

- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي -
- جامعة آكلي امحد أولحاج البويرة -
- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
التخصص: تدريب رياضي نخبوي.
الشفرة: شعوي ام 0871

الموضوع:

إصابة مفصل الكتف وتأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد "صنف أواسط"

دراسة ميدانية ب: "بعض أندية كرة اليد لولاية البويرة"

إشراف الدكتور:
*زاوي عبد السلام

إعداد الطالب :
❖ شعيعاني فوزي

السنة الجامعية: 2014-2015

شكرو تقدير

والشكر تدوم النعم،،،،وما أجمل هذا البيان الإلهي:

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وهو الذي جعل الليل و النهار خلفه لمن أراد أن يذكر أو أراد شكورا ﴾

﴿ اعملوا ءال داود شكرا ﴾

صدق الله العظيم

الشكر يتحقق بعلم أو حال أو عمل، فالشكر دائما للمولي عز وجل، الذي منحنا العقل و أدمع علينا بنعمة العلم و هداانا إلى نوره وألممنا الصبر و يسر لنا دربنا و مكنا من تخلي الصعاب و قدرنا على إتمام هذا العمل على أحسن حال. نتوجه بجزيل شكرنا إلى الذين علمونا، و كانوا لنا بنانا، أو هداة أو رعاة، حتى استنارهم بصيرتنا: الوالدين

تحية تقدير و عرفان للذي لم يبخل علينا بنصائحه و معلوماته و توجيهاته السليمة الأستاذ المشرف: عبد السلام زاوي أثار الله دربه و نتمنى له الوصول إلى أعلى الدرجات، كما نشكر كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاط البدنية والرياضية، و نخص بالذكر الأستاذ عز الدين رامي، و بو تحري محمد و أعضاء لجنة المناقشة المحترمة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة.

إهداء

الحمد لله الذي أنار دربي و أضمني قوة وصبرا لإتمام هذا العمل و الصلاة و السلام على

خير الأنام محمد صلى الله عليه و سلم ،

أهدي ثمرة جهدي :

إلى توأم روحي و منبع العنان في البيت ، سندي في حياتي ، إلى من تعزن لعزتي

و تسعد بسعادتي ، إلى القلب الذي ينبض في كل لحظة بالحب و الرحمة ، إلى من أفنيت عمرها

من أجل راحتي ، إلى أمي الحنونة و الغالية.

إلى من علمني المثابرة ، الذي تعب من أجل تربيتنا و ضحى بالكثير في سبيل نجاحنا ، إلى ملهم

أفكاري أبي الغالي .

إلى إخوتي نعيم و محمد السلام و أخوالي و زوجاتهم و خالاتي و أزواجهم

إلى زوجتي المستقبلية إن شاء الله خديجة

إلى روح صديقي و أخي الطاهرة سيد علي لاحقي رحمه الله تعالى.

إلى كل أصدقائي من قريب و من بعيد : سعيد ، زكرياء ، فارس ، صالح ، طاهر ، عيسى ، حسين

علي ، أمين السكالي ، عز الدين ، يونس ، وليد ، حمزة و محمد الباهي

و أدعو الله أن يهب فيض نوره نورا و يعينني على المضي قدما في درب الحياة و ينير

طريقي إلى الخير و الفلاح .

فوزي شعيعاني

محتوى البحث

الواجهة

| | |
|--------|---------------|
| أ..... | شكر وتقدير |
| ب..... | إهداء |
| ج..... | محتوى البحث |
| و..... | قائمة الجداول |
| ح..... | قائمة الأشكال |
| ط..... | ملخص البحث |
| ي..... | مقدمة |

مدخل العام

| | |
|---------|--|
| 02..... | 1 - إشكالية البحث |
| 03..... | 2 - فرضيات البحث |
| 04..... | 3 - أسباب اختيار موضوع البحث |
| 04..... | 4 - أهمية البحث |
| 04..... | 5 - أهداف البحث |
| 05..... | 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث |

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

| | |
|---------|-------|
| 09..... | تمهيد |
|---------|-------|

المحور الأول: إصابات مفصل الكتف

| | |
|---------|--|
| 11..... | 1-1-1 تعريف مفصل الكتف |
| 11..... | 1-1-2 نبذة تشريحية |
| 11..... | 1-1-3 إصابات مفصل الكتف |
| 14..... | 1-1-4 أنواع الاصابات التي يتعرض لها مفصل الكتف |

المحور الثاني: كرة اليد

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 17..... | 1-2-1 تعريف كرة اليد |
| 17..... | 1-2-2 خصائص لعبة كرة اليد |
| 17..... | 1-2-3 خصائص لاعب كرة اليد |
| 20..... | 1-2-4 مميزات كرة اليد |
| 20..... | 1-2-5 أهداف كرة اليد |
| 20..... | 1-2-6 اللياقة البدنية في كرة اليد |

المحور الثالث: الأداء الرياضي

- 23-1-3-1 تعريف الأداء..... 23
- 23-1-3-2 أنواع الأداء..... 23
- 24-1-3-3 متطلبات الأداء للاعب كرة اليد..... 24
- 26-1-3-4 الأداء المهاري..... 26
- 26-1-3-5 الأداء الخططي..... 26
- 27-1-3-6 سلوك الأداء في كرة اليد..... 27

المحور الرابع: المرحلة العمرية

- 29-1-4-1 مفهوم المراهقة..... 29
- 29-1-4-2 مراحل المراهقة..... 29
- 30-1-4-3 عوامل المراهقة..... 30
- 30-1-4-4 أهمية الرياضة للمراهق..... 30
- 31-1-4-5 مشاكل المراهقة..... 31
- 32-1-4-6 سبل الوقاية والعلاج..... 32
- 33..... خلاصة للفصل الأول:

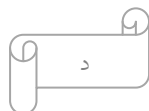
الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث

- 35..... تمهيد
- 36-1-2 الدراسة الأولى..... 36
- 37-2-2 الدراسة الثانية..... 37
- 38-3-2 الدراسة الثالثة..... 38
- 39-4-2 الدراسة الرابعة..... 39
- 40-5-2 الدراسة الخامسة..... 40

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 44..... تمهيد
- 45-1-3-1 الدراسة الاستطلاعية..... 45
- 45-2-3-2 المنهج المتبع..... 45
- 45-3-3-3 متغيرات البحث..... 45
- 46-4-3-4 مجتمع البحث..... 46
- 46-5-3-5 عينة البحث..... 46
- 46-6-3-6 ضبط متغيرات العينة..... 46
- 47-7-3-7 مجالات الدراسة..... 47

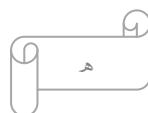


| | |
|----|-----------------------------|
| 47 | 8-3 أدوات البحث..... |
| 47 | 9-3 الأسس العلمية..... |
| 48 | 10-3 الوسائل الإحصائية..... |
| 50 | خلاصة..... |

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

| | |
|----|---|
| 52 | تمهيد..... |
| 53 | 1-4 عرض وتحليل نتائج اللاعبين..... |
| 53 | 1-1-4 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:..... |
| 57 | 2-1-4 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:..... |
| 62 | 3-1-4 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث..... |
| 66 | 2-4- عرض و تحليل نتائج المدربين..... |
| 66 | 1-2-4- عرض وتحليل نتائج المحور الأول..... |
| 70 | 2-2-4- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني..... |
| 73 | 3-2-4- عرض و تحليل نتائج المحور الثالث..... |
| 77 | 3-4 تفسير ومناقشة النتائج..... |
| 77 | 1-3-4- تفسير و مناقشة النتائج الكلية للفرضية الأولى..... |
| 79 | 2-3-4- تفسير و مناقشة النتائج الكلية للفرضية الثانية..... |
| 81 | 3-3-4- تفسير و مناقشة النتائج الكلية للفرضية الثالثة..... |
| 83 | استنتاج عام..... |
| 85 | خاتمة..... |
| 87 | اقتراحات وفرضيات مستقبلية..... |
| 89 | قائمة المراجع..... |

ملاحق



قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | رقم |
|--------|---|------|
| 46 | يمثل السن بالنسبة للمدربين | 01 |
| 47 | يمثل مدة التدريب | 02 |
| 47 | يبين مدة الممارسة للاعبين | 03 |
| 53 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 01 خاصة باللاعبين | 1-4 |
| 54 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 02 | 2-4 |
| 55 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 03 | 3-4 |
| 56 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 04 | 4-4 |
| 57 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 05 | 5-4 |
| 58 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 06 | 6-4 |
| 59 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 07 | 7-4 |
| 60 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 08 | 8-4 |
| 61 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 09 | 9-4 |
| 62 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 10 | 10-4 |
| 63 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 11 | 11-4 |
| 64 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 12 | 12-4 |
| 65 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 13 | 13-4 |
| 66 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 01 خاصة بالمدربين | 14-4 |
| 67 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 02 | 15-4 |
| 68 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 03 | 16-4 |
| 69 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 04 | 17-4 |
| 70 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 05 | 18-4 |
| 71 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 06 | 19-4 |

| | | |
|----|---|------|
| 72 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 07 | 20-4 |
| 73 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 08 | 21-4 |
| 74 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 09 | 22-4 |
| 75 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 10 | 23-4 |
| 76 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للعبارة 11 | 24-4 |
| 77 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² الخاصة بالفرضية الأولى للاعبين | 25-4 |
| 77 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² الخاصة بالفرضية الأولى للمدربين | 26-4 |
| 79 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للفرضية الثانية للاعبين | 27-4 |
| 79 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للفرضية الثانية للمدربين | 28-4 |
| 81 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للفرضية الثالثة للاعبين | 29-4 |
| 81 | يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للفرضية الثالثة للمدربين | 30-4 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | رقم |
|--------|---------------------------------------|-----|
| 53 | يمثل والنسب المئوية لنتائج للعبارة 01 | 01 |
| 54 | يمثل والنسب المئوية لنتائج للعبارة 02 | 02 |
| 55 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 03 | 03 |
| 56 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 04 | 04 |
| 57 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 05 | 05 |
| 58 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 06 | 06 |
| 59 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 07 | 07 |
| 60 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 08 | 08 |
| 61 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 09 | 09 |
| 62 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 10 | 10 |
| 63 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 11 | 11 |
| 64 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 12 | 12 |
| 65 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 13 | 13 |
| 66 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 01 | 14 |
| 67 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 02 | 15 |
| 68 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 03 | 16 |
| 69 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 04 | 17 |
| 70 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 05 | 18 |
| 71 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 06 | 19 |
| 72 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 07 | 20 |
| 73 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 08 | 21 |
| 74 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 09 | 22 |
| 75 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 10 | 23 |
| 76 | يمثل النسب المئوية لنتائج للعبارة 11 | 24 |

ملخص البحث:

في إطار تحضيرنا لنيل شهادة لمانستر في علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي قمنا بانجاز مذكرة تحت عنوان إصابة مفصل الكتف و تأثيره على أداء لاعبي كرة اليد والتي كان الهدف منها هو معرفة أنواع إصابات مفصل الكتف و كيف تؤثر على أداء اللاعبين ودور التحضير النفسي وعالجت هذه الدراسة إشكالية والتي كانت هل إصابة مفصل الكتف لها تأثير على أداء لاعبي كرة اليد؟, وبعد ذلك قمنا بوضع فرضيات لمعالجة هذه الأخيرة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية:

✍ للتحضير البدني دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف

✍ للتسخين دور فعال في التقليل من إصابة مفصل الكتف.

✍ لحركات الإسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف.

وبعد ذلك تطرقنا إلى إقامة الدراسة الميدانية على دراستنا نأخذ مجتمع البحث والذي يمثل الفئة الاجتماعية التي تقيم عليها الدراسة وهي مجموعة الفرق ثم أخذت منه عينة وهي عينة الدراسة.

انتقاء عدد من الأفراد وهذا للحصول على معلومات من المجتمع الأصلي وهذا باستعمال وسائل وأدوات لنفي وقصد أو إثبات فرضياتنا.

اخترت الاستبيان وبعد الحصول على إجابات اعتمدت على الإحصاء لأنه يقود إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة واستخدامت في بحثي التقنيات النسبة المئوية واختبار بارصون (كا²).

ففي الأخير توصلت إلى نتائج هي أن التحضير البدني و التسخين اليد لهما دور كبير و فعال في التقليل من إصابة مفصل الكتف و لحركات الإسترخاء كذلك دور في الوقاية من هاته الإصابة التي يعاني منها كثير من لاعبي كرة اليد.

وبعد إتمام دراستي قمت بوضع فرضيات واقتراحات مستقبلية منها:

✍ الإهتمام بالرياضيين المصابين.

✍ إعطاء محاضرات عن كيفية الوقاية من الإصابات .

✍ الاهتمام بالتجهيزات الرياضية و الملاعب و الأدوات .

✍ تأطير مدربين من الناحية الفنية و التقنية .









المحور الثاني

كرة اليد



المحور الثالث
الأداء الرياضي





الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

بالبحث



الجانب التطبيقي
الدراسة الميدانية
للبحث





الفصل الرابع

عرض و تحليل

ومناقشة النتائج





خاتمة

اقتراحات وفرضيات

مستقبلية



البييليوغرافيا





قائمة المراجع

أ - المراجع باللغة العربية:

القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48.

- 1- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوى والشباب، العراق، دار الشؤون والثقافة العامة، 1997
- 2- تركي رابح، أصول التربية والتعليم، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989
- 3- تشارلز بوكر، ترجمة حسن معوض، كمال صالح محمد، مصر، المكتبة الأنجلو المصرية، 1994
- 4- حامد عبد السلام ظهران، علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط2، مصر، عالم الكتب
- 5- خليل ميخائيل معوض، مشكلات في المدن والريف، مصر، دار المعارف، 1971
- 6- سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي والرياضي، مصر، دار المعرفة، 1997
- 7- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس العام، لبنان، دار النهضة العربية
- 8- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس المراهق والمراهقة، لبنان، دار النهضة العربية، 2005
- 9- عبد الغاني الديدي، التحليل النفسي للمراهقة، ط1، لبنان، دار الفكر اللبناني، 1995
- 10- فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو، مصر، دار الفكر العربي، 1997
- 11- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مصر، دار المعرفة، 1992
- 12- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار العلم
- 13- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، لبنان، دار البحوث والأفاق
- 14- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.

- 15- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- 16- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، ط1، مصر، 1994
- 17- ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق، البحث العلمي - مفهومه أدواته أساليبه، دار الفكر عمان، الأردن، 2004.
- 18- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم، 1994
- 19- عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 20- العيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- 21- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، القياس في كرة اليد، مصر، دار الفكر العربي
- 22- مجدي أحمد، محمد عبد الله، علم النفس المرضي، مصر، دار المعرفة الجامعية
- 23- محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970
- 24- محمد شفيق زكي، البحث العلمي الخطوات والمنهج لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي، مصر، 1985.
- 25- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون، 1990
- 26- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد لجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، مصر، دار الفكر العربي، 2004
- 27- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
- 28- وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991.
- 29- ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، مصر، نشأة المعارف، 1997
- 30- يوسف مراد، ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية، دار المعارف، مصر، الجزء الثاني، 1978
- ب- المراجع باللغة الفرنسية

Figaro Magazine, Le Stresse et les soies, Paris 1980

المذكرات

1-بليط فاروق, أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة, مذكرة ليسانس, جامعة الجزائر, 2010-2009

2- تكالين عبد الحليم, مشيد رشيد, لعماري عبد الرزاق, الضغط الجماهيري وأثره على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة, مذكرة ليسانس, جامعة الجزائر, 2012-2011

3- ضامن بوبكر, معزوزي حسان, دور سرعة رد الفعل على أداء مهارة الهجوم المضاد في كرة اليد, مذكرة ليسانس, جامعة الجزائر, 2012-2011

4- ليندة موساوي, علاقة الضغط المهني بين المتغيرات المهنية والفردية عند الممرضين , رسالة ماجستير 2001-2000

مواقع الأنترنت

http://fr.wikipedia.org/wiki/hond_ball



قائمة الجداول

والأشكال



محتوي البحث





مقدمة

مقدمة:

إن للرياضة معنى أكبر من كونها وسيلة لقضاء وقت الفراغ، نعم ما زال هناك الكثيرون ممن يعتقدون أن هدفها هكذا، وفي ذات الوقت يمكن الاستفادة من الرياضة أكثر من مجرد الاستمتاع بمشاهدتها.

فالرياضة تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين، فبالنسبة للبعض تعني عملا لمن يحترفها، وبالنسبة للبعض الآخر هي عمل محبب وتنافس طيب وهم الهواة، أما بالنسبة للباقيين فهي تعتبر وسيلة طيبة لقضاء الوقت. ومما لا شك فيه أنه لا يمكن فصل الرياضة عن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأفراد الممارسين لها، إذ أنها تعتبر قاعدة هامة وضرورية تتأسس عليها حياتهم، فإذا أحسن توجيهه فإنها تنعكس على المجتمع بأكمله. بالإضافة إلى فوائدها بدنيا ونفسيا وحركيا على ممارستها، فهي في ذات الوقت تنمي قيمهم نظرا للاحتكاك الدائم من خلالها بالقواعد والقوانين المنظمة لها (حماد، 1996ص 19).

وتعد الرياضات الجماعية بشتى أنواعها وأشكالها المختلفة أحد وأهم الأنشطة الرياضية، ككرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، وكرة اليد، هذه الأخيرة منذ نشأتها الأولى وهي في تغير وتطور مستمرين، بحيث أصبحت تنافس الرياضات الأخرى التي سبقتها بمئات السنين، فكرة اليد رغم حداثة إلا أنها احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة وكسبت جمهورا واسعا (علي، 1998ص 06)

كما أصبحت هذه الرياضة تسير التكنولوجيا الحديثة، وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب حديثة تتناسب مع الزمان والمكان وهذا من أجل تحقيق أسمى شكل لها، وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو لعبة كرة اليد من خلال البرامج التدريبية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب وقدراته البدنية (الحמיד، 1998ص 13)

وباعتبار كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخمسة وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع من الأحداث، ورغم القوانين المنصوص عليها لحماية اللاعب إلا أنه تكثر فيها الإصابات الرياضية عموما وإصابات مفصل الكتف على وجه الخصوص، لذا ينبغي التركيز على التحضير البدني والتسخين الجيد أثناء الحصة التدريبية والتقوية العضلية لأربطة عضلات مفصل الكتف وكذلك إدراج مهارة الاسترخاء ضمن البرنامج التدريبي، وذلك بغرض الوصول إلى أداء وإنجاز رياضي عالي ونتائج جيدة. " ولقد شهد علم الطب الرياضي تقدما كبيرا، فمثلا أنه في مدينة ستوكهولم (عاصمة السويد) قد انشأ معهد خاص لدراسة تأثير التدريبات الرياضية على الجسم البشري والأجهزة الحيوية، وأن في الولايات المتحدة الأمريكية تمنع جامعة هارفارد اللاعبين عن ممارسة النشاط الرياضي في غير وجود طبيب أو أخصائي الطب الرياضي أو العلاج الطبيعي (العلا، 2001ص 07)

وما يمكن قوله أن لمفصل الكتف علاقة وطيدة بأداء لاعبي كرة اليد، حيث أن مستوى الأداء للاعب كرة اليد يتوقف على مدى سلامة هذا المفصل.

... انطلاقا من كل ما سبق ذكره أحاول تقسيم دراستي إلى ثلاث أقسام:

1- الجانب التمهيدي (الإطار العام للدراسة).

2- الجانب النظري: يحتوي على فصلين:

الفصل الأول: يحتوي على أربعة محاور.

المحور الأول: الإصابات في كرة اليد.

المحور الثاني: ماهية كرة اليد

المحور الثالث: الأداء الرياضي لكرة اليد.

المحور الرابع: المرافقة

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة

3- الجانب التطبيقي: يحتوي على فصلين:

الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1- الإشكالية:

لقيت الرياضة حظها الأوفر من العناية والرعاية من طرف شعوب العالم واستطاعت بذلك أن تتبوأ مكانة مرموقة من بين الأنشطة الحيوية الأخرى، وهذا ما ساعد على ازدهارها حيث عرفت تطورا كبيرا عبر مختلف أنحاء العالم، ومن بين الأنشطة الرياضية التي عرفت انتشاراً واسعاً بين الشعوب رياضة كرة اليد، حيث أن الأخيرة لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من طرف الأطفال والشباب من الجنسين (اسماعيل، 2001 ص 17) ، نظرا لسهولة ومتعة أدائها فهي عبارة عن جري ووثب وتصويب ولهذا أصبحت مفضلة للكثير من الرياضيين، في حين دخلت اللعبة إلى بلدنا الجزائر من خلال مدرسي التربية البدنية والرياضية وعرفت بعد ذلك انتشارا واسعا.

كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي وهذا ما يتطلب من اللاعب أن يكون متمتعا بلياقة بدنية عالية، والتي يمكن تمهيتها عن طريق التدريب الرياضي المتمثل في العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشأة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مرجع سابق) ، وللتدريب الرياضي إستراتيجية تعكس الهدف العام البعيد له، تتمثل في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001 ص 22).

ومن المسلم به أن للتدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية أهمية كبيرة تتجلى في الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطوير والارتقاء بالأداء، كما يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة اليد والتركيز على التقوية العضلية لمفاصل وعضلات الجسم، حيث يرجع لذلك الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الحركية والمهارات الفنية والتي من بينها مهارة التصويب في كرة اليد، فالأخيرة ترتبط بمدى سلامة مفصل الكتف، ولذلك من الضروري التركيز على التدريب الجيد لهذا المفصل والتقوية العضلية لأربطة عضلاته وذلك عن طريق القيام بالتمارين التي لها علاقة بتقوية أربطة عضلات مفصل الكتف.

وباعتبار كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخمسة وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع من حالات اللعب، وهذا ما يتطلب احتكاك بين اللاعبين وبذل مجهود بدني كبير.

ورغم القوانين المنصوص عليها دوليا الخاصة بلعبة كرة اليد والتي وضعت من أجل حماية اللاعب، إلا أنها تكثر فيها الإصابات مما يؤثر على صحة اللاعبين بصفة عامة وعلى مستوى أدائهم بصفة خاصة، فالإصابات الرياضية من أهم العوامل التي تعيق أداء اللاعب وتؤثر بقدر كبير على قدراته البدنية، الفنية و المهارية إلى درجة إبعاده كليا عن اللعب.

وبما أن الإصابات محتملة الحدوث في أي منطقة من الجسم في كرة اليد، نجد أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها اللاعب بصفة كبيرة إصابة مفصل الكتف "وهذا ما تؤكدته بعض الإحصائيات الدولية لإصابات الملاعب التي أجريت في إيطاليا 1971-1979، وفرنسا 1975" (رياض، 1998 ص 170) ولهذا من الضروري الاهتمام بجانب التدريب الرياضي الحديث والتقوية العضلية لهذا المفصل الذي يعتبر أكثر من مجرد التقاء الذراع بالجزع، ذلك لأن التمفصل الحقيقي الوحيد بين كل من الجذع والطرف العلوي من خلال حزام الكتف، ذلك لأن القسم الخلفي لهذا الحزام المتكون من عظم الكتف يرتبط مع الفقرات الصدرية بالعضلات فقط، وحركة الكتف تزداد بحركة مفصل القصي الترقوي، لأن عظام الترقوة والكتف يتحركان بالتوافق بسبب الارتباط بينهما بالأربطة القوية والارتكازات العضلية، ولأن حركة الكتف يجب أن تكون طبيعية فإن الإصابة الرياضية لأي منطقة من مناطق الكتف تسبب عجزا في الأداء الحركي لكل المنطقة (كمونة ص259).

ولهذا يعتبر مفصل الكتف أعظم تركيبة تشريحية في جسم الإنسان و أعقدتها تركيبيا، ونظرا لأهمية هذا المفصل لدى لاعبي كرة اليد في التصويب مثلا أو التمرير وهي إحدى المهارات الأساسية في كرة اليد، فإن مستوى الأداء والإنجاز الرياضي للاعب كرة اليد يتوقف على مدى سلامة هذا المفصل، وما يمكن قوله أن مفصل الكتف له علاقة وطيدة بأداء لاعبي كرة اليد، وبالتالي فإن إصابته تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء لاعبي كرة اليد.

..... انطلاقا مما سبق ذكره نصل إلى طرح التساؤل المحوري العام:

هل إصابة مفصل الكتف لها تأثير على أداء لاعبي كرة اليد؟.

الأسئلة الفرعية:

- هل للتحضير البدني دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد؟.
- هل لعملية التسخين دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد؟.
- هل لحركات الاسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد؟.

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لإصابة مفصل الكتف تأثير على أداء لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- للتحضير البدني دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.
- لعملية التسخين دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.
- لحركات الإسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.

3 - أسباب اختيار موضوع البحث:

- ❖ توفر المراجع والكتب التي تخدم موضوع بحثنا.
- ❖ قابلية الموضوع للدراسة و المناقشة من جميع جوانبه.
- ❖ الرغبة في تسليط الضوء على الأسباب التي تؤدي إلى حدوث تضاعف الإصابات.
- ❖ نقص الوعي و التوجيه و التوعية سواء للمدربين او اللاعبين.
- ❖ تعرض لاعبي كرة اليد الى اصابات رياضية عموما واصابة مفصل الكتف على وجه الخصوص.
- ❖ الرغبة في تسليط الضوء على اصابة مفصل الكتف و معرفة تأثيرها على اللاعبين.

4 - أهمية البحث:

إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة تأثير إصابة مفصل الكتف على أداء لاعبي كرة اليد، فهذه الدراسة تعطي نظرة عامة على إصابة مفصل الكتف وتأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد، وبالتالي محاولة تحسين الأداء عن طريق إعطاء بعض الحلول الوقائية للاعبين لتفادي الإصابات، بالإضافة إلى الاهتمام بالتدريب الرياضي الحديث والتركيز على التقوية العضلية لهذا المفصل للتقليل من حدوث الإصابات، إضافة إلى هذا تزويد القراء بالمعلومات الكافية حول إصابة مفصل الكتف وتأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد.

إضافة إلى كل هذا فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

5- أهداف الدراسة:

كثيرا ما يتعرض الرياضي بصفة عامة ولاعبي كرة اليد بصفة خاصة إلى إصابات رياضية خلال المنافسات أو التحضيرات الرياضية قد تؤدي للاعب إلى العجز التام أو إبعاده كلياً عن الميادين، وهذا ما يؤثر على أداء لاعبي كرة اليد.

فالهدف من بحثنا هو التعريف ببعض الاصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد و المساهمة في الوقاية و التقليل منها و بالتالي تحسين الاداء عن طريق اعطاء بعض الحلول الوقائية للاعبين لتفادي الاصابات بالاضافة الى الاهتمام بالتدريب الرياضي الحديث و التركيز على التقوية العضلية لهذا الفصل للتقليل من حدوث الاصابات . إضافة الى تزويد القراء بالمعلومات الكافية حول إصابة مفصل الكتف و تأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد و كذلك يسمح بفتح المجال لإجراء بحوث و دراسات في المستقبل و هذا للبحث و التوسع أكثر في الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

- ❖ **الإصابة:** هي تغيير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصحبها مراحل رد الفعل فسيولوجي كيميائي، نفسي نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية (حسين، 1998 ص65).
- هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحب أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي وعادة ما يكون هذا التأثير مفاجئاً وشديداً (العالم، 1995 ص91).

❖ **المفصل:** هو عبارة عن ارتكاز طرفي عظمتين أو أكثر أو غضروفين ببعضهما البعض وارتباطهما بواسطة أنسجة بينية أو غضروفية تحفظهما وتثبتهما (هندي، 1991 ص12).

- يدل على تقارب أو ارتكاز عظمتين أو أكثر من عظام الهيكل العظمي، ويقع هذا الارتكاز في المفاصل الطويلة عند الأطراف وفي العظام المسطحة عند الحافات وفي العظام القصيرة عند أي سطح من سطوحها (العوالي، 1999 ص 54).

❖ **مفصل الكتف:** يتكون مفصل الكتف من رأس عضد العظم الكبير والتجويف العنابي الصغير، ولهذا التفاوت بين حجم رأس العضد الكبير وحفرة التجويف المفصلي واتساع المحفظة المفصالية يعطي المفصل حركاته الواسعة التي يمتاز بها (مرجع سابق).

- يعتبر مفصل الكتف أحد أعظم التركيبات التشريحية في جسم الإنسان ، وهو شديد متعدد الجوانب و الاستعمالات و الحركات بدرجة منطقية رائعة، و يعتبر من الأنواع المفصالية التي يطلق عليها الكرة والحق وهو مفصل بحكم تكوينه غير مستقر وذلك لعدم عمق التجويف الذي تسكن فيه رأس عظمة العضد في مكانها الطبيعي بلوح الكتف، ولذا يكثر وجود العضلات والأوتار والأربطة العضلية التي تغطيه (مرجع سابق).

❖ **الأداء:**

- **لغة:** أدى الشيء بمعنى أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (المنجد في اللغة العربية و الإعلام، 1998 ص 257).

" إن الأداء بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة من أجل بلوغ حاجاته المحددة سواء كان في المجال التعليمي أو الرياضي، هذا الأخير عرف تطورا كبيرا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين" (أبادي، 1998 ص80)

- **اصطلاحا:** هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية ويعرفه **احمد صقر عاشور** بأنه: "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة" (عاشور، 1998 ص 10).

كما يعرفه **عصام عبد الخالق** على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا (طالب، 1983 ص214،215).

ويميز للأداء درجات ومستويات أهمها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وقدرته أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

❖ **كرة اليد:**

تعتبر كرة اليد ثاني لعبة من حيث الشعبية في العالم، حيث مرت بتعديلات في قوانينها حتى وصلت إلى هذا المستوى، وأصبح اهتمام الإعلام والجمهور كبير، وأبرز فرق بين ممارستها قديماً وحديثاً هو عدد اللاعبين، حيث انتقل من (11) إلى (07) لاعبين، إضافة إلى مساحة الملعب وغير ذلك من قوانين وأبرز مهاراتها: التمرير، الاستقبال، الخداع، التصويب بأنواعه (إبراهيم، 1994 ص 85).

- تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري بين فريقين، يتألف كل منهما من (07) لاعبين و(05) احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ، ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة (نصيف، 1993 ص 37).

1-1-1- تعريف مفصل الكتف:

يعتبر مفصل الكتف أحد أعظم التركيبات التشريحية والبنائية في جسم الإنسان، وهو شديد أو متعدد الجوانب والاستعمالات والحركات بدرجة منطقية رائعة، ويعتبر من الأنواع المفصالية التي يطلق عليها الكرة والحق، وهو مفصل بحكم تكوينه غير مستقر وذلك لعدم عمق التجويف الذي تسكن فيه رأس عظمة العضد في مكانها الطبيعي بلوح الكتف، ولذلك توجد العضلات والأوتار والأربطة العضلية التي تغطيه، وهو المفصل الوحيد الذي يسمح بالدوران بدرجة 360 درجة. (عبد العظيم العوادلي: سنة 2004 - ص 88)

يعتبر مفصل الكتف المفصل الوحيد في جسم الإنسان الذي نجد فيه الحركات واضحة، حرة وطلاقة في جميع الاتجاهات، وهذا ضروري جدا في مفصل الكتف، إذ يقوم بوظائف وأعمال هامة وكثيرة في الإنسان، ويتميز بالحركات الآتية:- القبض، البسط، التبعيد، التقريب (الضم)، اللف للإنسية، اللف للوحشية.

مفصل الكتف من المفاصل الزلالية حرة الحركة في جسم الإنسان، وهو مفصل معقد التركيب من الناحية التشريحية وتحيط به وتحميه الأربطة والعضلات المكونة له. (محمد فتحي هندي: ص 125)

1-1-2- نبذة تشريحية عن مفصل الكتف:

إن مفصل الكتف هو مفصل كروي حقي، وذلك يعني أن رأس عظم العضد كروي تماما، ويستقر في الحفرة الحقانية الضحلة العمق لعظم الكتف، وهذه الحفرة الحقانية تتعمق قليلا بوجود حزمة دائرية من النسيج الليفي الغضروفي يحيط بحافتها، يحيط بالمفصل من الخارج محفظة تتصل برأس عظم العضد وبحافة الحفرة الحقانية اتصالا رخوا وغير مشدود ويتدلى قسم من المحفظة أسفل المفصل، أما الأربطة المحيطة بهذا المفصل فهي أيضا غير مشدودة وضعيفة نسبيا، إذ أن ثبات واستقرار المفصل يعتمد كليا على العضلات المحيطة به لتسمح له بالحركة غير المقيدة لدرجة كبيرة. (فريق كمونة: ص 261، 260)

1-1-3- إصابات مفصل الكتف:

إن إصابات مفصل الكتف ممكن أن تحصل نتيجة التدريبات المستمرة وحركة الكتف المستمرة، كما في فعاليات الرمي والقذف وهي من الإصابات المتعارف عليها في المجال الرياضي، وكذلك يمكن اعتبار إصابات مفصل الكتف من الإصابات الحادة وذلك نتيجة تشخيص مثل هذه الإصابات في بعض الأحيان للصعوبة التشريحية في بناء وتكوين مفصل الكتف. (يوسف ا.، 2002، ص 71)

أ- الكدم:

وهو أحد أنواع الإصابات الكتفية الشائعة، ويكون الكدم على السطح الخارجي للمفصل، ولا تشترك في هذه الكدمات الأربطة العضلية إلا قليلا، ويمكن تطور الكدم إلى كدم مزمن مع استمرار الإصابة به، ومضاعفات تكرر الكدم هي الضرر الذي يصيب أربطة عضلة لوح الكتف واتصالها بعظم العضد والذي يسبب ألما بالغا.

ب- التمزق:

وهو أيضا من الإصابات الشائعة لمفصل الكتف، حيث يكون التمزق للعضلة فقط وأحيانا للعضلة وأوتارها، إن مفصل العضد والكتف يستند على العضلات العاملة عليه ويستقر في مكانه بقوة، وتماسك هذه العضلات.

وإصابة هذه العضلات تكون بسبب التغطية المفرطة، التقلص العنيف، الاستخدام المفرط لمفصل الكتف بشدة، وهناك إصابات تصيب الأنسجة الرقيقة لمفصل الكتف وهي إصابات تحمل في طياتها الألم الشديد والنزيف الداخلي في داخل محفظة المفصل.

ج- الالتواء:

وأكثر الأماكن التي يحصل فيها إصابة الالتواء في مفصل الكتف هي منطقة مفصل الكتف العضدي، إن الأربطة والمحفظة حول مفصل الكتف العضدي قد تكون ليست ذات قيمة عالية في استقرار مفصل الكتف، ولهذا فإن حالة الالتواء في مفصل الكتف هي نادرة الحدوث إلا إذا حصلت حالة الخلع الجزئي أو الخلع الكامل، وحين ذاك ربما يحصل الالتواء في هذا المفصل، وفي تقييم إصابات الكتف يستخدم المدرب الرياضي الإجراءات والخطوات التالية:

- تاريخ الإصابة.

- المشاهدة والملاحظة من قبل المدرب.

- التلمس لمكان الإصابة.

- ضغط مكان الإصابة.

وبعد تقييم الإصابة، وبسبب تعقيد هذه المنطقة من الجسم ولأهمية الرعاية الصحية المبكرة، فإن هناك الكثير من إصابات الكتف يجب أن تقيم بواسطة طبيب مختص، والنتائج التي نحصل عليها من التقييم تقرر طريقة ومستوى واحد للعلاج اللازم(مرجع سابق ص 265,266).

د- **ضرر العصب الإبطي:** يؤدي الرض في الجزء الأمامي إلى حدوث ضرر العصب الإبطي، وأيضاً وقوع إصابة مباشرة فيما بين النتوء الغرابي ورأس عظم العضد، ومن الممكن أن تؤدي إلى حدوث رض لهذا العصب وتكون الأعراض ألماً مع تنميل اليد مما يؤدي إلى شعور اللاعب المصاب بأن اليد شبه مشلولة، وقد يتصور اللاعب المصاب أن هناك كسر بالكتف أو أن اليد بالتميل فقط.

وأيضاً يصبح اللاعب المصاب غير قادر على إبعاد الذراع وذلك في المرحلة الأولى من الإصابة، وفي حالة الرض البسيط يتم شفاء اللاعب في فترة قصيرة جداً، ويشعر اللاعب المصاب بألم عند لمس منطقة الكتف الأمامية بجانب النتوء الغرابي.

هـ- التهاب الكيس الزلالي:

أكثر حالات الالتهاب حدوثاً بالنسبة للكتف هي التهاب الكيس الزلالي أسفل النتوء الإخرومي، حيث يمتد حتى يصل إلى أسفل العضلة الدالية، ويكون موقعه بالتحديد بين النتوء الإخرومي والعضلة الدالية ورأس عظم العضد، هذا الالتهاب منفصل في حد ذاته ولا يرتبط بالمفصل العضدي الحقي(مرجع سابق ص 193)

و- خلع مفصل الكتف:

خلع مفصل الكتف هو شائع بين البالغين عامة والرياضيين خاصة، كما يحدث في رياضات مثل : كرة اليد ومن بين أنواع خلع مفصل الكتف ما يلي:

- **الخلع الأمامي:** يعد الخلع الداخلي الأمامي للكتف هو الأكثر شيوعاً وله سببان : سبب مباشر: ينتج من ضربة مباشرة من الخلف للكتف في رياضة مثل : كرة اليد، سبب غير مباشر: وينتج إذا ما كان الذراع

للخارج وللأمام مع ضربة قوية على اليد أو الكوع، ويحدث ذلك في رياضة مثل: المبارزة والجمباز، كما يحدث أيضا في رياضة التنس الأرضي والرمي في ألعاب القوى.

• **الخلع الخلفي:** الخلع الخلفي للكتف من الإصابات الأقل حدوثا بالنسبة للرياضيين، وأهم العوامل التي تؤدي إلى هذا الخلع هو وجود قوة خارجية تؤثر على النهاية السفلى لعظم العضد مع وجود الذراع في وضع انثناء للأمام، تلك القوة تنتقل إلى الجزء العلوي للذراع مما يؤدي إلى دفع رأس عظم العضد خارج الحفرة العنابية وفي الاتجاه الخلفي، ولا تظهر علامات تشوه في مفصل الكتف نتيجة لهذا الخلع، والمصاب يقاوم أي حركة للكتف، وعند لمس منطقة الكتف تشعر وكأنه لا توجد رأس عظم العضد في المنطقة الأمامية من الكتف ويمكن الإحساس بها عن طريق لمس المنطقة الخلفية للكتف ويظهر النتوء الغرابي.

• **الخلع السفلي:** الخلع السفلي لمفصل الكتف يحدث نتيجة دفع الذراع مباشرة في الاتجاه الخارجي، مما يؤدي إلى دفع الجزء الوحشي للعنق التشريحي لعظم العضد ضد النتوء الاخرومي، وذلك أن الرأس دفع للجهة الوحشية ضد الجزء السفلي للمحفظة والأربطة، وتتمزق الأربطة من الجزء السفلي لحافة الحفرة العنابية، ورأس عظم العضد ينزلق ليصبح في الاتجاه الوحشي وللأسفل فوق الحافة السفلى للحفرة العنابية.

وينخفض الذراع للأسفل وللجانِب والرأس منزلق للجهة الوحشية، ويصبح الخلع خلع تحت النتوء الغرابي، وعند الفحص تكون هناك صعوبة محتملة لتحديد هل حدث إن تحرك رأس العضد للأمام مؤقتا أم لا أم أنه قد تحرك مباشرة للأسفل.

إن دراسة صورة الأشعة بعناية من الممكن أن تحدد الوضع الصحيح لتحرك رأس العضد، كذلك أية أضرار قد لحقت بالعظام ز

• **الخلع المتكرر:** ويحدث كثيرا في رياضة كرة اليد عند مد الذراع بقوة للأمام وقذف الكرة، أو عند تعلق يد اللاعب وجذبها بواسطة الخصم في حركة خاطئة فنيا.

• **خلع بمفصل عظم الترقوة مع عظم اللوح:**

❖ **الأسباب:**

- السقوط على الكتف. - السقوط على اليد المنفردة.

ويحدث بالتالي تمزقا في الأربطة بين عظم الترقوة وعظم اللوح.

❖ **الأعراض:**

ألم يسبب تحديد حركة المفصل المصاب بسبب قطع الأربطة به.

ي- الكسور:

إن من أهم العظام المكونة لمفصل الكتف هي عظم العضد، عظم الترقوة، عظم لوح الكتف، هذه العظام

مجتمعة تكون مفصل الكتف، وفيما يلي نتناول تعرض كل عظم من العظام الثلاثة لإصابة الكسر:

• كسر عظم الترقوة:

عظمة الترقوة يكثر إصابتها عند السقوط على الكتف، وكذلك عند السقوط على اليد المنفردة، ومن النادر أن تحدث مضاعفات خطيرة للإصابة بكسر الترقوة في هذه الحالة ولكن قد تحدث بعض المضاعفات عندما تخترق أو تمزق إحدى شظايا العظام المتفتتة، الشريان المار تحت الترقوة وهو الشريان الرئيسي للطرف العلوي مما ينتج عنه نزيف دموي داخلي، أو قد تحدث مضاعفات أخرى كالتلف، أو إصابة للضفيرة العصبية المغذية للطرف العلوي، وقد تسبب بعض الإصابات لبعض الألياف العضلية المحيطة بالتمزق (مرجع سابق ص 91-92).

كما أن كسر منتصف الترقوة هو النوع الشائع في رياضة كرة اليد وسببه الوقوع على الكتف.

• كسر عظم العضد:

في كثير من الأحيان يتعرض عظم العضد للكسر، وهذا الكسر غالبا ما يحدث في رأس عظم العضد و في الجزء أو القسم العلوي في جسم العظم، وكذلك في منتصف عظم العضد، وكما يتعرض القسم السفلي من عظم العضد للكسر، وتحدث جميع هذه الكسور نتيجة إصابة مباشرة، وتحصل مثل هذه الكسور عامة في جميع الألعاب الرياضية التي تتميز بعاملتي السرعة والقوة مثل: كرة اليد، المصارعة... الخ.

• كسر عظم لوح الكتف:

تعتبر هذه الكسور من الكسور نادرة الحدوث وذلك للموقع التشريحي المميز لهذه العظمة الذي يحميها من الإصابات المباشرة.

ويعتبر العلاج التحفظي هو العلاج السائد في أغلب هذه الكسور، وهو يحقق نتائج ممتازة وسريعة (مرجع سابق ص 130).

1-1-4- أنواع الإصابات التي يتعرض لها مفصل الكتف:

تنقسم إصابات الكتف إلى ثلاثة أنواع من الإصابات طبقاً لدرجة شدة كل منها:

أ- إصابات مفصل الكتف البسيطة:

وفي هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف، وهو شائع الحدوث في كرة اليد.

ب- إصابات الكتف متوسطة الشدة:

وفي هذا النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي تربط الترقوة برأس عظمة الساعد وعظمة لوح الظهر، وتحدث أيضا وبصورة شائعة في كرة اليد.

ج- إصابات الكتف الشديدة:

هو النوع الخطر من الإصابات التي تحدث بصورة متكررة وشائعة في كرة اليد، الذي يصاحبه في الغالب

ما يلي:

- تمزق تام بأربطة الكتف جميعا.

- كسر الترقوة.

- خلع تام في عظم الترقوة.

1-2-1- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (مرجع سابق ص 371).

1-2-2- خصائص لعبة كرة اليد:

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

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

1-2-3- خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج وكغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

أ- الخصائص المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

• النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب. كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات (الحמיד، 1997 ص 25).

• **الطول:**

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمرك سنة 1978 كان 188سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2متر في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

• **الوزن:**

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب (مرجع سابق ص 336).

ب- **الخصائص البدنية:**

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية (أخرون، 1998، ص 220).

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

- **السرعة:** ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
- **المداومة (الحمل):** ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.
- **القوة:** ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.
- **المرونة:** تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها (حسنين، 1996، ص 220).

ج- **الخصائص الفسيولوجية:**

وتتمثل في:

- كيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

د- **الخصائص الحركية:**

تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:

• **التوازن:** يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات

• **الرشاقة:** وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.

• **التنسيق (التوافق):** يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسياوية وحسن الأداء (مرجع سابق ص 156).

هـ- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

• **المواجهة والمثابرة للانتصار:**

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار

والفوز على الخصم (مرجع سابق ص 337).

• **التحكم في كل انفعالاته:**

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

• **الدافعية:**

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز (bayer, 1995 p 25)

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين اللذين يفتقدون للسمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية.

1-2-4- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد (مرجع سابق ص 59).
- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:
 - ✓ حجم التدريب مرتفع.
 - ✓ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
 - ✓ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي الرياضي من خلال تنظيم متكامل.
 - ✓ إطرارات تقنية مؤهلة (بيور، 1996 ص 19).

1-2-5 أهداف كرة اليد:

- تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الايجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات:
- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.
 - انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرًا جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.
 - تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
 - تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
 - تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
 - تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
 - تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
 - تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي (آخرون، الدفاع في كرة اليد، 1999 ص 75).

1-2-6- اللياقة البدنية في كرة اليد:

أ- مفهوم اللياقة البدنية:

- المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية... الخ.
- كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي:
- القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

ب- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

• اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق.

• اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة

كرة اليد ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

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

1-3-1- مفهوم الأداء:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

يعرف الأداء: بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

- يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله.

ويرى thomas 1989 أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة ك: "القدرة، الاستعداد، الدافعية..."، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء : هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والأداء بصفة عامة هو : انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً (الخالق، 1992 ص 162).

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات و المهارات (رضوان، 1995 ص 170).

1-3-2- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في:

أ- أداء المواجهة : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

ب- الأداء الدائري : طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

ج- الأداء في محطات : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

د- الأداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي (حسين، 1998 ص 41-42).

1-3-3- متطلبات الأداء للاعب كرة اليد:

أ- المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً وهجومياً إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

ب- المتطلبات مهارية:

المتطلبات مهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات مهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. فكرة اليد تحث مركزاً متقدماً بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات مهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

- المتطلبات مهارية الهجومية للاعب الميدان.

- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعبى الميدان.
- المتطلبات المهارية لحارس المرمى.

ج-المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللاعب فى كرة اليد، فإننا نعنى التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التى يقوم بها لاعبى الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلى:

• المتطلبات الخطئية الهجومية: وتتضمن ما يلى:

- خطط هجومية فردية.
- خطط هجومية جماعية.
- خطط هجومية للفريق.
- خطط هجومية للحالات الخاصة.

• المتطلبات الخطئية الدفاعية: وتشمل على:

- خطط دفاعية فردية.
- خطط دفاعية جماعية.
- خطط دفاعية للفريق.

• المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى: وتتضمن ما يلى:

- تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى).
- الاشتراك فى الهجوم.

• المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى: وتشمل على:

- اللعب الدفاعى لحارس المرمى.
- التعاون مع المدافعين.
- الدفاع فى حالة الهجوم الخاطف.

• المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضى المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء فى كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضى، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضة. فنظراً للأداء الحديث فى كرة اليد خاصة للاعبى وفرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمىة والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسى على أداء اللاعبى والفرق وبالتالي على الجانب الفنى سواء المهارى أو الخطئى، فقد لعبت العديد من السمات النفسىة كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسىة الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً فى حسم نتائج بعض المباريات (أخرون، 2003 ص 39.38.33.29).

1-3-4- الأداء المهاري:**أ- مفهوم الأداء المهاري:**

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

وبمعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة (الفتاح، 2002 ص 152-153).

ب- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة (مرجع سابق).

1-3-5- الأداء الخططي:

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية وال نفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة (الريفي، 2004 ص 117).

أ- أهداف الأداء الخططي:

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولوأنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس (مرجع سابق ص 117).

ب- واجبات الأداء الخططي:

• تحصيل المعلومات الخططية:

- إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه المعلومات الخططية في:
- معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.
 - امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.
 - معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعد على التصرف في المنافسة.
 - تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

• اكتساب المهارات والقدرات الخططية:

يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك يجب استخدام قدرته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلائم ومتطلبات المنافسة (مرجع سابق ص 176.177).

1-3-6- سلوك الأداء في كرة اليد:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به لاعبي كرة اليد تحدده ثلاث عوامل رئيسية هي:

أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه و دوره كما ينبغي، أي أن اللعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافعه تدفعه للقيام بذلك.

-القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

-إدراك اللاعب لدوره:

ويقصد بهذا تصورات اللاعب وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تنك ون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره (حماد ص 167).

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى مستوى من الأداء والنتائج.

1-4-1 مفهوم المراهقة:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تصل بالفرد إلى الاكتمال النضج، وهي بهذا المعني عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وهي تمتد من سن البلوغ إلى سن الرشد. (السيد، 1997، صفحة 272)

أ- لغة:

تعني الاقتراب والدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعني هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

ب- اصطلاحا:

هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل والفرد الغير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (رايح، 1989).

ت- إجرائيا:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها واجتماعية في نهايتها. وللمراهقة تعارف متعددة نذكر منها:

- تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد: هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد وهي فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة (أسعد، صفحة 25).

- معتمدا في ذلك على الكبار، ومحاوفا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، فهو قد أصبح في طور فكري يتبع له إعادة النظر في محاوفا الابتعاد عنه والطموح إلى مستقبل يحقق فيه ذاته المتكاملة (إسماعيل، صفحة 39).

1-4-2 مراحل المراهقة:

انه لمن الصعب جدا تحديد بدأ مرحلة المراهقة ونهايتها فهي تختلف من فرد لآخر ومن جنس لآخر ومن سلالة لأخرى ومن مجتمع لآخر باختلاف بيئة وثقافة هذا المجتمع وللدلالة على صعوبة تحديد بداية هذه المرحلة ونهايتها يقول كل من جوزيف شون وتشرش في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ في ظاهر البلوغ وبداية المراهقة ليست دائما واضحة ونهايتها تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج (معوض، 1971، صفحة 25).

ونحن إذا كنا نتحدث على المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها ومع ما بعدها من مراحل النمو فان بعض الدراسات تقسمها تقسيما اصطلاحيا إلى ثلاث مراحل فرعية تقابل المراحل التالية:

أ-مرحلة المراهقة المبكرة:

فيها يتضاءل سلوك الطفل وتبدأ المظاهر الجسمية، الفيزيولوجية العقلية والاجتماعية المميزة في الظهور وتمتد من 12 إلى 14 سنة من سن المراهق، و في هذه المرحلة يسعى الفرد إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه.

ب- مرحلة المراهقة المتوسطة:

وتكون هذه المرحلة ما بين 15 إلى 17 سنة يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة عن المرحلة السابقة، تزايد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية، من زيادة الطول، الوزن، واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته وقوة جسمه، يزداد بهذا الشعور بذاته

ج- مرحلة المراهقة المتأخرة:

وهي امتداد من 18 إلى 21 وهي آخر مرحلة من مراحل المراهقة ويطلق عليها بمرحلة الشباب. من هذا فان المراهقة تنتهي في حوالي سن الحادية والعشرين حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا وفيزيولوجيا وانفعاليا واجتماعيا (طهران، صفحة 284).

1-4-3-عوامل المراهقة: للمراهقة عوامل متعددة نذكر منها:

أ-العوامل الوراثية: تستيق في مرحلة البلوغ، وتقوم بدورها في تكوين وتوجيه الطبع والاستعدادات الموروثة وبلورتها.

ب-العوامل الفيزيولوجية: تتمثل في نشاط الغدد الصماء كالنخامية والدرقية اللتان تعملان على تنشيط النمو وتنظيمه، إضافة إلى نشاط الغدد التناسلية (الخصيتان عند الذكر والمبيضان عند الأنثى) اللتان تفرزان الهرمونات والخلايا التناسلية عند الجنسين.

ج-العوامل الاجتماعية والبيئية: من الملاحظ أن البلوغ يبكر في البلدان الحارة وفي المجتمعات التي تشجع على الزواج المبكر عموما، في أوساط الشعوب الملونة، بينما يتأخر نسبيا في البلدان الباردة أو الصناعية وخاصة في أوساط الشعوب ذات العرق الأبيض.

د-العوامل الغذائية: التغذية الجيدة التي يتوفر فيها الفيتامين (أ) والبروتينات تحرص على النمو.

جدير بالذكر أن ثمة ارتباط بين هذه العوامل دون أن يعني ذلك فمثلا أن النمو الغددي هو سبب للنمو النفسي بالرغم من وجود التوازن بينهما أو ربما التعاقب (الديدي، 1995، صفحة 9)

1-4-4-أهمية الرياضة للمراهق:

تلعب الرياضة دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به اللاعبين من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فان الرياضة تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية

وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع الرياضة أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق (بويكر، 1994، صفحة 453).

1-4-5-مشاكل المراهقة:

أ-المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد لتحقيق هذا التطلع بشتى الأساليب والطرق، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، عندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تجسد إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه وتمرده وعناده، فإذا كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا يشبع في حاجاته الأساسية، في حين هو يحب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدراته وقيمه.

ب-المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عقد انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف أن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك الحياء والخجل من النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته(مرجع سابق صفحة 72-73).

ج-المشاكل الاجتماعية والأسرية:

إن المشاكل الاجتماعية والأسرية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والأسرة والمدرسة، الشعور بالحاجة إلى أصدقاء ولكنه لا يعرف كيف يكونهم، وجود حواجز وعراقيل بينه وبين أسرته (والديه) فلا يستطيع إطلاعهما على ما يعانيه من اضطرابات نفسية.

د-مشاكل الصحة والنمو:

أهم خصائص ذلك الأرق، الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي، قبح المنظر، عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لاتهم الراشد، لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر إقلاق وخاصة إذا ما جعلته معرضاً للسخرية والتهجم من جانب الآخرين أحياناً.

هـ-مشاكل شخصية:

أبرزها الشعور بمركب النقص, عدم تحمل المسؤولية, نقص الثقة بالذات, الشعور بعدم المحبة من طرف الآخرين, القلق الدائم حول أئفه الأمور, العيش في أحلام اليقظة, المجادلة الكثيرة (الجماني, 1994, الصفحات 238-239).

1-4-6-سبل الوقاية والعلاج:

لا شك أننا نؤكد على مبدأ القائل بأن "الوقاية خير من العلاج", ولا بد أن تكون وجهتنا ومنهجنا هو المنهج العلمي الذي يتطلب منا دراسة الحالة أولاً قبل وضع برنامج للعلاج, التعرف على أسبابها ومدى ضخامتها ثم الشروع في علاجها ومع تفرد كل حالة إلا أن هناك بعض المبادئ التي تفيد في توعية شبابنا العربي وتنشئته الإسلامية الصالحة, ويضع بعض العلماء عددا من المبادئ لمقابلة واجبات النمو في مرحلة المراهقة حتى يشب المراهق متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ومن ذلك:

- ☞ إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر.
- ☞ تقبل الفرد لجسمه والرضي عنه واستخدام الجسد استخداما صالحا لأن هناك من الإناث من يشعر بالخجل لكبر ثديها.
- ☞ اختيار مهنة أو دراسة مناسبة تتفق مع ميوله وقدراته واستعداداته وذكائه العام والإعداد لها والتدريب عليها.
- ☞ الاهتمام بتعليم المراهق والإتيان بالسلوك المقبول من قبل المجتمع حتى لا يتعارض برنامج العلاج مع ما يمليه المجتمع أو الأسرة مثلا, يساعد ذلك في تمتع المراهق بالتكيف والقبول بالانتماء إلى الجماعة التي يعيش في وسطها.
- ☞ وضع خطة لتعديل سلوك المراهق, تتسم بالوضوح والسهولة والبساطة والثبات والتي تتفق مع ظروفه.

☞ الحصول على الحد الأدنى للإشباع الاقتصادي والمادي (العيسوي, 2005, الصفحات 216-217).

-تمهيد

تعتبر الدراسات المرتبطة أساس و مصدر لكل باحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث قادمة، وهذا ما نجده في خصائص البحث العلمي أنه تكاملي البناء، فكل بحث هو عبارة عن حلقة من حلقات سلسلة البحث العلمي، أما فيما يتعلق بهذا الموضوع يمكن القول أن الأبحاث والدراسات التي تطرقت إلى مثل هذه المواضيع في بلادنا قليلة جدا إن لم نقل منعدمة، لكن هناك بعض الدراسات المشابهة والتي نوجزها فيما يلي:

2-1- الدراسة الأولى : التي قام بها الطالبين زكور محمد أمين، ياهمي حمزة، تحت إشراف الأستاذ:قصري نصر الدين، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية (2005،2006) بمعهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر تحت عنوان: " أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية ودوره في تحسين مردود لاعبي كرة اليد "(أشبال)، والتي تمحورت اشكاليته حول: الأسباب التي تقف وراء غياب المراقبة الطبية لممارسي رياضة كرة اليد. و قد جاءت الفرضية العامة كالتالي:

- إن نقص أو غياب المؤطرين الصحيين في الفرق الرياضية لكرة اليد يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابات الاضية وهذا ما يؤثر سلبا على مردود و مستوى اللاعبين.

أما الفرضيات الجزئية فكانت بالشكل التالي:

- نقص الوسائل و الموارد المالية أدى إلى عدم الاهتمام بالمتابعة الطبية لفائدة الأشبال.
- قلة التوعية لدى المدربين أثر سلبا على استعمال الطب الرياضي في الوقاية و علاج الإصابات الرياضية.
- إن اهتمام المدربين بالنتائج وإهمالهم للفئات الصغرى أدى إلى عدم وجود متابعة طبية لهذه الفئات.

ولقد استخدم الطالبان المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وكانت عينة بحثهم مشكلة من (65 فرد) كالتالي:

- 60 لاعب اختصاص كرة اليد (صنف أشبال) موزعة على خمس فرق رياضية وهي: *النجم الرياضي البرواقية(ولاية المدية)، *شبيبة القبائل(ولاية تيزي وزو)، *نادي كرة اليد الأبيار، نادي كرة اليد عين البنيان والاتحاد الرياضي لبلدية المقرية (الجزائر العاصمة).
- 05 مدربين موزعين على الفرق السالفة الذكر.

أما أداة البحث فكانت عبارة عن استمارات إستبائية وزعت على اللاعبين والمدربين، ونرى من خلال دراستهما أنهما توصلا إلى النتائج التالية والتي حققت صحة الفرضيات: أن معظم فرق كرة اليد لا تحتوي على قاعات للعلاج وأطباء مختصين في الوقاية و علاج الإصابات الرياضية، وأيضا أن المستوى المتدني للمدربين أكد قلة التوعية من طرفهم، وبالتالي غياب المتابعة الطبية الدورية والشاملة للرياضيين، كذلك الإهمال واللامبالاة للفئات الصغرى وخاصة فئة الأشبال أدى إلى عدم وجود متابعة طبية.

2-2-الدراسة الثانية: الدراسة التي قام بها الطالبين قليداني إبراهيم، عدة بغشام، تحت إشراف الأستاذ: مهدي محمد، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية (2007،2008) بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، تحت عنوان: " إصابة مفصل الكتف لدى مصارعي الجيدو"، والتي تمحورت اشكالياتها العامة حول: أسباب إصابة مفصل الكتف عند مصارعي رياضة الجيدو وماهي الوسائل المتاحة لتفادي إصابة مفصل الكتف في رياضة الجيدو. و كانت فرضياتهم كما يلي:

- من بين الأسباب التي تؤدي إلى إصابة مفصل الكتف هي: سوء أداء الحركة و نقص المهارة وكذا الحمل الزائد في التدريب الرياضي للجيدو .
- التحضير النفسي الجيد في بداية الحصص التدريبية وقبل المنافسة من أهم الوسائل الوقائية لتفادي حدوث الإصابات بصفة عامة وإصابة مفصل الكتف بصفة خاصة. ولقد استخدمنا المنهج الوصفي كونه ملائم لحل هذه المشكلة بطريقة علمية سليمة. وتمثلت عينة بحثهم في (30) مصارع و(30)مدرب لولاية مستغانم بطريقة عشوائية من (03) فرق رياضية (أفاق فريق المركب الرياضي، فريق كاستور، فريق الحماية المدنية). في حين أداة البحث فكانت عبارة عن استمارات استبائية وزعت على المصارعين و المدربين. أما النتائج المتوصل إليها فكانت كالآتي:

- إن أغلب المصارعين يتعرضون لمختلف الإصابات وخاصة إصابة مفصل الكتف.
- إن المصارع يكون عرضة لوقوع الإصابة أثناء المنافسة.
- إن الإصابة تحدث بنسبة كبيرة في الجزء العلوي من الجسم.
- نقص التحضير النفسي.
- كل الأندية التي أجريت عليها الدراسة ليس لها طبيب خاص بالفريق.
- إن أغلب المصارعين يشعرون بالقلق والغضب أثناء الهزيمة في المنافسات.
- من خلال ما تحصلنا عليه يمكننا القول أن كل المدربين لا يركزون على جميع عوامل اللياقة البدنية أثناء التدريب.

2-3- الدراسة الثالثة : الدراسة التي قام بها الطلبة: سمير خلو، السعيد لعبيدي، عبد السلام بوخلوة، تحت إشراف الأستاذ: قندوزان نذير، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية (2007،2008) بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، تحت عنوان: " إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم"، والتي تمحورت اشكالياتها العامة حول: أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية والأسباب المؤدية إلى كثرة الإصابات لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

وقد جاءت الفرضية العامة على النحو التالي:

- قلة التوعية وكذلك اهتمام المدربين بالنتائج ونقص مراكز الطب الرياضي أدى إلى كثرة الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

أما الفرضيات الجزئية فكانت على الشكل التالي:

- للطب الرياضي دور في زيادة مردود لاعبي كرة القدم.
 - قلة التوعية من طرف المدربين أدى إلى تضاعف الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.
 - اهتمام المدربين بالنتائج نتج عنه عدم وجود متابعة طبية.
 - نقص مراكز الطب الرياضي في الجزائر أدى إلى عدم التكفل بجميع اللاعبين المصابين.
- ولقد استخدموا المنهج الوصفي في هذه الدراسة، أما عينة بحثهم فقد اختاروها بصورة عشوائية، حيث شملت أندية من القسم الجهوي الأول والثاني لولاية ورقلة موزعة كما يلي:

- 20 لاعب من فريق النادي الرياضي لبلدية المقارين NRBM.

- 20 لاعب من فرق مولودية شباب المقارين MCM.

- 20 لاعب من النادي الرياضي لبلدية سيدي بوعزيز NRBS.

- 20 لاعب من النادي الرياضي لبلدية تقرت NRBT.

أما أداة البحث فقد وزعت استمارات استبائية على اللاعبين والمدربين.

أما النتائج المتوصل إليها فكانت كالآتي:

- تراجع مردود لاعبي كرة القدم راجع إلى عدم وجود أخصائي في الطب الرياضي.
- إن قلة التوعية من طرف المدربين أدى إلى تضاعف الإصابات.
- إن اهتمام المدربين بالنتائج نتج عنه عدم وجود متابعة طبية.
- نقص مراكز الطب الرياضي أدى إلى عدم التكفل بجميع اللاعبين المصابين.

- 2-4- الدراسة الرابعة: التي قام بها الطالب ناصري جمال، في إطار إعداد شهادة الماجستير أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية، 2010 بمعهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر تحت عنوان: " الإصابات الرياضية البدنية و النفسية عند لاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي و انعكاساتها على مستوى الرياضي خلال المنافسة .
- والتي تمحورت اشكالياتها حول: ماهي انعكاسات الإصابات البدنية و الرياضية من الناحية النفسية عند الرياضي الجزائري المصاب في رياضة كرة القدم ذوي المستوى العالي؟.
- و قد جاءت الفرضية العامة كالتالي:
- إن الإعداد البدني الرياضي له تأثير مباشر على الإصابات الرياضية ،مما ينتج عنه صدمة نفسية على لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة .
- أما الفرضيات الجزئية فكانت بالشكل التالي:
- يعيش الرياضي الجزائري المصاب بدنيا حالة عجز وظيفي تنعكس سلبا على حالته النفسية .
 - يتعدى وقع الإصابة البدنية عند رياضي كرة القدم الجزائري ذو المستوى العالي البعد البدني، إذ يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض الصدمة النفسية لديه .
- ولقد استخدم الطالب المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وكانت عينة بحثه مشكلة من (150رياضي)
- أما أداة البحث فكانت عبارة عن استمارات إستبائية وزعت على اللاعبين والمدربين، ونرى من خلال دراسته أنه توصل إلى النتائج التالية والتي حققت صحة الفرضيات:
- عدم إخضاع اللاعبين إلى برامج نفسية و بدنية علمية حديثة للحصول على نتائج طيبة من أجل تعديل الحالة النفسية و التقليل من الاصابات البدنية و الصدمة النفسية.
 - عدم وجود طبيب مختص في علم النفس الرياضي على مستوى الاندية الرياضية لكرة القدم ذو المستوى العالي.
 - نقص و تراجع مستوى لاعب كرة القدم الفني و البدني و التقني مع عدم تقبله للاصابة.
 - وعي الرياضي المصاب بخطورة الاصابة مما يؤدي قلقه و توتر دائم خوفا من فقدان مستقبله الرياضي و المهني.

2-5-الدراسةالخامسة: الدراسة التي قام بها الطالب عبد الحكيم عبد القادر ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية (2007،2008) بمعهد التربية البدنية والرياضية لسيدي عبد الله بجامعة الجزائر ، تحت عنوان:

" الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي"، والتي تمحورت اشكاليتهما العامة حول: - مدى تأثير الإصابات الرياضية في أداء الرياضيين في الألعاب الختلفة و نسبة وجودها في كل لعبة ..

و كانت فرضياتها العامة كما يلي:

- تعتبر إصابات الركبة و الساعد الأكثر إنتشارا في الوسط الرياضي .

- و جاءت فرضياتها الجزئية كما يلي

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

- تعتبر التمزقات العضلية الأكثر إنتشارا في الوسط الرياضي .

ولقد اتبع الطالب المنهج الوصفي كونه ملائم لحل هذه المشكلة بطريقة علمية سليمة.

وتمثلت عينة بحثه من 485 رياضي راجعوا المركز الطبي و تم اختيارهم بطريقة عمدية من مجموع الرياضات الفردية منها أو الجماعية .

في حين أداة البحث فكانت عبارة عن استمارات استبائية وزعت على الرياضيين.

أما النتائج المتوصل إليها فكانت كالآتي:

- إصابات الكتف تحتل نسبة عالية إستنادا إلى تصنيف نوع الاصابة .
- يعتبر الإحماء احد أهم أسباب الاصابات الرياضية لدى الرياضي.
- أظهرت النتائج أن إصابات التمزق العضلي من أكثر الاصابات شيوعا .

2-6- التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بإصابة مفصل الكتف ولقد تناولته من عدة جوانب، فدراسة زكور محمد أمين ويا همي حمزة تطرقت إلى موضوع " أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية ودوره في تحسين مردود لاعبي كرة اليد "، حيث ركزت الدراسة على الأسباب التي تقف وراء غياب المراقبة الطبية لممارسي رياضة كرة اليد، أما دراسة سمير خلو وآخرون تطرقت إلى موضوع " إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم "، حيث تناولوا في هذا الموضوع الأسباب المؤدية إلى كثرة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

أما فيما يخص دراسة قليداني إبراهيم وعدة بغشام فقد تناولت " إصابة مفصل الكتف لدى مصارعي رياضة الجيدو " والتي تطرقوا من خلالها إلى أسباب إصابة مفصل الكتف لدى مصارعي رياضة الجيدو.

وكذلك دراسة الباحث ناصري جمال التي تناولت "الإصابات البدنية و النفسية عند لاعبي كرة القدم و انعكاساتها على مستوى الرياضي " و تطرق فيها إلى الإصابات التي تحدث للرياضي سواء بدنية و نفسية .

وفي الأخير دراسة الباحث عبد الحكيم عبد القادر فقد تناولت " الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي فتطرق فيها إلى أنواع الإصابات و الأكثر إنتشارا و توصل إلى أن إصابة الكتف الأكثر إنتشارا في الوسط الرياضي.

وعلى هذا الأساس درس الباحث إصابة مفصل الكتف من جانب آخر، وقد استفاد من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لي بالإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي: الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لها.

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثي تستوجب علي التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمتها في بداية الدراسة، ويعتبر هذا الفصل في منهجية الدراسة محور الدراسة الميدانية، وفيه تطرقت إلى الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني والشروط العلمية للأداة وضبط متغيرات الدراسة وعينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة وأسلوب التحليل الإحصائي.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسات الاستطلاعية، هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها (ثابت، 1984، صفحة 74)... الخ. كما اعتبرها عمار بوحوش بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها (بوحوش، 1995، صفحة 279). و باعتبار أن دراستنا تدور حول إصابة مفصل الكتف فكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف يوم 2014/11/25، وقد اقتصرنا على مجموع أندية رابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف أوسط، للموسم الكروي 2014/2015، الكل موزعين على 10 فرق، حيث يضم كل فريق 16 لاعب. في حين قمنا بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريبها وحضور بعض حصصهم التدريبية، والتي كانت تضم مجموع فرق كرة اليد، صنف أوسط لكل من أمال عين بسام، أولمبيك مدينة البويرة، والتي تنشط ب رابطة ولاية البويرة لكرة اليد، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، ومميزاتهم، وخصائصه.

- معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة (استبيان) مع عينة البحث.

- جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.

- التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع متطلبات الدراسة

- المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

هذا ما جعلنا على اتصال بهاته الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا، ودراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للدراسة ومدى استجابة عينة الدراسة للأهداف.

3-2- المنهج المستخدم:

نظرا لأهمية الموضوع الذي بصدد دراسته والمتمثل في: إصابات مفصل الكتف وتأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد، فقد وجب علينا دراسة الظاهرة كما هي ومعالجتها وتشخيصها وسردها للقراءة مستعمل بذلك المنهج "الوصفي التحليلي" لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات و إعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان. ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "كل استقصاء بنص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج وإهم أدوات هذا المنهج: الملاحظة، المقابلة، الاستبيان (الشاطي، 1992 ص 206)

3 3 -متغيرات البحث:

❖ المتغير المستقل: وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به.

وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو: إصابات مفصل الكتف.

❖ المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى .

وفي هذا البحث المتغير التابع هو: أداء لاعبي كرة اليد.

-3-4- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهاج المختار والمناسب لهذه الدراسة فقد كان مجتمع هذه الدراسة يمثل في مجموع فرق رابطة ولاية البويرة لكرة اليد صنف أواسط، للموسم الكروي 2014/2015 ويتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي القسم الولائي لكرة اليد من فئة الأواسط والمقدر عددهم ب160 لاعب موزعين على 10 فرق أنتت كالآتي:

CRBOKHRIS – OS GHOZLANE – CAM'CHEDALLAH – MHBOUIRA

GSS GHOZLANE – DRB KADIRIA – OMBUIRA – IRB CHORFA

AABESSEM – AS THALIOUINE

-3-5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

حرصا مني على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمت باختيار عينة بحثي بطريقة عشوائية وشملت لاعبي كرة اليد لفرق كرة اليد بولاية البويرة (ثلاث فرق رياضية-) و كان عدد العينة 30 لاعب، و10 مدربين بطريقة الحصر الشامل.

-3-6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

الجدول رقم(01) يبين السن بالنسبة لمدربي كرة اليد.

| السن | مدربي كرة اليد | المجموع الكلي |
|---------------|----------------|---------------|
| من 25 إلى 35 | 04 | 40% |
| من 35 إلى 45 | 06 | 60% |
| من 45 فما فوق | 00 | 00% |
| المجموع | 10 | 100% |

الجدول رقم(02) يبين مدة التدريب لمدربي كرة اليد.

| مدة التدريب | مدربي كرة اليد | المجموع الكلي |
|--------------------|----------------|---------------|
| من 05 إلى 10 سنوات | 04 | 40% |
| من 10 إلى 15 سنة | 06 | 60% |
| من 15 فما فوق | 00 | 00% |
| المجموع | 10 | 100% |

الجدول رقم(03): يبين مدة ممارسة اللاعبين لكرة اليد.

| مدة الممارسة | لاعبي كرة اليد | المجموع الكلي |
|--------------------|----------------|---------------|
| من 05 إلى 10 سنوات | 20 | 66.66% |
| من 10 إلى 15 سنة | 10 | 33.33% |
| من 15 فما فوق | 00 | 00% |
| المجموع | 30 | 100% |

3-7- مجالات الدراسة:

- ❖ المجال المكاني: لقد أجريت دراستي الميدانية على مستوى ولاية البويرة لأندية كرة اليد (أواسط) وكان عدد الأندية هو: 03 أندية.
- ❖ المجال الزمني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من 10 أبريل إلى 15 ماي 2015 وفي هذه الفترة قمت بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.
- ❖ المجال البشري: أندية كرة اليد لولاية البويرة (أمل عين بسام، أولمبيك البويرة، رائد شباب قاديوية).

3-8- أدوات الدراسة:

- ❖ استخدمنا المقابلة و استمارة الإستبيان كأداة وطريقة لجمع البيانات والمعلومات حول الظاهرة المدروسة.
- ❖ الإستبيان: وهو "نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما أو موقف ما (أحمد، 1996 ص 122)
- ❖ وتوجد ثلاث أنواع من الأسئلة المغلقة والمفتوحة والأسئلة نصف مفتوحة وقد اعتمدنا على الأسئلة المغلقة والمفتوحة والنصف مفتوحة.

3-9- الأسس العلمية للأداة:

- ❖ الصدق: يعني الصدق أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، فإذا كنا بصدد قياس القوة العضلية للاعبي كرة اليد فالاختبار يكون صادقا إذا كان يقيس بالفعل القوة العضلية.

ويتم التأكد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية منها إيجاد معامل الارتباط (حسين ص 40-39).

وقد تم تحقيق صدق الاستبيان عن طريق استطلاع رأي المحكمين على أسئلة الاستبيان والمتمثلين في مجموعة من الأساتذة المختصين في المجال الرياضي.

الثبات: يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها هي طريقة إعادة الاختبار (مرجع سابق)، وقد توصل الباحث إلى تحقيق عنصر الثبات عن طريق إعادة الاختبار.

❖ **الموضوعية:** الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو

عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين

المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي (مرجع سابق).

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، وكلما تحقق الثبات تحققت الموضوعية

3-10- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات، ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، تهدف إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل والتفسير، والتأويل والحكم، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية (السيد، 1970 صفحة 74)... الخ. وبالتالي استخدمت في بحثي هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- **النسبة المئوية:** حيث استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع العبارات وفي جميع النقاط المتحصل عليها، وهذا بعد جمع تكرارات كل منها.

فطريقة حساب النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية) تكون كما يلي:

$$\text{م \%} = \frac{\text{س} \times 100}{\text{ع}}$$

م: النسبة المئوية

س: عدد التكرارات

ع: المجموع الكلي

- **اختبار بارصون (كا²):**

حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للطلبة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، حيث نجد

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار الحقيقي - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع} \times \text{مجموع (ت-تو)}} \times \text{تو}$$

كيفية حساب التكرار المتوقع (E): حيث نجد

E: التكرار المتوقع

ن: عدد أفراد العينة

و: عدد الاختبارات الموضوعة للإجابة على الأسئلة

درجة الحرية (DF): حيث نجد

ن: عدد المتغيرات

N: عدد المتغيرات

$$\frac{ن}{و} = E$$

$$1 \cdot ن = DF$$

$$1 \cdot N = DF$$

=

$$DF = مجموع الأعمدة \cdot 1$$

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقت من خلاله إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية من بين أهم الفصول في هذه الدراسة، فكان يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدني على تخطي كل الصعوبات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة، وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة، كونه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قد تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

تمهيد:

لقد تطرقت في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعطيات التي تم جمعها، حيث تم تقسيمها إلى محورين أساسيين، بحيث كل محور يخدم خاصية نود التأكد منها، في حين تطرقنا من خلالها إلى عرض والتحليل ومناقشة النتائج كل محور على حدة، إذ نجد:

- **المحور الأول:** يدرس عرض وتحليل نتائج الفرضيات

- **المحور الثاني:** يدرس تفسير ومناقشة النتائج الكلية للفرضيات

في النهاية توصلت إلى استنتاج عام، ثم خاتمة مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج إستبيان اللاعبين:

1-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

العبارة 01: هل لفريقكم كل الإمكانيات المادية والبشرية التي تسمح لكم بالتحضير الجيد؟.

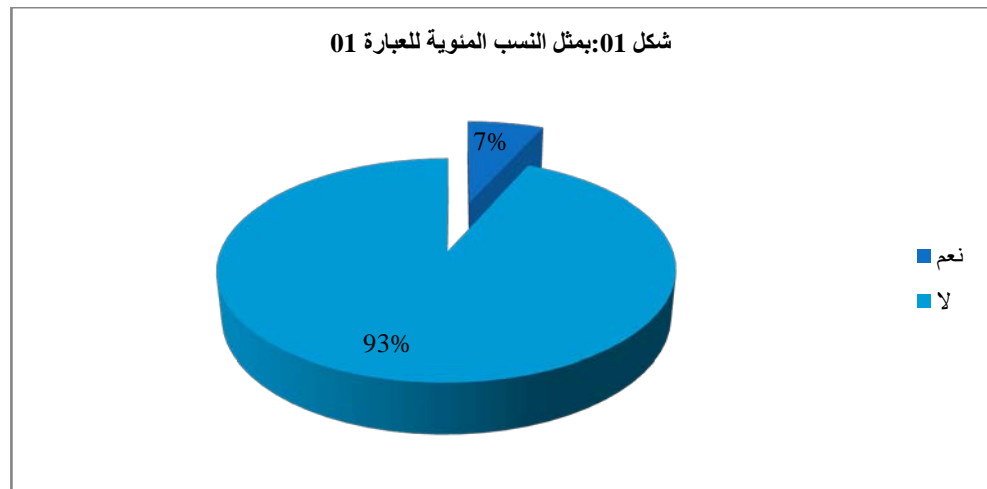
الغرض منها: معرفة إذا كان لفرق كرة اليد كل الإمكانيات المادية والبشرية .

جدول 1-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 01:

| الأجوبة | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------|-----|-------|----|--------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 01 | 2 | %6.66 | 28 | %93.33 | 22.33 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 1-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 01، فكانت نسبة %93.33 من عينة البحث قد أجابوا "لا" ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "نعم"، والتي بلغت نسبتها %6.66 ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 01، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.33 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه أستنتج أن أغلبية الفرق لا تمتلك الإمكانيات المادية و البشرية التي تسمح بالتحضير الجيد.

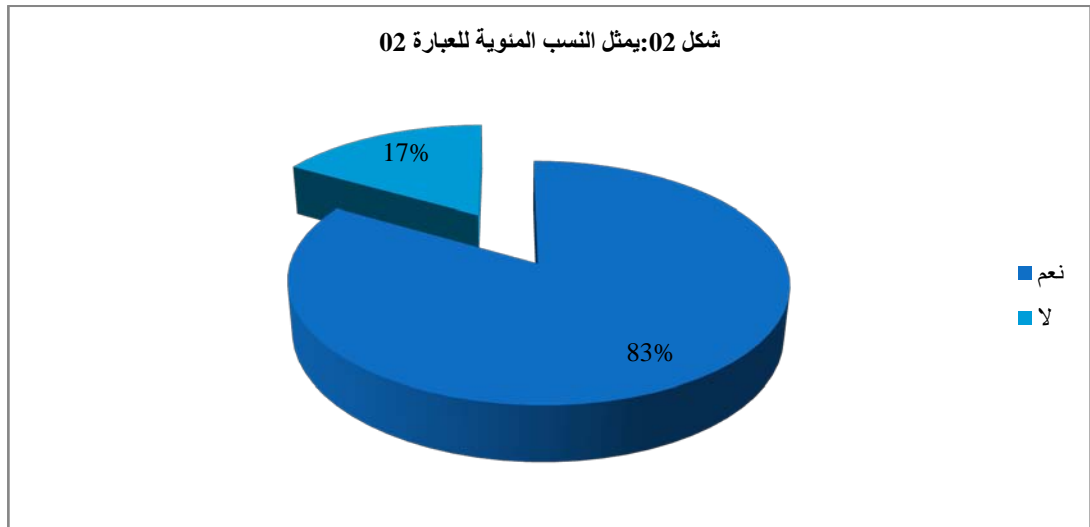


العبارة 02: هل عدم التركيز على التحضير البدني له علاقة بمختلف الإصابات التي تتعرض له. **الغرض منها:** معرفة اذا كان عدم التركيز على التحضير البدني له علاقة بمختلف الإصابات. **الجدول 4-2:** يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 02:

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|--------|----|--------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 02 | 25 | 83.33% | 5 | 16.66% | 13.33 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-2:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 02، فكانت نسبة 83.33% من عينة البحث قد أجابوا "نعم" ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت نسبتها 16.66% مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 02، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. ومنه أستنتج أن عدم التركيز على التحضير البدني له علاقة بمختلف الإصابات.



العبارة 03: هل تعرضت من قبل لإصابة في مفصل الكتف.

الهدف من العبارة 03: معرفة ما اذا تعرض اللاعبون لإصابة في مفصل الكتف.

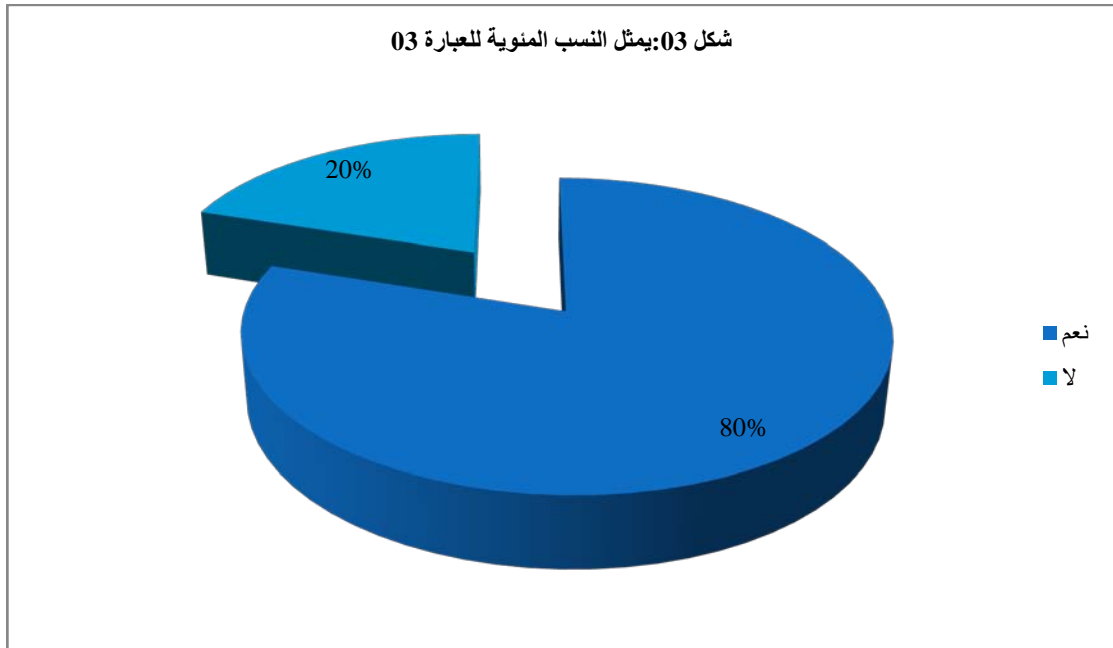
جدول 3-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 03:

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 10.8 | 6 | 20% | 24 | 80% | عبارة 03 |

تحليل نتائج جدول 3-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 03، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا "نعم" ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 20% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 03، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10.8 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج أستنتج أن أكثر اللاعبين تعرضوا لإصابة في مفصل الكتف.

شكل 03: يمثل النسب المئوية للعبارة 03



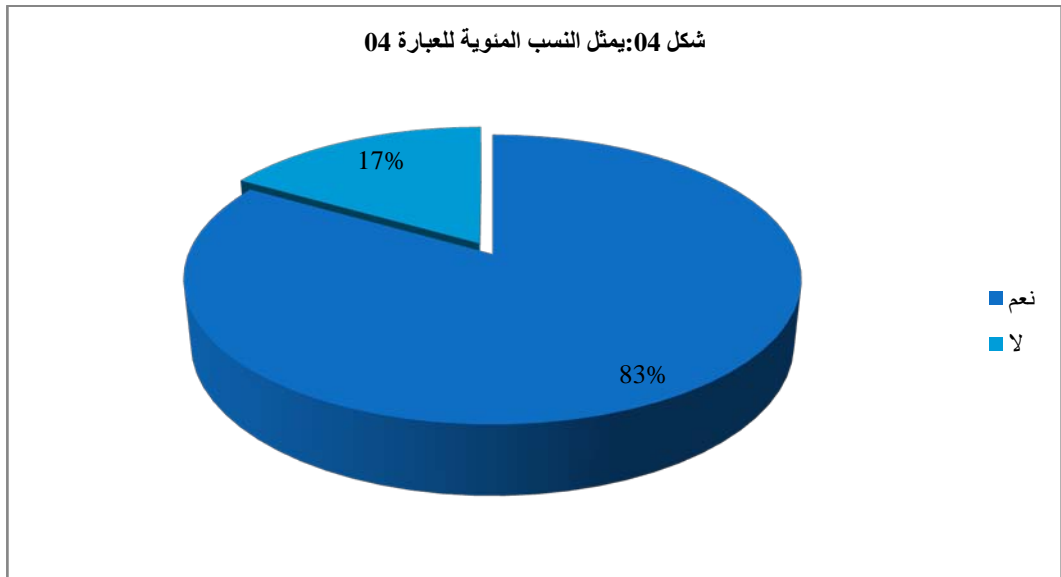
العبارة 04: هل ترى أن التحضير البدني له علاقة بإصابة مفصل الكتف و التأثير على أدائك
الهدف من العبارة 04: معرفة ما إذا كان للتحضير البدني علاقة بإصابة المفصل و تأثيره على الأداء.

جدول 4-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 04

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----|--------|-----|--------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 13.33 | 5 | 16.66% | 25 | 83.33% | عبارة 04 |

تحليل نتائج جدول 4-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 04، فكانت نسبة 16.66% من عينة البحث قد أجابوا "لا" ، وهي نسبة صغيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "نعم"، والتي بلغت نسبتها 83.33% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 04، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكنني القول أن للتحضير البدني علاقة بإصابة المفصل و التأثير على الأداء .



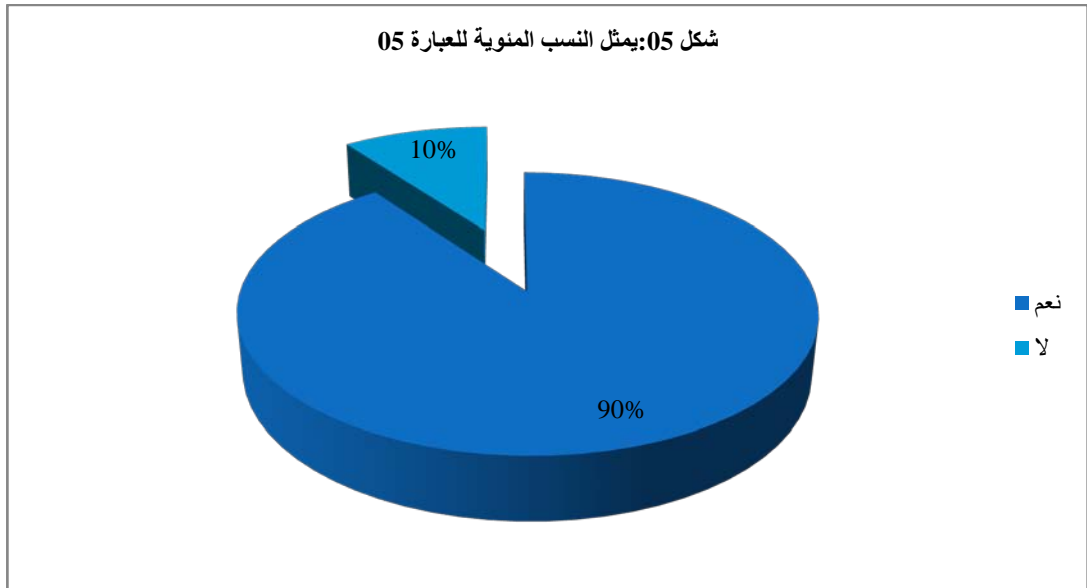
4-1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

العبارة 05: هل هناك اهتمام كبير بعملية التسخين في الحصة التدريبية الغرض منها: معرفة ما إذا هناك اهتمام كبير بعملية التسخين.
الجدول 4-5: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 05:

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 19.2 | 3 | 10% | 27 | 90% | عبارة 05 |

تحليل نتائج جدول 4-5:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 05، فكانت نسبة 90% من عينة البحث قد أجابوا "نعم" ، وهي نسبة عالية مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 10% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 05، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 19.2 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه استنتج أن في الحصة التدريبية اهتمام كبير بعملية التسخين.



العبارة 06: هل المدة الزمنية في عملية التسخين كافية لإجراء التسخين الجيد لكل أطراف الجسم.

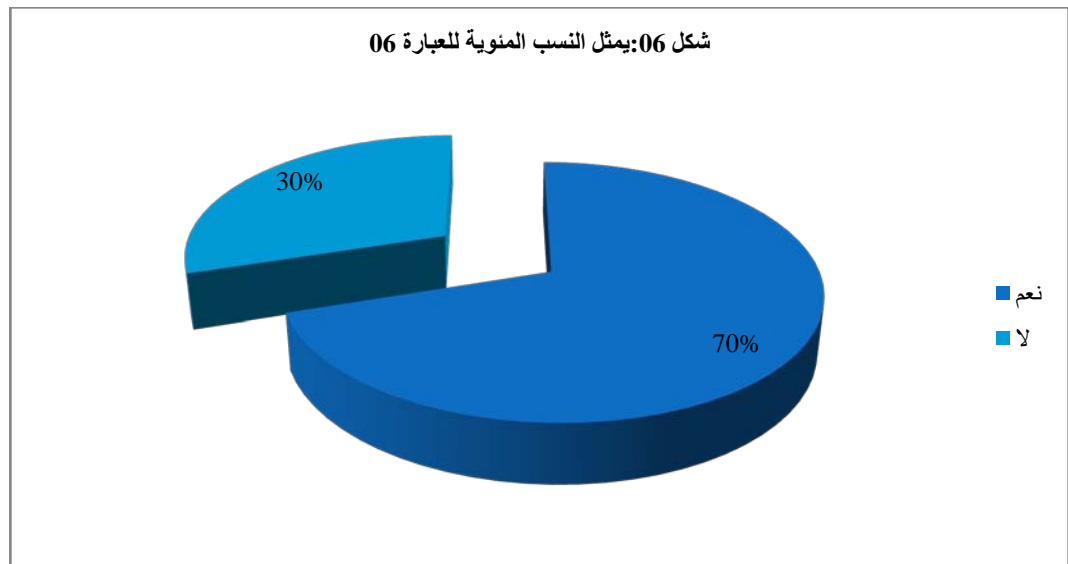
الغرض منها: معرفة إذا كان الوقت كافي لإجراء التسخين الجيد.

الجدول 4-6: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 06.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|-----|---|-----|----|------------------|
| | | | | % | ت | % | ت | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 4.8 | 30% | 9 | 70% | 21 | عبارة 06 |

تحليل نتائج جدول 4-6:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 06، فكانت نسبة 70% من عينة البحث قد أجابوا "نعم" ، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 30% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 06، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 4.8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكنني القول بأن المدة الزمنية كافية لإجراء التسخين الجيد .



العبارة 07: ماهي الاطراف التي تركز عليها أثناء عملية التسخين في التدريب ؟

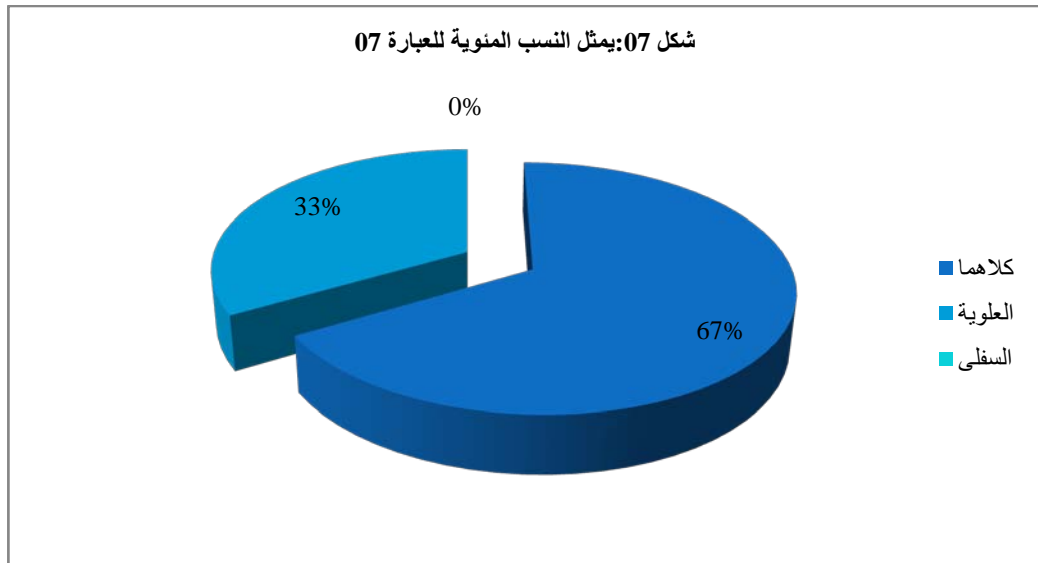
الغرض منها: التعرف على الأطراف التي يتم التركيز عليها اثناء التسخين

الجدول 4-7: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 07:

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 1.2 | 18 | 60% | 12 | 40% | عبارة 07 |

تحليل نتائج جدول 4-7:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 07، فكانت نسبة 66.66% من عينة البحث قد أجابوا بالتركيز على الأطراف العلوية و السفلية، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى العلوية ، والتي بلغت نسبتها 33.33% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 07، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 20 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2. ومنه يمكن القول كل من الأطراف العلوية و السفلى يتم التركيز عليها أثناء التسخين.



العبارة 08: في رأيك هل للتسخين علاقة بمختلف الإصابات التي تتعرض لها؟

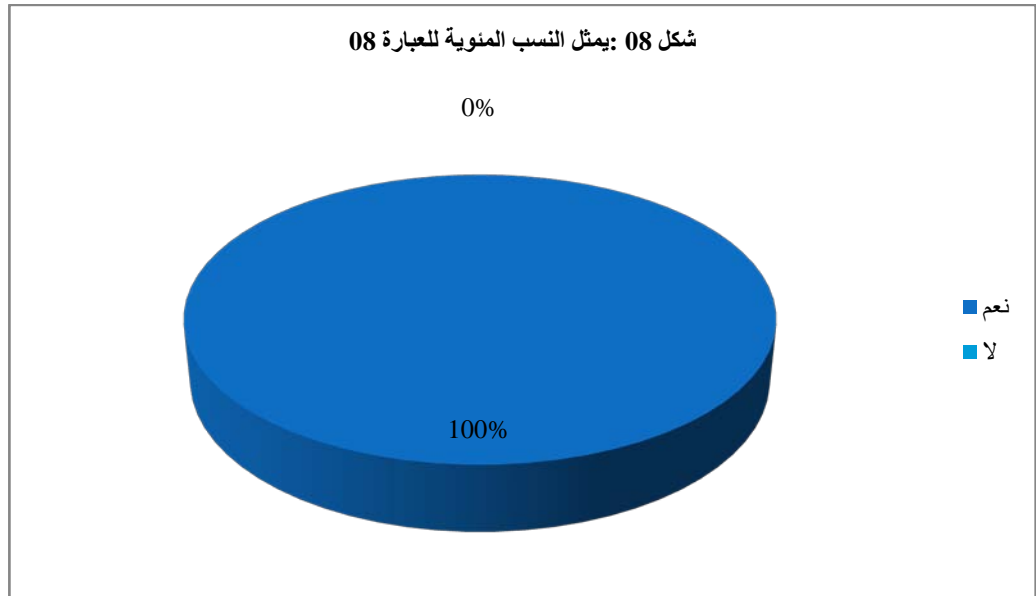
الهدف من العبارة 08: معرفة إذا كان للتسخين علاقة بمختلف الإصابات.

الجدول 4-8: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 08:

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|-----|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 30 | 00 | %00 | 30 | %100 | عبارة 08 |

تحليل نتائج جدول 4-8:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 08، فكانت نسبة 00% من عينة البحث قد أجابوا "لا" ، وهي نسبة منعدمة مقارنة مع الإجابة الأخرى "نعم" ، والتي بلغت نسبتها 100% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 08، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكن القول أن للتسخين علاقة بالإصابات .

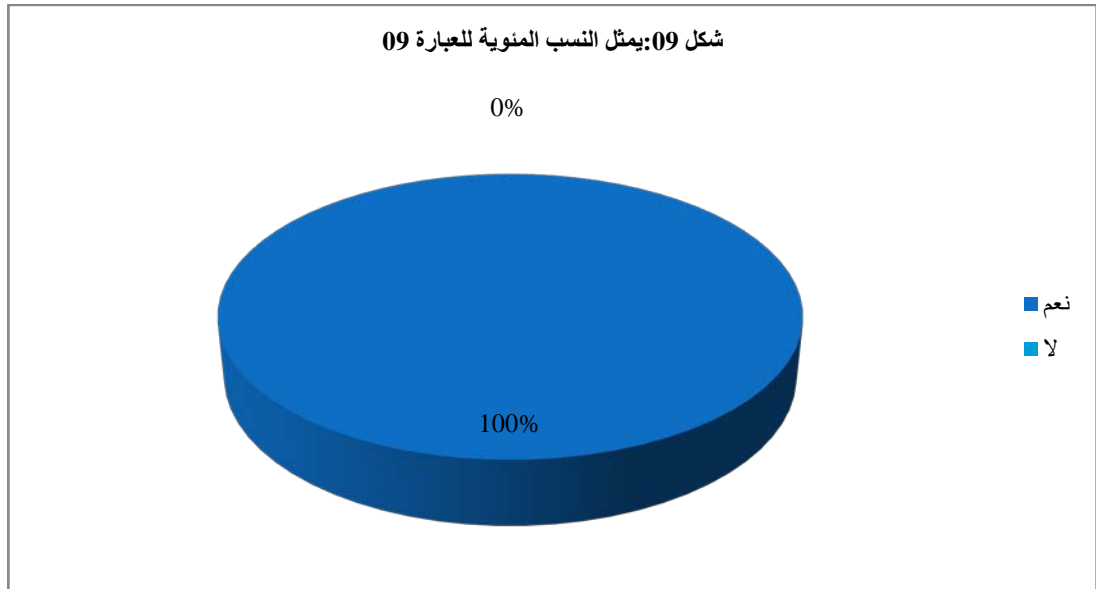


العبارة 09: هل ترى أن التسخين السيئ يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف و التأثير على أدائك؟
الغرض منها: معرفة ما إذا كان التسخين السيئ يؤدي الى اصابة مفصل الكتف.
الجدول 4-9: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 09:

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|------|----|-----|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 09 | 30 | %100 | 00 | %00 | 30 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-9:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 09، فكانت نسبة 00% من عينة البحث قد أجابوا "لا" ، وهي نسبة منعدمة مقارنة مع الإجابة الأخرى "نعم"، والتي بلغت نسبتها 100% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 09، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكن القول أن التسخين السيئ يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف .



3-1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

العبارة 10: هل يتم التركيز على على الإسترخاء في البرنامج التدريبي؟

الغرض منها: معرفة اذا هناك اهتمام على الإسترخاء.

الجدول 4-10: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 10:

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|-----|-----|------|---------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 30 | 00 | %00 | 30 | %100 | عبارة 10 |

تحليل نتائج جدول 4-10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 10، فكانت نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا "نعم" ، وهي نسبة عالية مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي نسبتها 00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 10، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكن القول أن هناك تركيز على الإسترخاء في البرنامج التدريبي .

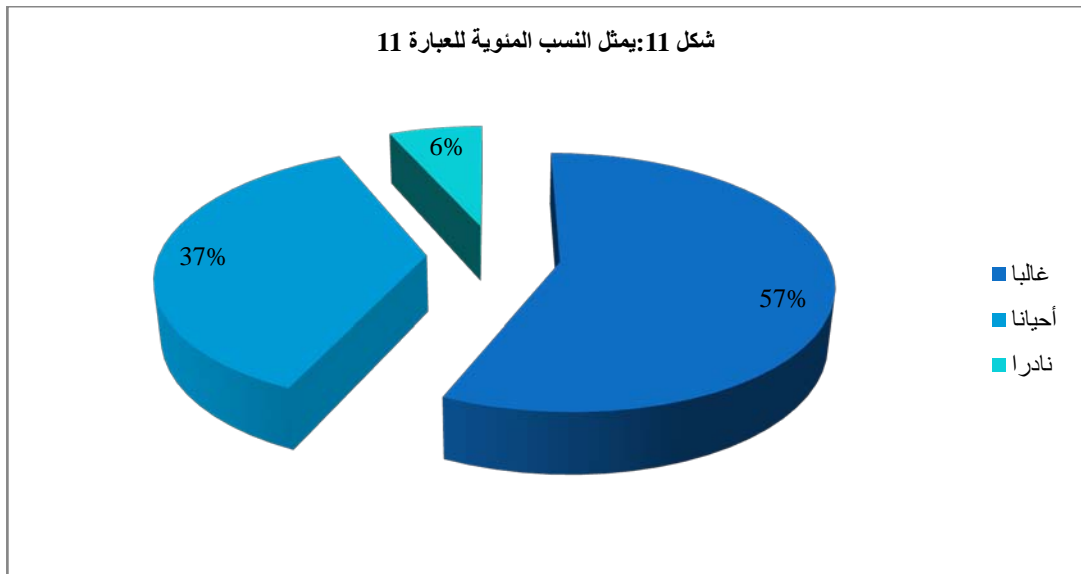


العبارة 11: هل يساعدك الإسترخاء في الحفاظ على مستواك واسترجاع لياقتك البدنية؟
الهدف من العبارة 11: معرفة ما إذا كان الإسترخاء يساعد في الحفاظ على مستوى اللاعب .
الجدول 4-11: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 11.

| الأجوبة | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------|-----|-----|----|-----|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 11 | 24 | 80% | 6 | 20% | 16.13 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 11، فكانت نسبة 80% من عينة البحث قد أجابوا "نعم" ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 20% ،مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 11، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 16.13 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومنه يمكن القول بأن الإسترخاء يساعد في الحفاظ على مستوى اللاعب.

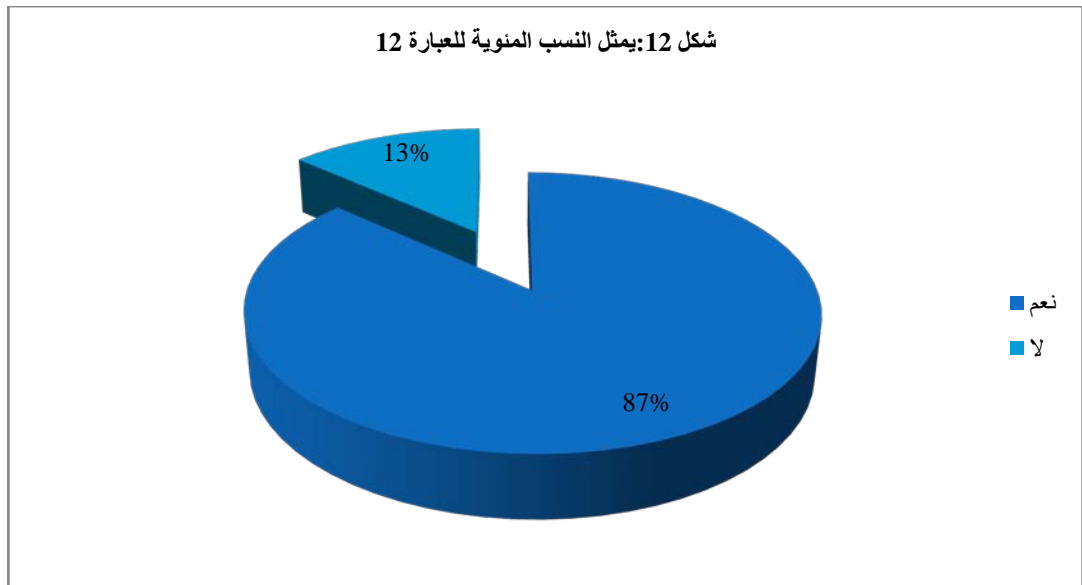


العبارة 12: هل لـماهرة الإسترخاء دور وقائي في بعض الإصابات؟.
الغرض منها: معرفة اذا كان للإسترخاء دور في الوقاية من بعض الإصابات.
الجدول 4-12: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 12:

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|--------|----|--------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 12 | 26 | 86.66% | 4 | 13.33% | 16.13 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-12:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 12، فكانت نسبة 86.66% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت نسبتها 13.33% مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 12، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 16.13 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. وفي ضوء هاته النتائج يمكن القول أن للإسترخاء دور وقائي في بعض الإصابات.



العبارة 13: هل لمهارة الإسترخاء دور وقائي من إصابة مفصل الكتف و التأثير على أدائك؟.

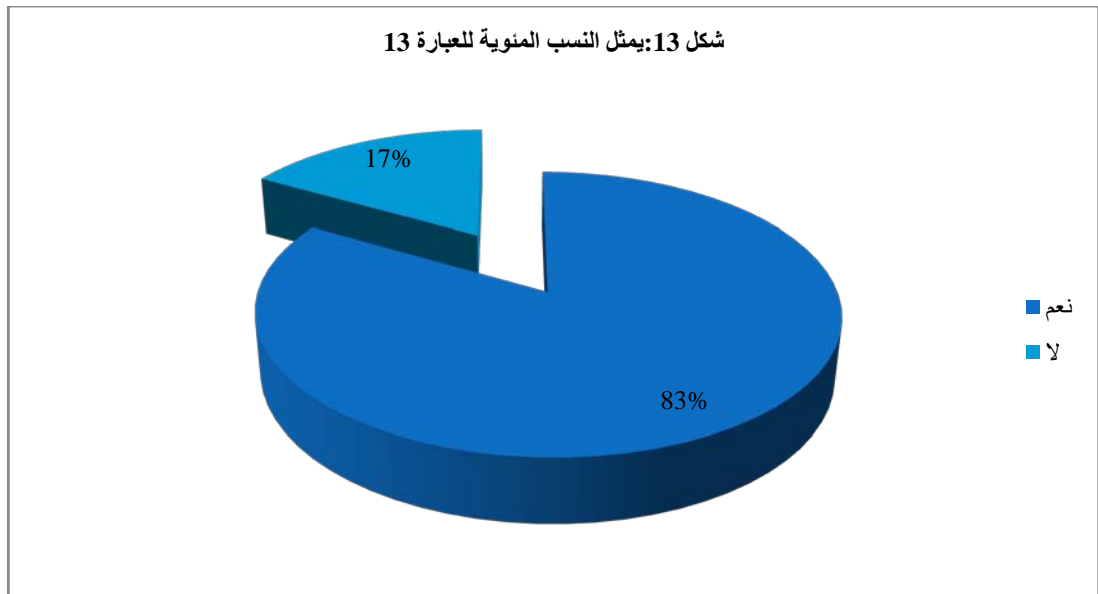
الغرض منها: معرفة ما إذا كان للإسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف .

الجدول 4-13: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 13:

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|--------|----|--------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 13 | 25 | 83.33% | 5 | 16.66% | 13.33 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-13:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 13، فكانت نسبة 83.33% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت صغيرة 16.66% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 13، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 13.33 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن هاته النتائج يمكن القول أن للإسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف.



4-2- تحليل نتائج المدربين

4-2-1- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

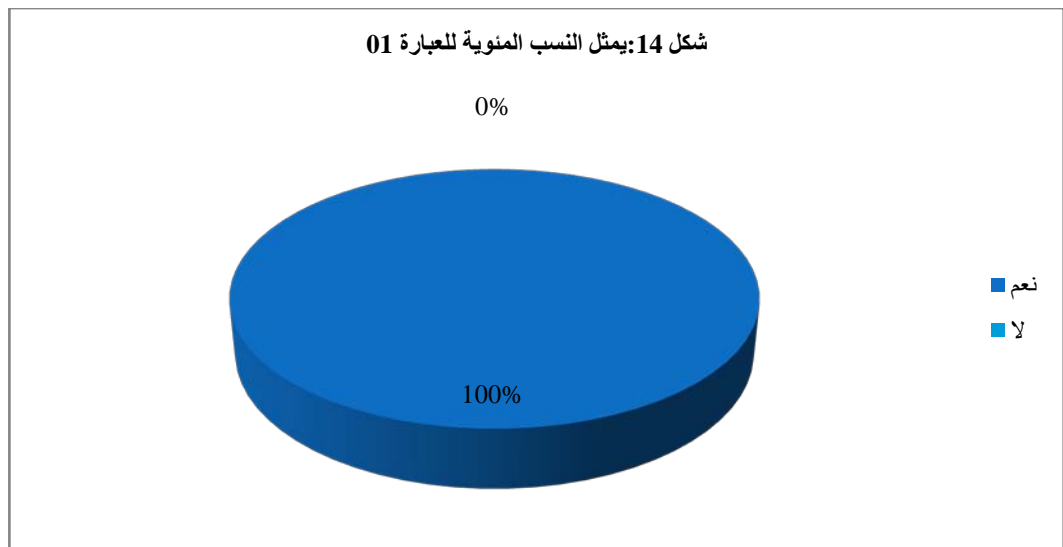
العبارة 01: هل ترون ان التحضير البدني يسمح للاعبين بتنمية القدرات البدنية و المهارية الغرض منها: معرفة ما إذا كان التحضير البدني يسمح للاعبين بتنمية القدرات.

الجدول 4-14: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 01.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----|----|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 10 | 0 | 0% | 10 | 100% | عبارة 01 |

تحليل نتائج جدول 4-14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 01، فكانت نسبة 100% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 0% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 14، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن خلال هاته النتائج يمكن القول أن التحضير البدني ينمي القدرات البدنية والمهارية عند اللاعبين .

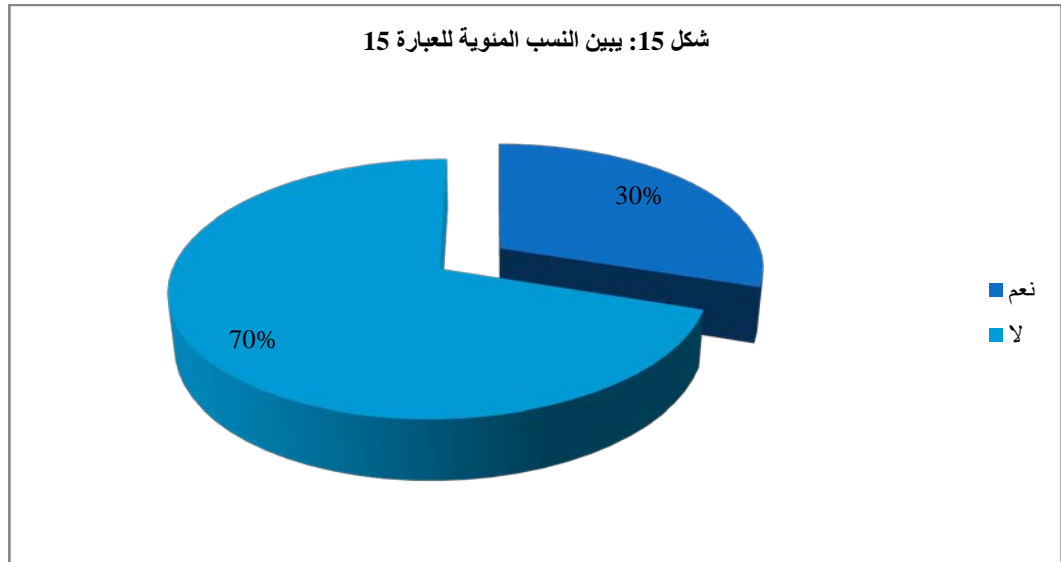


العبارة 02: هل التحضير البدني يسمح للاعبين بإنهاء الموسم الرياضي على أكمل وجه؟
الهدف منها: معرفة ما إذا كان التحضير البدني يسمح للاعبين بإنهاء الموسم الرياضي على أكمل وجه.
الجدول 4-15: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 02.

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|-----|----|-----|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 02 | 3 | 30% | 7 | 70% | 1.6 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-15:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 02، فكانت نسبة 30% من عينة البحث قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة صغيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي بلغت نسبتها 70% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 15، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 1.6 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. وعلى ضوء هذه النتائج يمكننا القول أن التحضير البدني يسمح للاعبين ولكن بنسبة قليلة .



العبارة 03: هل التحضير البدني له علاقة بمختلف الإصابات التي يتعرض لها اللاعبين.

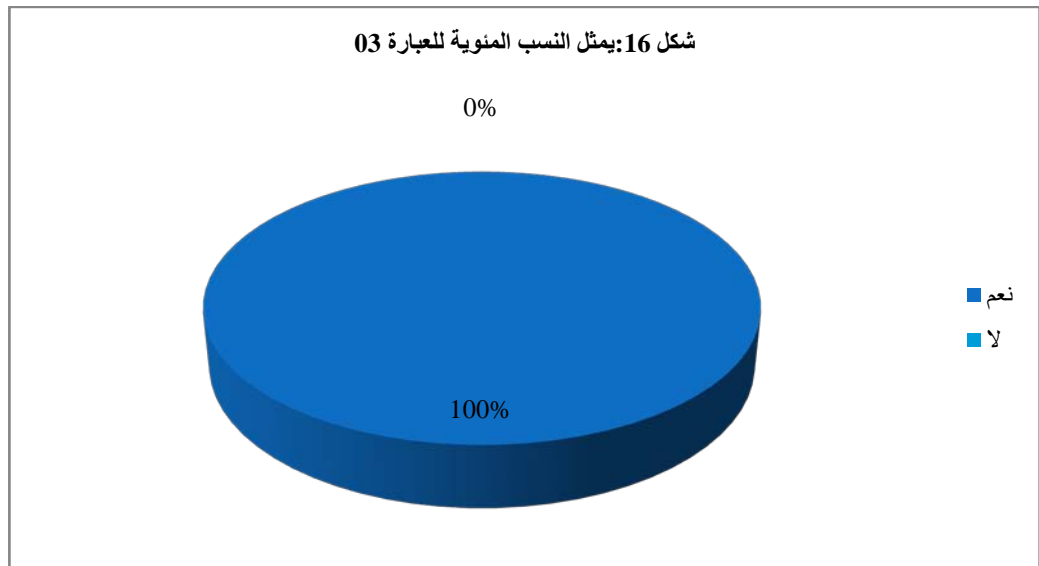
الهدف منها: معرفة ما إذا للتحضير البدني علاقة بالإصابات .

الجدول 4-16: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 03.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|----|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 10 | 0 | 0% | 10 | 100% | عبارة 03 |

تحليل نتائج جدول 4-16:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 03، فكانت نسبة 100% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 0% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 16، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن للتحضير البدني علاقة بالإصابات التي يتعرض لها اللاعبين.



العبارة 04: هل عدم الإهتمام بالتحضير البدني الخاص يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف للاعبين و التأثير على أدائهم.

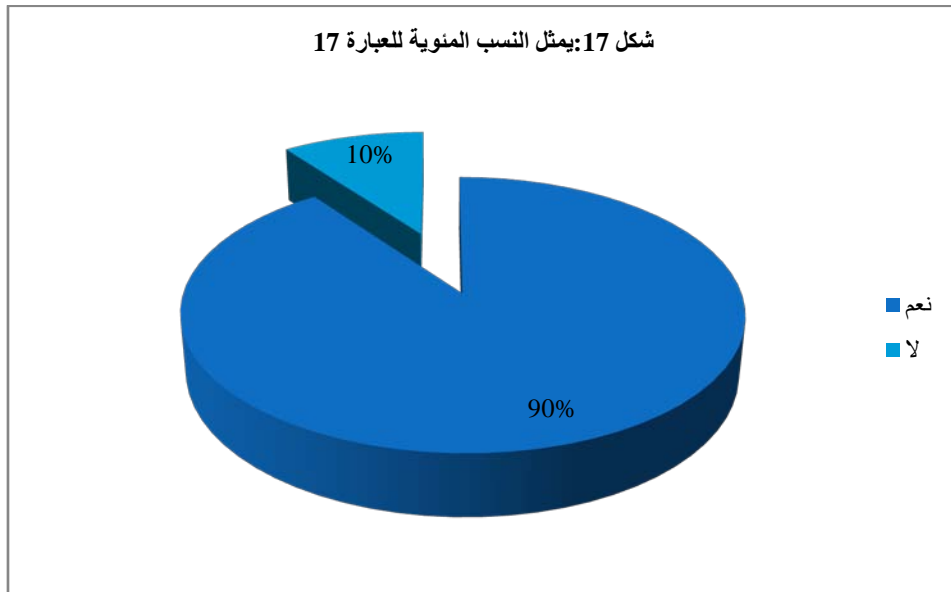
الهدف منها: معرفة ما إذا عدم الإهتمام بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف.

الجدول 4-17: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 04.

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|-----|----|-----|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 04 | 09 | %90 | 01 | %10 | 6.4 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| | | | | | | | | |

تحليل نتائج جدول 4-17:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 04، فكانت نسبة 90% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت صغيرة 10% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 17، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 6.4 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن عدم الإهتمام بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف التي يتعرض لها اللاعبين.



4-2-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

العبارة 05: هل هناك تركيز كبير على عملية التسخين للاعبين أثناء الحصة التدريبية.

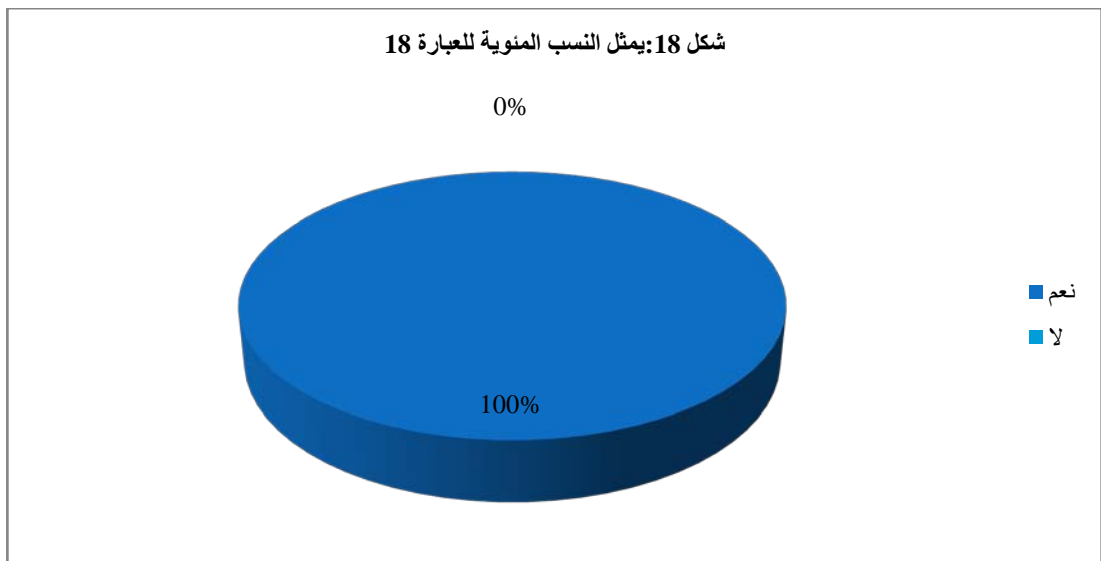
الهدف منها: معرفة ما إذا هناك التركيز على عملية التسخين.

الجدول 4-18: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 05.

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|------|----|------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 05 | 10 | %100 | 00 | % 00 | 10 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| | | | | | | | | |

تحليل نتائج جدول 4-18:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 05، فكانت نسبة 100% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 18، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن هناك تركيز كبير على عملية التسخين للاعبين .

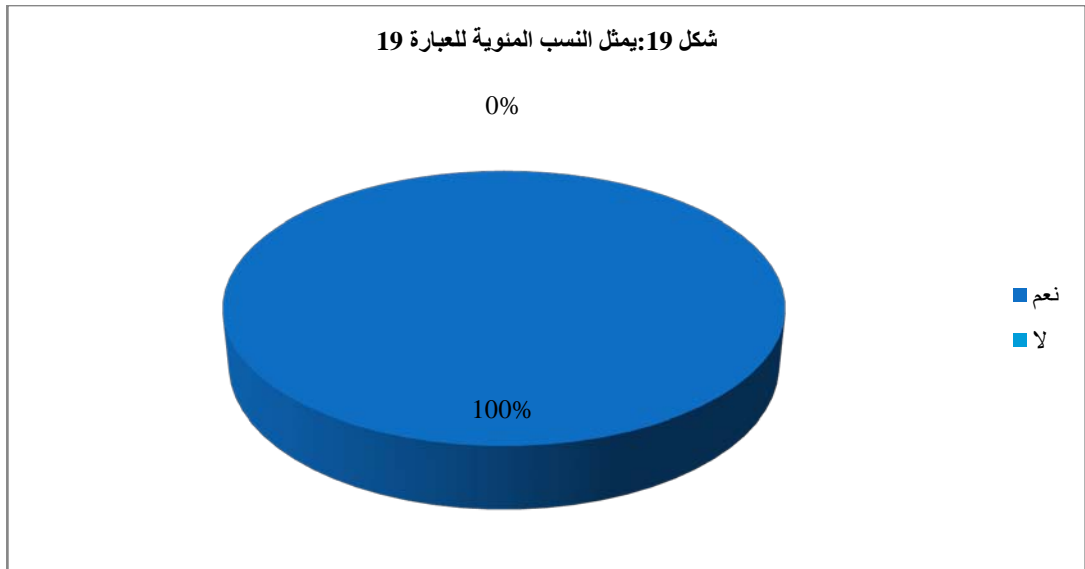


العبارة 06: هل ترون أن التسخين السيئ يعرض اللاعبين إلى إصابات مختلفة .
الهدف منها: معرفة ما إذا التسخين السيئ يعرض اللاعبين إلى إصابات .
الجدول 4-19: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 06.

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|------|----|------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 06 | 10 | %100 | 00 | % 00 | 10 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-19:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 06، فكانت نسبة 100% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 19، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن التسخين السيئ يعرض اللاعبين إلى إصابات مختلفة .

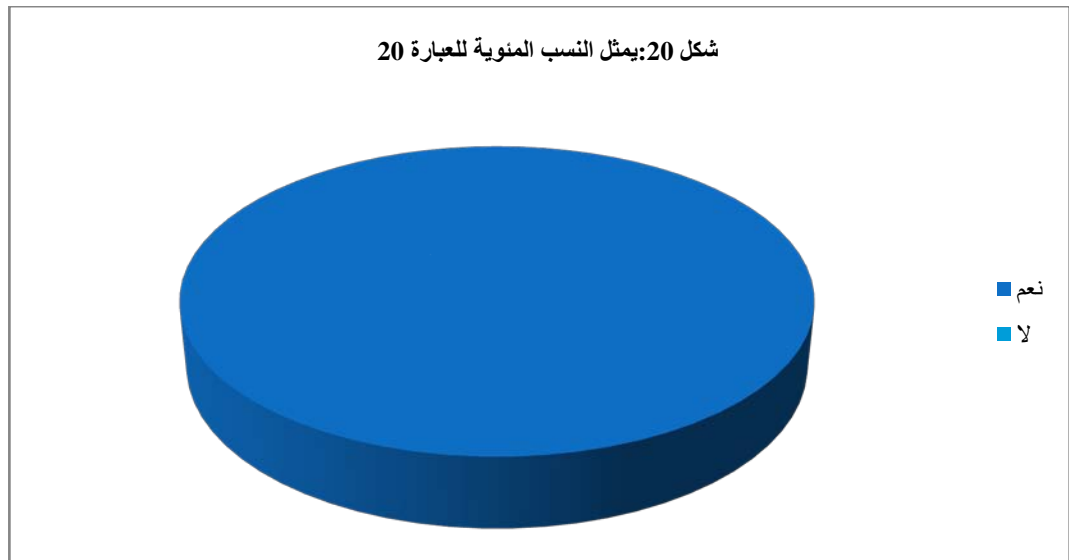


العبارة 07: هل ترون أن عدم التركيز على التسخين بشكل جيد يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف **الهدف منها:** معرفة ما إذا عدم الإهتمام بالتسخين يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف .
الجدول 4-20: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 07.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|------|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 10 | 00 | % 00 | 10 | %100 | عبارة 07 |

تحليل نتائج جدول 4-20:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 07، فكانت نسبة 100% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 20، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن عدم الإهتمام بالتسخين الجيد يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف



4-2-3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

العبارة 08: هل يعتبر الإسترخاء بجميع انواعه من بين المهارات التي لها فوائد على اللاعبين؟

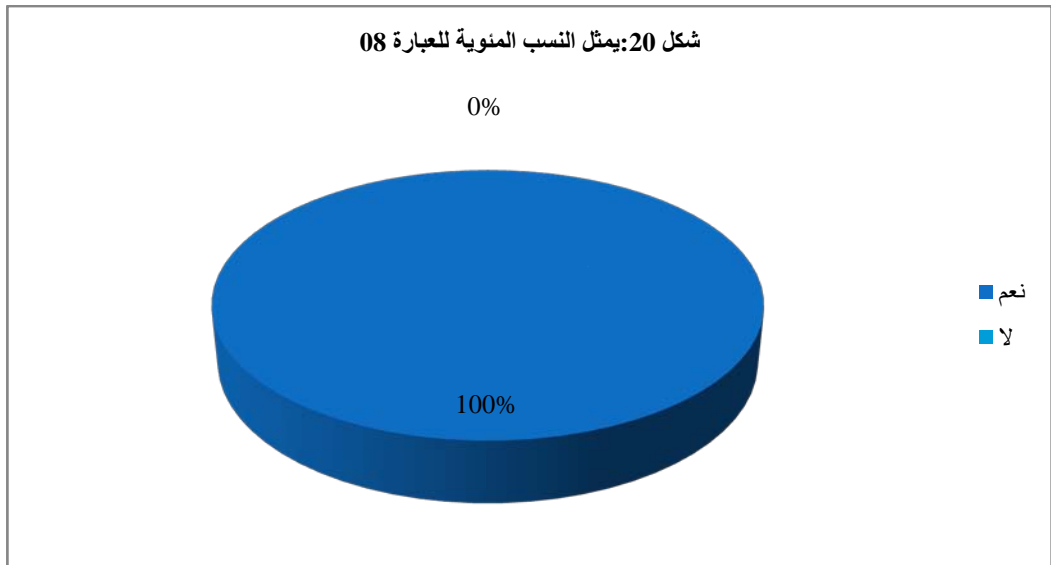
الهدف منها: معرفة رأي المدربين في مهارة الإسترخاء .

الجدول 4-21: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 08.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|------|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 10 | 00 | % 00 | 10 | %100 | عبارة 08 |

تحليل نتائج جدول 4-21:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 08، فكانت نسبة 100% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت منعدمة 00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 21، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن عدم الإهتمام بالتسخين الجيد يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف



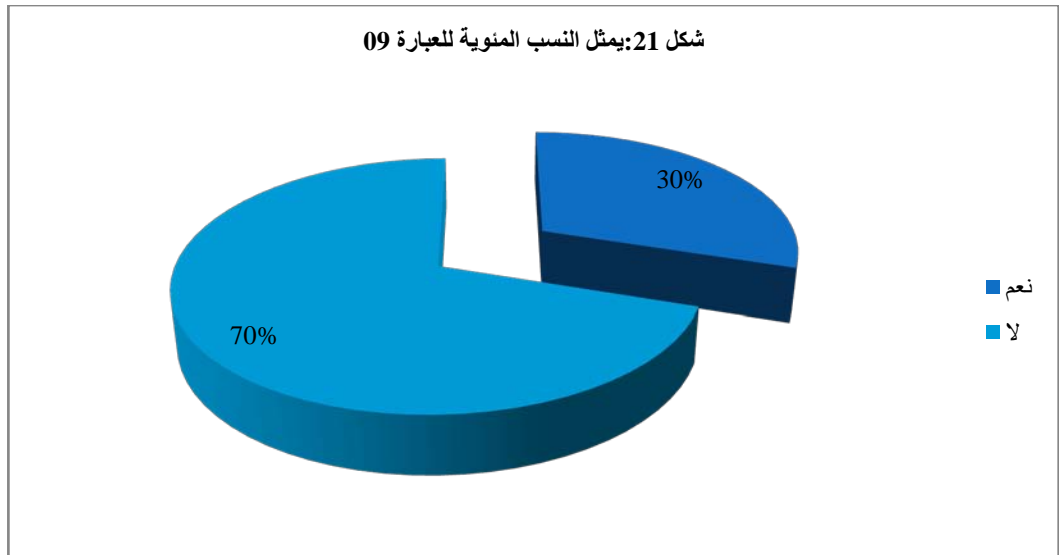
العبارة 09: هل برنامجكم التدريبي يشمل مهارة الإسترخاء بأنواعه؟
الهدف منها: معرفة ما إذا البرنامج التدريبي يشمل كل أنواع الإسترخاء.
الجدول 4-22: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 09

| الأجوبة العبارات | نعم | | لا | | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------------|-----|-----|----|-----|-----------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | ت | % | ت | % | | | | |
| عبارة 09 | 03 | 30% | 07 | 70% | 1.6 | 3.84 | 0.05 | 1 |

تحليل نتائج جدول 4-22:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 09، فكانت نسبة 30% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة ضئيلة مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت نسبتها 70% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 22، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 1.6 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن البرنامج التدريبي لا يشمل أنواع الإسترخاء.

شكل 21: يمثل النسب المئوية للعبارة 09



العبارة 10: هل لمهارة الإسترخاء دور في وقاية اللاعبين من مختلف الإصابات؟.

الهدف منها: معرفة ما إذا للإسترخاء دور في وقاية اللاعبين من الإصابات.

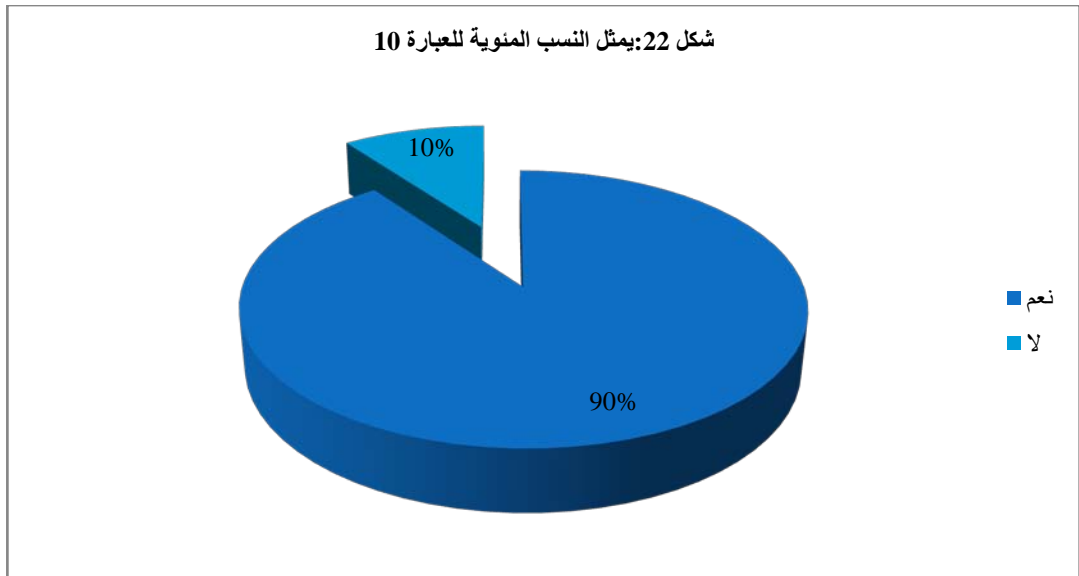
الجدول 4-23: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 10

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 6.4 | 01 | 10% | 09 | 90% | عبارة 10 |

تحليل نتائج جدول 4-23:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 10 فكانت نسبة 90% من المدربين قد أجابوا "نعم"، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا"، والتي كانت نسبتها 10% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 23، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 6.4 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن للإسترخاء دور هام في وقاية اللاعبين من الإصابات.

شكل 22: يمثل النسب المئوية للعبارة 10



العبارة 11: هل لمهارة الاسترخاء دور في في وقاية اللاعبين من إصابة مفصل الكتف؟

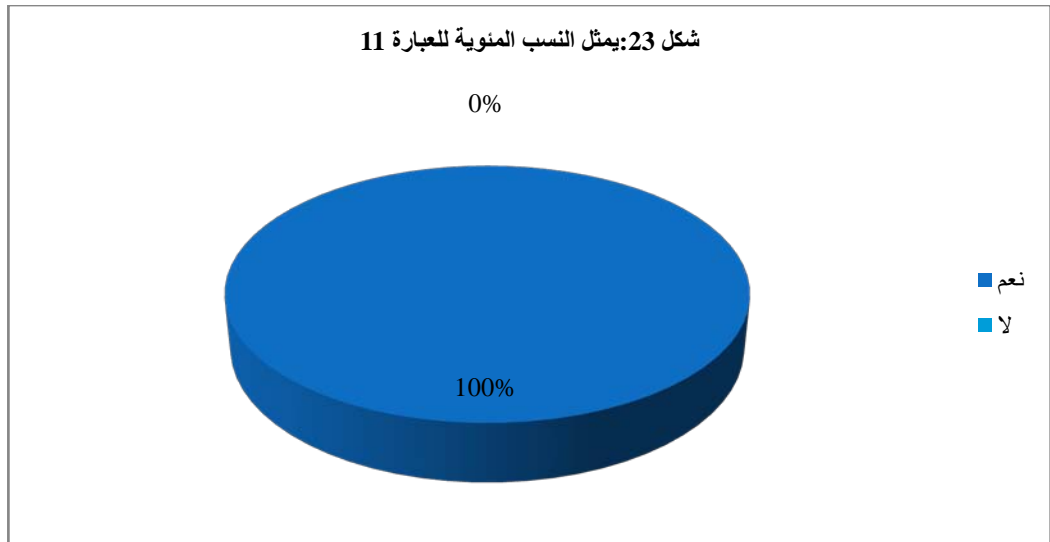
الهدف منها: معرفة إذا الاسترخاء يقي اللاعبين من إصابة مفصل الكتف .

الجدول 4-24: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 11.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----|------|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| 1 | 0.05 | 3.84 | 10 | 00 | % 00 | 10 | %100 | عبارة 11 |

تحليل نتائج جدول 4-24:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول ، والتي تبين لنا إجابات المدربين حول العبارة 11 فكانت نسبة 100% من المدربين قد أجابوا "نعم" ، وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى "لا" ، والتي كانت منعدمة 00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل 24، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. ومن ضوء هاته النتائج يمكن القول أن الإسترخاء يقي اللاعبين من إصابة مفصل الكتف.



3-4 تفسير ومناقشة النتائج

1-3-4 تفسير ومناقشة نتائج الكلية الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: للتحضير البدني دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف.

الهدف منها: معرفة دور التحضير البدني في التقليل من إصابة مفصل الكتف.

الجدول 4-25: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² الخاصة بأسئلة الفرضية الأولى للاعبين.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------|--------|-------|--------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| | | | 22.33 | 28 | 93.33% | 2 | 6.66% | عبارة 01 |
| | | | | 5 | 13.33% | 25 | 83.33% | عبارة 02 |
| | | | | 6 | 20% | 24 | 80% | عبارة 03 |
| | | | | 5 | 16.66% | 25 | 83.33% | عبارة 04 |
| 03 | 0.05 | 7.82 | 59.79 | 35.83 | 44 | 63.33 | 76 | المجموع |

الجدول 4-26: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² الخاصة بأسئلة الفرضية الأولى للمدربين

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² المجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----|-----|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| | | | 10 | 00 | 00% | 10 | 100% | عبارة 01 |
| | | | | 7 | 70% | 3 | 30% | عبارة 02 |
| | | | | 00 | 00% | 10 | 100% | عبارة 03 |
| | | | | 1 | 10% | 9 | 90% | عبارة 04 |
| 03 | 0.05 | 7.82 | 28 | 20 | 8 | 80 | 32 | المجموع |

عرض نتائج الجدولين:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والتي تبين لنا إجابات اللاعبين والمدربين حول الفرضية الأولى فكانت نسبة 63.33% و 80% قد أجابوا ب"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى وهي "لا" والتي بلغت نسبتها 35.83% و 20% ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أن للتحضير البدني دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف.

4-3-2 تفسير ومناقشة النتائج الكلية الفرضية الثانية.

الفرضية الثانية: لعملية التسخين دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف.

الهدف منها: معرفة دور التسخين الجيد في التقليل من إصابة مفصل الكتف.

الجدول 4-27: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² الخاصة الفرضية الثانية للاعبين.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|-----|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| | | | 19.2 | 03 | 10% | 27 | 90% | عبارة 05 |
| | | | 4.8 | 09 | 30% | 21 | 70% | عبارة 06 |
| | | | 1.2 | 18 | 60% | 12 | 40% | عبارة 07 |
| | | | 30 | 00 | 00% | 30 | 100% | عبارة 08 |
| | | | 30 | 00 | 00% | 30 | 100% | عبارة 09 |
| 04 | 0.05 | 9.49 | 85.2 | 20 | 30 | 80 | 93 | المجموع |

الجدول 4-28: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² الخاصة الفرضية الثانية للمدربين

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|-----|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| | | | 10 | 00 | 00% | 10 | 100% | عبارة 05 |
| | | | 10 | 00 | 00% | 10 | 100% | عبارة 06 |
| | | | 10 | 00 | 00% | 10 | 100% | عبارة 07 |
| 02 | 0.05 | 5.99 | 30 | 00 | 00 | 100 | 30 | المجموع |

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدولين والتي تبين لنا إجابات اللاعبين و المدربين حول الفرضية الثانية لعملية التسخين دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف فكانت نسبة 80% و 100% قد أجابوا ب"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة الأخرى وهي "لا" والتي بلغت نسبتها 20% و 00% ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أن لعملية التسخين دور فعال في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.

3-3-4 تفسير ومناقشة نتائج الكلية الفرضية الثالثة.

الفرضية الثالثة: لحركات الاسترخاء دور فعال في الوقاية من إصابة مفصل الكتف .

الهدف منها: معرفة دور الذي يلعبه الاسترخاء في الوقاية من إصابة مفصل الكتف.

الجدول 4-29: يمثل التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا² الخاصة الفرضية الثالثة للاعبين.

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|--------|-----|--------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| | | | 30 | 00 | %00 | 30 | %100 | عبارة 10 |
| | | | 16.13 | 6 | %20 | 24 | %80 | عبارة 11 |
| | | | 16.13 | 4 | %13.33 | 26 | %86.66 | عبارة 12 |
| | | | 13.33 | 5 | %16.66 | 25 | %83.33 | عبارة 13 |
| 03 | 0.05 | 7.82 | 75.59 | 15 | %12.49 | 105 | %87.49 | المجموع |

الجدول 4-30: يمثل التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا² الخاصة الفرضية الثالثة بالمدرين

| درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | لا | | نعم | | الأجوبة العبارات |
|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----|-----|-----|------|------------------|
| | | | | ت | % | ت | % | |
| | | | 10 | 00 | %00 | 10 | %100 | عبارة 08 |
| | | | 1.6 | 07 | %70 | 03 | %30 | عبارة 09 |
| | | | 6.4 | 01 | %10 | 09 | %90 | عبارة 10 |
| | | | 10 | 00 | %00 | 10 | %100 | عبارة 11 |
| 03 | 0.05 | 7.82 | 28 | 08 | %20 | 32 | %80 | المجموع |

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدولين والتي تبين لنا إجابات اللاعبين و المدربين حول الفرضية الثالثة لحركات الاسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف فكانت نسبة **87.49%** و **80%** قد أجابوا ب"نعم" وهي نسبة كبيرة جدا مقارنة مع الإجابة الأخرى وهي "لا" والتي بلغت نسبتها **12.49%** و **20%** .

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أن لحركات الاسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف.

استنتاج عام:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية وبناء على تحليل ومناقشة النتائج متحصل عليها تم استنتاج

ما يلي:

- معظم الفرق الرياضية لا تمتلك الإمكانيات المادية و التجهيزات.
- إلقاء الضوء على بعض الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد
- دراسة مدربي كرة اليد و معرفة آرائهم حول تأثير إصابة مفصل الكتف على اللاعبين
- عدم الإهتمام بالتحضير البدني و كذا التسخين السيء أثناء الحصة التدريبية أهم العوامل لحدوث الإصابات .
- لحركات الإسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف.

• خاتمة:

تعتبر رياضة كرة اليد ثاني أكثر لعبة ذات شعبية بعد لعبة كرة القدم في العالم و لا تخلوا هذه الرياضة من مختلف الإصابات المتفاوتة الخطورة وخاصة إصابة مفصل الكتف الذي هو أكثر عرضة وانتشارا وهو عائق كل لاعب ضمن هذه الرياضة والتي تؤثر سلبا على مردودية الرياضي

ولقد حاولت في دراستي أن أوصي بضرورة وجود مدربين ذوي كفاءة وخبرة في مجال تخصصهم وكذلك وجود طبيب أخصائي لكل فريق و الإهتمام بالتحضير البدني و التسخين الجيد لكل أطراف الجسم أثناء الحصة التدريبية ومزاولة التدريب بالقدر المطلوب.

في الأخير أنه إلى أن هذه الدراسة تبقى مفتوحة للبحث فيها والتعمق في دراستها من جوانب أخرى لم أتطرق لها أو كمنطلق لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

• اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

وفي حدود ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات من دراستنا لموضوع إصابة مفصل الكتف وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية منها:

- ☞ التركيز على التسخين الجيد قبل البدء في التمارين الرياضية تجنباً لحدوث الإصابات و التركيز على منطقة الكتف و مفصله لأنه أكثر الإصابات تعرضاً.
- ☞ الاهتمام بالرياضيين المصابين وإجراء الفحوصات الطبية عليهم.
- ☞ إعطاء محاضرات عن كيفية الوقاية من الإصابات.
- ☞ الاهتمام بالتجهيزات الرياضية و الملاعب و الأدوات.
- ☞ تنظيم دورة تكوينية للمدربين لكرة اليد.
- ☞ النظر في البحوث و الدراسات العلمية الخاصة بكرة اليد.
- ☞ تأطير مدربين من الراحية الفنية و التقنية.
- ☞ تنسيق أطباء من الطاقم الطبي الممارس لزيارة الفرق الرياضية و إلقاء رعاية و توجيه للرياضيين من الناحية الطبية لمحاولة التقليل من الإصابات.
- ☞ إجراء بحوث مماثلة شاملة على مناطق الجسم كافة لمعرفة أنواع الإصابات الأخرى و كيفية الوقاية منها.

*قائمة المراجع

*المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد صقر عاشور: إدارة القوى العاملة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1998.
- 2- أسامة رياض الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 3- إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993.
- 4- الفيروز أبادي: القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، ط10، لبنان، 1998.
- 5- المنجد في اللغة العربية والإعلام، دار المشرق، ط36، بيروت، 1998.
- 6- زينب العالم: التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1995.
- 7- عبد السيد أبو العلا: دور المدرب واللاعب في إصابات الملاعب، مؤسسة الجامعة للطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2001.
- 8- عبد العظيم العوادلي: العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 9- عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 10- فريق كمونة: موسوعة الإصابات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- 11- قاسم حسن حسين: قاموس الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، ط1، 1998.
- 12- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: كرة اليد الحديثة، ج1، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
- 13- محمد حسن علاوي و كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1998.
- 14- محمد فنحي هندي: علوم التشريح الطبي للرياضيين، دار الفكر العربي ط1، القاهرة، 1991.
- 15- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001.
- 16- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1996.
- 17- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994.
- 18- نزار مجيد طالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، ط2، بغداد، 1983.
- 19- تركي رايح. (1989). أصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ط1.
- 20- تشارلز بوبكر. (1994). ترخمة حسن معوض. مصر: المكتبة الأنجلو مصرية.

- 21- حامد عبد السلام طهران. علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة. مصر: عالم الكتب ط2.
- 22- خليل ميخائيل معوض. (1971). مشكلات في المدن و الريف. مصر: دار المعارف.
- 23- عبد الرحمان العيسوي. (2005). علم النفس المراهق و المراهقة. لبنان: دار النهضة العربية.
- 24- عبد السيد أبو العلا. (2001). دور المدرب واللاعب في إصابات الملاعب. الإسكندرية: مؤسسة الجامعة للطباعة و النشر ط 01.
- 25- عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. الدار العربية للعلوم.
- 26- عبد الغاني الديدي. (1995). التحليل النفسي للمراهقة . لبنان: دار الفكر اللبناني ط1.
- 27- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي. (1998). الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 28- عمار بوحوش. (1995). مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 29- محمد السيد. (1970). احصاء البحوث النفسية و التربوية و الإجتماعية. مصر: دار النهضة العربية ط2.
- 30- محمد حسن علاوي و كمال عبد الحميد. (1998). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. مدينة نصر: دار الفكر العربي.
- 31- محمد عماد الدين إسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار العلم.

*المراجع باللغة الفرنسية:

.claud bayer (1995). *formation des joueurs*. paris: ed vigot.

جامعة اكلي محند أولحاج
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة اليد

الموضوع: إصابات مفصل الكتف و تأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد
صنف أواسط

- في إطار إنجاز البحث العلمي نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بكل صدق و أمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات و حقائق تفيد دراستنا ، و نتعهد بعدم تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة

- من إعداد الطالب: إشراف الأستاذ المحترم:
- شعيباني فوزي د: زاوي عبد السلام

السنة الجامعية: 2015/2014

معلومات شخصية:

- 1- السن :.....
2- المستوى الدراسي : أساسي ثانوي جامعي
3- مدة التدريب :.....

اسئلة الاستبيان :

- أسئلة الفرضية الأولى: للتحضير البدني دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.
- 1- هل ترون ان التحضير البدني يسمح للاعبين بتنمية و تطوير القدرات البدنية العضلية و المهارية ؟
نعم لا
- 2- هل التحضير البدني يسمح للاعبين بانتهاء الموسم الرياضي على اكمل وجه؟
نعم لا
- 3- هل التحضير البدني له علاقة بمختلف الاصابات التي يتعرض لها اللاعبون؟
نعم لا
- 4- هل عدم الاهتمام بالتحضير البدني الخاص يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف للاعبين كرة اليد والتأثير على أداءهم؟
نعم لا
- أسئلة الفرضية الثانية: لعملية التسخين دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.
- 5- هل هناك تركيز كبير على عملية التسخين للاعبين كرة اليد أثناء الحصة التدريبية؟
نعم لا
- 6- هل ترون أن التسخين السيء يعرض لاعبي كرة اليد إلى إصابات مختلفة ؟
نعم لا
- 7- هل ترون أن عدم التركيز على التسخين بشكل جيد يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف؟
نعم لا
- أسئلة الفرضية الثالثة: لحركات الإسترخاء دور في الوقاية من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.
- 8- يعتبر الإسترخاء بجميع أنواعه من بين المهارات التي لها فوائد كبيرة على اللاعبين:
ما رأيكم في هاته المهارة : ضرورة غير ضرورية
- 9- هل برنامجكم التدريبي يشمل مهارة الإسترخاء بأنواعه؟
نعم لا
- 10- هل هناك برامج خاصة متبعة في تطبيق مهارة الإسترخاء ؟
نعم لا

11- هل لمهارة الإسترخاء دور في وقاية لاعبي كرة اليد من مختلف الإصابات؟

لا

نعم

12- هل لمهارة الإسترخاء دور في وقاية اللاعبين من إصابة مفصل الكتف؟

لا

نعم

جامعة اكلي محند أولحاج
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة اليد

الموضوع: إصابات مفصل الكتف و تأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد
صنف أوسط

- في إطار إنجاز البحث العلمي نرجو منكم ملء هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بكل صدق و أمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات و حقائق تفيد دراستنا ، و نتعهد بعدم تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة

- من إعداد الطالب :
- شعيعاني فوزي
إشراف الأستاذ المحترم:
د
· زاوي عبد السلام

السنة الجامعية: 2015/2014

معلومات شخصية:

1 -مدة الممارسة:.....

2 -المستوى الدراسي:.....

اسئلة الاستبيان:

أسئلة الفرضية الأولى: للتحضير البدني دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة ال

1- هل لفريقكم كل الإمكانيات المادية والبشرية التي تسمح لكم بالتحضير الجيد؟.

نعم لا

2- هل عدم التركيز على التحضير البدني له علاقة بمختلف الإصابات التي تتعرض لها؟.

نعم لا

3- هل تعرضت من قبل إلى إصابة في مفصل الكتف؟.

نعم لا

4- هل ترى أن التحضير البدني له علاقة بإصابة مفصل الكتف والتأثير على أدائك؟.

نعم لا

أسئلة الفرضية الثانية: لعملية التسخين دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.

5- هل هناك اهتمام كبير بعملية التسخين في الحصة التدريبية؟.

نعم لا

6- هل المدة الزمنية في عملية التسخين كافية لإجراء التسخين الجيد لكل أطراف الجسم؟.

نعم لا

7- ما هي الأطراف التي يركز عليها أثناء التسخين في الحصة التدريبية؟

العلوية السفلى كلاهما

8- في رأيك هل للتسخين علاقة بمختلف الإصابات التي تتعرض لها؟.

نعم لا

9- هل ترى أن التسخين السيئ يؤدي إلى إصابة مفصل الكتف والتأثير على أدائك؟.

نعم لا

أسئلة الفرضية الثالثة: لحركات الإسترخاء دور في التقليل من إصابة مفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد.
- يعتبر الاسترخاء من المهارات الهامة المساعدة على التحكم في الضغوط خلال عملية التدريب أو المنافسة، وكذلك التخفيف من التوتر، كما يسمح بإعادة شحن مختلف الطاقات والاستفادة الكاملة من استرجاع كافة القدرات البدنية والمهارية:

10 - هل يتم التركيز على هاته المهارة في البرنامج التدريبي؟.

نعم لا

11- هل يساعدك الاسترخاء في الحفاظ على مستواك واسترجاع لياقتك البدنية؟.

غالبا أحيانا نادرا

12- هل لمهارة الاسترخاء دور وقائي في بعض الإصابات؟.

نعم لا

13- هل لمهارة الاسترخاء دور وقائي من إصابة مفصل الكتف والتأثير على أدائك؟.

نعم لا