياضي¹

وتوصل زينكين الى نفس الاستخلاص حيث اقر بان الحمل المتطرف في الشدة يؤدي الى ظاهرة الحمل الزائد وتدهور المستوى الرقمي أثناء فترة المنافسات، ولا شك في أن قدرة المدرب على التحكم في توزيع الأحمال ومتابعة المستوى من حين لآخر من شأنه ملاقة معظم الظواهر التي قد تحدث نتيجة إهمال ذلك²

¹ - عصام حلمي محمد جابر بريقع. التدريب الرياضي أسس مفاهيم و اتجاهات . مطابع القدس، الإسكندرية مصر، 2005، ص46 .
² - أبوا العلاء عبد الفتاح . حمل التدريب وصحة الرياضي الإيجابيات والمخاطر . دار الفكر العربي ، مصر ، 1996، ص62.

1-1-4 أنواع الحمل الزائد:

-**الحمل الزائد الحقيقي:** ويظهر لدى اللاعبين ذوي درجة الاستعداد أو اللياقة العالية، نتيجة الأحمال عالية الشدة، ويمون مصحوبا بعدم النوم لسبب عضوي، وتتضح فيه أشكال الانفعالات والتوترات العصبية.

-**الحمل الزائد الكاذب:** ويظهر لدى اللاعبين ذوي درجة الاستعداد أو اللياقة الضعيفة، وذو الإعاقة العصبية والنفسية والمرضية وغير مرتبطة بشكل مباشر مع ممارسة الرياضة، وفي هذا المجال نشير إلى أن عدد كبيرا من اللاعبين يشتركون في العمليات التدريبية أو المسابقات وهم في حالة لياقة صحية غير كاملة، نتيجة معاودة إصابتهم بالتهاب الحلق والحنجرة، وهنا نؤكد أن الحمل البدني والعبء العصبي الزائد يتسبب في زيادة احتمال تعريض الآخرين للعدوى وزيادة المضاعفات المرضية لهؤلاء الممارسين نتيجة لعدم التقنين السليم للحمل.¹

1-1-5 أسباب الحمل الزائد:

بإمكاننا تلخيص أسباب الحمل الزائد في ظاهرتين هما:

- سوء تنظيم الحمل التدريبي.
- العوامل والظواهر الخارجية.

أولا: سوء تنظيم الحمل التدريبي: أسباب سوء تنظيم الحمل التدريبي تتحدد في:

- محاولة المدرب زيادة حمل التدريب إلى الحد الأقصى لقابلية الرياضي فانه يتعدى ذلك بدرجة كبيرة.
- الارتفاع الفجائي لدرجة حمل التدريب كما يحصل عند التدريب بعد فترة طويلة من الراحة.
- سوء تشكيل درجة الحمل في غضون دورات الحمل بهدف معين دون إدخال عوامل التغيير والتشويق.
- الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة أو سوء تشكيلها.
- الخطأ في تشكيل حمل التدريب بحيث يتناسب مع طرق التدريب المستخدمة كالتدريب الفئري والدائري.
- المشاركة في السباقات بصورة كبيرة وما يرتبط بذلك من التوتر العصبي وزيادة بذل أقصى قوة للرياضي.

¹-أبو العلاء عبد الفتاح. حمل التدريب و صحة الرياضي الايجابيات و المخاطر. دار الفكر العربي ،مصر، 1996.ص68.

ثانياً: العوامل والظواهر الخارجية: ويقصد بها العوامل الخارجية عن نطاق النشاط الرياضي فهي تساهم في زيادة احتمالات عدم قدرة الرياضي على تحمل جهد التدريب ومن أهم هذه العوامل ما يرتبط منها بأسلوب حياة الرياضي وبمختلف النواحي البيئية والحالة الصحية للرياضي.¹

1-1-6 هل يمكن التنبؤ بحدوث ظاهرة الحمل الزائد: على مر العقود الماضية كان موضوع الحمل الزائد والقدرة على التنبؤ، مثار اهتمام علماء فسيولوجيا الجهد البدني وأطباء الرياضة، ولقد أجريت الكثير من الاختبارات الفسيولوجية على العديد من الرياضيين المتميزين الذين يشتبه بإصابتهم بحالة فرط في التدريب. على ان أكثر مؤشرات التي استخدمت للتنبؤ بحالة فرط التدريب لدى الرياضيين، والتي يعتقد الكثير من العلماء على ان لها فائدة في الاستدلال بحالة فرط التدريب هي على النحو التالي:

- تركيز هرمون الكورتيزول في الدم
- تركيز هرمون التستوستيرون في الدم
- تركيز هرمون النور ابيفرين في بلازما الدم
- تركيز الجلوتامين في البلازما²

¹- قاسم حسن حسين. أسس التدريب الرياضي. دار الفكر للطباعة. الطبعة الأولى. 1998، ص156-157.

²- الهزاع محمد الهزاع. ظاهرة فرط التدريب المؤشرات الفسيولوجية. مجلة علوم الطب الرياضي الاتحاد العربي للطب الرياضي، البحرين، العدد الأول، 1998، ص57-61.

1-1-7 اختبار روسكو لكشف حالة فرط التدريب: طور العالم الفنلندي روسكو اختبارا بسيطا لكشف عن بداية ظهور أعراض فرط التدريب، وذلك من خلال عمله مع العديد من الرياضيين الفنلنديين المتميزين في رياضة التزلج.

يتلخص الاختبار في رصد ضربات القلب في ثلاث حالات (باستخدام جهاز رصد ضربات القلب، او باستعمال تحسس نبض القلب) وذلك على النحو التالي:

* إجراء معدل ضربات القلب أثناء الاستلقاء لمدة 10 دقائق.

* بعد الانتهاء الدقائق العشرة، على الشخص ان يقوم واقفا ويرصد معدل ضربات قلبه بعد 15 ثانية من الوقوف.

* ثم يرصد معدل ضربات قلبه مرة أخرى فيما بين الثانية 90 والثانية 120 بعد الوقوف.

* على الشخص بعد ذلك ملاحظة التغيرات في معدل ضربات القلب أثناء هذه الأوضاع الثلاثة على مر الأسابيع، وبناء على اختبار روسكو، يمكن الاستدلال على بداية حدوث حالة فرط التدريب عندما تزداد معدلات ضربات القلب عن الأيام العادية بأكثر من 10 ضربات في الدقيقة في حالتها القياسية أثناء القيام من الاستلقاء (عند 15 ثا، وعند 90-120 ثا بعد الوقوف)

ينبغي التنبيه هنا انه لا بد أن تكون جميع الظروف التي يتم قياس معدلات ضربات القلب متشابهة، أي أن تكون الإجراءات واحدة وان يكون الرياضي تحت نفس الظروف المناخية (درجة الحرارة المحيطة به ونسبة الرطوبة في مكان القياس)، وان لا تكون درجة حرارة الرياضي الداخلية مرتفعة، نتيجة لإصابته برشح أو أي التهاب آخر، ذلك أن تغير الظروف المحيطة بالرياضي تؤثر حتما على قياس معدل ضربات القلب.¹

1-1-8 كيف نتفادي مخلفات الحمل الزائد:

يمكن تجنب النتائج السلبية للإجهاد المؤقت إذا راقبنا الرياضي مراقبة دائمة وبصورة مضبوطة وان يربى الرياضي على المراقبة الذاتية ، إن نتائج المراقبة تقيم باستمرار على أساس الثقة بين الرياضي والمدرب ، ولا يجوز أن يسكت الرياضي عن حالته وليس من الذكاء أن يعتبر المدرب سكوت الرياضي الذي هو حق ضعف في الإدارة ، ويجب أن يعلم المدرب والرياضي بان المؤثرات الضعيفة تزال بسرعة أما الإجهاد الثابت يؤدي إلى علامات مرضية (تأثيرات سلبية في الوزن -دقات القلب -ضعف العمل البيوكيميائي في الدم الخ) ، وادا ما شعر المرء

¹ -Rosko hakonempakarinnona avertainingeffect on homond and aotomanictegulationinyoungcros-countryskiersmedsci sports exect, 1994,p 26.

بعمليات الإجهاد يجب في هذه الحالة إيقاف التحميل مباشرة واستعمال وسائل الراحة (الراحة الإيجابية -التدليك - الحمامات - التغذية -الفيتامينات....الخ) كما تهمل المنافسات واختبارات اللياقة.

ولا ننصح بالراحة التامة لان الترك المفاجئ للتمرين يؤدي إلى زيادة التأثيرات السلبية وبعد إزالة علامات الإجهاد ترتفع سعة التحميل، وبعدها شدة التحميل والمهم هو معرفة أسباب الإجهاد وإزالتها بانتظام وإحياء تصحيح خطة التدريب وأقسام التحميل العلاقة ما بين السعة والشدة، أما الحالات الصعبة تترك المدرب والذي هو يقترح التغذية والعلاج الطبيعي أما إذا كانت حالات خاصة فالطبيب هو الذي يتولى المهمة.¹

¹-محمد عثمان.الحمل التدريبي و التكيف .القاهرة:دار الفكر العربي.2000.ص103 .

خلاصة:

عادة ما يحدث انخفاض في مستوى أداء الرياضي بدون أسباب ظاهرة، بحيث تصبح الجرعة التدريبية العادية عبئاً ثقيلاً عليه، بل إن الأمر قد يصل إلى شعوره بالإرهاك والتعب وعدم القدرة على بذل الجهد وقد يصل في بعض الأحيان إلى حدوث مختلف الإصابات.

هذا الانخفاض والتذبذب في الأداء وعدم القدرة على بذل الجهد عادة ما يعقب فترة من التدريب العنيف والمنافسات المكثفة كثيراً ما حير المدربين وأصبح محل اهتمامهم للحد منه وتجنبه للوصول إلى اعلي المستويات الرياضية

الفصل الثاني:

الإصابات الرياضية

تمهيد:

تعتبر الإصابات الرياضية كثيرة في ميدان الممارسة الرياضية عامة، فكل منطقة أو جزء من أجزاء الجسم معرضة للإصابات، فمن خلال هذا الفصل سنحاول توضيح كل ما يتعلق بالإصابات الرياضية من خلال تعريفها وأسبابها وطرق تشخيصها والوقاية منها وكيفية منع حدوث مضاعفاتها، بالإضافة إلى توضيح دور كل من المدرب واللاعب نفسه في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية.

1-2-1 تعريف الإصابة الرياضية:

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:

أ- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.

ب- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.

ج- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والاملاح¹

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

2-2-1 الإصابة البدنية:

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

3-2-1 الإصابة النفسية:

الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة Trauma نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية²

1-2-4 الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي :

* التدريب المبني على أسس غير علمية:

إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة لما يلي:

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية:

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلا إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل

الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية.

¹ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية. الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص81.

² محمد حسن علاوي، سيكولوجية الإصابة الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص14-17.

ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب:

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية¹

ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي:

سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب 100% من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرّب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب.

د- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:

ويقصد بالإحماء الكافي أداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج على اختلاف مراحلها تجنباً لحدوث إصابات.

ه- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة:

الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، ونصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب²

¹أسامة رياض، الطب الرياضي و إصابات الملاعب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص24-25.

²أسامة رياض. نفس المرجع، ص193-194.

و-سوء اختيار مواعيد التدريب:

قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلا التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفا وعكس ذلك في مواسم الشتاء.

*** مخالفة الروح الرياضية :**

تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع ويسبب ذلك:

1-التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الأعلام أو المدرب خاصة في مجال كرة القدم حيث يوجه المدرب لاعبيه للتعنف والخشونة المتعمدة لإرهاب المنافس مما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه أو منافسه المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهاريا وفنيا.

2-الحماس والشحن النفسي الذي لا لزوم له والمبالغ فيه مما قد يسبب إصابته أو إصابة منافسيه.

*** مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية :**

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مباراة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكتف قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية وملابس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.

*** عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين :**

يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على أن تعرض على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي في اختبار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق فنيا من حيث المهارة واللياقة البدنية، وهناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت من اختيار اللاعب غير اللائق فسيولوجيا وطبيا للاشتراك في المباريات.

*** استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة :**

نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المباراة، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات.¹

¹ أسامة رياض،. مرجع سابق،ص26-27.

***الأحذية المستخدمة وأرض الملعب :**

ونشير هنا إلى معظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية، والتشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم، فالأحذية المناسبة وأرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب، ونشير هنا إلى أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرّب¹

***استخدام اللاعبين للمنشطات :**

يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانوناً إلى إجهاد فيزيولوجي "وظيفي" يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعي "صناعي" غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية، كذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرّب عمل دفتر تدون به إصابات كل لاعب من حيث:

- مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة، مغطاة، في أي موسم شتاء أو صيف).
- لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).
- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي).
- مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي).
- وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة.²

1-2-5 دور المدرّب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية : يمكن تلخيص دور المدرّب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية فيما يلي :

*** معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها:** إذ أن ذلك يضمن له الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعب وكفاءته من بداية الموسم الرياضي وحتى نهايته بفعالية عالية في الأداء.

*** عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب بدون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل الرياضي:** وخاصة قبل بداية الموسم ويجب أن يتأكد المدرّب من أن الكشف الطبي الدوري قد شمل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب ويتم ذلك في مراكز الطب الرياضي المتخصصة.

*** عدم إشراك اللاعب وهو مريض لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضاً يجب عدم إشراكه وهو مصاب:** بإصابة لم يتأكد شفاؤه منها نهائياً لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة.³

¹ أسامة رياض،، مرجع سابق، ص194.

² أسامة رياض. نفس المرجع، ص198.

³ أسامة رياض. نفس المرجع، ص31.

- * عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا لهذا الأداء: أن إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته على التركيز العقلي والعصبي ضعيفة وبالتالي يجعله عرضة للإصابة.
- * توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعا بمختلف عناصره الغذائية البناءة: كالبروتينات والمواد التي تمد الجسم بالطاقة، كالنشويات (الكربوهيدرات) والسكريات والدهون والمواد التي تمد الجسم بالحيوية المتمثلة في الأملاح والفيتامينات كالفواكه الطازجة والخضروات.
- * مراعاة تجانس الفريق (في الألعاب الجماعية) من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري، لأن وجود بعض الأفراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيرا لهم لمحاولة بذل جهد أكبر من طاقتهم لمجاراة مستوى أقرانهم مما يؤدي إلى إصابتهم.
- * الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابة: حيث يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفيا كما يزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية إليها ويزيد من سرعة تلبيتها واستجابتها ويحسن النغمة العضلية فيها وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة بصورة أفضل وبالتالي تقل الإصابات.
- * تطبيق التدريب العلمي الحديث : تجنب الإفراط غير المقنن في التدريب الذي يسبب التعب البدني والذي يسبب الإصابات للاعبين.
- * الراحة الكافية للاعبين: والتي تتمثل في النوم لفترة تتراوح بين ثمانية وتسع ساعات يوميا بالإضافة ألي الاسترخاء والراحة الإيجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية، وعلا المدرب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب.
- * على المدرب التأكد من عدم استعمال اللاعب للمنشطات المحرمة دوليا: لأنها تجعل اللاعب يبذل جهدا أكبر من حدود قدراته الطبيعية مما يضر بصحته، وخاصة بجهازه العصبي والعضلي، وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة.
- * الإلمام بالإصابات الرياضية : والتصرف السليم حيال الإصابات المختلفة لحظة حدوثها والإلمام بقواعد الأمن والسلامة في الرياضة التي يديرها ويشرف عليها¹

¹ أسامة رياض، مرجع سابق، ص32.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الإصابات الرياضية وأنواعها وأعراضها وطرق العلاج بالإضافة إلى أهم القواعد الأساسية التي يمكن استعمالها في علاج الإصابات الرياضي التي يتعرض إليها معظم اللاعبين سواء كانت في التدريبات أو المنافسات الرياضية كما تطرقنا إلى أهم طرق ووسائل التي يمكن أن تستعمل قبل التدريبات ، وذلك لتجنب الإصابات الرياضية حتى لا تؤثر على الجانب الصحي والمستوى الرياضي للاعبين إضافة لذلك أهم قواعد الإسعافات الأولية التي يقوم بها الطبيب والمدرّب فور وقوع الإصابة داخل الملعب وذلك للحد من خطورتها حتى لا تعود بالسلب على اللاعبين .

الفصل الثالث: الفئة العمرية

"أواسط"

• تمهيد:

المراهقة هي إحدى مراحل النمو البشري، تبدأ من بداية البلوغ الجنسي، وتنتهي إلى النضج، أي عند اكتمال وظائف جسم الإنسان الجنسية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها. ومن ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من حياة الإنسان، فهي ليست عارضة طائلة ويفضل علمياً النظر إلى المراهقة على أنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي للفرد. فالمراهقة تعتبر مرحلة عامة يمر بها الإنسان في حياته حيث تتغير هذه الأخيرة نتيجة التأثير بعوامل داخلية فسيولوجية، عقلية، جسمية بحيث تأثر على سلوكه وكذا الشخصية في المستقبل، لذا تعتبر من أصعب الفترات في مرحلة نمو الفرد وهذا نظراً للتقلبات التي تؤثر عليه بالرغم من هذا إلا أن للأنشطة الرياضية دور فعال في اكتساب الصحة النفسية والبدنية للمراهق إذ أنها تبعده عن الحياة الروتينية وما يصاحبها من توترات وانفعالات وتساعد على تنمية الصفات الخلقية والاعتماد على الذات واحترام الآخرين والانضباط.

3-1-1- التعريف بفئة الأواسط:

3-1-1-1- تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17- 19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع توسع اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

3-1-1-2- مميزات فئة الأواسط:

أولا: النمو الجسمي:

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

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح هذا الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.¹ وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتنبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.²

ثانيا: النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.³

1- نوري الحافظ- المراهقة- ط.2. القاهرة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1990. ص48.

2 محمد حسن علاوي- سيكولوجية التدريب والمنافسة- ط. 7، القاهرة، دار المعارف: 1992. ص 147

3 نوري الحافظ- نفس المرجع: 1990. ص69.

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة كل ما يثير فضوله وتسأله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد على التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع إلى مدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

ثالثا: النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والأحكام السائدة والمعروفة في المؤسسة.¹

*النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:

(أ) // الصراع مع الأسرة: معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والانجاز

(ب) // المراهق والزملاء (الرفاق): يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما

¹ محي الدين مختار. - محاضرات في علم النفس الاجتماعي. - الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982. - ص 33، 162.

العلاقات الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد العلاقات التي يقيّمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

(ج) // المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.¹

رابعا: النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " **motor développement acadimy** " التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا و انسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " **زمن الرجوع Reaction time** " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.²

خامسا: النمو الاجتماعي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

(أ): الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر الشعور إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

(ب): النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثلا: التعاون، الاتصال، حب الغير، وحرية التعبير عن آراءه.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحزن ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

¹ سلامي الباهي. - سيكولوجية المراهقة. - الجزائر، المعهد التكنولوجي للتربية: 1981. - ص 06، 07.

² حامد عبد السلام زهران. - علم النفس علم الطفولة والمراهقة. ط 04. القاهرة، علم الكتاب: (د.ت). ص 339

- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعتمد إلى إبراز شخصيته.
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وينجح ويتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.¹

3-2 مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولذلك سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

3-2-1 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله. وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

3-2-2 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

3-2-3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

* الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقارا لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار

¹ سلامي الباهي. - مرجع سابق، 1981 ص 06.

لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.¹

* المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يريد أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

* المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

3-2-4- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية.

3-2-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

¹ميخائيل خليل معوض. مشكلات المراهقة في المدن والريف. القاهرة، دار المعارف، 1971. ص73، 167.

3-2-6- مشاكل النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء.
- الاعتداء والرقعة.
- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.¹

3-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (فئة الأواسط):

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

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر وأنجح منهج لذلك هو تكيف الحصص الرياضية من شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا ويستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا المجتمع ولا النفس، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.²

¹ميخائيل خليل معوض. مرجع سابق، 1971. ص162، 301.

²معروف رزيق. خطايا المراهقة. دمشق، دار الفكر: 1986. ص15.

• خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن الفرد يمر بمرحلة حاسمة في حياته وهي المراهقة والتي يكون فيها غير ناضج كلياً، حيث تتأثر هذه الأخيرة بعوامل فيزيولوجية وجسمية وكذا عقلية تؤثر على سلوكه وكذلك شخصيته في المستقبل، هذه التغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها.

ومن هذا المنطلق يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده لتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة كذلك باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية درس التربية الرياضية والتربية كمتنفس للمراهق حيث يبرز فيه مختلف قدراته وطاقته باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة، فمنهم من يبرز في الحياة الفردية، ومنهم من يبرز في الألعاب الجماعية كل حسب قدراته ورغبته، ويعتبر هذا من إحدى العوامل النفسية المساعدة في التنشئة السليمة للفرد.

**الفصل الرابع: الجانب
التطبيقي.**

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

• تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها¹.

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

¹فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي- فرنسي- عربي، بيروت، أكاديميا: 1998. ص 231.

3-1- الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم لبويرة قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض المدربين، وذلك من أجل التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

3-2- المنهج المتبع: لقد اختار الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذا البحث للتعرف على الحمل الزائد وعلاقته بالإصابات الرياضية، والمنهج الوصفي كما يعرفه "سيكيس" في معرض حديثه عن الدراسات الوصفية بقوله: "يراد بالدراسات الوصفية ما يشمل جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة وبوضع جماعة من الناس أو عدد من الأشياء أو مجموعة من الظروف أو فصيلة من الأحداث أو نظام فكري، أو نوع أي نوع آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها". أما "وبثني" فإنه يتفق تقريبا مع التعريف السابق إذ يقول "إن الدراسة الوصفية هي التي تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الأوضاع".¹

3-3 متغيرات البحث:

* تعريف المتغير المستقل :

الأداة التي يؤدي المتغير في قيمتها إلى أحداث التغيير، وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات أخرى ذات صلة به.²

تحديد المتغير المستقل: الحمل الزائد.

* تعريف المتغير التابع :

الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. تحديد المتغير التابع: الإصابات الرياضية.

المجتمع الأصلي ويتكون من مجموعة لاعبي كرة اليد الذين يلعبون ضمن أندية القسم الجهوي للموسم الرياضي 2017-2018 صنف اواسط.

3-4-مجتمع البحث: هو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من أندية الرابطة الولائية لكرة اليد البويرة والبالغ عددها 6 فرق صنف اواسط(لاعبين ومدربين)

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم. أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. ط1. مؤسسة الوراق: عمان، الأردن، 2000، ص125.

² توار مجيد الطالب كمال لويس. علم النفس الرياضي. ط2. دار الفكر العربي، ص75-76.

3-5- عينة البحث: حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة للاعبين دون قيود أو خصائص ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي: هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين " وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي.¹

وتتمثل هذه العينة في لاعبي ثلاث فرق من الرابطة الولائية لكرة اليد للبويرة القسم الشرفي أي بنسبة 50% وتم اختيار هذه الفرق عن طريق سحب (القرعة البسيطة). اما بالنسبة الى عينة المدربين فتم اختيارها بطريقة قصدية. أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية بسيطة من أندية كرة اليد "القسم الجهوي" بولاية البويرة في الموسم الرياضي 2017- 2018 وقد بلغ حجم العينة الكلي في القياس 30 لاعبا.

3-6- المجال المكاني والزمني والبشري:

المجال البشري: لقد اخترنا لعينة بحثنا اندية: مولودية كرة اليد البويرة MHB ، أمل عين بسام AAB وفاق الاخضرية ESL، وقد اخذنا من كل فريق 10 لاعبين بمجموع 30 لاعبا.

المجال المكاني: تم البحث على مستوى ثلاثة أندية من ولاية البويرة للقسم الجهوي "صنف اواسط"

المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر جانفي إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأولى (جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أبريل وماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية وتقديمها للأساتذة من أجل تحكيمها من خلال الموافقة او التعديل ومن ثم توزيعها على الفرق سالفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-7- أدوات البحث:

هناك عدة أدوات لجمع المعلومات هي: الملاحظة، المقابلة، الاستبيان، التجربة ولقد تم اختيار الاستبيان والمقابلة لأنهما الأنسب لبحثنا.

والاستبيان بمفهومه العام: هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة بدقة ترسل الى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث²

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص 20.

² مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص 165.

ويعرف أحيانا بأنه صحيفة تحوي مجموعة من الأسئلة التي يرى الباحث أن اجابتها تفي بما يتطلبه موضوع بحثه من بيانات ترسل بالبريد الى الافراد الذين يتم اختيارهم على أسس إحصائية يجيبون عليها ويعيدونها بالبريد. كما ان للاستبيان أنواع هي: استبيان مباشر، استبيان غير مباشر.

أنواع الاستبيان من حيث صياغة الأسئلة:

- استبيان مباشر، استبيان غير مباشر.

- أسئلة مفتوحة.

- أسئلة مغلقة.

- أسئلة نصف مفتوحة.

والمقابلة هي: من الأدوات التي تصل فيها المعاومة بأكثر دقة على ما تأتيك الأجوبة المكتوبة بحيث يقول العزاوي "يرغب العديد من الناس في إيصال المعلومات شفويا أكثر من ايصالها تحريريا، وهم بذلك يعطون معلومات كاملة عن طريق المقابلة ولا يمكن تقديم هذه المعلومات عن طريق الاستفتاء او أي أداة أخرى¹.

3-18 الأسس العلمية للأداة (سيكو مترية الأداة):

* الصدق:

- صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها.

ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار².

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والحكمة والعلم

والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين علميا للحكم عليها.

وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

- الثبات:

ان ثبات الاختبار ان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما اعيد الاختبار على نفس الافراد في نفس الظروف³.

¹العزاوي رحيم يونس كرو، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة عمان، 2008، ص142.

²محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي للطبع والنشر. القاهرة. مصر. 1999. ص224.

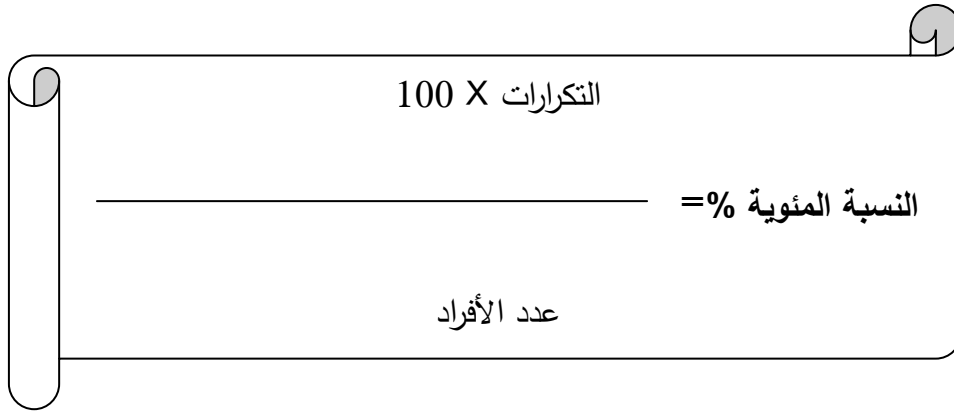
³احمد محمد خاطر واخرون القياس في المجال الرياضي دار المعارف القاهرة 1978، ص18

3-8- الوسائل الإحصائية:

* الطريقة الثلاثية:

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} = \text{س} \leftarrow \begin{array}{l} \text{ع} \\ \text{ت} \end{array}$$



حيث أن:

ع: تمثل عدد أفراد العينة.

ت: يمثل عدد التكرارات.

س: يمثل النسبة المئوية.

*اختبار χ^2 :

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب χ^2 بعد ذلك نجد χ^2 المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

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

تساعد هذه الطريقة على تحويل النتائج والبيانات من خلال حالتها الكمية الى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية و χ^2 .
وذلك لاستخراج وتحصيل نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.
* اختبار χ^2 :

يتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
التكرارات المتوقعة: و هو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).
جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول على:
 χ^2 الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لإتخاذ القرار الإحصائي.
درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.
مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها و أغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

* الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 الجدولة فإذا:
- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فرق بين النتائج و إنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

خلاصة:

إن تحديد المعايير والوسائل والتقنيات التي يعتمد عليها من أجل الوصول إلى تحقيق الدراسة له أهمية كبرى مثل تطبيقها وهذا لأنه يحدد معالم البحث من أجل ضمان تطبيقه بالشكل العلمي المناسب، واستبعاد الفوضوية والعشوائية في العمل التي تقود إلى عشوائية التطبيق والخروج بنتائج قد تكون مبنية على أسس خاطئة وقد لا يمكن التنبؤ بها أو اعتماد مصداقيتها.

وبما أن البحث العلمي هو ذلك البحث المبني على الأسس الصحيحة والقويمة والمحددة مسبقاً، فإننا من خلال هذا الفصل قمنا بتحديد مجموعة من المعايير والمناهج، والمجالات والأدوات المستعملة في الدراسة، والوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، وقابلة للتفسير والتحليل والنقاش، كما أننا قمنا بتقديم عرض للاختبارات والوسائل الإحصائية وبالتالي تمهيد الطريق لتطبيقات الدراسة الميدانية.

**الفصل الخامس: عرض و
تحليل و مناقشة النتائج**

تمهيد:

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج ، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية ، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظم تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة ، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها .

4-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

المحور الأول: انعكاس كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين

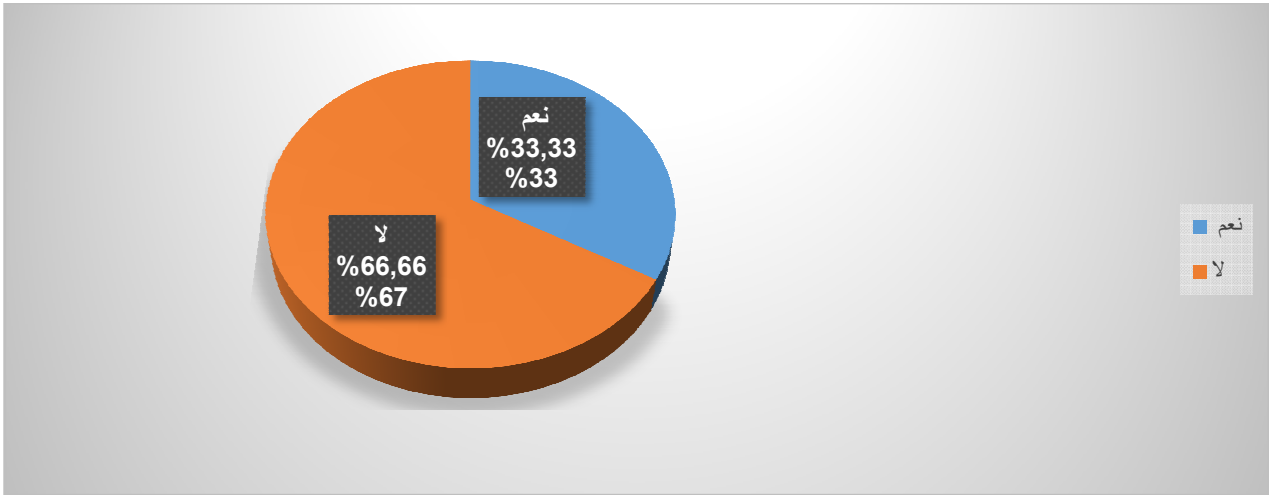
السؤال رقم: هل أجريت عليكم اختبارات بدنية وتقنية في بداية الموسم؟

الهدف من السؤال رقم 01: معرفة مدى اهتمام المدرب بالجانبين التقني والبدني.

الجدول رقم 4-1: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 01:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	10	%33.33	10.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%63.78					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-1: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 01



تحليل النتائج:

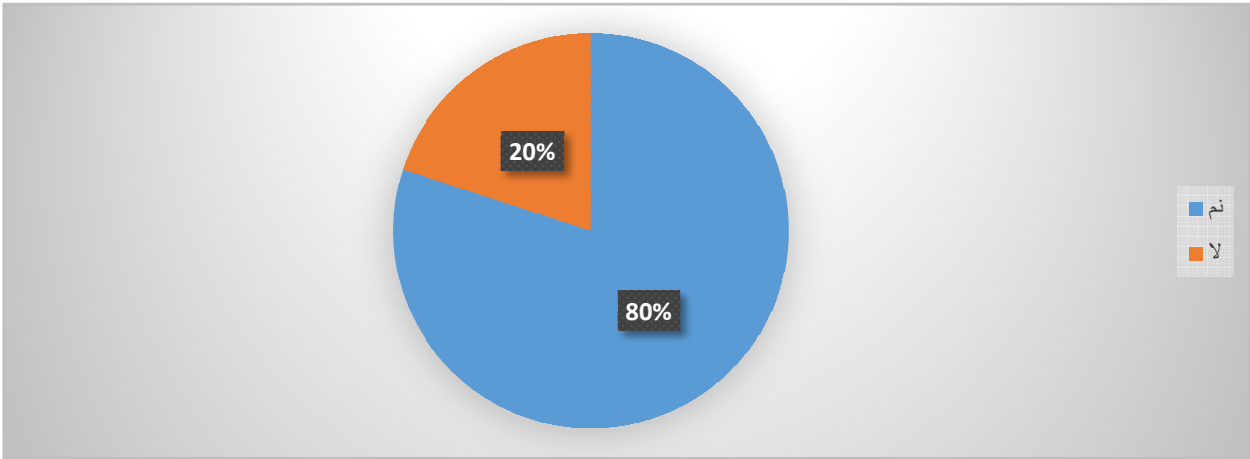
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 01 تبين أن نسبة %66.66 لم تجرى عليهم اختبارات بدنية وتقنية في بداية الموسم وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 01، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 10.66 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين لم تجرى عليهم اختبارات بدنية وتقنية في بداية الموسم

السؤال رقم 02: هل تواظب في الحضور للحصص التدريبية باستمرار؟
الهدف من السؤال رقم 02: معرفة مواظبة اللاعبين في الحضور للحصص التدريبية.
الجدول رقم 5-2: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 02:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	24	80%	10.8	3.84	1	0.05	دالة
لا	06	20%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 5-2: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 02



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 02 تبين أن نسبة 80% من عينة البحث أجابوا بنعم أي انهم حريصين على المواظبة في التدريب لهدف الاستفادة مما يقدمه المدرب اثناء الحصة من المعلومات والارشادات التي تحسن في مستوى اللاعبين وبالتالي يكسبون ثقة المدرب وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 02، وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 10.8 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين حريصين على المواظبة والحضور في التدريب لهدف الاستفادة مما يقدمه المدرب اثناء الحصة من المعلومات والارشادات التي تحسن في مستواهم.

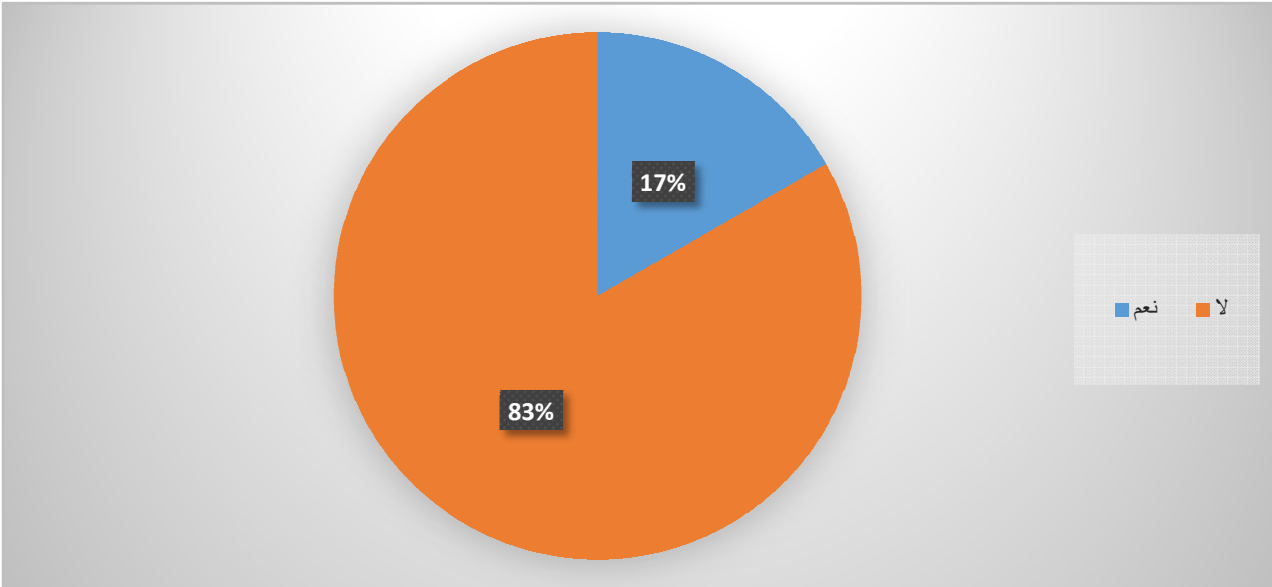
السؤال رقم 03: هل الكثافة التدريبية المقدمة من طرف المدرب كافية؟

الهدف من السؤال رقم 03: معرفة مدى اهتمام المدرب بالكثافة التدريبية.

الجدول رقم 3-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 03:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	05	16.66%	13.33	3.84	1	0.05	دالة
لا	25	83.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 3-4: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 03



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 03 تبين أن نسبة 83.33% من عينة البحث أجابوا ب لا أي ان الكثافة التدريبية المقدمة من طرف المدرب غير كافية بنسبة أكبر وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 03، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 13.33 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين أكدوا ان الكثافة التدريبية المقدمة من طرف المدرب غير كافية في التدريب.

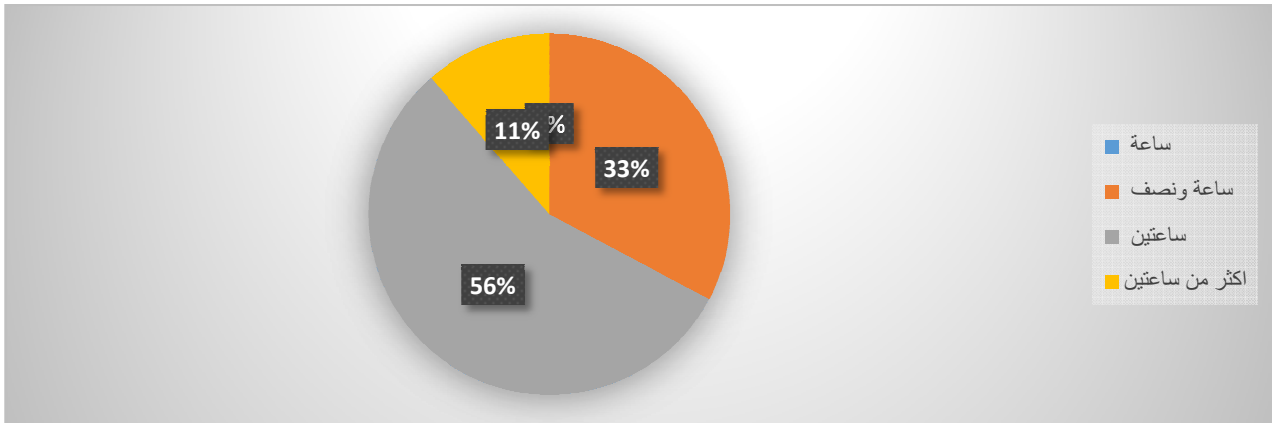
السؤال رقم 04: كم هي مدة الحصة التدريبية؟

الهدف من السؤال رقم 04: معرفة الحجم الساعي للحصة التدريبية، وبالتالي تحديد حمل التدريب داخل الحصة التدريبية.

الجدول رقم 4-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 04:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ساعة	00	%00	36.80	7.81	3	0.05	دالة
ساعة ونصف	10	%33.33					
ساعتين	17	%56.66					
أكثر من ساعتين	03	%10					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-4: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 04



تحليل النتائج:

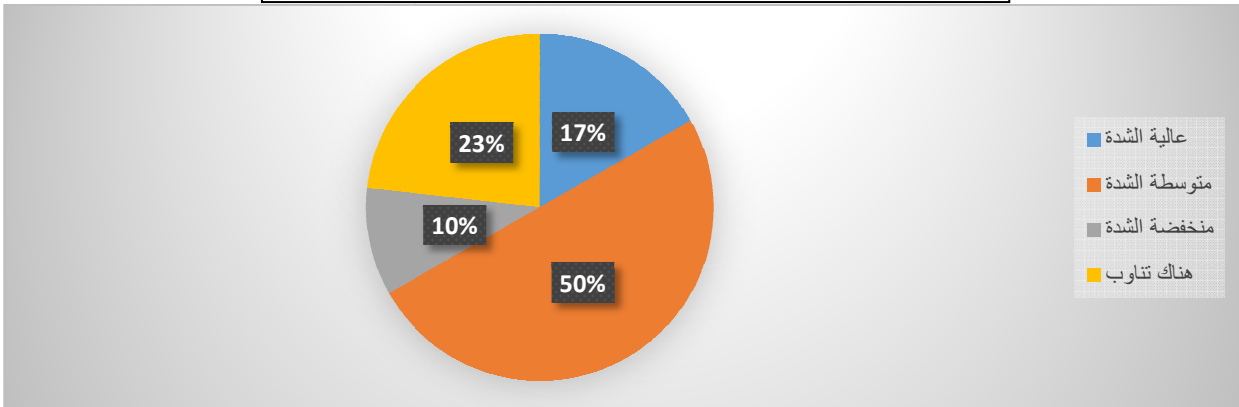
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 04 تبين أن نسبة %56.66 هي أكبر نسبة والتي تمثل زمن ساعتين من خلال هذا نستنتج ان جل الحصص تدوم ساعتين ، وتعتبر هذه المدة مناسبة خلال المرحلة التحضيرية ، ولكن اذا تمت المواصلة على نفس الحجم خلال فترة المنافسة وخاصة في الفترة الأخيرة من الموسم ، فهذا قد يؤدي لإجهاد اللاعبين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 04، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 حين كانت قيمتها تساوي 7.81 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 36.80 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اللاعبين أكدوا ان مدة الحصص التدريبية تدوم ساعتين.

السؤال رقم 05: هل ترى ان التدريبات المعطاة من طرف المدرب من حيث الشدة؟
الهدف من السؤال رقم 05: الاطلاع على الشدة المطبقة من طرف المدرب.
الجدول رقم 4-5: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 05:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
عالية الشدة	05	%16.66	19.66	7.81	3	0.05	دالة
متوسطة الشدة	15	%50					
منخفضة الشدة	03	%10					
هناك تناوب	07	%23.33					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-5: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 05



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 05 تبين أن نسبة 50% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يرون ان التدريبات المطبقة من طرف المدرب متوسطة الشدة وتليها نسبة 23.18% من اللاعبين يرون بان هناك تناوب في شدة الحصة التدريبية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 05، وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 حين كانت قيمتها تساوي 7.81 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 19.66 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون ان التدريبات المطبقة من طرف المدرب متوسطة الشدة.

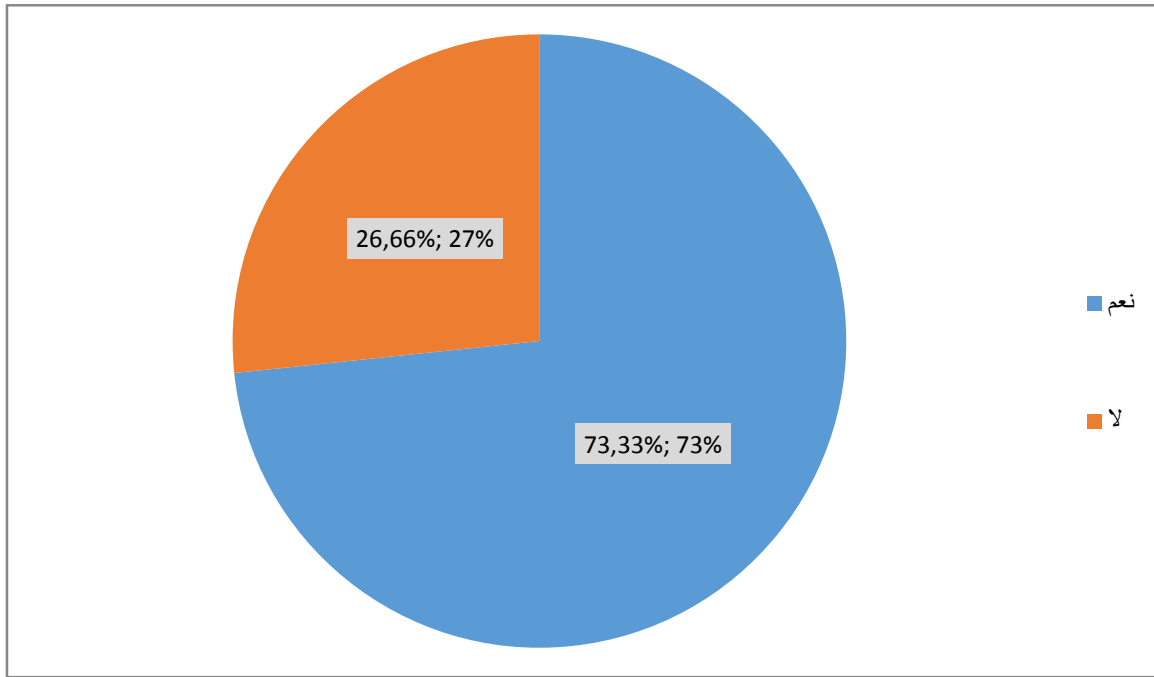
السؤال رقم 06: هل تلقيتم إصابات و انتم في الحصة التدريبية؟

الهدف من السؤال رقم 06: معرفة مدى إسهام الحصة التدريبية في حدوث إصابات .

الجدول رقم 4-6: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 06:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	8	%26.66	6.53	7.81	3	0.05	دالة
لا	22	%73.33					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-6: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 04



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 06 تبين أن نسبة %73.33

هي اكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين تلقوا إصابات خلال الحصة التدريبية وهذا ما تم تمثيله في

الجدول رقم 06 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 حين كانت قيمتها تساوي 7.81 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 6.53 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين أكدوا انهم تلقوا إصابات خلال الحصة التدريبية.

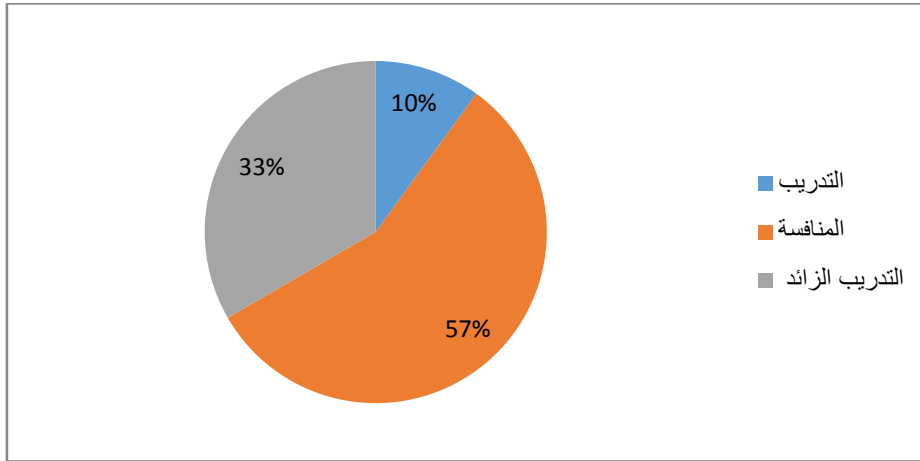
السؤال رقم 07: هل الاصابات خلال الموسم كانت نتيجة:

الهدف من السؤال رقم 07: معرفة سبب الاصابات خلال الموسم .

الجدول رقم 4-7: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 07:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التدريب	3	10%	10.64	3.84	1	0.05	دالة غ
المنافسة	17	56.66%					
التدريب الزائد	10	33.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-7: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 07



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 07 تبين أن نسبة 56.66% هي أكبر نسبة والتي تمثل اسهام المنافسة في حدوث الاصابات الرياضية خلال الموسم وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 07 ، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 10.64 وهذا ما يدل ان ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان نسبة كبيرة من اللاعبين الذين يرون ان البرامج التدريبية لا تتوافق مع قدراتهم البدنية والتقنية.

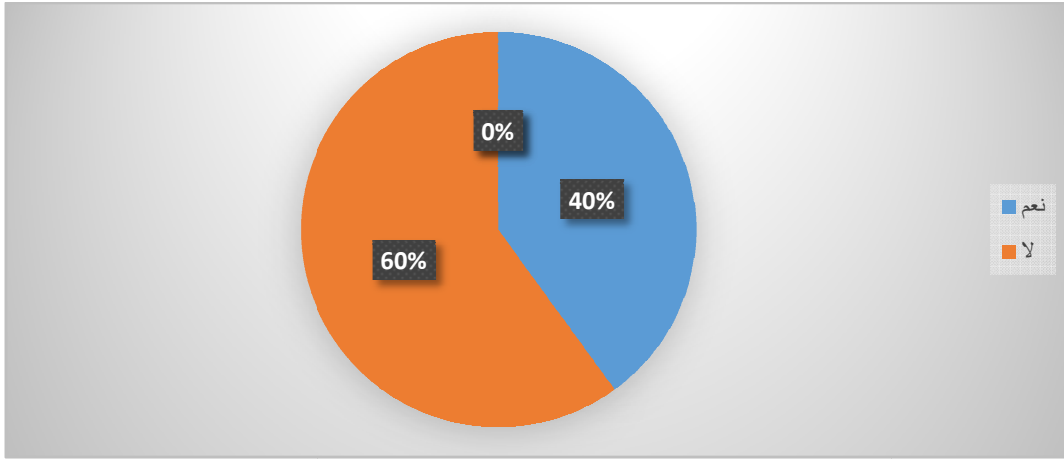
السؤال رقم 08: هل تأخذ راحة كافية بعد التدريب؟

الهدف من السؤال رقم 08: معرفة مدى اكتفاء اللاعبين بالراحة المقدمة لهم بعد التدريب.

الجدول رقم 4-8: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 08:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	12	40%	1.2	3.84	1	0.05	دالة
لا	18	60%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-8: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 08



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 08 تبين أن نسبة 60% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين لا يأخذون القسط الكافي من الراحة بعد التدريب حتى يتسنى لهم استرجاع جزء من الطاقة المفقودة اثناء التدريب، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 08 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 1.2 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين أكدوا انهم لا يأخذون قسط كافي من الراحة بعد التدريب لاسترجاع الطاقة المبذولة.

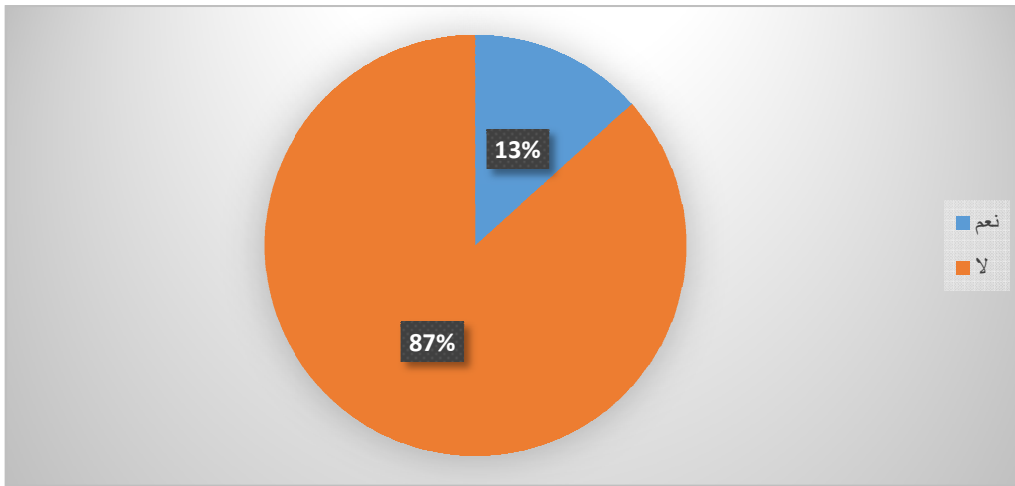
السؤال رقم 09: هل تقوم بإجراء فحص طبي عند شعورك بالألم؟

الهدف من السؤال رقم 09: معرفة اهتمام المدرب واللاعب بالفحوصات الطبية عند الشعور بالألم.

الجدول رقم 4-9: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 09:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	04	13.33%	16.13	3.84	1	0.05	دالة
لا	26	86.66%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-9: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 09



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 09 تبين أن نسبة 86.66% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين لا يجرون فحص عند الشعور بالألم وذلك لتشخيص الإصابة والحد من تفاقمها، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 09 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 16.13 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين لا تجرى عليهم فحوصات طبية عند الشعور بالألم.

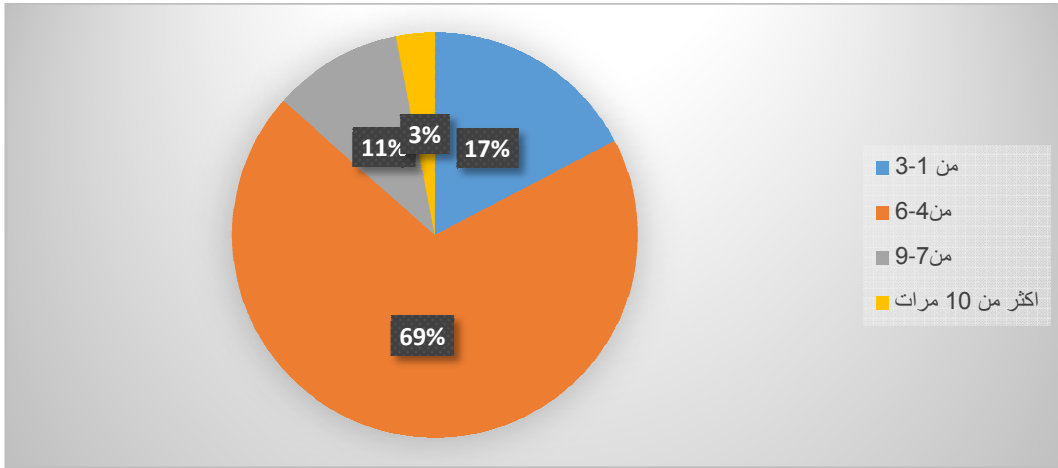
السؤال رقم 10: ما هو عدد الإصابات التي تحدث لك خلال الموسم؟

الهدف من السؤال رقم 10: معرفة عدد الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد خلال السنة.

الجدول رقم 4-10: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 10:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
من 1-3	05	16.66%	44.42	7.81	3	0.05	دالة
من 4-6	20	66.66%					
من 7-9	03	10%					
أكثر من 10مرات	02	6.66%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-10: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 10



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 10 تبين أن نسبة 66.66% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يتعرضون للإصابة من 4-6 خلال الموسم وهذا يعني ان الإصابات موجودة خلال الموسم الرياضي وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 10 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 حين كانت قيمتها تساوي 7.81 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 44.42 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين أكدوا انهم يتعرضون للإصابة من 4-6مرات في الموسم.

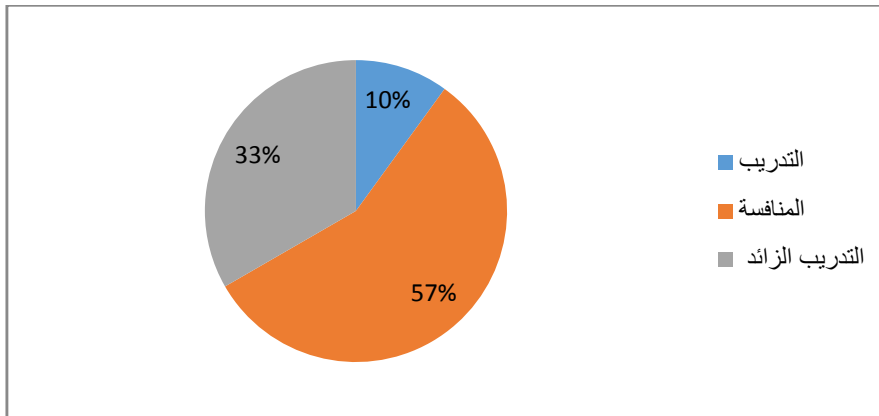
السؤال رقم 11: هل هي نتيجة:

الهدف من السؤال رقم 11: معرفة سبب الإصابات خلال الموسم .

الجدول رقم 4-11: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 11:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التدريب	3	10%	10.64	3.84	1	0.05	دالة غ
المنافسة	17	56.66%					
التدريب الزائد	10	33.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-11: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 11



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 11 تبين أن نسبة 56.66% هي أكبر نسبة والتي تمثل اسهام المنافسة في حدوث الاصابات الرياضية خلال الموسم وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 11 ، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 10.64 وهذا ما يدل ان ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان نسبة كبيرة من اللاعبين الذين يرون ان البرامج التدريبية لا تتوافق مع قدراتهم البدنية والتقنية.

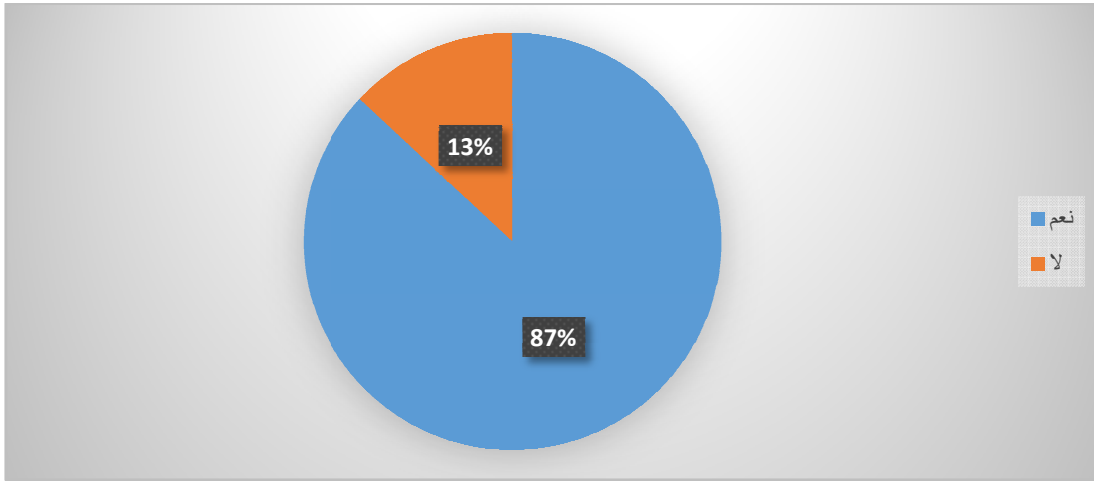
السؤال رقم 12: هل عدت للتدريب قبل الشفاء التام من الإصابة؟

الهدف من السؤال رقم 12: معرفة اهتمام اللاعبين بمعالجة الإصابات لحظة حدوثها.

الجدول رقم 4-12: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 12:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	26	86.95%	16.13	3.84	1	0.05	دالة
لا	04	13.04%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-11: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 11



تحليل النتائج:

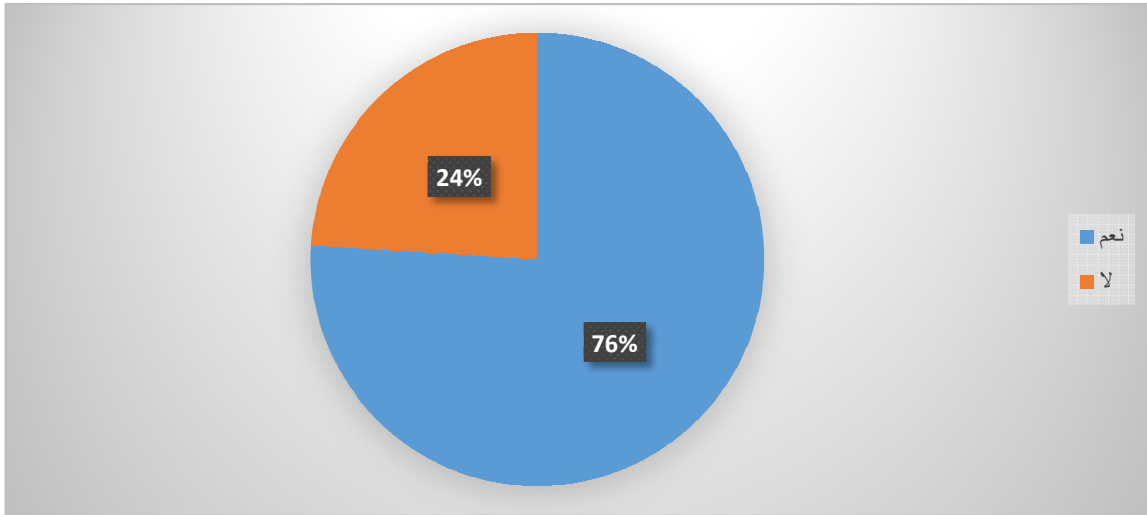
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 12 تبين أن نسبة 86.95% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يعودون للتدريب قبل التأهيل المناسب من إصابة سابقة وذلك بسبب رزنامة المنافسات، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 12 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب16.13 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اللاعبين أكدوا انهم يعودون للتدريب وهم لم يشفوا بصفة تامة ولم يقوموا بالتأهيل المناسب.

السؤال رقم 13: هل واصلت تدريبك على الرغم من تعرضك للإصابة؟
الهدف من السؤال رقم 13: معرفة اهتمام المدرب واللاعب بالتأهيل المناسب.
الجدول رقم 4-13: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 13:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	22	73.33%	11.33	3.84	1	0.05	دالة
لا	8	26.66%					
المجموع	69	100%					

الشكل رقم 4-13: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 12



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 13 تبين أن نسبة 73.33% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يواصلون تدريبهم على الرغم من تعرضهم للإصابة، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 13، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب11.33. وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يواصلون تدريبهم رغم تعرضهم للإصابة.

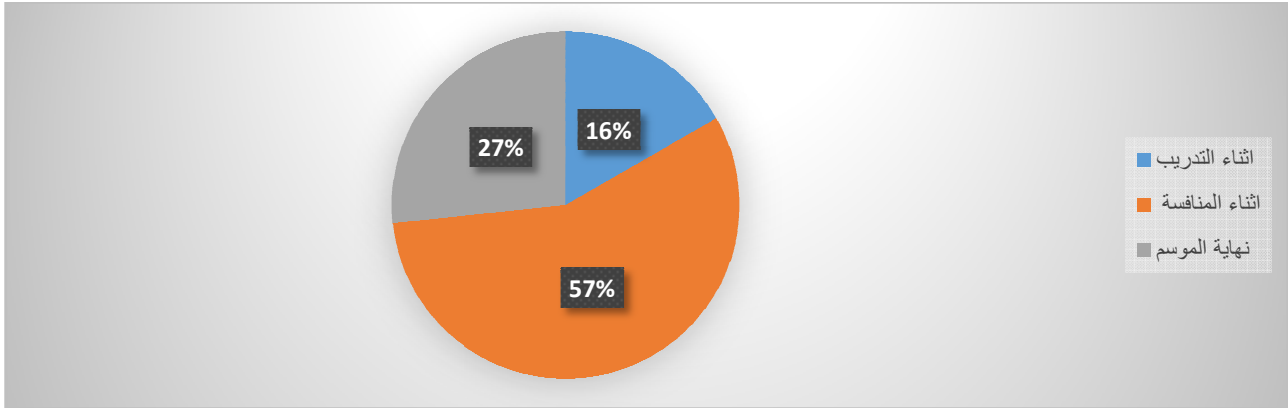
السؤال رقم 14: متى تحدث لك الإصابة؟

الهدف من السؤال رقم 14: معرفة وقت حدوث الإصابة.

الجدول رقم 4-14: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 14:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
اثناء التدريب	05	16.66%	8.50	5.99	2	0.05	دالة
اثناء المنافسة	17	56.66%					
نهاية الموسم	08	26.66%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-14: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 14



تحليل النتائج:

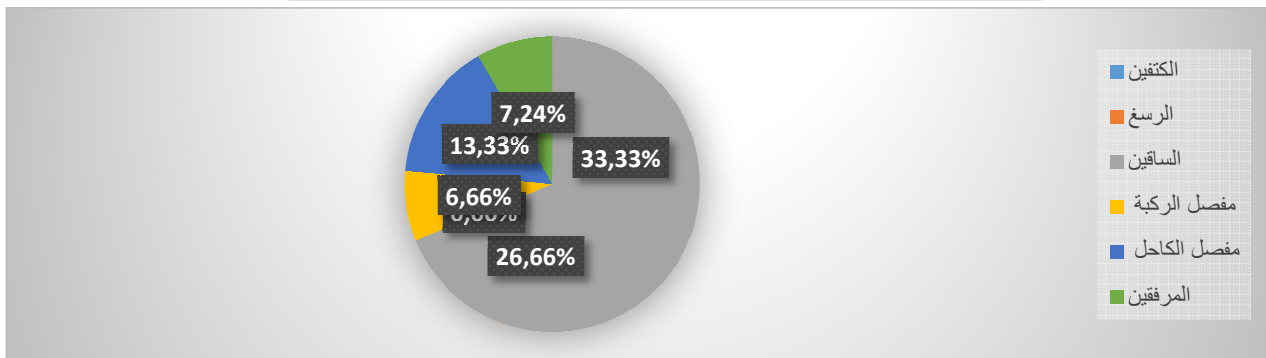
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 14 تبين أن نسبة 56.66% هي أكبر نسبة الفترة التي تحدث فيها الإصابات تكون اثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 14، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 حين كانت قيمتها تساوي 7.81 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 8.50 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون ان فترة المنافسة هي الفترة التي تحدث فيها الإصابات بنسبة أكبر.

السؤال رقم 15: ما هي أكثر المناطق التي تتعرض فيها للإصابة؟
الهدف من السؤال رقم 15: ما هي أكثر المناطق عرضة للإصابة لدى اللاعبين.
الجدول رقم 4-15: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 15:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الكتفين	10	33.33%	26.44	11.1	5	0.05	دالة
الرسغ	08	26.66%					
الساقين	00	00%					
مفصل الركبة	02	6.66%					
مفصل الكاحل	04	13.33%					
المرفقين	06	20%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-15: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 15



تحليل النتائج:

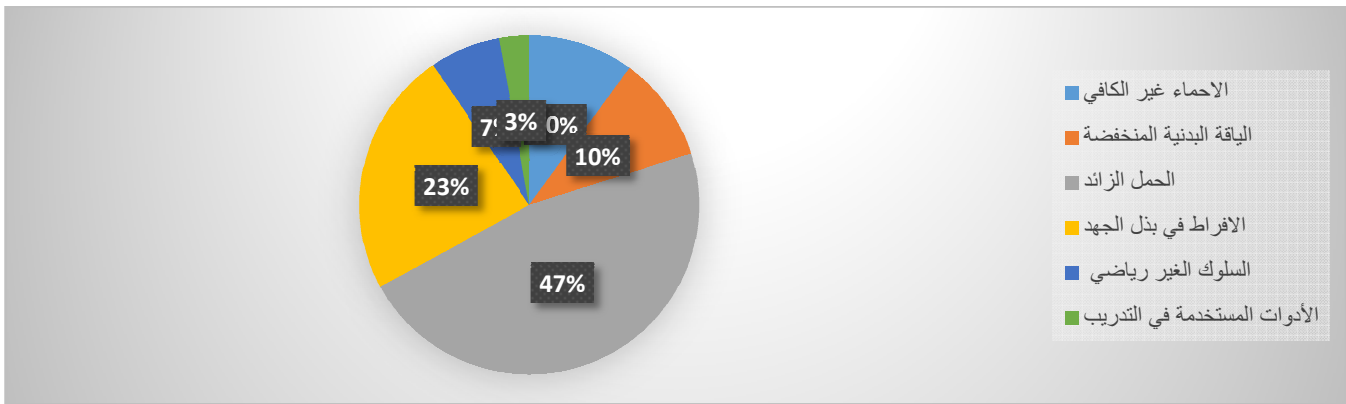
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 15 تبين أن نسبة 33.33% هي أكبر نسبة والتي تمثل المنطقة الأكثر تعرضاً للإصابة وهي الكتفين بحيث نجد أن جل الإصابات لدى للاعبين كرة اليد في الجانب العلوي للجسم وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 15 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 حين كانت قيمتها تساوي 11.1 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 26.44 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يؤكدون ان الإصابات التي تحدث لهم بنسبة أكبر في الجانب العلوي (الكتفين)

السؤال رقم 16: ما هي الاسباب المؤدية الى حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد؟
الهدف من السؤال رقم 16: معرفة الأسباب المؤثرة في حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.
الجدول رقم 4-16: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 16:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاحماء غير الكافي	03	%10	49.34	11.1	5	0.05	دالة
اللياقة البدنية المنخفضة	03	%10					
الحمل الزائد	14	%46.66					
الافراط في بذل الجهد	07	%23.33					
السلوك الغير رياضي	02	%6.66					
الأدوات المستخدمة في التدريب	01	%3.33					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-16: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 16



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 16 تبين أن نسبة %46.66 هي أكبر نسبة والتي تمثل الاسباب المؤثرة والمؤدية الى حدوث الإصابة الرياضية وهي الحمل المطبق الزائد والافراط في بذل الجهد وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 16 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 حين كانت قيمتها تساوي 11.1 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 49.34 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

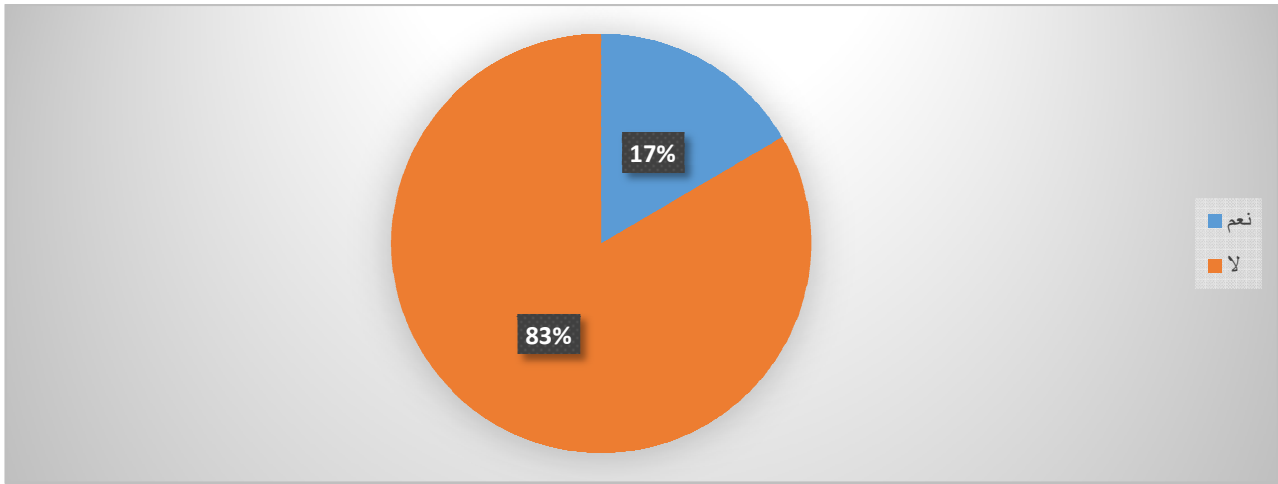
الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين يرون ان الحمل الزائد والافراط في بذل الجهد هي الأسباب المؤدية الى الإصابة بنسبة أكبر.

السؤال رقم 17: هل قمت بإجراء فحوصات طبية قبل التحاقك بالفريق؟
الهدف من السؤال رقم 17: معرفة اهتمام الفريق بصحة اللاعب المستقدم من فريق اخر.

الجدول رقم 4-17: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 17:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	05	%16.66	16.13	3.84	1	0.05	دالة
لا	25	%83.33					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-17: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 17



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 17 تبين أن نسبة %83.33 هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين أجابوا بنعم أي انهم لم عليهم فحوصات طبية قبل التحاقهم بالفريق وذلك يعني ان النادي او الفريق الرياضي يقوم بقبول اللاعبين الجدد في الفريق دون معرفة حالتهم الصحية، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 17، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 16.13. هذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين لم تجرى عليهم فحوصات طبية قبل التحاقهم بالفريق

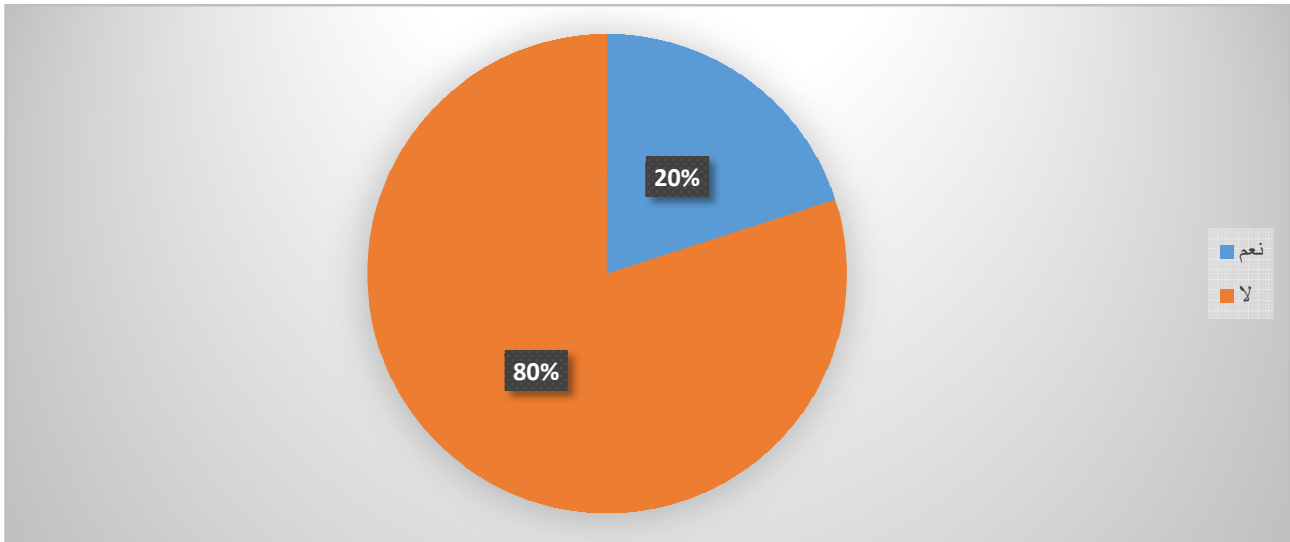
السؤال رقم 18: هل تخضعون للمراقبة الطبية أثناء الموسم؟

الهدف من السؤال رقم 18: معرفة مدى تكرار الفحوصات واهتمام المشرفين بصحة اللاعب.

الجدول رقم 4-18: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 18:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	06	20%	10.8	3.84	1	0.05	دالة
لا	24	80%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-18: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 18



تحليل النتائج:

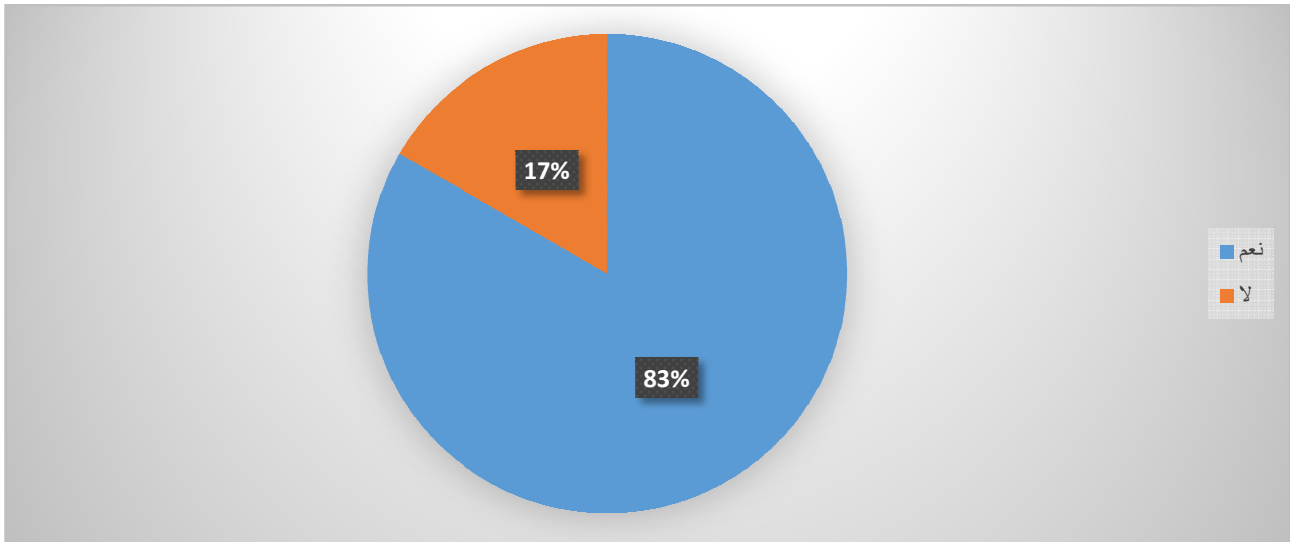
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 18 تبين أن نسبة 80% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين لا يخضعون للمراقبة الطبية أثناء الموسم وذلك ما يعني ان النادي لا يتابع بدقة صحة وسلامة اللاعبين، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 18، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 10.8 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اللاعبين لا يخضعون للمراقبة الطبية اثناء الموسم.

السؤال رقم 19: هل تقدم لك الإسعافات عند تعرضك للإصابة؟
الهدف من السؤال رقم 19: معرفة مدى الاهتمام باللاعب عند تعرضه للإصابة.
الجدول رقم 4-19: يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 19:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	%83.33	16.13	3.84	1	0.05	دالة
لا	05	%16.66					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-19: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 19



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 19 تبين أن نسبة %83.33 هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يتلقون إسعافات عند تعرضهم للإصابة ، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 19، وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 16.13 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلب اللاعبين يتلقون اسعافات عند تعرضهم للإصابة.

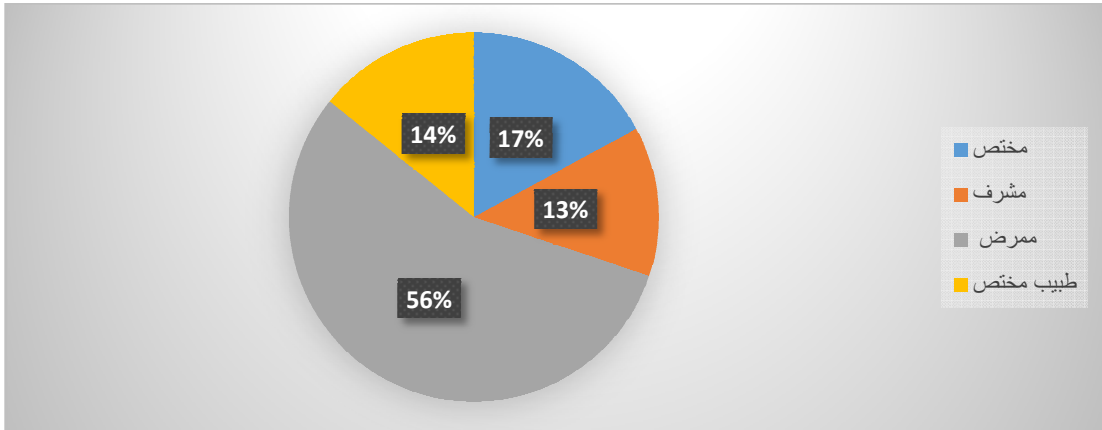
السؤال رقم 20: إذا كانت اجابتك نعم فمن يقدم لك الإسعافات الأولية؟

الهدف من السؤال رقم 20: معرفة الشخص الذي يقوم بدور المسعف عند حدوث الإصابة.

الجدول رقم 4-20: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 20:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
المدرّب	05	16.66%	28.61	7.81	3	0.05	دالة
مشرف	04	13.33%					
ممرض	17	56.66%					
طبيب مختص	04	13.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-20: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 20



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 20 تبين أن نسبة 56.66% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين أكدوا ان الممرض هو من يقوم بإسعافهم عند تعرضهم للإصابة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 20 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 حين كانت قيمتها تساوي 7.81 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 28.61 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اللاعبين أكدوا ان الممرض هو من يقوم بإسعافهم عند تعرضهم للإصابة.

السؤال رقم 21: هل يتوفر في ناديكم مثل هذه المنشآت الرياضية؟
الهدف من السؤال رقم 21: معرفة عدد المنشآت الرياضية المتوفرة في كل نادي.
الجدول رقم 4-21: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 21:

الإجابة		قاعة علاج		سيارة إسعاف		قاعة تعضيل		مرش	
نتائج		التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية
النوادي التي تتوفر على هذه المنشآت		02	%66.66	03	%100	02	%66.66	03	%100
النوادي التي لا تتوفر على هذه المنشآت		01	%33.33	00	%00	01	%33.33	00	%00
المجموع		03	%100	03	0%10	03	%100	03	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

يوضح الجدول رقم 21 ان اغلب النوادي تتوفر على: المرش -سيارة إسعاف -قاعة علاج -قاعة

تعضيل ومعظم النوادي لا تتوفر لديهم سيارة إسعاف - ومرش

الاستنتاج: نستنتج ان معظم النوادي لا تتوفر على إسعاف - ومرش وهذه المنشآت من متطلبات اللعبة.

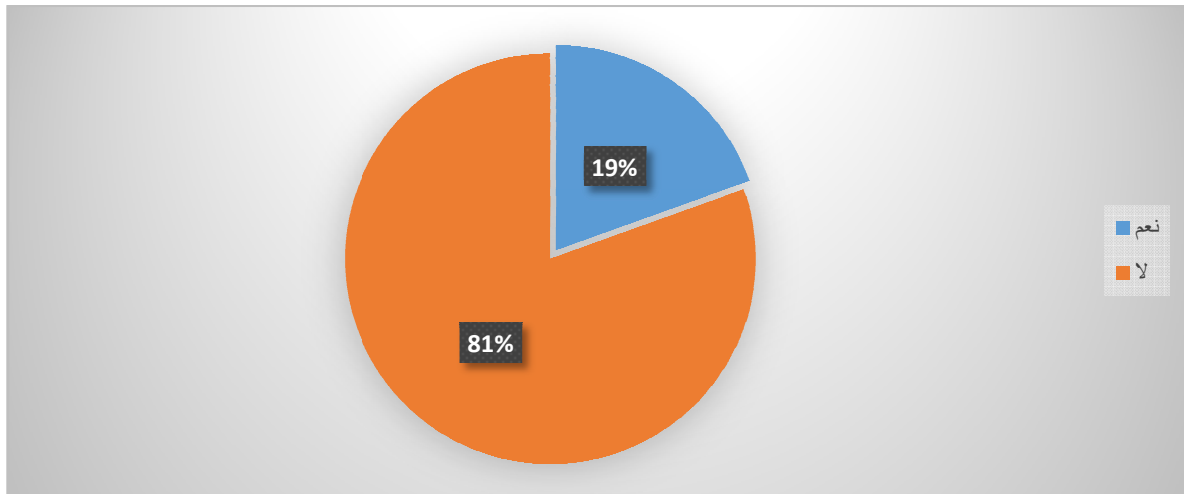
السؤال رقم 22: هل التغذية الخاصة بك مناسبة لطبيعة اللعبة؟

الهدف من السؤال رقم 22: معرفة مدى ملائمة الاكلات الخاصة باللاعب لطبيعة اللعبة.

الجدول رقم 4-22: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 22:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	06	20%	10.8	3.84	1	0.05	دالة
لا	24	80%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 4-22: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 22



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 22 تبين أن نسبة 80% هي أكبر نسبة والتي تمثل اللاعبين الذين يأخذون وجبات غذائية بعد كل حصة تدريبية تضمن له استرجاع الجهد المبذول والطاقة المهدورة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 22، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 10.8 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين لا يأخذون وجبات غذائية ملائمة بعد كل حصة تدريبية عالية الشدة.

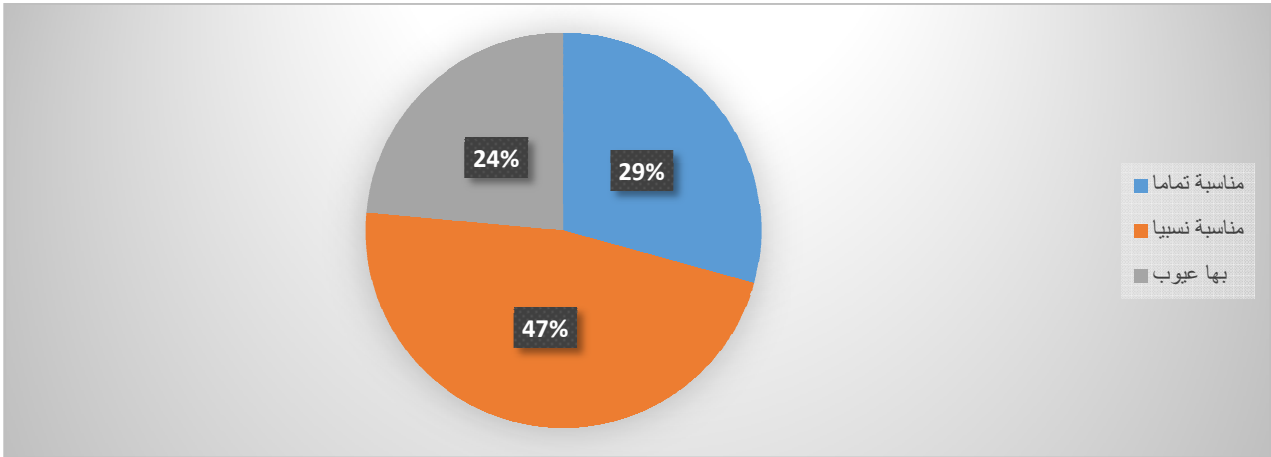
السؤال رقم 23: كيف ترى أرضية الملعب؟

الهدف من السؤال رقم 23: معرفة مدى صلاحية وجاهزية الملعب.

الجدول رقم 4-23: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 1:23

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مناسبة تماما	09	%30	2.93	5.99	2	0.05	دالة
مناسبة نسبيا	14	%46.66					
بها عيوب	07	%23.33					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 4-23: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 23



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 23 تبين أن نسبة %46.66 هي أكبر نسبة وهي تمثل اللاعبين الذين يرون أن أرضية الملعب مناسبة نسبيا ، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 23، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حين كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 2.93 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج إن أغلبية اللاعبين يرون إن أرضية الملعب مناسبة نسبيا للممارسة اللعبة في أحسن الظروف.

2- عرض وتحليل نتائج المقابلة الخاصة بالمدرسين:

السؤال رقم 01: ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟

الهدف من السؤال رقم 24: معرفة الدرجة العلمية للمدرب.

الجدول رقم 4-24 يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 24:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
درجة 1	02	66.66%	7.17	5.99	2	0.05	دالة
درجة 2	01	33.33%					
درجة أخرى	00	00%					
المجموع	03	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 01 تبين أن نسبة 66.66% هي أكبر نسبة وهي تمثل المدرسين المتحصلين الشهادة من الدرجة الأولى، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 24، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حين كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 7.17 وهذا ما يدل إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج إن أغلبية المدرسين متحصلين على درجة أولى.

السؤال رقم 02: ما هو معدل خبرتك المهنية؟

الهدف من السؤال رقم 02: معرفة معدل الخبرة المهنية.

الجدول رقم 4-25: يبين التكرارات والنسب المئوية

الفئة	التكرارات (ت)	النسبة المئوية
من 8-12	01	33.33%
من 12-16	02	66.66
المجموع:	03	100%

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 02 تبين أن نسبة 66.66%

هي أكبر نسبة وهي تمثل المدربين المتحصلين على الخبرة المهنية بمعدل من 12-16 سنة.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية المدربين خبرتهم المهنية تفوق ال 10سنوات في ميدان التدريب.

السؤال رقم 03: هل تلقيتم تكويننا خاص في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية؟
الهدف من السؤال رقم 03: معرفة ما إذا تكون المدرب في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية.
الجدول رقم 4-26: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 03:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	00%	16.5	3.84	1	0.05	دالة
لا	03	100%					
المجموع	03	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 03 تبين أن نسبة 100% هي أكبر نسبة والتي تمثل المدربين الذين لم يتلقوا تكويننا خاصا في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 26، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 16.5 وهذا ما يدل انه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان كل المدربين لم يتلقوا تكويننا خاصا في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية

السؤال رقم 04: هل لديهم دراية على الحمل الزائد؟

الهدف من السؤال رقم 04: معرفة مدى دراية المدربين بالحمل الزائد.

الجدول رقم 4-27: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 04:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	02	66.66%	0.33	3.84	1	0.05	دالة
لا	01	33.33%					
المجموع	03	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 04 تبين أن نسبة 66.66% هي أكبر نسبة والتي تمثل المدربين الذين لديهم دراية بالحمل الزائد وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 27، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 0.33 وهذا ما يدل انه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلب المدربين لديهم دراية بالحمل الزائد.

السؤال رقم 05: ما هو نوع التخطيط المستعمل أثناء التدريب؟
الهدف من السؤال رقم 05: معرفة نوعية التخطيط المتبعة من طرف المدربين.
الجدول رقم 4-28: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 05:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
طويل المدى	01	%33.33	1.74	5.99	2	0.05	دالة
متوسط المدى	02	%66.66					
قصير المدى	00	%00					
المجموع	03	%100					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 05 تبين أن نسبة %66.66 هي أكبر نسبة وهي تمثل المدربين الذين ينتهجون التخطيط متوسط المدى، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 28، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حين كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 1.74 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية المدربين يستعملون التخطيط متوسط المدى.

السؤال رقم 06: هل تتوفر لديكم معلومات عن الحمل الزائد؟

الهدف من السؤال رقم 06: معرفة ما إذا كان المدرب لديه معلومات عن هذه الظاهرة.

الجدول رقم 4-29: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 06:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	03	100%	3	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	00%					
المجموع	03	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 06 تبين أن نسبة 100% هي أكبر نسبة والتي تمثل المدربين الذين تتوفر لديهم معلومات عن الحمل الزائد، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 29، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 3 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان كل المدربين تتوفر لديهم معلومات عن الحمل الزائد.

السؤال رقم 07: هل سبق وتعرض لاعبوكم الى انخفاض في مستوى الأداء البدني والفني؟
الهدف من السؤال رقم 07: معرفة ما إذا حدثت هذه الظاهرة اثناء الموسم الرياضي.
الجدول رقم 4-30: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 07:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
غالباً	03	%100	4.75	5.99	2	0.05	دالة
أحياناً	00	%00					
نادراً	00	%00					
المجموع	03	%100					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 07 تبين أن نسبة 100% هي أكبر نسبة والتي تمثل المدربين الذين تعرض لاعبوهم الى انخفاض في مستوى الأداء البدني والتقني وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 30، وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 4.75 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان كل المدربين تعرض لاعبوهم الى انخفاض في مستوى الأداء البدني والتقني

السؤال رقم 08: هل سبق لكم وعالجت انخفاض مستوى الأداء للاعبكم في مشاركم التدريبي؟
الهدف من السؤال رقم 08: معرفة ما إذا عولجت هذه الظاهرة اثناء الموسم الرياضي.
الجدول رقم 4-31: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 08:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	03	100%	3	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	00%					
المجموع	03	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 08 تبين أن نسبة 100% هي أكبر نسبة والتي تمثل المدربين الذين عالجوا انخفاض في مستوى الأداء البدني والتقني وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 31، وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 06 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان كل المدربين عالجوا ظاهرة انخفاض في مستو الأداء البدني والتقني للاعبين.

السؤال رقم 09: ما هي الاعراض التي صادفتوها في هذه الظاهرة؟

الهدف من السؤال رقم 09: معرفة الاعراض المؤدية الى هذه الظاهرة.

الجدول رقم 4-32: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 09:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
أعراض مرتبطة بالتدريب	02	66.66%	1.74	5.99	2	0.05	دالة
إعراض بدنية	01	33.33%					
أعراض غير بدنية	00	00%					
المجموع	03	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 09 تبين أن نسبة 66.66% هي أكبر نسبة وهي تمثل الاعراض المؤدية الى هذه الظاهرة وهي اعراض مرتبطة بالتدريب، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 32، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حين كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 1.74 وهذا ما يدل انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية المدربين قالوا وأكدوا ان الاعراض المؤدية الى هذه الظاهرة هي اعراض مرتبطة بالتدريب واعراض بدنية.

السؤال رقم 10: هل الراحة المحددة للاستشفاء من الجرعات التدريبية عالية الشدة كافية؟
الهدف من السؤال رقم 10: معرفة إذا ما كانت الراحة المحددة للاستشفاء من الجرعات التدريبية عالية الشدة كافية للاسترجاع.

الجدول رقم 4-33: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 10:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	03	100%	3	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	00%					
المجموع	03	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 10 تبين أن نسبة 100% هي أكبر نسبة والتي تمثل المدربين الذين يعطون مدة راحة كافية للاستشفاء من الجرعات التدريبية عالية الشدة، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 33 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 3 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان المدربين يعطون مدة راحة كافية للاستشفاء من الجرعات التدريبية عالية الشدة

السؤال رقم 11: هل يوجد أسبوع فاصل بين كل عدة أسابيع تدريبية، بحيث يتم تخفيض الحمل في هذا الأسبوع؟

الهدف من السؤال رقم 11: معرفة ما إذا يوجد تخفيض الحمل في أسبوع من بين أسابيع تدريبية.

الجدول رقم 4-34: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 11:

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	03	%100	3	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	03	%100					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 11 تبين أن نسبة 100% هي أكبر نسبة والتي تمثل المدربين الذين يخفضون الحمل في أسبوع من بين الأسابيع التدريبية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 34، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 3 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج ان المدربين الذين يخفضون الحمل في اي أسبوع من بين الأسابيع التدريبية

خلاصة:

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية و حتى تكون للنتائج المتحصل عليها ذات منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المتحصل عليها و تحليل نتائج الإستمارة الاستبيان الخاصة بالعينة ، و كان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح الاستبيان و تفريغ نتائجه، وذلك باستعمال النسبة المئوية والكاف تربيع.

**مناقشة و مقابلة النتائج
بالفرضيات**

4-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفريغ البيانات من عينة البحث التي تم اختيارها، ومناقشتها في ضوء النتائج المتحصل عليها، ومن خلال ذلك نستطيع الحكم على الفرضيات المصاغة والتي تشكلت حسب طبيعة الموضوع المحدد، ولتحديد طبيعة العلاقة بين الحمل الزائد والاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد للرابطة لبعض اندية ولاية البويرة استخدم الباحث الاستبيان والمقابلة كونهما أكثر ملائمة لطبيعة البحث. وسنحاول في هذا الفصل إعطاء الصبغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض البحوث الأخرى.

***مناقشة الفرضية الأولى:**

والتي تنص على : يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد .
وأظهرت نتائج الجداول(1-2-3-4-5-6-7-8)من خلال إجابات المبحوثين وتحليلها توصلنا الى النتائج التالية -نستنتج ان اغلبية اللاعبين لم تجرى عليهم اختبارات بدنية وتقنية في بداية الموسم، وان اغلبية اللاعبين حريصين على المواظبة والحضور في التدريب لهدف الاستفادة مما يقدمه المدرب اثناء الحصة من المعلومات والارشادات التي تحسن في مستواهم،وان اغلبية اللاعبين أكدوا ان التسخينات المقدمة من طرف المدرب غير كافية في التدريب وان اللاعبين أكدوا ان مدة الحصة التدريبية تدوم ساعتين، وان اغلبية اللاعبين يرون ان التدريبات المطبقة من طرف المدرب متوسطة الشدة، وان اغلبية اللاعبين أكدوا انهم يتدربون 04 مرات في الأسبوع،وان نسبة من اللاعبين الذين يرون ان البرامج التدريبية لا تتوافق مع قدراتهم البدنية والتقنية، وان اغلبية اللاعبين أكدوا انهم لا يأخذون قسط كافي من الراحة بعد التدريب لاسترجاع الطاقة المبذولة.
- ومنه يمكن القول ان الفرضية الأولى تحققت .

*** مناقشة الفرضية الثانية :**

والتي تنص على: يمكن أن يكون التدريب العنيف سببا في حدوث الإصابة الرياضية.
بحيث أظهرت نتائج الجداول(9-10-11-12-13-14-15)نستنتج ان اغلبية اللاعبين لا تجرى عليهم فحوصات طبية عند الشعور بالألم أكدوا انهم يتعرضون للإصابة من 4-6مرات في الموسم بحيث أكدوا انهم يعودون للتدريب وهم لم يشفوا بصفة تامة ولم يقوموا بالتأهيل المناسب لها، وان اغلبية اللاعبين تواصلون تدريبهم رغم تعرضهم للإصابة ويرون ان فترة المنافسة هي الفترة التي تحدث فيها الإصابات بنسبة أكبر وهم يؤكدون ان الإصابات التي تحدث لهم بنسبة أكبر في الجانب السفلي (الكتفين، مفصل الكاحل) واغلبية اللاعبين يرون ان الحمل الزائد والافراط في بذل الجهد هي الأسباب المؤدية الى الإصابة بنسبة أكبر. وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية

*** مناقشة الفرضية الثالثة :**

والتي تتعلق: الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية.
من خلال تحليل النتائج أظهرت نتائج الجداول(16-17-18-19-20-21) الى ان اغلبية اللاعبين لم تجرى عليهم فحوصات طبية قبل التحاقهم بالفريق ان اللاعبين لا يخضعون للمراقبة الطبية اثناء الموسم. اللاعبين أكدوا ان الممرض هو من يقوم بإسعافهم عند تعرضهم للإصابة. ان معظم النوادي لا تتوفر على اسعاف - ومرش وهذه المنشآت من متطلبات اللعبة. اغلبية اللاعبين لا يأخذون وجبات غذائية ملائمة بعد كل حصة تدريبية عالية الشدة.

ان اغلبية اللاعبين يرون ان أرضية الملعب غير مناسبة تماما للممارسة اللعبة في أحسن الظروف وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة

***مناقشة المقابلة المقدمة للمدربين:**

ان إجابات عينة المدربين على أسئلة المقابلة تمدنا بصورة كاملة عنهم من جميع النواحي فمن حيث الشهادة المتحصل عليها هي درجة أولى أي شهادة الكفاءة المهنية من 12-16 سنة أي انهم قدامى في هذا الميدان وعند اجابتهم على سؤال في مجال التكوين في الوقاية من الإصابات الرياضية نجد ان معظم المدربين لم يتلقوا تكوين في هذا المجال أي ان هذه النتيجة كارثية الى حد ما فان اهم شيء للاعب كرة اليد هو صحته وعدم تعرضه للإصابات مهما كان نوعها لان أي إصابة تؤثر على اللاعب وتعيق مشواره وهذا حسب مدى خطورة هذه الإصابة، ولا نحمل المدربين المسؤولية وحدهم بل كذلك المسؤولين حيث نجد انهم غير مهتمين بهذه الدورات التكوينية المهمة.

وفي نوع التخطيط المستعمل اثناء التدريبات نجد نسبة 83.33% من المدربين يستعملون التخطيط متوسط المدى في حين نجد ان التخطيط طويل المدى يمثل نسبة 16.66%.

وفيما يخص المدربين من حيث معرفتهم لهذه الظاهرة اجابوا انهم يعرفوا هذه الظاهرة لانهم صادفوها في مشوارهم التدريبي، ومعظمهم تعرضوا لهذه الظاهرة، وفي اطار التدابير الواجب اتخاذها لتفادي هذه الظاهرة فوجدنا ان كل المدربين يعرفون التدابير اللازمة ولكن لا ندري ان استعملوا هذه التدابير في مشوارهم ام لا ونجد ان جل المدربين عالجوا هذه الظاهرة، وفيما يخص الاعراض التي صادفتهم نجد نسبة 83.33 تمثل اعراض مرتبطة بالتدريب ونسبة 16.66 هي اعراض بدنية في حين لا توجد اعراض غير بدنية وهذا كذلك يتناسب مع الفرضيات التي وضعت.

وفي سؤال الفواصل الزمنية المحددة للاسترجاع من الجرعات عالية الشدة نجد ان معظمهم ان لم نقل كلهم قالوا انه توجد هذه الفواصل الن هذه الفواصل تأتي بعد الجرعات التدريبية عالية الشدة فيجب ان تكون هناك فواصل كافية والا فسوف يحدث مشكل لدى اللاعبين.

وفي سؤالنا عن الأسبوع الفاصل الذي يخفضون فيه شدة التدريب نجد ان كل المدربين اجابوا بانه يوجد أسبوع تخفض فيه شدة التدريب.

وكل هذا وذاك يتناسب مع الفرضيات الموضوعية مسبقا في إطار البحث.

*** مناقشة نتائج الفرضية العامة :**

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان ككل (المحاور 03) وكذا نتيجة المقابلة مع المدربين اثبتت ان الحمل الزائد في التدريب الرياضي له علا مباشرة بالإصابة الرياضية وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة سكارنة جمال 2008 حول الحمل الزائد وعلاقته بكل من المتغيرات البدنية من جهة ومن جهة أخرى التدريب الرياضي علي المستوى البدني، وفي هذه الصورة أشار زينكن في دراسته المتتالية التي استخلص من نتائجها ان الحمل المتطرف وعالي الشدة يؤديان الى ظاهرة الحمل الزائد وبصورة مباشرة هبوط مستوى الأداء والتعرف على الاصابات الرياضية وفي هذه الصورة يمكن الإشارة ان الإصابة الرياضية للاعبين لا تشير فقط الى الاحتكاك مع الغير او نتيجة لكثرة الاعمال البدنية فقد اكد زاهر ان الإصابة هي تأثيرنسيج او مجموعة من الانسجة هذا التأثير يكون داخليا او خارجيا ثم ان عدم الانضباط في التدريبات وعدم التكيف مع الجرعات التدريبية للمدرب تنعكس على الرياضي بدرجة كبيرة أولها الحالة البدنية وعدم تكيفها مع المتطلبات البدنية الجديدة وهذا ما يجعله عرضة للإصابات بمختلف أنواعها ودرجاتها، وهذا ما بينته نتائج دراستنا الموضحة في الفرضية العامة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج الاستبيان الموجه للاعبين والمقابلة الموجه للمدربين، وكذا مناقشتها و تفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتعلقة بهذه العلاقة بين الحمل الزائد والإصابات الرياضية، فكل من الفرضيات التي تنص على انه:
يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد
يمكن أن يكون التدريب العنيف سببا في حدوث الإصابة الرياضية
لقلة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية
وبعدما تأكدنا من تحقق كل فرضية الذي يعني أنه تمت الإجابة عن التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقا والمبني على الأطر النظرية، وعليه يمكن أن نستخلص في الأخير أن الفرضية العامة التي مفادها توجد علاقة بين الحمل الزائد والإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

الاستنتاج العام

4-3- الاستنتاج العام:

ان التطور العلمي التكنولوجي قد أضاف الكثير من الوسائل والتقنيات الحديثة في شتى الميادين ومن بينها ميدان التدريب الرياضي بحيث أصبحت طرقه واساليه تلعب دورا هاما في اكساب الياقة البدنية والاتقان الجيد للمهارات الحركية وبالتالي تحقيق نتائج مرضية اثناء المنافسة ولكم دون شك فان الوصول الى هذه النتائج مقرون بمدى الاهتمام بالجسم وصيانتة من الاخطار .

ونحن نعرف ان الإصابة الرياضية تحدث للاعبين بمختلف أنواعها اثناء التدريب والمنافسة وتختلف شدتها وخطورتها لأسباب حدوثها.

ولعل ما توصلت اليه من خلال دراستي هذه واستنادا الى نتائج الدراسة الميدانية التي اجريتها باستعمال المقابلة والاستبيان الا ان ميدان التدريب لم يحظى بالقدر الكافي من الاهتمام والدليل على ذلك انه لم يحقق الكثير من أهدافه والتي من بينها الحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم من الإصابات الرياضية بالإضافة الى الإخفاقات محليا وقاريا.

وحسب النتائج المتحصل عليها من عملية تحليل نتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين والمدربين توصلنا الى الهامة التي لها اثر مباشر على وقوع الإصابات خلال الموسم والتي تتمثل في طريقة استقدام اللاعبين الجدد وقبولهم في الفريق دون القيام بالفحوصات الطبية اللازمة دون معرفة الحالة الصحية لهم في الفريق السابق، عدم كفاءة المدربين في تطبيق تقنين الاحمال التدريبية وهذا راجع الى نقص المعاهد التي تقوم بتكوين المدربين ذوي الكفاءة والدرجة العالية في ميدان التدريب هذا من جهة ومن جهة أخرى نقص الخدمات الطبية، والاسعافات الأولية والمراقبة الطبية الدورية للاعبين ونقص المختصين فلاحظنا ان هناك بعض الأندية لا يتوفر لديهم طبيب مختص اذ يعتمدوا على الممرض بدرجة كبيرة ومعظم النوادي لا تتوفر فيها الإسعاف والمرش، ومن ناحية أخرى تعتبر أرضية الملعب غير ملائمة تماما في بعض النوادي والبعض الاخر غير صالحة للعب وقد تكون السبب المباشر لحدوث الإصابة عند اللاعبين.

لذا وجب على جميع المسؤولين والمشرفين على كرة اليد سواء من قريب او بعيد التفكير في رفع مستوى كرة اليد الجزائرية والحفاظ على سلامة اللاعبين وتطوير مستوى اللاعب المحلي لتحقيق أفضل النتائج على الصعيدين المحلي والقاري للوصول الى المستويات العالمية.

الخاتمة

يقع البحث الحالي ضمن الدراسات التي تسعى الى التعرف على اثار التدريبات الرياضية، مثل الإصابات الرياضية وارتباطها بالمتابعة الطبية وتقنين الاحمال التدريبية، مع ادراك بعض العواقب التي تنجم عن عدم التخطيط وإنجاز رزنامة خاضعة لمنطق العلم والتدريب الحديث واسسه ومناهجه بكل ابعاده سواءاكانت فيزيولوجية نفسية او اجتماعية ، وان كان حدوث ظاهرة الحمل الزائد لا يمكن حصرها في عامل محدد واحد كسوء تقنين فترات العمل والراحة اثناء اداء التمرين العالي الشدة والمنافسة مع راحة قليلة تسهم في إحداث الإصابة التي أصبحت متلازمة الحمل الزائد والإصابة التي تحدث بشكل رئيس كنتيجة لعدم التوازن لفترة طويلة ما بين التدريب البدني والقدرة على الاسترجاع . وهناك من ذهب إلى تحديد سبب حدوث ظاهرة الحمل الزائد بشكل رئيس في اثناء فترة المنافسات او الفترة ما قبل المنافسات لما يصاحبها من زيادة في حجم التدريب العالي الشدة . ويرى الباحث أن إحدى التفسيرات الممكنة لظاهرة الحمل الزائد هي التغيرات التي تحدث في وظيفة الجهاز العصبي الذاتي وخصوصا الضعف في نشاط الجهاز العصبي السم بثنوي (الودي) والتغير في استجابات الغدد الصماء وتنشيط الوظيفة المناعية والقدرة العامة على الاسترجاع البدني اثناء اداء مجهود بدني كبير اثناء المنافسة او التدريبات عالية الشدة.

وإن هناك العديد من العوامل الخارجية والداخلية التي يمكن ان تسهم في زيادة قابلية الإصابة الناتجة عن الحمل الزائد، حيث تتضمن العوامل الداخلية، الصحة العامة للرياضي والتغذية والحالة المزاجية والعوامل الوراثية والفسيولوجية، اما العوامل الخارجية فتشتمل على سوء التخطيط للبرامج التدريبية والتقنين الخاطئ لمكونات الحمل التدريبي والضغوط النفسية والبدنية الناتجة عن المنافسات الرياضية وعن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الرياضي ونمط حياته اليومي فضلا عن التغيرات البيئية والمناخية التي تشكل ضغوطا سلبية على جسم الرياضي كالارتفاع أو الانخفاض عن مستوى سطح البحر، والارتفاع أو الانخفاض الشديد في درجة الحرارة والرطوبة. ومن خلال نتائج الدراسة التي أشارت إلى وجود علاقة بين الحمل الزائد والإصابات الرياضية كما أشارت إلى يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد وأشارت أيضا إلى انه يمكن أن يكون التدريب العنيف سببا في حدوث الإصابة الرياضية والى انه لقلّة الإمكانات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية

فالإصابات الناتجة الحمل الزائد فهي الاصابات التي تنشأ تدريجيا من جراء التدريب المستمر وبأحمال تدريبية كبيرة التي تؤدي الى اجهاد الجهاز الحركي وبمرور الوقت تحدث الإصابة التي تعيق الرياضي من مواصلة النشاط البدني وغالبا تكون اقل ضررا من الاصابات الحادة او المزمنة. لكن هذا لا يمنع ان تكون في بعض الاحيان صعبة العلاج، خاصة إذا كانت الاعراض تنشأ مباشرة، وهذه الاصابات غالبا ما تكون نتيجة لأعراض مستمرة لفترة طويلة، فعلى سبيل المثال الكسور الاجهادية التي يكون سببها الاجهاد المستمر على العظم المكسور لفترة زمنية طويلة، وأحيانا تصنف هذه الاصابة على انها من الاصابات الحادة، لكن في الواقع ان الكسر حدث نتيجة الجهد المستمر لفترة طويلة، فلذلك يجب تصنيفها ضمن مجموعة اصابات الحمل الزائد. ويبقى البحث متعدد الأبعاد من الدراسة والتحليل من اجل التناول من زوايا اخرى.

اقتراحات وفروض

مستقبلية

5-4 الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث يمكن صياغة توصياته على النحو التالي:

- الاهتمام الأسباب التي تؤدي الى الإصابة والعمل على الوقاية منها.
- الاهتمام بالملاعب والأجهزة المستخدمة والاحماء بدرجة كافية وعدم العودة من الإصابة الا بعد التأكد من الشفاء وغيرها من العوامل التي تقلل من حدوث الإصابات او من مضاعفتها.
- الاهتمام بتمارين المرونة والاحماء الخاص بلعبة كرة اليد.
- ترميم المنشآت الرياضية وقاعات وجعلها تتناسب مع قواعد الامن والسلامة -
- تنظيم دورات تكوينية للوقاية من الإصابات الرياضية
- الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات لمعرفة نوع الإصابات وتحديد مناطق العمل على الوقاية منها.
- تثقيف اللاعبين والمدربين بنواحي التدريب والاحمال البدنية وإظهار أهمية التنافس الشريف والروح الرياضية.

البيئيوغرافيا

-البيبايوغرافيا:

-المصادر:

- آيات قرآنية

-أحاديث نبوية

أ-باللغة العربية:

- 1- محمد عثمان،الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي القاهرة 2000.
- 2- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 2004.
- 3- خلود مانع الزبيدي. موسوعة الألعاب الرياضية. دار دجلة: عمان 2008.
- 4- قاسم حسن حسين أسس التدريب الرياضي دار الفكر العربي للطباعة الطبعة الأولى 1998.
- 5- عصام حلمي محمد جابر بريقع،التدريب الرياضي أسس مفاهيم واتجاهات، مطابع القدس الإسكندرية مصر 2005.
- 6- أبو العلاء عبد الفتاح حمل التدريب وصحة الرياضي الإيجابيات والمخاطر دار الفكر العربي مصر 1996.
- 7- محمد حسن علاوي،سيكولوجية الإصابة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 8- أسامة رياض،الطب الرياضي و إصابات الملاعب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 9- نوري الحافظ. - المراهقة. - ط.2. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990.
- 10- محمد حسن علاوي. - سيكولوجية التدريب والمنافسة. - ط. 7، دار المعارف: القاهرة، 1992.
- 11- محي الدين مختار. - محاضرات في علم النفس الاجتماعي. - ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982.
- 12- سلامي الباهي. - سيكولوجية المراهقة. - المعهد التكنولوجي للتربية: الجزائر، 1981.
- 13- حامد عبد السلام زهران. - علم النفس علم الطفولة والمراهقة. ط4. علم الكتاب: القاهرة، (د.ت).
- 14- ميخائيل خليل معوض. - مشكلات المراهقة في المدن والريف. دار المعارف: القاهرة، 1971.
- 15- معروف رزيق - خطايا المراهقة - دار الفكر. دمشق، 1986.
- 16- فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي- فرنسي- عربي، بيروت، أكاديميا: 1998.
- 17- مروان عبد المجيد إبراهيم. أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. ط1. مؤسسة الوراق: عمان، الأردن، 2000.
- 18- نوار مجيد الطالب كمال لويس. علم النفس الرياضي. ط2. دار الفكر العربي.
- 19- العزاوي رحيم يونس كرو، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة عمان 2008.

البيبايوغرافيا

- 20 محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة. مصر. دار الفكر العربي للطبع والنشر. 1999.
- 21 احمد محمد خاطر واخرون القياس في المجال الرياضي دار المعارف القاهرة 1978.
- 22

ب-باللغة الأجنبية:

1-Rosko hakonempakarinsona avertainingoffect on homond and aotomanictegulationinyoungcros- countryskiersmedsci sports exect 1994

الملاحق

الملحق 01

جامعة اكلي محند اولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

استمارة استبيان للاعبين كرة اليد

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية البويرة - صنف أوسط-

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان:

* انعكاسات الحمل الزائد على ظهور الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد *

وبصفتكم لاعبين لفرق كرة اليد بالولاية والأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات والحقائق في هذا الموضوع، نرجو منكم الإجابة على من أسئلة هذا الاستبيان بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث بهدف إثراء البحث العلمي.

ملاحظة:

الرجاء منكم قراءة الأسئلة ثم وضع علامة (x) في الخانة

المناسبة،.....وشكرا.

السنة الجامعية 2018/2017

الاستبيان الخاص باللاعبين

أسئلة المحور الأول:

1- هل أجريت عليكم اختبارات بدنية وتقنية في بداية الموسم؟

نعم لا

2- هل تواظب في الحضور للحصص التدريبية؟

نعم لا

3- هل الكثافة التدريبية المقدمة من طرف المدرب كافية؟

نعم لا

4- كم هي مدة الحصة التدريبية؟

ساعة ساعة ونصف ساعتين أكثر من ساعتين

5- هل ترى أن التدريبات المقدمة من طرف المدرب؟

-عالية الشدة -متوسطة الشدة -منخفضة الشدة -هناك تناوب

6- هل تلقيتم إصابات وانتم في الحصة التدريبية؟

نعم لا

7- هل الإصابات خلال الموسم كانت نتيجة :

-التدريب -المنافسة -التدريب الزائد

8- هل تأخذ راحة كافية بعد التدريب؟

نعم لا

أسئلة المحور الثاني:

9- هل تقوم بإجراء فحص طبي عند الشعور بالألم؟

نعم لا

10- ما هو عدد الإصابات التي تحدث لك خلال الموسم؟

من 1-3 من 4-6 من 7-9 أكثر من 10

11- هل هي نتيجة :

-التدريب -المنافسة -التدريب الزائد -أخرى

12- هل عدت للتدريب قبل الشفاء التام من الإصابة؟

نعم لا

13- هل واصلت تدريبك على الرغم من تعرضك للإصابة؟

نعم لا

14- متى تحدث لك الإصابة؟

أثناء التدريب في المباريات نهاية الموسم

15- ما هي أكثر المناطق تعرضا للإصابة لدى لاعبي كرة اليد؟

الرأس الساعدين الساقين العضدين المرفقين
الكتفين الرسغ مفصل الكاحل الحوض مفصل الركبة

16- ما هي الأسباب المؤدية الى حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد؟

*الإحماء الغير كافي. *الياقة البدنية المنخفضة.

*الحمل الزائد. *الإفراط في بذل الجهد.

*السلوك الغير رياضي. *سوء الأدوات المستخدمة في التدريب.

أسئلة المحور الثالث:

17- هل قمت بإجراء فحوصات طبية قبل التحاقك بالفريق؟

نعم لا

18- هل تخضعون للمراقبة الطبية أثناء التدريب؟

نعم لا

19- هل تقدم لك الإسعافات عند تعرضك للإصابة؟

نعم لا

20- إذا كانت إجابتك بنعم فمن يقدمها لك؟

المدرّب الممرض أحد المشرفين طبيب مختص

21- هل يتوفر في ناديكم مثل هذه المنشآت؟

قاعة تعضيل قاعة علاج سيارة إسعاف مرش

22- هل التغذية الخاصة بك مناسبة لطبيعة اللعبة؟

نعم لا

23- كيف ترى أرضية الملعب؟

مناسبة تماما مناسبة نسبيا بها عيوب

المقابلة الموجهة للمدربين:

1- ما هي نوع الشهادة المتحصل عليها؟

مدرب درجة 1 مدرب درجة 2 درجة أخرى

2- ما هو معدل خبرتك المهنية؟

.....

3- هل تلقيت تكويننا خاص في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية؟

نعم لا

4- هل لديكم دراية على الحمل الزائد:

نعم لا

5- ما نوع التخطيط المستعمل أثناء التدريبات؟

طويل المدى متوسط المدى قصير المدى

6- هل تتوفر لديكم معلومات عن الحمل الزائد؟

نعم لا

7- هل سبق وتعرض لاعبوكم إلى انخفاض في مستوى الأداء البدني والفني؟

غالبا أحيانا نادرا

8- هل سبق لكم وعالجتهم انخفاض مستوى الأداء للاعبينكم في مشاركتهم التدريبية؟

نعم لا

9- ما هي الأعراض التي صادفتموها في هذه الظاهرة؟

أعراض مرتبطة بالتدريب - أعراض بدنية - أعراض غير بدنية

10- هل الراحة المحددة للاستشفاء من الجرعات التدريبية عالية الشدة كافية؟

نعم لا

11- هل يوجد أسبوع فاصل بين كل عدة أسابيع تدريبية؟ بحيث يتم تخفيض الحمل في هذا الأسبوع

نعم لا

الملحق 02