



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس " مستغانم "

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص : صحة و رياضة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر صحة ورياضة

عنوان المذكرة

## دور التقوية العضلية في التقليل من إصابات مفصل الكتف لدى مصارعي الجيدو

بحث مسحي أجري على مدربي و مصارعي رياضة الجيدو بولاية غيليزان

تحت اشراف :

من اعداد الطالبان :

د/ مقدس

➤ موسى حمزة

➤ صدوق محمد الأمين

السنة الجامعية : 2015/2014

## الإهداء

إلى من شرفهم القراءان و قال فيهم الحق سبحانه و تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم { و وصينا الإنسان بوالديه حملته إه و هنا على و هن و فصاله في عامين إن اشكر لي و لوالديك و إلي المصير } لقمان 14

إلى والدي.....رمز العطاء و شعلة العلم التي لم تنطفئ و التي انارت لي دوما طريق المجد و المستقبل.

و إلى والدتي ..... فيض الحنان و الهبة و التي منحنتني الدعاء و أطر و أصدق الكلمات التي جعلت الله الجنة تحت أقدام الأمهات ، تستحق مني كل الحب و التقدير.

إلى روح جدتي..... التي تنام بهدوء و وقار أن يغفر الله لها و يرحمها و يرحم جميع أموات المسلمين.

إلى إخوتي و أخواتي ..... رفاق و شموع دربي العوالي.

إلى أصدقائي ..... الذين ساعدوني في هذا البحث و إلى زميلي في البحث أسأل الله أن يحفظهم و يزددهم من فضله و نعمه الجزيلة.

و إهدائي الخاص.....إلى الدكتور المحترم مقدس ، أتمنى له الخير و التوفيق و المزيد من النجاح.

إليهم جميعا أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع داعي الله عزّ و جلّ أن ينفعنا بما علّمنا و أن يعتمنا ما ينفعنا و يزدنا علماً

# إهداء

أحمد الله حمدا كبيرا طيبا الصلاة مباركا فيه مليء السموات و لأرض وما بينها ،  
وأصلي على رسله و أطيب الصلاة ، أدعو بالخيرات لمن جاهد في سبيل الحق و

العمل على تأييده اما بعد.

أهدي ثمرة عملي الى من أوصانا بهم الرب في كتابه من سهرة عليا الليلي و لم تبخل عني باللغالي ، الى  
شمس حياتي ، مصدر سعادتي .

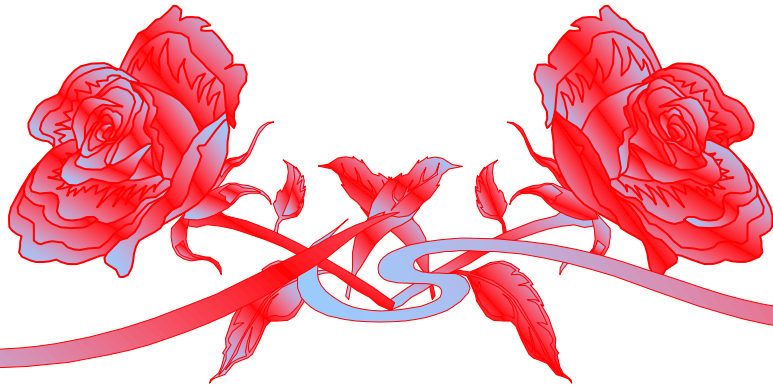
الى من غمرتني بالحنان و أسقني من نبع العطاء ووفرت لي الأمان يا من صنعت كل أفراحي الوالدة اطال  
الله في عمرها .

الى الذي جعل أحضانه غطاء ليحميني و الذي ضحى بالغالي في سبيل بسمتي فكان لي مسرجا انار لي  
ظلمتي أبي العزيز أطال الله في عمره .

الى من يسع قلبي بحبهم إخوتي اخواتي والى اختي وصديقة دربي ربيعة والى أزهار الربيع .

الى من أناروا الدرب بنصحهم و ارشادهم و علموني تجاوز الصعاب الى كل اساتذتي .

و الى من أمضيت معهم أطيب ذكرى في الحياة الدراسية و الى أعز اصدقائي حسين -أنس -محمد-  
سفيان و الى صديقي و شريكي في مذكرة تخرجي صدوق محمد الأمين وعائلته .



## شكر و تقدير

{ فاذكروني أذكركم و اشكرو لي و لا تكفرون { البقرة الآية 152

الحمد لله يوافي ما تزايد من النعم و الشكر على ما أولانا من الفضل و الكرم  
لا أحصي ثناءا عليه كما أثنى على نفسه، و نسأله اللطف و الإعانة في جميع  
الأحوال ، و الصلاة و السلام على من لا نبي بعده محمد سيد الأولين و  
الأخرين و العرب و العجم و الإنس و الجن ، المبعوث لسائر الأمم و على اله  
و صحبهه و أزواجه و ذريته و أمته أفضل الأمم

و بعد ، يسعدني و يشرفني أن أتقدم بكل الشكر و التقدير إلى القائمين على  
المعهد التربية البدنية و الرياضية و كذلك أتوجه بجزيل الشكر و العرفان  
المطلق للمشرف الكريم الدكتور مقدس

و كما أتقدم بالشكر إلى طلاب التربية البدنية و الرياضية الذين كانوا مثال  
للتعاون و الطاعة و جزاهم الله عني و على كت طالب العتم كل خير.

و ما توفيقى إلا بالله عليه توكلت..... فإن أصبت فمن الله و أن

اخطأت فالكمال لله وحده

## المحتويات

الصفحة

العنوان

-الإهداء

-شكر و عرفان

### التعريف بالبحث

01.....	1.مقدمة البحث
03.....	2.مشكلة البحث
04.....	3.الفرضيات
04.....	4.أهداف البحث
04.....	5.أهمية البحث
05.....	6.المصطلحات الإجرائية للبحث

## الباب الأول

### الدراسة النظرية

#### الفصل الأول

### الإعداد البدني في الجودو

08.....	1.تمهيد
08.....	1. المتطلبات البدنية للجيدو
08.....	1.1.الإعداد البدني
09.....	2.الصفات البدنية

10.....	2.1. التحمل
10.....	2.1.1. مفهوم التحمل
11.....	2.1.2. انواع التحمل
11.....	2.1.3. طرق تنمية التحمل
12.....	3. المرونة
13.....	3.1. أنواع المرونة
13.....	3.1.1. المرونة العامة
13.....	3.1.1. المرونة الخاصة
13.....	2.3. تطوير وتنمية المرونة
13.....	4. الرشاقة
13.....	4.1. مفهوم الرشاقة
14.....	4.2. طرق تطوير و تنمية الرشاقة
15.....	5. القوة
15.....	1.5. مفهوم القوة
15.....	2.5. أنواع القوة
15.....	3.5. تحمل القوة
16.....	4.5. طرق تنمية القوة
16.....	1.4.5. القوة العظمى
17.....	6. السرعة
17.....	1.6. مفهوم السرعة
18.....	3.6. طريقة تنمية السرعة

18.....	1.3.6. تنمية السرعة الإنتقالية
18.....	2.3.6. تنمية السرعة الحركية
18.....	3.3.6. تنمية سرعة الإستجابة
19.....	الخلاصة

## الفصل الثاني

### دور التقوية العضلية

21.....	المقدمة
21.....	1.2. التقوية العضلية و أهميتها
23.....	2.2. أجهزة و أدوات التقوية العضلية
23.....	1.2.2. الأثقال الحرة
24.....	2.2.2. أجهزة التقوية العضلية الحديثة
25.....	3.2. أهمية التقوية العضلية
27.....	4.2. السن المناسب لتدريبات التقوية العضلية
27.....	5.2. تأثير التقوية العضلية على الجهاز الحركي
28.....	6.2. أهم التأثيرات التي تحدثها تدريبات التقوية العضلية
29.....	7.2. تأثيرات الفيزيولوجية للأثقال
29.....	8.2. أنواع التقوية العضلية
31.....	الخاتمة

## الفصل الثالث

### إصابة مفصل الكتف

- تمهيد ..... 33
- 2.3. الجهاز المفصلي ..... 33
- 2.2.3. مفهوم الإصابة الرياضية ..... 34
- 3.2.3. إصابة المفصل ..... 35
- 9.2.3. النصائح الطبية للوقاية من الإصابة الرياضية ..... 44
- 10.2.3. الخطوات التي يجب إتباعها فور وقوع الإصابة ..... 45
- الخاتمة ..... 46

## الفصل الرابع

### الدراسات المشابهة

- تمهيد ..... 48
- الدراسات المشابهة ..... 48

### الباب الثاني

### الجانب التطبيقي

### الفصل الأول

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد ..... 54
- 1.1. منهج البحث ..... 54
- 2.1. مجالات البحث ..... 54



54.....	1.2.1.المجال البشري
54.....	2.2.1.المجال الزمني
55.....	3.2.1.المجال المكاني
55.....	3.1. عينة البحث
55.....	4.1.أدوات البحث
55.....	5.1.التجربة الإستطلاعية
56.....	6.1.الأسس العلمية للاختبار
56.....	7.1.الدراسة الإحصائية
57.....	8.1.مواصفات الإستبيان
58.....	خلاصة

## الفصل الثاني

### عرض و تحليل النتائج

60.....	1.2. عرض و تحليل نتائج الإستمارة الخاصة بمدربي الجيدو
82.....	2.2. عرض و تحليل نتائج الإستمارة الخاصة بمصارعي الجيدو

## الفصل الثالث

### الإستنتاجات و التوصيات

104.....	1.3.الإستنتاجات
105.....	2.3.مقابلة النتائج بالفرضيات
105.....	3.3.الخلاصة العامة
106.....	4.3.التوصيات

-المراجع و الملاحق

-الأشكال البيانية-

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عدد سنوات التدريب	60
02	الحزام المتحصل عليه أو مستوى المدربين	61
03	الشهادة المتحصل عليها المدرب	62
04	تعرض المدربين لإصابة خلال مشوارهم الرياضي	63
05	مشاركة المدربين في البطولات الرسمية	64
06	ممارسة المدربين للتقوية العضلية في اطار التحضير البدني العام و الخاص	65
07	مدى تأثير التقوية العضلية على الجانب المهاري للمصارع.	66
08	أكثر انواع الاصابة التي تحدث.	67
09	مدى حظوظ المدربين بتكوين خاص في الوقاية من الاصابة و الرياضة .	68
10	الحصص النظرية التي يبرمجها المدربين لتوجيه المصارعين باهمية الوقاية الصحية قبل و اثناء وبعد التدريب	69
11	تأمين المصارعين عند بداية الموسم .	70
12	سماح ميزانية النادي بتوفير اجهزة و ادوات التقوية العضلية	71
13	اعتماد المدربين على التقوية العضلية في تنمية القدرة العضلية	72
14	الجانب الأكثر أهمية في تهيئة المصارعين.	73
15	الجانب الأكثر أهمية في التحضير البدني	74

75	المرحلة التي تكثر فيها الإصابات	16
76	الأماكن الأكثر عرضة للإصابة عند المصارعين	17
77	نوع الإصابة التي تعرض لها مفصل الكتف.	18
78	اسباب حدوث اصابة بمفصل الكتف	19
79	سوء أداء التقنيات المهارية في الإصابة خاصة مفصل الكتف	20
80	تعرض المدربين لإصابة مفصل الكتف	21
81	دور التقوية العضلية في الحد من اصابة مفصل الكتف	22
82	مدة ممارسة المصارعين لمصارعة الجيدو .	23
83	الهدف من الحضور إلى التدريب	24
84	تعرض المصارعين للإصابة	25
85	نوع الإصابة التي تعرض لها المصارعون	26
86	المكان الأكثر عرضة للإصابة عند مصارعى الجيدو	27
87	نسبة ممارسة المصارعين للتقوية العضلية	28
88	نسبة توفر قاعات خاصة بالتقوية العضلية	29
89	الهدف من ممارسة المصارعين للتقوية العضلية.	30
90	قيام المصارعين بفحص طبي أم لا	31
91	مرحلة القيام بالفحص الطبي	32
92	عدد مرات الفحوصات الطبية التي يقوم بها المصارعين خلال السنة	33

93	مشاركة المصارعين في التدريب أو المنافسة قبل الشفاء التام من الإصابة	34
94	تلقي المصارعين لنصائح وإرشادات عن دور التقوية العضلية في تفادي إصابة مفصل الكتف .	35
96	تعرض المصارع لإصابات و خاصة مفصل الكتف و هذا قبل ممارسة التقوية العضلية.	36
97	إن كان المصارع يتعرض لإصابات قليلة بعد مزاولته في التدريب بالتقوية العضلية	37
98	إن كان عدم الاهتمام بالتقوية العضلة لع علاقة بإصابة مفصل الكتف	38
99	فترة الإصابة بمفصل الكتف	39
100	سبب الإصابة اثناء التدريب في مفصل الكتف	40
101	سبب إصابة المصارعين اثناء المنافسة	41

## -المداول-

الصفحة	العنوان	الرقم
60	عدد سنوات التدريب	01
61	الحزام المتحصل عليه أو مستوى المدربين	02
62	الشهادة المتحصل عليها المدرب	03
63	تعرض المدربين لإصابة خلال مشوارهم الرياضي	04
64	مشاركة المدربين في البطولات الرسمية	05
65	ممارسة المدربين للتقوية العضلية في اطار التحضير البدني العام و الخاص	06
66	مدى تأثير التقوية العضلية على الجانب المهاري للمصارع.	07
67	أكثر انواع الاصابة التي تحدث.	08
68	مدى حظوظ المدربين بتكوين خاص في الوقاية من الاصابة و الرياضة .	09
69	الحصص النظرية التي يبرمجها المدربين لتوجيه المصارعين باهمية الوقاية الصحية قبل و اثناء وبعد التدريب	10
70	تأمين المصارعين عند بداية الموسم .	11
71	سماح ميزانية النادي بتوفير اجهزة و ادوات التقوية العضلية	12
72	اعتماد المدربين على التقوية العضلية في تنمية القدرة العضلية	13
73	الجانب الأكثر أهمية في تهيئة المصارعين.	14
74	الجانب الأكثر أهمية في التحضير البدني	15

75	المرحلة التي تكثر فيها الاصابات	16
76	الأماكن الأكثر عرضة للإصابة عند المصارعين	17
77	نوع الإصابة التي تعرض لها مفصل الكتف.	18
78	اسباب حدوث اصابة بمفصل الكتف	19
79	سوء أداء التقنيات المهارية في الإصابة خاصة مفصل الكتف	20
80	تعرض المدربين لإصابة مفصل الكتف	21
81	دور التقوية العضلية في الحد من اصابة مفصل الكتف	22
82	مدة ممارسة المصارعين لمصارعة الجيدو .	23
83	الهدف من الحضور إلى التدريب	24
84	تعرض المصارعين للإصابة	25
85	نوع الإصابة التي تعرض لها المصارعون	26
86	المكان الأكثر عرضة للإصابة عند مصارعى الجيدو	27
87	نسبة ممارسة المصارعين للتقوية العضلية	28
88	نسبة توفر قاعات خاصة بالتقوية العضلية	29
89	الهدف من ممارسة المصارعين للتقوية العضلية.	30
90	قيام المصارعين بفحص طبي أم لا	31
91	مرحلة القيام بالفحص الطبي	32
92	عدد مرات الفحوصات الطبية التي يقوم بها المصارعين خلال السنة	33

93	مشاركة المصارعين في التدريب أو المنافسة قبل الشفاء التام من الإصابة	34
94	تلقي المصارعين لنصائح وإرشادات عن دور التقوية العضلية في تفادي إصابة مفصل الكتف .	35
96	تعرض المصارع لإصابات و خاصة مفصل الكتف و هذا قبل ممارسة التقوية العضلية.	36
97	إن كان المصارع يتعرض لإصابات قليلة بعد مزاولته في التدريب بالتقوية العضلية	37
98	إن كان عدم الاهتمام بالتقوية العضلة لع علاقة بإصابة مفصل الكتف	38
99	فترة الإصابة بمفصل الكتف	39
100	سبب الإصابة اثناء التدريب في مفصل الكتف	40
101	سبب اصابة المصارعين اثناء المنافسة	41

## 1- مقدمة البحث:

مع التقدم العلمي في كافة فروع المعرفة والتي انعكست على المال الرياضي من أجل المزيد من أمن وسلامة اللاعبين ورغم تقدم العديد من الإجراءات والتطورات بهدف وقاية اللاعبين من التعرض للإصابات إلا أن المعدلات لازالت توضح في كثير من الألعاب الإصابات المرتبطة بالنشاط الرياضي الأثر الذي يتطلب المزيد من الأبحاث والدراسات في مجال التدريب الرياضي و اختلاف نظريات بالوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية في الألعاب التي يمارسونها .

وتمثل الإصابة الرياضية بمختلف أنواعها في مجال مصارعة الجيدو وإعاقة المصارعين في ممارستهم لهذا النشاط والتدريب والمقابلات فهي تقلل من انتاج المصارع بدنيا ومهاريا وقد تكون أحيانا سبب في الاعتزال مبكرا .

رياضة الجيدو أحد الرياضات التي احتلت مراكز متقدمة بين رياضات المنافسات في البطولات المختلفة وتطورات شعبيها وزاد الاقبال عليها من المتعلمين من كافة الأعمار من كلا الجنسين فأخذت قسطها من التطور العلمي الحديث، فتطورت طرق تدربياتها وتحددت وسائلها ويتطور الأداء بالاستمرار فنيا وخطتها وبنظرة خاطفة للجيدو الجزائري فهو في إطار التنمية مثله مثل كل الرياضات ووضعته تستدعي الكثير من الإهتمام، فالنوادي قليلة والتجهيزات ضئيلة لكن بالإرادة وتوسيع قاعدة المشتركين ومواكبة تطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضة ، بالإمكان الإستفادة وتحقيق الأهداف حتى وإن كان السير بطيء ، والأبطأ في الواقع هو موضوع كيفية إعداد مصارعين بدنيا ، وفي كيفية تنمية الصفات البدنية للمصارح والتي أصبحت من المشاكل الهامة التي تجذب اهتمام المدربين



واللاعبين أنفسهم ، حيث وضعت الدول المتقدمة الإعداد البدني على قمة الجوانب الإعدادات الأخرى ،إيماناً منها بان عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولاً وبالدرجة المناسبة ، لأن باقي الجوانب المهارية والخططية الحي تصاغ للأفراد والفرق في الأنشطة الرياضية المختلفة يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للمصارعين .

في ظل ممارسة التقوية العضلية مدة طويلة من الوقت موضع جدل من المتخصصين في إعداد وتدريب المصارعين ، فمنهم من عارض التقوية العضلية بشدة بحجة انه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل، ويزيد درجة التصلب والتيبس في العضلات ، ومنهم من أيد التقوية العضلية كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاجها المصارع بشدة ، وتلعب دوراً أساسياً في رفع فعالية الإعداد المهارى و البدني للمصارع .

و على قدر ما تتميز به هذه الرياضة من متطلبات جد عالية فإنه يتوجب توفير الوسائل العلمية و التكنولوجية من خلال التأطير المناسب (أديب الحضور، 1998، صفحة 49)

كما يشير مسعد علي محمود 1987 أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال قد حسمت هذا الجدل، حيث أشارت معظم نتائجها أن التدريب بالأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية، وبخاصة للمصارعين المتقدمين في

دول العالم. (مسعد علي محمود ، صفحة 78)

## 2-مشكلة البحث:

تحتل رياضة الجيدو مكانة كبيرة في اوساط الرياضة الجزائرية إذ تعتبر من إحدى الألعاب التي يمكن ممارستها بكل بساطة و تعرف رياضة الجيدو على أنها رياضة قتالية و هذا ما يجعلها لا تخلو من حدوث إصابات على إختلاف أنواعها ، لذا فالإنسان طيلة حياته الرياضية يتعرض لعدة حوادث بسيطة ، متوسطة ، خطيرة ، و هذا ما أثبتته الإحصائيات أن معظم المصارعين يتعرضون لإصابات على الأقل إصابة واحدة في حياتهم الرياضية.

كما أن عدم إتقان الحركة المهارية الجيد ، و عدم إحترام النصائح و التوجيهات الأمنية و كذا السهو و عدم التركيز في التسخين أثناء التدريب و المنافسة ، قد تؤدي الى حوادث رياضية إصابات خطيرة ، و بإعتبار أن رياضة الجيدو تتميز بالإندفاع البدني القوي و الإحتكاك و المستوى العالي في الأداء و التي تمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الفردية .

و لقدت شهدت رياضة الجيدو تطورا في الطرق و المناهج التدريبية ، و لكن للوصول للمستويات العالية يجب على المصارع الوقاية من الإصابات الرياضية و يعتبر مفصل الكتف من أكثر المفاصل تعرضا للإصابة و خاصة عند مصارعي الجيدو و تعتبر التقوية العضلية من الطرق التي تساعد المصارع على زيادة صلابة جسمه و مرونته و قوته و

قدرته على التحمل و هذا ما دفعنا لطرح السؤال التالي:

**هل للتقوية العضلية دور في التقليل من إصابات مفصل الكتف لدى مصارعي الجيدو ؟**

### 3-فرضيات البحث:

- 1-إهمال التقوية العضلية يزيد من تعرض المصارعين لإصابة مفصل الكتف.
- 2-الإهتمام بالتقوية العضلية له علاقة بالجانب المهاري لمصارعي الجيدو و وقايتهم من إصابات مفصل الكتف .
- 3-التخصيص من ميزانية النادي في توفير أدوات و أجهزة التقوية العضلية.

### 4-أهداف البحث:

- 1-التعرف على أهمية التقوية العضلية بالنسبة لمصارعي الجيدو
- 2-التعرف على دور التقوية العضلية في التقليل من إصابات مفصل الكتف لدى مصارعي الجيدو.
- 3-التعرف على مختلف الإصابات السائعة في رياضة الجيدو بصفة عامة و إصابة مفصل الكتف بصفة خاصة .

### 5-أهمية البحث:

إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة دور التقوية العضلية في التقليل من إصابات مفصل الكتف لدى مصارعي الجيدو ، فهذه الدراسة تلقي نظرة واسعة أمام المصارعين و المدربين من أجل تفادي الإصابات و خاصة إصابة مفصل الكتف و تكمن أهمية بحثنا أيضا في القاء عل المصارعين و المدربين حل من الحلول للحد من الإصابات و خاصة إصابات مفصل الكتف و أيضا لإثراء مكتبة المعهد في إطار مجال هذه الدراسة.

### 6-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

**المدرّب:** هو الشخص الذي يتولى عملية تربية الرياضي و تعليمه و يؤثر تأثيرا مباشرا على تنمية مستواه الرياضي و الخلقى . (قاسم حسين، 1998، صفحة 70)

**المصارع:** هو الذي يتصف بكفاءة مرفولوجية و وظيفية و حركية و معرفية خاصة ،ناتجة عن التغيرات التي طرأت نتيجة التدريب.

**الإصابة:** هي تغير ضارعي في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصحبها مراحل رد فعل فيزيولوجية كيميائية نفسية نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية . (قاسم حسين، 1998)

**التقوية العضلية :** يعني بالأثقال أو المقاومات تأثير ثقل أو مقاومة معينة على عمل مجموعة عضلية معينة أو كل وزن جسم. (محمدجابر )

## تمهيد:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الجوء و الإستعانة بالدراسات المشابهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي تحيد به مع الإستفادة منها في توجيهه و تخطيطه و ضبط المتغيرات و مناقشة نتائج البحث.

و في حدود إستطاعة الباحثين للإطلاع على المرجع العلمية و البحوث حول موضوع الدراسة، لم يتسنى الحصول على قدر وافي من الدراسات الحديثة المشابهة لدراسة البحث، حيث كانت هناك بعض الدراسات و بحوث السابقة التي ساعدت على إثراء البحث.

### 1- دراسة عبد العزيز أحمد النمر و ناريمان الخطيب: (ناريمان محمد الخطيب، 2000)

أجريت هذه الدراسة سنة 2000 في حمام التربية و التعليم بالجيزة القاهرة تحت عنوان: "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية و المستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ"

### أهداف الدراسة:

- 1- تصميم برنامج التقوية العضلية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ
- 2- التعرف على تظاثير برنامج على معدلات التحسن في القوة العضلية.
- 3- التعرف على تأثير برنامج على معدلات التحسن في المستويات الرقمية

### عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على 25 ناشئ و ناشئة أختيروا عمدا من ناشئي بنادي السباحة بالزمالك الرياضي ترواحت أعمارهم بين ( 9-12 ) سنة، لم يسبق لهم التدريب و بالأثقال، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية 15 لاعبا و لاعبة إختياريا على تنفيذ برنامج التدريب بالأثقال و ضابطة 10 لاعبين.

### أهم النتائج :

- 1- برنامج تدريب القوة أدى إلى تحسين المستويات الرقمية للسباحين مرحلة ما قبل البلوغ.
- 2- برنامج تدريب القوة أدى إلى تحسين القوة العضلية للسباحين في مرحلة ما قبل البلوغ.

3- حققت المجموعة التي تدربت بالأثقال معدلات تحسن في المستويات الرقمية للسباقات المختلفة تفوق معدلات التحسن لدى مجموعة الضابطة.

4- تراوح متوسط معدل التحسن في القوة العضلية لدى أفراد المجموعة التي تدربت بالأثقال بين

## 2- دراسة وجيه أحمد الشمندي: (وجيه أحمد الشمندي، 1999)

أجريت الدراسة سنة 1993 في صالة الجيدا بنادي الإسكندرية الرياضي موضوعها " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على الأداء المهارة و الخططي لدى مصارعين "

### أهداف البحث:

- 1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ( القوة المميزوة بالسرعة، تحمل
- 2- دراسة العلاقة بين تطوير القدرات الاحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري الخططي لدى المصارعين

### عينة البحث:

أجري البحثي على عينة قوامها 40 لاعب مصارع روماني ( مصارعين كبار فوق 19 سنة ) . حيث تم إختيار العينة بالطريقة المقصودة من لاعبي محافظة الإسكندرية ، و ت تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية و عدم ها 20 مصارع و أخرى ضابطة و عددها مصارع.

### أهم النتائج:

- 1- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة.
- 2- أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسنا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية باعد المرحلة الأولى من التجربة.
- 3- أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطورا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية ككل ( 20 لاعبا الممثلة في التجربة الاولى و الثانية ) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.

4- هناك علاقة إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة بالمصارعين و مستوى الأداء المهاري و الخططي لديهم



## تكميل:

إن رياضة الجيدو الحديثة عرفت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة و هذا إلى تكوين و إعداد المصارعين من جميع النواحي- البدنية،المهارية، النفسية- و لا يتم هذا إلا من خلال بناء البرامج التدريبية المخططة والمقننة و المبنية على أسس علمية في مجال التكوين و التدريب الرياضي الحديث، إن رياضة الجيدو الحديثة تفرض على المصارعين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التطرف في الأداء المهاري.

لقد أصبح اليوم هدف المسؤولين و المدربين هو الوصول بجميع المصارعين إلى المستوى التكويني و التدريبي العالي و لا يتم هذا إلا من خلال إعداد و تكوين المصارعين إعدادا متكاملًا من جميع النواحي - البدنية و المهارية-النفسية .

### **1-المتطلبات البدنية للجودو:**

#### **1-1-الإعداد البدني:**

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة ، و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب. (أمر البساط ، 1996، صفحة 74)

و يعرف حنفي محمود مختار الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ، و يتدرب عليها الرياضي ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، و التي من دونها لا يستطيع الرياضي أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفق متطلبات اللعبة (مفتي محمود مختار ، صفحة 60) فالأداء المهاري و الخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة المصارع بدنيا . أو أنه مهما يلفت مهارة المصارع و إجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.

و يعرف " تلمان 1991م "الإعداد البدني في كل التمرينات الذي يضعها كمدرب في اتجاه تنمية و تطوير مجموعة من الصفات البدنية- التحمل- القوة السرعة - الرشاقة - المرونة - و بدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة .

## أولاً - الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى تسمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو (محمد حسن علاوي كمال الدين، 2003، صفحة 23) و يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه (مفتي إبراهيم حمادة، صفحة 340).

و يهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن و شامل ، و هو أساس الإعداد الخاص . و يعني ذلك أن الغرض من التدريب و الإعداد العام هو التواصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة و هما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة.

## ثانياً :الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في الجودو لتزويد المصارع بالقدرات المهارية على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب (محمد حسن علاوي كمال الدين، 2003) و لما كانت الصفات البدنية الخاصة لمصارع الجيدو قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور أداء المصارعين إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت المصارعين و التي تستلم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (محمد حسن علاوي كمال الدين، 2003)

و يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد المصارع بدنياً و وظيفياً يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في رياضة الجيدو و الوصول إلى الحالة التدريبية و ذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء ، و العمل على أداء دوام تطويرها.

## 2-الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها ( القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و

المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (قاصد، 2005، صفحة 95)

## 2-1-التحمل:

### 2-1-1- مفهوم التحمل:

يعرف تشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة المصارح على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد . بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (ريان مجيد خريط، صفحة 31) أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة . و يعرفه هارن أنه مستوى قابلية التحمل تعانيه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والإعفاء (كمال جميل الريفي ، الصفحات 87-88)

و هناك قسمين من التحمل:

### أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000م (حسين، 1991، صفحة 50)و هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب (حسين، 1991، صفحة 52) ، و لكفاءة أجهزة المصارح الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب . و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى المصارح طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل . و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ، و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة و يعتمد على التنفس الهوائي.

### ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية المصارع على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها . و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية . ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة . و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن المصارع لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (ألاهوائي) (كمال جميل الريفي ، الصفحات 87-88)

## 2-1-2-أنواع التحمل:

\***التحمل لفترة زمنية قصيرة :** يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة و القوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

\***التحمل لفترة زمنية متوسطة :** يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 إلى 09 د و له علاقة ارتباطيه قوية بينه و بين السرعة و القوة.

\***التحمل لفترة زمنية طويلة :** يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30د كما أن تأثير تحمل السرعة و القوة يكون ضعيفا .

\***التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة :** يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية . و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها ببعضها ببعض و مكتملة لبعضها لبعض (كمال جميل الريفي ، الصفحات 87-88).

## 2-1-3-طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم صغير و يزداد الحجم تدريجيا . و يهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر ( طه إسماعيل عمرو أبو المجد، صفحة 101) و الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب

المستمر لفترة زمنية تمتد من 150 دقة في 20 - د إلى ساعة و نصف و تصل عدد دقائق القلب إلى 140 الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة ،وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بالصفاء و الهواء و عدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين و تطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة و الفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك . و تطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام . و هناك تأثير متبادل بينهما و لتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري و الدائري (كمال جميل الريفي ، الصفحات 90-91) أنه Delorme " و بخصوص تحمل القوة العضلية بقول العالم "دبورما يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا أي حجم كبير و فترات راحة قصيرة (كمال جميل الريفي ، صفحة 93) أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري و ذلك 50 م (في صورة مجموعات بينها -20-30- بالعدو لمسافات مختلفة 10 ) فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل . و يراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات و الجزء الآخر.

### 3-المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة و السرعة و التحمل في بناء و تطوير الأداء الحركي عند اللاعب و تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل (كمال عبد الحميد و محمد صبحي ، صفحة 59) و يعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (وديع ياسين التركيتين و آخرون ، 1997، صفحة 97) و يعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. (محمد حسن علاوي ، 1989، صفحة 89)

### 3-1-1-أنواع المرونة:

قسم " هاره "المرونة إلى:

3-1-1-المرونة العامة :وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم . و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

3-1-2-المرونة الخاصة : و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها و تحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية و سلبية

\*المرونة الإيجابية : و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

\*المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة.

### 3-2-تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند المصارع من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يكون منظمة و متعاقدة و يمكن إعطاء 10 د و التدريب لتطوير - تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمان 5 المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى و لو وصل المصارع إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.1

في هذا الجدول نرى كم مرة يجب إعادة التمرين لتطوير المرونة و هذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة ، و يمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار أسبوع واحد.

الرشاقة:

### 4-1-مفهوم الرشاقة:

يعرف " ماينل "الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (كمال جميل الريفي ، الصفحات 95-96) و يعرف " كيرتن "الرشاقة

بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، و لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة و الرشاقة هي خبرة و ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة . ( كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، صفحة 84 )

#### 4-2- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا و على المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب و الإرهاق للمصارع ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب ، و إذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة و العمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة.

من 06 إلى 08 سنوات نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير و تنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة و غير معقدة.

من 09 إلى 10 سنوات : يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق و لكن أكثر تعقيدا مثل تمارين الاكروباتيك.

من 11 إلى 14 سنة يجب وضع خطة واضحة للتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين ( وجيه محجوب، صفحة 89 )

و ينصح هارا و ماتيف باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة:

-التغيير في سرعة و توقيت الحركات : أداء الحركات الحركية

-تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب

-التغيير في أسلوب أداء التمرين - كأداء مهارة بالجري و الثبات

-تصعيب التمرين لبعض الحركات الإضافية (كمال جميل الريفي ، الصفحات 100-101)

## 5-القوة:

### 5-1- مفهوم القوة:

يرى " هارة "القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو

الفصل المعاكس الذي يقف ضد المصارع (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين ، صفحة 59)

و يتوقف كل من " كلارك " و " ماتبوس " و " جيتشل "في تعريف القوة العضلية بأنها القوة

القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة (فيصل الباشي و محمد عبد الحق ، صفحة 13)

### 5-2- أنواع القوة:

\***القوة العظمى** : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي

إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري (ريان مجيد خريبط ، صفحة 31) و هي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب و تعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب.

\***القوة المميزة بالسرعة(القوة الانفجارية):**

هي قدرة المصارع على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن و يعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

### 5-3- تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عبد الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة.

و يعرفه " علاوي " بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية (محمد حسن علاوي ، 1989، صفحة 113)و يعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.



## 4-5- طرق تنمية القوة:

### 1-4-5- القوة العظمى:

\*طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد . و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03مرات باستخدام 80 إلى % 90 من النسبة العظمى من قوة اللاعب مع درجات الفترات النسبية و يغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع (ريان مجيد خريط ، صفحة 31)

\*طريقة تكرار القوة : و من الاعتماد على التكرار في تطوير و زيادة قوة اللاعب و يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات.

\*طريقة التدرج في زيادة القوة : تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين ولزيادة قوة اللاعب و تطويرها.

### 2-4-5- القوة المميزة بالسرعة ( القوة الانفجارية):

يمكن تنمية القوة الانفجارية بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية.

استخدام تمارين كثيرة و لمرة واحدة باستخدام 20 إلى % 40 من الحد الأقصى لقدرة المصارع مثل " الوثب الطويل "بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية

### 3-4-5- تحمل القوة:

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى % 30 من وزن جسم اللاعب. استخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة و التكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين و الشباب.

## 6-السرعة:

### 6-1- مفهوم السرعة:

تعتبر السرعة كصفة حركية ، و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، و في ظروف معينة (محمد حسن علاوي ، 1989، صفحة 116) كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية (ريسان خريبط، 1990، صفحة 177)

### 6-2- أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة و ضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة و خاصة رياضة كرة اليد : كما يعتقد البعض أن أهمها مقتصرة على ركض المسافات . و عليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

#### أولاً: السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

و هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى.

#### ثانياً: السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة . لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة .

#### ثالثاً: سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لمباغثة الخصم و يعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (قاسم حسن حسين ، صفحة 118) و خلافه القول فإنه مصارع الجودو بحاجة إلى المنافسة . فسرعة الانتقال يحتاجها المصارع عند الانتقال من مكان إلى آخر . أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء الحركات و المهارات بسرعة و سرعة الاستجابة لمواقف متغيرة كالهجوم المعاكس.

### 3-6- طريقة تنمية السرعة :

#### 6-3-1- تنمية السرعة الانتقالية:

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

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

#### 6-3-2- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز . و من الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات الجماعية كرمي الكرة الشديد... الخ.

و قيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا فكيف يمكن للمصارع تنفيذ الدخول السريع إذ لم يكن مميز بقوته.

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعط مصارعيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة و يستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.

#### 6-3-3- تنمية سرعة الاستجابة :

-يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند المصارع

-دقة الإدراك البصري السمعي

-القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة و

كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

-المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختبار نوع الاستجابة كمناسبة للموقف.

## خلاصة:

إن متطلبات مصارع الجيدو عديدة و متعددة منها البدنية المهارية النفسية و هي متداخلة ، و يؤثر على كل منها في الآخر و كل واحد منها لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها .  
إلا أن نجاح العملية التدريبية التعليمية مرتبطة في إيجاد العلاقات بينهم تأسس عملية في مجال التدريب الرياضي الحديث ،لذا و جب على المدرب الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين مصارع الجيدو من الناحية البدنية . مع مراعاة المراحل و الخصائص و المميزات العمرية .  
إن رياضة الجيدو تفرض على المصارعين واجبات و مهمات بدنية مع الضغوطات النفسية التي يواجهها المصارعون ذلك بتعدد خطط و طرق التدريب الحديث ، و تزداد هذه الواجبات أهمية و قوة كلما ازداد التنافس حتى يتمكن المصارع من تحقيق هذا كله و جب أن يكون هناك تخطيط علمي بتمعن و رزانة و تأسيس عملية صحيحة .

**مقدمة :** سوف يتطرق الباحثون إلى تعريف التدريب بالأثقال وأهمية ثم أجهزة وأدوات الأثقال الحرة ، وأجهزة الأثقال الحديثة ثم أهمية التدريب بالأثقال لمصارعى الجيدو ثم إلى السن المناسب للتدريب بالأثقال وإلى أهم التأثيرات التي تحدثها الأثقال داخل العضلات ، والتأثيرات الفيزيولوجية للأثقال ، وأنواع التدريبات بالأثقال .

## **1-2 التقوية العضلية و أهميتها:**

يذكر مختار سالم أن جميع المشاهدات الميدانية أكدت أن الأبطال والنجوم من اللاعبين الذين حصلوا على الميداليات الذهبية وحطموا الأرقام القياسية سواء على مستوى الدورات الاولمبية والبطولات العالمية كانوا يزاولون التدريبات بالأثقال داخل إطار برامجهم التدريبية العامة لرياضتهم التخصصية ، ويذكر أيضا أن نتائج جمع الدراسات والآراء لكبار خبراء التدريب في العالم اتفقت على انه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فعالية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال. (مختار سالم ، صفحة 06)

حيث أن هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار الكثير اللاعبين و المدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برنامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل ، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عسكرية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي ، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء. (نريمان الخطيب ، افريل 2001)

(خالد هيكل ، 2005، صفحة 07) يؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي " بروفيسور إدمون " أن تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب وبناء على رأيه وتصريحاته المستمرة أصبحت تدريبات الأثقال هي :

أساس تدريب آلاف اللاعبين لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل معظم دول أوروبا إلى أن ظهرت نتائجها بوضوح تام في تحطيم كثير من أرقام القياسية وارتفاع مستوى المهارات الحركية في دورة ميونخ الاولمبية عام 1972 م.

ويذكر كل من ( مورهاوس وراش وماك لوي ) في تدريب القوة بالأثقال أن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل ، وان الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الاجتهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية ، ويؤكدوا أن تنمية القوة العضلية بالأثقال عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل وخاصة للمدى الحركي وان وخاصة للمدى الحركي وان التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى الاقتصاد في عملية تعليم المهارة وذات فعالية للقوة لانجاز الأداء المهاري. ( محمد صبحي حسنين ، 2000، صفحة 38 )

أشارت دراسات عديدة ومن بينها التي قام بها (كونروي) وآخرون أن تدريب المقاومات يمكن أن يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الأولاد والبنات حيث أوضحت الأبحاث أن مزاولين التدريبات بالأثقال من الناشئين يمتلكون عظام ذات كفاءة كبيرة عن الأفراد اللذين لا يزاولون التدريب بالأثقال (مفتي إبراهيم حماد ، 2000، صفحة 38 ) .

يمكن أن تلخص منافع التدريب بالأثقال للناشئين من خلال محمد عبد الرحيم إسماعيل فيما يلي (محمد عبد الرحيم إسماعيل ، 1998، صفحة 14) :

- زيادة القوة العضلية .
- تحسين القدرة العضلية .
- تطوير التحمل العضلي العام .
- تحسين التحمل الدوري التنفسي .

- تغيرات في حجم العضلات .
- تأثير إيجابي على تركيب وبنية الجسم .
- تحسن في التوازن العضلي حول المفصل .
- الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة .
- التأثير الإيجابي على الأداء الحركي والمهاري .
- التأثير الإيجابي على الجانب النفسي .

## 2-2 : أجهزة وأدوات التقوية العضلية :

توجد أنواع مختلفة من أجهزة وأدوات الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة ( التقليدية أو اليدوية ) و الأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض .

**2-2-1 : الأثقال الحرة :** تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية ، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن و السلامة بدرجة كبيرة ، ويتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها و هذه الأدوات مثل :

### \*- القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار) :

- وهي أدوات رئيسية وأساسية في أداء الكثير من التمرينات ، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 120-180 سم وزنه ما بين 5-10 كغ للناشئين ويمكن إضافة أثقال جديدة اسطوانية للطرفين للتدريب بها ومختلف الأوزان .

\*- **الدامبلز :** عادة يستخدم الدامبلز لتمرينات القوة للذراعين والكتفين ويمكن مسكها بأصابع اليد

الواحدة ومتعددة الأوزان من ( 1 كغ إلى 4 كغ للناشئين ) (محمد إبراهيم شحاتة ، 1997 ، صفحة 37 )

## \*- الكرات الطبية

### \*- فوائد الأثقال الحرة :

- للأثقال الحرة فوائد متعددة أهمها : يشير طلعة حسام الدين وآخرون 1997 أن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها والمحافظة عليها ، يسمح بإمكانية التنويع من قيمة الثقل ، تستخدم في عدد كبير ومتنوع من التدريبات ، تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة ، تثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين. (الدين، صفحة 59) ويؤكد توماس روجر 1995 أن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعا بمقارنتها بماكينات آلات الأثقال وذلك لأنها اقل تكلفة وكذلك لأنها تساعد على اختيار تمرينات متعددة وتستخدم حتى في المنزل .

### 2-2-2 : أجهزة التقوية العضلية الحديثة :

ظهرت حديثا أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة للتنمية القوة مثل آلات الأثقال والتي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية وجهاز اللياقة متعدد المحطات وقد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بطرق تقليدية .

### \*- جهاز المجموعة العضلية الواحدة :

وهو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدريبات القوة ومزودة بأثقال تمثل المقاومة ، ويمكن التحكم في مقدارها ، وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعا مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة .

### \*- جهاز اللياقة متعدد المحطات والأغراض (الماكينة) :

وهو جهاز يشبه الجهاز السابق غير انه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين والذراعين ومجموعة عضلات الصدر ومجموعة عضلات الخلفية للرجلين ومجموعة عضلات البطن .



ولذا فان من أهمها يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليه تسمية " متعدد المحطات " (كمال درويش ، محمد صبحي حسنينط ، 1999 ، صفحة 46)

وفيما يلي نلخص بعض الفوائد هذه الأجهزة كما يلي : (عبد الله أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، 2003 ، صفحة 101).

- إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوى العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي المتخصص من حيث التركيز على العضلات الأساسية والتحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الأداء.
- إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوى العضلية بسهولة نظرا للقدرة على التدرج السليم والتقنين حمل التدريب بصورة أكثر سهولة .
- إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القدرة العضلية مثل تنمية السرعة أو التحمل أو المرونة ..... الخ .
- القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى الغير مطلوب مشاركتها في العمل .
- تستخدم ماكينات الأثقال المتعددة الأغراض أيضا في أغراض القياس حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية .
- كما أن التنوع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفضول .

## 2-3 أهمية التقوية العضلية لمصارعى الجيدو :

يتطلب الأمر في العديد من الرياضات قدرا كافيا من القدرة والقوة والتحمل لدى الناشئين الذين يمارسونها على المستوى التنافسي وتعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي يعاني منها معظم مدربي الناشئين حيث يحتاجون إلى معرفة كيف يمكن أن تتعرض هذه الفئة إلى التدريبات عالية الشدة باستخدام مقومات وما هي تأثيرات هذه التدريبات ؟ حتى يكون تشكيل التدريبات الأثقال ذو فعاليات أكيدة في زيادة تطوير .

وتنمية القوة العضلية أو السرعة العضلية أو درجة التحمل العضلي ، يجب معرفة اتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أولاً ثم أهم العضلات العاملة فيها وخاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء والعمل الحركي أثناء منافسة وبذلك يمكن تشكيل أو بناء حركات تمرين بالأثقال على أسس صحيحة ليستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده. (عبد علي ناصيف ، قاسم حسن حسين ، 1978 ، صفحة 183)

والتقوية العضلية في رياضة الجيدو تعني تدريب جميع أجزاء الجسم أي يشمل كل مجموعات عضلية أي تقويتها وتمارين العضلات حول كل فصل (كالعنق ، الكتفين – الظهر العلوي والسفلي – البطن الصدر والجانبين – عضلات الفخذ الأمامية والخلفية – عضلات الساق – عضلات الذراع الأمامي والخلفي والعلوي ) حيث يذكر " عبد علي ناصيف " أن الأبطال العالميين في رياضة الجيدو يصرفون يوماً من وقت تدريبهم حوالي ساعة تمارين قوة .

يركز بعض الباحثين على أهمية تدريبات أثقال للاعبين الجيدو في تطوير القوة العضلية بأنواعها حيث يؤكد كل من " جيرمان وهانلي " على أن التدريب بالأثقال هام في تطوير القوة العضلية للمصارعين (محمد حسين علوي ، نصر الدين رضوان ، صفحة 17).

ويؤكد جونسون أن معظم البرامج الناجحة لإعداد المصارعين تتضمن التدريب بالأثقال كجزء من نظام العام التدريب ويذكر **نوفتش وتايلور** أن التدريب بالأثقال هام وأساسي لمصارعي الجيدو وذلك يعمل على تحسين الأداء الغني والتنافسي وتطوير الصفات البدنية الخاصة لهم (محمد رضا حافظ الروبي ، 2005 ، صفحة 135).

ويشير مسعد علي محمود إلى ضرورة دمج التدريب بالأثقال ضمن برامج تدريب مصارعين ، بحيث يؤدي ثلاثة أيام في الأسبوع خلال فترة الإعداد ويومين أسبوعياً خلال فترة المنافسات لحفظ على مستوى القوة العضلية. (مسعود علي محمود ، صفحة 79)

## 2-4- السن المناسب لتدريبات التقوية العضلية للناشئين :

من خلال المقابلات الشخصية مع المدربين التي كانت معظمها مثيرة للجدل بشأن الاشتراك الصغار والناشئين في برامج التقوية العضلية فمنهم من أيد هذه البرامج ومنهم من عارضها بحجة أنها غير آمنة ولها مخاطر في استخدامها لأن أجسامهم ليست لديها القدرة على مواجهة أنواع المقاومات وكمية الأثقال التي يرفعها الناشئين ، وفي تقليل الحركة واحتمال حدوث الإصابات كإصابة العمود الفقري أو المفاصل ، مثلا حول هذه العلاقات استطاع الباحث تأييد التدريب بالأثقال للناشئين من خلال عدة مراجع والدراسات التي توصي بتدريبات الأثقال للصغار والناشئين ومن بينها :

- كتاب للدكتور محمد عبد الرحيم إسماعيل 1998 تحت عنوان " تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار " حيث أفاد هذا المرجع كثيرا دراسة الباحث (محمد رضا حافظ الروبي ، 2005، صفحة 135) .
- أما فيما يخص عينة البحث ( البالغين أو المراهقين من الناشئين " 18-20 سنة " ) .

## 2-5 : تأثير التقوية العضلية على الجهاز الحركي :

يكفي لمعرفة مدى أهمية مزاولة المصارعين لتدريبات الأثقال أن الجسم البشري يحتوي على ( 669 ) ستمائة وتسعة وستون عضلة بينما يبلغ عدد عظامه (260) مائتين وستون عظمة وبذلك تشكل عضلات الجسم أكثر من ثلاثة أضعاف عدد عظامه ، إذ تشكل العضلات سواء أكانت إرادية أو غير إرادية حوالي 40 ، 50% من الجسم وان اقوي العضلات بالجسم هي عضلات الفكين وأطولها هي العضلة الخياطة الموجودة بالفخذ واصغر هذه العضلات .

هي العضلة الصوتية التي يمكنها أن تتحرك أكثر من 25 حركة في الثانية الواحدة بينما تعتبر عضلات الأصابع أسرع العضلات كلها (مختار سالم ، صفحة 15 )

## 2-6 : أهم التأثيرات التي تحدثها تدريبات التقوية العضلية داخل العضلات :

هذا الأمر يتطلب فهم مبسط لتدريب العضلات قبل التعامل معها باعتبار أن الجهاز العضلي هو الجزء الرئيسي المسؤول عن تكيف الجسم مع الجهد المبذول خلال الأداء الحركي . وتتركب العضلة الواحدة من مجموعة من الألياف وكل ليفه عضلية تتكون من بناء معقد ويغلفها من الخارج غلاف يسمى " البروتوبلازم " (ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 2003، صفحة 200)

والتي تعرف علميا " ساركوبلازم " كما تحتوي على مواد أخرى كثيرة أهمها : " ميتوكوندريا " وهي عبارة عن مادة سائلة تحتوي على مواد بروتينية مثل " الميولوجلوسين " وحببيات الجليكوجين والمواد الفسفورية و عدة قنوات الاتصال داخل الليفة نفسها وهذه المادة يستخدمها الليف كمصدر للطاقة أثناء الانقباض العضلي (احمد نصر الدين السيد ، 2003 ، صفحة 47 )

ويتكون الليف من خيطين : الأول سميك ويسمى " مايونس " والثاني رقيق يسمى " اكتين " والتي تتداخل نهايات كل من هاتين الفاتيلتين فيما بينها وبهذا تلعب دورا كبيرا في عمليتي الارتخاء والانقباض العضلي. (سلامة بهاء الدين، 1994، صفحة 58)

كما تحتوي العضلة على ألياف سريعة الانقباض وأخرى بطيئة الانقباض و يرجع توزيع نسبة هذه الأنواع من الألياف داخل عضلات الجسم إلى العوامل الوراثية (ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 2003، صفحة 106)

و بالرغم من أن القوة العضلية هي احد الصفات الوراثية إلا انه يمكن للمصارع أن يحسن مستواه إلى حد كبير جدا عن طريق المواظبة في مزاولة التدريبات الجدة بالأثقال و الحصول على الغذاء لزيادة أو تعديل طبيعة الصفات العضلية المورثة (نريمان الخطيب ، افريل 2001، صفحة 54 ) فقد اتضح أن التدريب المنتظم و المتدرج في زيادة الثقال و عدد مرات التكرار و الانقباضات العضلية ضد مقاومة الأثقال المتنوعة الأوزان ترفع من نسبة وجود مادة الكرياتين المساعدة في تكوين مادة المايوسين و هذه المادة الأخيرة هي المسؤولة عن انقباض العضلات أو كلما ازداد وجود مادة

"المايوسين" كلما أصبحت العضلة أقوى ، و من هنا نلاحظ انه من الضروري جدا زيادة وزن الأثقال أكثر من المستوى العادي وكذلك عدد مرات التكرار و عدد المجموعات يوما بعد الآخر حتى يمكن للعضلات أن تعمل ضد المقومات ، تستحق بذل الجهد من اجل زيادة تكوين مادة "المايوسين" التي تزيد من حدوث الانقباضات العضلية و ارتفاع درجة كفاءتها و قدرتها (مختار سالم ، صفحة 18)

## 7-2 التأثيرات الفيسيولوجيا للأثقال :

إن تدريبات الأثقال تعمل على زيادة سمك و صلابة الأغشية الموجودة داخل الخلايا العضلية ، و كما زاد سمك هذه الأغشية منع تراكم الماء داخلها و أسرع في التخلص من نسبته الزائدة ، فمن المعروف ان الماء يمثل حوالي % 75 و بذلك تزداد الخلية العضلية صلابة (تريمان الخطيب ، افريل 2001، صفحة 54 )

## 8-2 أنواع التقوية العضلية:

التدريب بالانقباض الحركي بالمقاومة الثابتة لانقباض الحركي بالمقاومة الثابتة هو الانقباض الذي يتغير فيه طول العضلة دون حدوث تغيير في المقاومة المستخدمة ، فحركة ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود أو مد الركبتين كلها نماذج لهذا الانقباض .

ويلاحظ أن سرعة الحركة في مثل هذه الانقباضات تكون غير منتظمة و غير ثابتة و تعد المقاومة هي المتغير الثابت في هذا النوع من الانقباض و لكن التوتر الناتج ليس ثابتا لأنه يتغير مع المزايا الميكانيكية للمفصل العامل في الحركة ، وهذا النوع من الانقباض يتضمن كل من الانقباض العضلي التقصيري والتطويلي وتعد الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال (الآلات ) هي أكثر أنواع الأدوات والأجهزة استخداما للتدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة (حسين، صفحة 291 )

## \* : التدريب بالانقباض العضلي الثابت :

الانقباضات الثابتة هي انقباضات ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل ( الحائط ) حيث أن المقاومة اكبر من أن يمكن التغلب عليها ، وبعض الأبحاث وجدت أن هذا التدريب قد يوصل إلى زيادة في القوة بمعدل 5% أسبوعيا عليها ، وواحدة يوميا بثلاثي أقصى انقباض عضلي ثابت لمدة 06 ثا (نريمان الخطيب ، افريل 2001، صفحة 291 )

أوضحت الدراسات أن الانقباض العضلي لا يخدم مبدأ تدريبي أساسي وهو مبدأ الخصوصية إذ أن استخدام الانقباضات الثابتة ليس مناسباً لتنمية القوة الضرورية لأداء حركة الأنشطة الدينامية لكنه فعال لتنمية القوة العضلية بصفة عامة (مفتي إبراهيم حماد ، 2000، صفحة 58).

## \*- التدريب بالانقباض الحركي بسرعة ثابتة :

وفي هذا النوع من الحركة فإن الفرد يعمل ضد جهاز مصمم خصيصاً للتحكم في سرعة الحركة المطلوبة أثناء التمرين أي الانقباض العضلي يتم بسرعة زاوية ثابتة خلال المدى الكامل للحركة في مفصل العامل ويعتبر من أفضل أنواع تأثير للرياضات التي تعتمد على كل من قوة وسرعة بالإضافة إلى أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابهة لسرعة المطلوبة أثناء أداء رياضي.

## \*- التدريب بالمقامة المتغيرة :

يقوم على أساس أنه لما كانت عضلات الإنسان أقوى في نقاط معينة خلال مدى حركة المفصل فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادر على دفع لعضلة أو مجموعة العضلات على بذل أقصى جهد في مدى الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن ويستعمل في هذا التدريب أجهزة خاصة لتغيير المقاومة أثناء التدريب ومن بينها الجهاز التطوير (universal) يغير الحركة في أي سرعة من سرعات الحركة وتحديد السرعة بدقة

شديدة (ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 2003، صفحة 48)

**الخاتمة :** لقد تطرق الباحثون إلى تعريف التقوية العضلية وأهميته ثم أجهزة وأدوات الأثقال الحرة ، وأجهزة الأثقال الحديثة ثم أهمية التقوية العضلية لمصارعي الجيدو ثم إلى السن المناسب للتقوية العضلية والى أهم التأثيرات التي تحدثها تدريبات التقوية العضلية داخل العضلات والتأثيرات الفيزيولوجية للأثقال ، وأنواع تدريبات التقوية العضلية.

## تلميح:

مما لا شك فيه أن كل رياضة تنافسية تتميز بطابعها التنافسي الذي يؤدي في الكثير من الأحيان الى حدوث احتكاك مما يؤدي الى وقوع إصابات رياضية، و مما لا شك فيه أن رياضة الجودو هي إحدى الرياضات التي تكثر فيها الإصابات و لذلك يجب الاحاطة بالأسباب المؤدية الى حدوث هذه الاصابة و العمل على وقاية المصارع منها و خاصة فيما يتعلق بالمفصل و لأجل ذلك يجب الاستعانة بالطب الرياضي من أجل دراسة الحركات الرياضية لتحديد أنماط و أشكال الإصابات في المجال الرياضي بصفة عامة. (عبد العظيم العوادلي)

## 3-2- الجمار المفصلي:

هو إلتقاء العظام بعضها البعض عن طريق المفاصل و هي تختلف طبقا لوظائفها.

(محمد فتحي هند ، 1999، صفحة 127)

3-2-1- أنواع المفاصل: تلتقي العظام ببعضها البعض عن طريق المفاصل و هي تختلف

طبقا لوظيفتها و تنقسم هذه المفاصل الى ثلاثة أنواع هي :

الكرة و الحق

المفاصل ذو العلاقة

المفصل الثابت مع وجود شريحة غضروفية

فمثلا:مفصل الكرة و الحق الموجود في مفصلي الورك و الكتف ، و في الأخير توجد حرية أكبر في الحركة ،ففيه الحق غير كامل و صغير حيث لا يحيط إلا بجزء صغير من رأس عظمة العضد.

و توجد مفاصل من النوع المعلق مثل الكوع و القدم الذي يسمح أيضا بمدى كبير للحركة المعقدة مثلا انزلاق عظمة على عظمة أخرى أو دورانها بالنسبة لها ، و هذا يسمح مثلا بتحريك الذراع على العضد ، و ذلك من خلال هذه المفاصل ذات العلاقة ، و يسمح هذا أيضا



للقدم بأن يمتص ما قد تتعرض له أثناء السير على أرضية غير ممهدة ، و ذلك من خلال هذه المفاصل ذات العلاقة.

بينما المفاصل الموجودة في الضلوع و عظام أسفل العنق نجد أنها تسمح بتثبيت الجسم مركزيا و تضم جزئيه مقاولها تركيب مشابه ، و لكن يوجد غضروف فاصل بين العظام المختلفة . أما بالنسبة الى المفصل " اللاليو حر قفي" (عجزي) فان تقابل عظمتين ببعضهما يشبه الانتقال بين صفيحتي منشار مسننين منشقتين ، و هذا لا يسمح باي مدى من الحركة.

و يبطن غشاء "سينوفي لالي" المفصل من الداخل و له وظيفة اخرى حيث يقوم باغراز بعض العناصر الغذائية للمفصل ، تنتهي العظمتان المكونتان للمفصل كل منهما بغضروف ينزلق على نظيره الاخر و تتم تغذيته ايضا من داخل العظم ، و لبعض المفاصل غضاريف اضافية تؤدي الى توازن المفصل و ملء الفراغات الموجود به، و لكن عند تمزقها فإنها تؤذي أعراسا كما هو الحال في مفصل الركبة. (عبد العظيم العوادلي، صفحة 29)

### 3-2-2- مفهوم الإصابة الرياضية:

هي تعطل أو اعاقه مؤثر خارجي لعمل أنسجة و أعضاء جسم الرياضي المختلفة و غالبا ما يكون المؤثر مفاجئا و شديدا مما قد ينتج عنه تغيرات وظيفية (فيسيولوجية) مثل كدم و ورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد و تغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل و تختلف نوعية المؤثر باختلاف الاسباب فهو اما ان يكون (حياة عباد رخايل ، صفحة 22):

**مؤثر ميكانيكي:** كاصطدام اللاعب بأرضية الملعب او بزميله او بالأدوات الخاصة بالرياضي.

**مؤثر ذاتي :** كالإداء الخاطئ للرياضة او الإداء غير المسبق بإجماء.

**مؤثر كيميائي فيزيولوجي:** مثل تراكم حمض اللبن في العضلات و حدوث الارهاق العضلي (حياة عباد رخايل ، صفحة 22) او نقص الصوديوم بالدم الامر الذي يؤدي الى حدوث تقلصات عضلية تعيق اللاعب حركيا.

### 3-2-3- اصابات المفصل:

ان الاصابات المباشرة لضربة للمفصل تؤدي الى حدوث كدمة داخلية حول المفصل و تمزق الاربطة و الانسجة الرخوى و هو من الامور المعتادة في اصابات المفاصل و تتمزق الالياف الكبسولة كلها او الاربطة و الالياف المتعلقة بها و قد يحدث نتيجة الاصابة بالارتشاح كرد فعل اصابة الغشاء الزلالي مما يؤدي الى زيادة الضغط داخل المفصل تبعا لزيادة كميات السوائل المرشحة. (عبد العظيم العوادلي، صفحة 29.30)

### 3-2-4- درجات الاصابة:

تختلف الاصابات عادة من حيث وجود او عدم وجود تلقيات بالأسطح الخارجية للجسم (اصابات مفتوحة -مقفلة) و كذلك من حيث الاتساع (الشديدة- بسيطة) و اخيرا من حيث تأثيرها على الجسم اصابات بسيطة، متوسطة او شديدة.

الاصابات المقفلة: حيث يذكر أحمد فايز النواس هي الاصابات التي يحافظ فيها الجسم على اتصالياته دون تمزق، و الخلل يحصل في العضلات و الانسجة و الاوعية حيث انه في الاصابات الطفيفة لا يظهر الالم الا اثناء التوترات الشديدة او اثناء الحركات الواسعة المدى و لذلك فان الرياضي يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في ممارسة التدريبات دون ما يشعر باي الم، لكن في هذه الحالة لا يحدث التئام الاصابة و بالتالي يمكن ان تطرء تغيرات بحيث تتحول من اصابات بسيطة ال اصابات شديدة و أنواعها كالتالي:

### 3-2-4-1- الاصابات البسيطة:

و هي التي ينتج عنها تهتكات خفيفة حيث تظهر على شكل الم لحظي لا يدوم لفترة طويلة و تبلغ نسبتها 80%، حيث مدة شفاءها لا تعيق التلميذ عن الاستمرار في ممارسة درس التربية البدنية و أمثلة عن ذلك: كدمات خفيفة و تقلصات خفيفة، سحاجات جلدية، التواءات بسيطة لا ينتج عنها مضاعفات.

### 3-2-4-2-الاصابات المتوسطة:

هي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي في نقصان في الكفاءة العامة و ايضا الرياضة التي هي تسبب عنها نقص القدرة على مزاولة النشاط لفترة من الوقت ،تبلغ نسبتها حوالي 10% و امثلة عن ذلك الكدمات الشديدة التي تصحبها مضاعفات لتمزقات العضلية البسيطة و الجروح الخفيفة.

### 3-2-4-3-الاصابات الشديدة:

تظهر على شكل الام شديدة او ورم ملحوظ ، و قد يصاحبه تغيرات في لون الجلد و محدودية الحركة تقدر نسبتها ب 08% بينما تقدر نسبة و مدة شفاؤها وفق تقدير الطبيب حيث تستغرق ما بين 03 اسابيع و امثلة عن ذلك:

- الكدمات الشديدة التي تصاحبها المضاعفات.
- تمزقات المفصالية الشديدة .
- كسور: التمزقات لغضاريف المفاصل.

### 3-2-5-انواع الاصابات التي يتعرض لها مفصل الكتف:

تنقسم اصابات الكتف الى ثلاثة انواع من الاصابات طبقا لدرجة شدة كل منها:

1. اصابات مفصل الكتف البسيطة.
2. اصابات مفصل الكتف متوسطة الشدة.
3. اصابات مفصل الكتف الشديدة(الخطيرة).

### 3-2-5-1-اصابات الكتف البسيطة :

و في هذا النوع من الاصابات البسيطة تحدث تمزقات بالاربطة ،التي تربط الترقوة بعظام الكتف

\*الفحص و التشخيص:

- ❖ عجز البسيط في الكتف يشفى منه تماما بالعلاج.
- ❖ ألم بالكتف عند رفع الذراع.
- ❖ لا يوجد اي ورم.
- ❖ مناطق الألم محددة بمكان الاصابة فقط.
- ❖ يمكن تحريك ذراع المصاب بسهولة.

### 3-2-5-2-اصابات الكتف متوسطة الشدة:

و في هذا النوع من الاصابات يحدث تمزقات كاملة في اربطة الكتف التي تربط الترقوة براس عظمة الساعد و عظمة لوح الظهر و تحدث بصورة شائعة في كرة اليد عند السقوط على الارض و كذلك قررة القدم و لاعبي الجمباز.....

\*الفحص و التشخيص.

الرياضي لا يستطيع تكلمة المباراة او يكملها بمستوى اداء منخفض تماما

الم مصاحب لجميع حركات الكتف

تورم بسيط و شبه نزيف تحت الجلد

الم مصاحب لتحريك اصابع اليد

الم عند تحريك يد المصاب و لكن يمكن احتماله (أسامة رياض ، 1998 ، صفحة 83.84)

### 3-2-5-3--اصابات الكتف الشديدة:

و هو الاخطر من الاصابات الذي يصاحبه في الغالب ما يلي:

- تمزق تام بأربطة مفصل الكتف جميعها
- كسر الترقوة
- خلع تام في عظم الترقوة

## الفحص و التشخيص:

- توقف النشاط الرياضي تماما فور حدوث الاصابة (دخول النقالة الى الملعب).
- ألم شديد مصاحب لأي حركة لكف المصاب.
- تورم و نزيف في الكف و تحت الترقوة المكسورة.
- ألم بكف عند تحريك اصابع اليد.
- الفحص و التشخيص بالأشعة.
- خلع و كسر بالترقوة.

## 3-6-1- آليات مفصل الكتف:

### 3-6-2-1--الرض و الكدمات و التمزق:

أكثر أماكن عرضة لحدوث الكدم في النتوء الاخر و هي لعظم اللوح ، و كذلك العضلة الدالية، و عليه يجب العمل على حماية الكف عند وقوع الاصابة و ذلك عن طريق عدم المشاركة في المنافسات او المباريات التي تتطلب الاحتكاك البدني و بما ان الرض من المشاكل البسيطة التي يتعرض لها مفصل الكف فان التمزق تعد من المشاكل الرئيسية لهذا المفصل و ذلك نتيجة لتعرض عدة عضلات و اوتار تعمل بمفصل الكف للإصابة و وقوع اضرار عليها. فالإصابة من الممكن ان تكون تمزقا من الدرجة الاولى مع حدوث بعض التهابات الى حدوث ننش و قلع الوتر بالكامل اي التمزق من الدرجة الثانية بالإضافة كسر جزء من العظم و هو المتصل بالوتر نفسه سواء في منشأ أو في الدفاع.

### الأعراض:

قد تتشابه الأعراض و لكن هناك فرق كبير بين نوع الأعراض بالنسبة للتمزق الحاد (الدرجة الثالثة) و التمزق المزمن، أما عن الأعراض اصابة اي من العضلات العامة على الكف هي:

- ألم عند لمس مكان اندفاع العضلة المصابة.

- ألم عند القيام بعمل انقباض عضلي.
- كما بالنسبة لإصابة العضلة تحت اللوح فان دوران الذراع للداخل او الخارج ضد مقاومة سوف يؤدي الى ألم في نفس المنطقة خاصة فوق الحذبة.
- حركة القريب الذراع تقوم بها مجموعة من العضلات المقربة و عمل العضلات و المقربة و المبعدة للذراع متوازن و مرتبط. (محمد عادل رشدي، صفحة 191)

### 3-2-6-2-3- إلتهاب الكيس الزلالي:

أكثر حالات إلتهاب الكيس الزلالي حدوثا بالنسبة للكتف هي إلتهاب أسفل النتوء الأخرومي لعظم اللوح و تحت اللوح و إلتهاب النتوء الأخرومي تمتد حتى يصل أفصل العضلة الدالية و يكون موقعه بالتحديد بين النتوء الأخرومي و العضلة الدالية و رأس عظمة العضد.

### 3-3-6-2-3- ضرر العصب الإبطي :

يؤدي الرض في الجزء الأمامي للكتف إلى حدوث الضرر بالعصب الإبطي ، أيضا حدوث إصابة يؤدي فيها النتوء الخرابي و رأس عظمة العضد ، و من الممكن أن تؤدي الى حدوث نوع من الإلتهاب و الخدش بهذا العصب و تكون الأعراض ألام مع تنميل اليد مما يؤدي إلى شعور اللاعب المصاب بأن اليد فقط و يصبح اللاعب المصاب غير قادر على إبعاد الذراع و ذلك في المرحلة الأولى من الإصابة.

و في حالة المرض البسيط و يتم شفاء اللاعب في فترة قصيرة جدا حيث يشعر اللاعب بألم عند لمس منطقة الكتف الأمامية بجانب النتوء الغرابي. (أسامة رياض ، 1998 ، صفحة 81)

### 3-4-6-2-3- كسر الترقوة :

و بعد كسر منتصب الترقوة هو النوع الشائع هنا و بسبب ضربة مباشرة كما في رياضة الملاكمة أو وقوع على الكتف .

### 3-2-6-5- الخلع و الخلع المتكرر :

يعتبر خلع مفصل الكتف من الإصابات الشائعة بين الرياضيين عامة و مصارعي رياضة الجودو خاصة.

أ-**الخلع الأمامي:** يعد الخلع الداخلي الأمامي للكتف هو أكثر شيوعا لسببان :

السبب المباشر : ينتج عن ضربة مباشرة من الخلف.

السبب غير مباشر : و ينتج إذا ما كان الذراع للخارج و للأمام مع ضربة قوية على اليد و

الكوع. (أسامة رياض ، 1998، صفحة 85)

**ب-الخلع الخلفي :**

الخلع الخلفي في الكتف من الإصابات الأقل حدوثا للرياضيين و أهم العوامل التي تؤدي إلى هذا الخلع هو وجود قوة خارجية تؤثر على النهاية السفلى لعظم العضد مع وجود الذراع في وضع إنثناء الى الأمام تلك القوة تنتقل إلى الجزء العلوي للذراع مما يؤدي إلى دفع رأس العضد خارج الحفرة العنابية و في الإتجاه الخلفي، و لا تظهر علامات تشوه في مفصل الكتف نتيجة لهذا الخلع و المصاب يقاوم أي حركة للكتف و عند لمس منطقة مفصل الكتف نتيجة لهذا الخلع تشعر و كأنه لا يوجد رأس عظمة العضد في المنطقة الأمامية من الكتف و يظهر بزور النتوء الغرابي .

**ج-الخلع السفلي :**

الخلع السفلي لمفصل الكتف يحدث نتيجة دفع الذراع مباشرة في الإتجاه الخارجي مما يؤدي إلى دفع الجزء الوحشي و العنق التشريحي لعظم العضد ضد النتوء الأخرومي ، لذلك أن الرأس دفعت للجهة الوحشية ضد الجزء السفلي للمحفظة و الأربطة و تتمزق الأربطة من الجزء السفلي لحافة الحفرة العنابية و رأس عظم العضد ينزلق ليصبح في الإتجاه الوحشي و الأسفل فوق الشفة و الحافة السفلى للحفرة العنابية (محمد عادل رشدي، الصفحات 199-198) .

## د-الخلع المتكرر :

إن أكثر حالات الخلع المتكرر حدوثا بالنسبة للكتف هو الخلع الأمامي ، و هذا النوع من الخلع يوضع تحت عاملين إثنيين هما :

**1-الخلع المتكرر الناتج عن تكرار حادث أو عارض حاد للكتف مما يؤدي إلى خلعه .**

**2-الخلع المتكرر الناتج عن تكرار وجود سبب خلقي في مفصل الحقي العضدي .**

إنه لمن الأهم الربط بين هذين العاملين ، ذلك أن العامل الثاني يحتاج إلى تدخل بالجراحة من أجل إصلاح هذا العيب الخلقي بهذا المفصل ، أما بالنسبة للعامل الأول فإن تكرار الجرح والإصابة قد يعني أن هناك إصابة حادة سبق علاجها زادت خطورتها بعد تكرارها وذلك لإصابة أدت إلى خلع الكتف المباشر .

### 3-2-6-6- الكسور :

إن كسر الجزء العلوي وخاصة مفصل الكتف من الإصابات القليلة الإنتشار بين الرياضيين فقد تحدث نتيجة لخلع الكتف بكسر للحدبة الكبرى والحدبة الصغرى.

### 3-2-6-7- إعادة التأهيل :

إنه من الأهمية إعادة تأهيل الأجزاء التي تصاب خاصة الجزء العلوي من الجسم ويقوم على مرحلتين تتمثل في التأهيل أثناء الإصابة ، والتأهيل بعد الإصابة.



### 3-2-6-8- وسائل التأهيل :

تتحدد طبيعة الإصابة من حيث نوعها ومكانها ودرجة خطورتها على وسائل التأهيل المستخدمة لإعادة اللاعب إلى حالته البدنية والمهارية التي كان عليها قبل الإصابة ويمكن تقسيم وسائل التأهيل إلى :

-التأهيل بالعلاج الطبيعي ( إستخدام الأجهزة)

- التأهيل بدون إستخدام أجهزة. (أسامة رياض ، 1998 ، صفحة 87)

### 3-2-7- الإستعداد للإصابة الرياضية :

إن الأنماط الجسمية ومدى ملاءمة وإستعداد نوع الجسم للنشاط الرياضي المختار من العوامل الهامة التي تقي اللاعب الإصابة ذلك أن عدم ملاءمة النمط الجسمي لنوع النشاط الرياضي المختار من العوامل التي تساعد على وقوع من الإصابة ، إن العيوب الخلقية أيضا من الاسباب الرئيسية التي تجعل اللاعب عرضة للإصابة في المجال الرياضي. بالإضافة إلى ما سبق فإنه توجد عوامل مؤدية إلى دفع اللاعب للإستعداد أكثر للإصابة وهي :

\*سطح خلقي للقدم.

\*العيوب الخلقية غير الطبيعية للعظم

\*الفرق بين طول الرجلين

\*العيوب في التكوين العظمي

\*وظيفة العضلة بالنسبة للقوام.

### 3-2-8- الأسباب العامة للإصابات الرياضية في المجال الرياضي :

أول : التدريب غير العلمي : إذا ما تم التدريب بأسلوب غير فني وعلمي ساهم في حدوث الإصابات كما يلي (محمد عادل رشدي، صفحة 19) :

- 1- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية ،يجب الإهتمام بتنمية كافة العناصر اللياقة البدنية وعدم الإهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات.
- 2- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للمصارع :  
فعدم التكامل في تدريبات المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء وإهمال مجموعات عضلية اخرى مما قد يسبب إصابات.
- فمثلا يجب أن يكون التدريب السابق للمصارعة خفيفا 20-30 % من مستوى المصارع وقد يفضل الراحة في بعض الحالات.
- فإن تدريب المصارع تدريب خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب داخل الوحدة التدريبية ذاتها حيث أنه من الأفضل تناسب شدة وحجم الحمل تناسباً عكسياً.
- عدم الإهتمام بالإحماء الكافي والمناسب لأداء التدريب أو المباراة.
- عدم ملاحظة المدرب للمصارع بدقة من ناحية الإصابة أو المرض ذلك لتجنب المدرب إشراك المصارع في التدريب أو المباراة.
- **ثانيا : عدم ملاءمة القاعدة لرياضة الجودو :**
- مثلا وجود عوائق في الارض ،وعدم إستوائها ووجود أجسام صلبة بها وهذا ما يؤدي إلى حدوث إصابات.
- **ثالثا : مخالفة الروح الرياضية :**
- وهي مخالفة أهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأهيلها في النفوس ليمتد اثرها في الحياة العامة مما قد يميز اللاعب بالعنف والخشونة المعتمدة لإرهاب المنافس كما ان الحماس والشحن النفسي يزيد من عنف اللاعب.

**رابعاً : مخالفة مواصفات الفنية والقوانين الرياضية :**

هدف القوانين الرياضية هو حماية المصارع وتأمين سلامة أدائه الرياضية ومخالفة تلك القوانين تؤدي لحدوث إصابات.

**خامساً : عدم الأخذ بنتائج الفحوص والإختبارات الفيزيولوجية للمصارعين:**

يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة لأخذ بنتائج الفحوص والإختبارات الخاصة بتقسيم المصارعين فيزيولوجيا والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على ان تعرض نتائجها على المدرب المؤهل ليتعاون مع اخصائي الطب الرياضي في اختبار المصارعين اللائقين فنيا من حيث المهارة واللياقة البدنية. إن عدم الإلتزام بالأوامر الطبية يمثل 12-110 من حالات الإصابات الرياضية.

### **3-2-9- النصائح الطبية للوقاية من الإصابة الرياضية :**

الوقاية خير من العلاج يا أخي الرياضي و لأجل ذلك إهتم بمعرفة النصائح التي تقيك من الإصابة ونذكر منها ما يلي :

يجب أن تهتم وتلم بقوانين لعبتك لأن جهلك بها يعرضك ويعرض خصمك للإصابة

\*الحرص على خصمك من الإصابة كحرصك على نفسك فالمنافسة الرياضية

وأخلاق وروح رياضية قبل كل شيء

إذا كانت تنقصك بعض المهارات فيجب عليك أن تتعلمها وتجيدها حتى ولو إقتضى

الأمر أن تزيد من فترات تمرينك.

إذا شعرت بأي قلق أو توتر أو واجهتك مشاكل فلا بد أن تكشف لمدرّبك و أن تتوجه

لأخصائي نفسي عام فإن ذلك يفيدك و يزيد من أدائك الرياضي و يبعدك عن

الإصابة. (زينب العالم، 1995، الصفحات 93-92)

وهناك واجبات اخرى لإتحاد اللعبة لوقاية المصارعين من مثل السن والوزن القوانين

واللوائح والعقوبات المنتسبة للتقليل من الشعب في الملاعب ولتقليل اصابات

المصارعين.

قد ترجع الإصابات لتركيز المدرب بأحد عناصر التدريب دون الأخرى وذلك بأن يقصر اهتمامه على تنمية قدرات مصارعيه على قوة التحمل دون المرونة او دون السرعة مما ينتج عنه عدم توافق او انسجام في الحركة وبالتالي تحدث الإصابة.

### 3-2-10- الخطوات التي يجب اتباعها فور وقوع الإصابة:

توجد عدة خطوات يجب التقيد بها عند وقوع الإصابة وذلك من أجل السيطرة على الإصابة والعمل على سرعة عودة المصاب إلى حالته التي كان عليها قبل وقوع الإصابة وهي (محمد عادل رشدي، صفحة 31) :

- إستخدام الكمادات الباردة (الثلج – ماء البارد)
- الضغط على مكان الإصابة
- رفع العضو المصاب أو التحكم في الراحة وتنظيمها
- إستخدام الأسبرين الذي يستخدم في حالة الصراع أو أوجاع الرأس في بعض الحالات.

## خاتمة :

إن إصابات الملاعب تختلف من لعبة إلى أخرى تبعا لطبيعتها وطرق لعبها وقوانينها وبالنسبة لرياضة الجودو فالإصابات الشائعة فيها هي إصابة "مفصل الكتف" ولكي تتجنب هذه الإصابة أو التقليل من مضاعفاتها إن حدث لقدر الله فيجب عليك اسعافها وعلاجها سريعا لكي تستعيد لياقتك البدنية والفنية بسرعة وتعود إلى ممارسة رياضتك المفضلة.

وقد تطرقنا بحثنا فكرة ولو بسيطة عن إصابة مفصل الكتف وكيفية حدوثها وطبيعتها أعراضها أسبابها ، طرق إسعافها وكيفية علاجها.

## تمهيد :

إن الإشكالية التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث العمل ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية.

### 1-1 منهج البحث :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القوانين والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعرف "عمار بوحوش ومحمد محمود دنيبات" النهج على أنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لإكتشاف الحقيقة".

ومن خلال المشكلة التي نحن بصدد معالجتها، رأينا أن المنهج المسحي هو المنهج الملائم لحل هذه المشكلة بطريقة علمية وسليمة.

حيث يعرف "فيصل ياسين الشاطي" المنهج المسحي بأنه: "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر، بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحقيق العلاقة بين عناصرها، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف للظروف والممارسات الشائعة، وبعد ذلك يتم تنظيم البيانات، وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة"

### 2-1 – مجالات البحث :

#### 1-2-1-المجال البشري :

شملت الدراسة على 05 مدربين، و 50 مصارع ينشطون في نوادي رياضة الجيدو بولاية غيليزان.

#### 1-2-2-المجال الزمني :

انطلقت هذه الدراسة في 15مارس من سنة 2015 وانتهت في 20ماي 2015 أما الدراسة الاستطلاعية والاساسية كانت كالاتي :

-الدراسة الاستطلاعية : من 2015/03/20 إلى 2015/03/28

-الدراسة الرئيسية : من 2015/04/01 إلى 2015/05/15

### 1-2-3-المجال المكاني :

لقد تم توزيع الاستمارات على مصارعى ومدربي رياضة الجيدو بنوادي ولاية غليزان وكانت كالآتي :

- النادي الأول : النادي الرياضي بلخديم الغوثي للجيدو المطمر
- النادي الثاني : نادي أمل غليزان

### 1-3- عينة البحث : شملت مجموعتين :

أ-05 مدرب

ب-50 مصارع .

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" : عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع " (عبد العزيز فهمي، 1994، صفحة 95)

وتمثلت عينة البحث في 50 مصارع و 05 مدربين .

### 1-4-أدوات البحث:

-إستمارة إستبائية عرضت على مصارعى الجودو.

-إستمارة إستبائية عرضت على مدربي الجيدو.

-مقابلات شخصية مع الأستاذ المشرف.

-آلة حاسبة علمية.

### 1-5-التجربة الإستطلاعية :

لقد قمنا بالتجربة الإستطلاعية مع عينة من مصارعى و مدربي رياضة الجيدو و كذا مشاهدة بعض التدريبات ببعض قاعات الجيدو.

و كان الغرض منها :

- معرفة صعوبات البحث.
- معرفة ما ان كان الموضوع قابل للدراسة.
- الإتصال بالمشرف و الإتفاق معه على جميع جوانب البحث.

## 1-6- الأسس العلمية للاختبار:

-الصدق: تم إيجاد معامل الصدق باستعمال الصدق الظاهري لمحتوى الإستبيان و ذلك باللجوء إلى تحكيم بعض الأساتذة و هم :

-د.كتشوك سيد أحمد.

-د-رياض الراوي.

-د.بن زيدن حسين.

حيث أكدوا على صدق و موضوعية محتوى الإستبيان و ملائمته للهدف الذي أعد من أجله.

-الثبات: بما أنه تم إيجاد معامل الصدق فإنه يمكننا من خلاله التحقق من ثبات الأداة حسب ما

جاء به صلاح الدين محمود. (صلاح الدين محمود، 1999، الصفحات 161-162).

## 1-7- الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج علمية استخدمت الطرق الإحصائية في بحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها المعطيات والبيانات وهو اساس فعلي يستند عليه في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا :

## 1-10-1- النسبة المئوية :

النسبة المئوية هي نسبة عدد الاجابات من المجموع الكلي لأفراد العينة وهي معرفة بالعلاقة التالية :

عدد الإجابات

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100 \dots\dots\dots (2)$$

المجموع الكلي

## 1-10-2- المتوسط الحسابي :

يقول أبو صالح "إن المتوسط الحسابي يعتبر أكثر مقاييس النزعة المركزية استعمالا في الإحصاء لأنه سهل الحساب وسهل التعريف"، ويعرف على أنه "مجموع القيم مقسما على عددها"



مج س

س = \_\_\_\_\_ (1) ..... حيث : س : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع القيم ن

ن : عدد القيم

### 8-1- مواصفات الإستبيان :

استخدمنا في بحثنا هذا الاستمارة الاسببانية والتي وزعت على كل من مدربي ومصارعى رياضة الجيدو والتي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية وهي عبارة عن مجموعة من المحاور والاسئلة ،قمت بتحضيرها انطلاقا من مشكلة و فرضيات البحث حيث شمل هذا الاستبيان على الاستمارات التالية :

-الإستمارة الخاصة بالمصارعين وتضمنت محورين هما :

**المحور الأول : معلومات الشخصية.**

**المحور الثاني : المصارع و إصابة مفصل الكتف و التقوية العضلية.**

- الإستمارة الخاصة بالمدربين وتضمنت ثلاثة محاور هم :

**المحور الأول : مهنة التدريب**

**المحور الثاني : التقوية العضلية و الإصابة .**

**المحور الثالث: التدريب و إصابة مفصل الكتف.**

\*وقد تم فيها استعمال أربعة أنواع من الأسئلة :

**1- الأسئلة المفتوحة :** وهي اسئلة غير مقيدة أو محددة حيث بإمكان العينة أن تجيب بكل ما لديها من معلومات استجابة لمحتوى السؤال.

**2- الأسئلة المغلقة :** وفيها تكون الإجابة بـ "نعم" أو "لا" وبدون رأي

**3- الأسئلة نصف المفتوحة :** وهي ذات طابع مغلق ،ولكن فيها نوع من الحرية في إبداء الرأي ، تكون ملزمة بجواب.

## الخلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل الإجراءات الميدانية بدءاً بالتجربة الإستطلاعية بالإضافة إلى كل تفاصيل البحث الميداني فيما يخص الدراسة الإحصائية، عينات البحث مجالاته والدراسة الإستطلاعية، هذه الإجراءات في الواقع طريقة منهجية في اي بحث يريد ان يرقى الى مستوى العمل الجاري وتساعد الباحث على تفسير نتائجه من جهد وتثبيت تدرج التجربة الميدانية في الشكل المنهجي الذي يتبناه أي بحث منهجي.

## 2- عرض و تحليل النتائج :

### 2-1- تحليل و مناقشة نتائج الاستمارة الخاصة بالمدربين الجيدو:

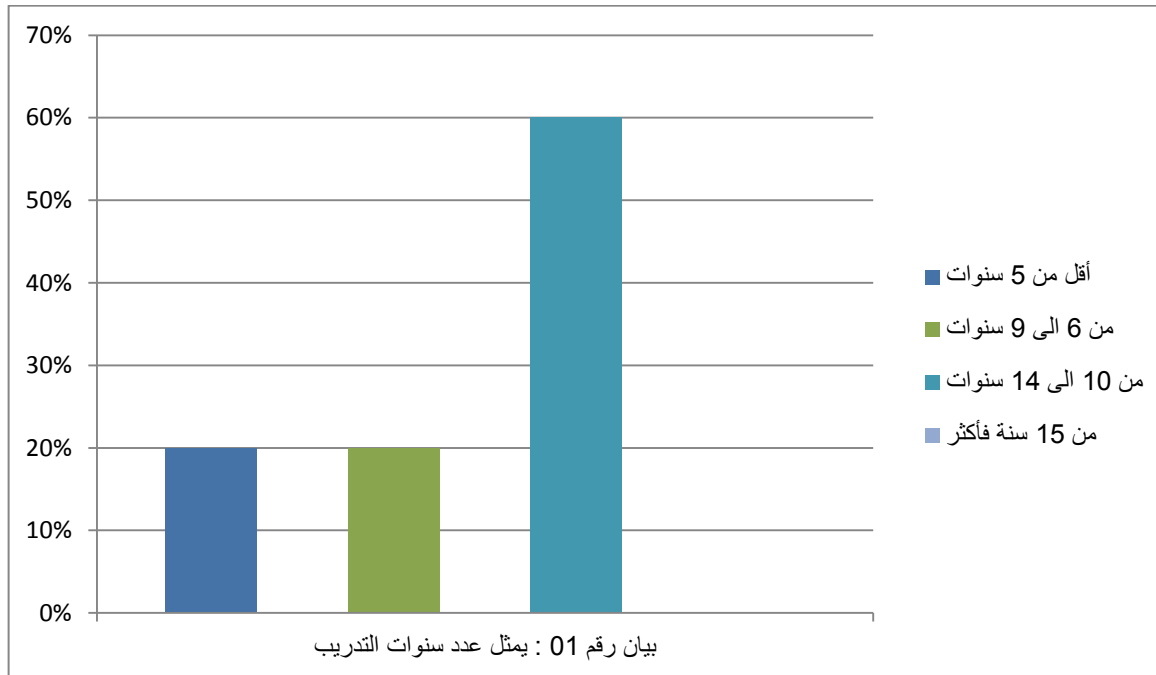
#### المحور الأول : مهنة التدريب

#### 1- ما هو عدد سنوات تدريبك؟

السنوات	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	01	20%
م 6 الى 9 سنوات	01	20%
من 10 الى 14 سنة	03	60%
من 15 سنة فأكثر	0	0%

جدول 01 : يمثل عدد سنوات التدريب

$$\text{المتوسط الحسابي س} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} = \frac{5}{4} = 1.25$$



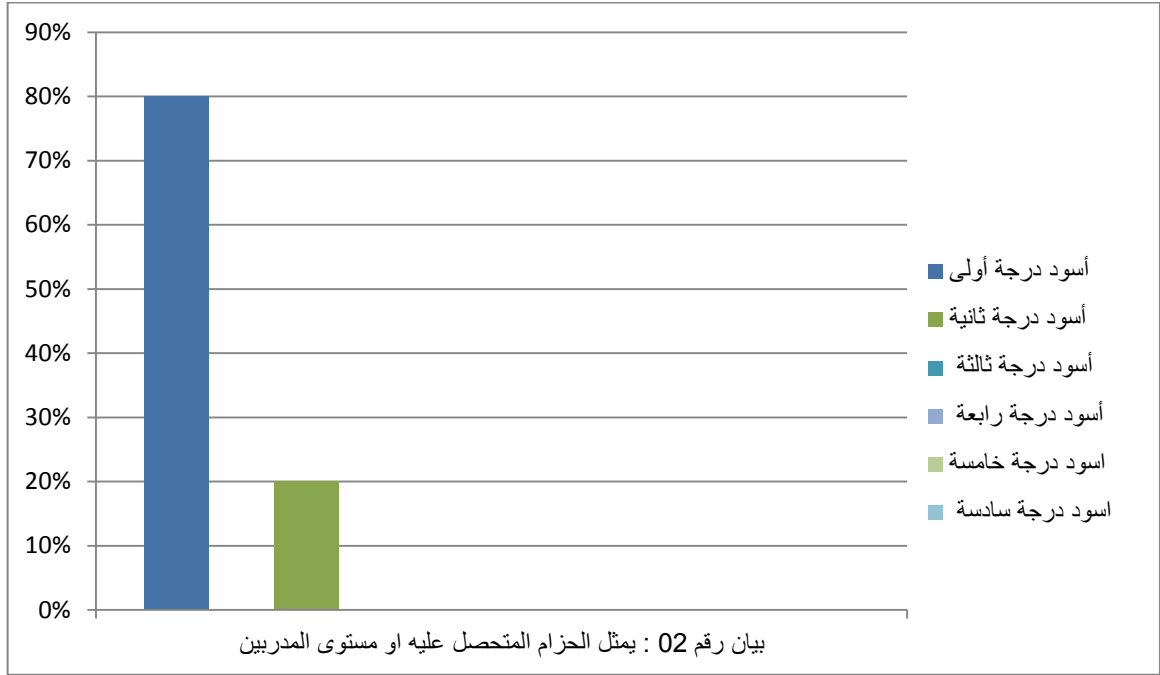
تحليل النتائج : من خلال تحليلنا للجدول رقم 01 التمثيل البياني رقم 01 نلاحظ ان نسبة 60 % تمثل نسبة المدربين الذين سنوات تدريبهم ما بين 10 الى 14 سنة ثم تليها نسبة 20 % و هي بدورها تمثل نسبة المدربين الذين سنوات تدريبهم لا تتعدى 5 سنوات و منه نتواصل الى ان أغلب المدربين سنوات تدريبهم في ما بين 10 الى 14 سنة و هي كافية لاكتساب خبرة في مجال التقليل من إصابات مفصل الكتف لدى مصارعي رياضة الجيدو

## السؤال الثاني : ما هو ال الحزام المتحصل عليه؟

الحزام	التكرارات	النسبة المئوية %
أسود درجة أولى	04	% 80
أسود درجة ثانية	01	%20
أسود درجة ثالثة	00	% 00
أسود درجة رابعة	00	% 00
اسود درجة خامسة	00	% 00
اسود درجة سادسة	00	% 00

الجدول رقم 02 : يبين الحزام المتحصل عليه أو مستوى المدربين.

$$\text{المتوسط} : \frac{5}{6} = 0.83$$



يمثل الجدول رقم (02) نلاحظ ان 80% هي نسبة المدربين المتحصلين على حزام أسود من الدرجة اولى تم يليها نسبة 20 % كانت للمتحصلين على حزام اسود من الدرجة الثانية و نسبة 0 % لا يوجد اي مدرب كانت للمتحصلين على حزام اسود من الدرجة الثانية ونسبة 0 % لا يوجد اي مدرب متحصل على حزام اسود من الدرجة الثالثة و الدرجة الرابعة و الدرجة الخامسة و الدرجة السادسة.

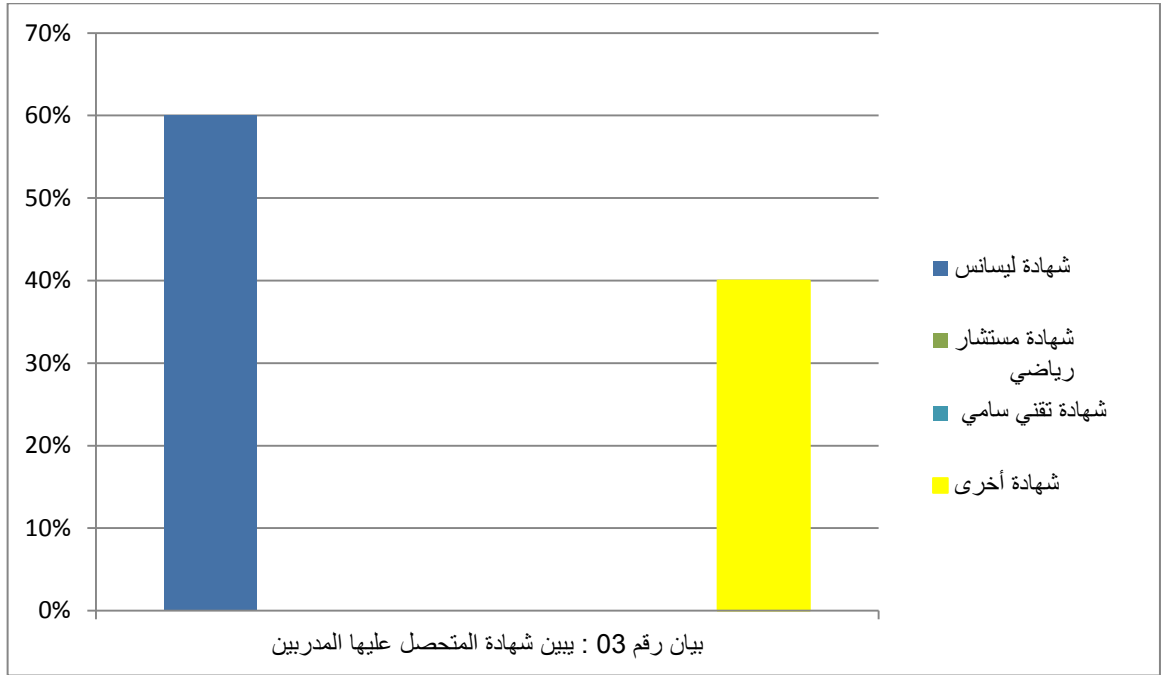
و منه نتوصل الى ان أغلبية المدربين تحصلوا حزام أسود من الدرجة الأولى ومل يجعل المدربين اكثر كفاءة في التعامل مع الاصابات.

### السؤال الثالث : ما هي الشهادة المتحصل عليها ؟

الشهادات	التكرارات	النسبة المئوية %
ليسانس	04	60 %
مستشار و رياضي	01	00 %
تقني سامي	00	00 %
شهادة اخرى	02	40 %

الجدول رقم 03 : يبين

$$1.25 = \frac{5}{4} = \text{المتوسط الحسابي س}$$



الاستنتاج : من خلال تحليلنا النتائج الجدول رقم 03 نلاحظ ان 80 % هي نسبة المدربين المتحصلين على شهادة ليسانس ثم تليها 20 % متحصلين على شهادة أخرى ثم تليها 0 % لكل من مستشار رياضي و تقني سامي .

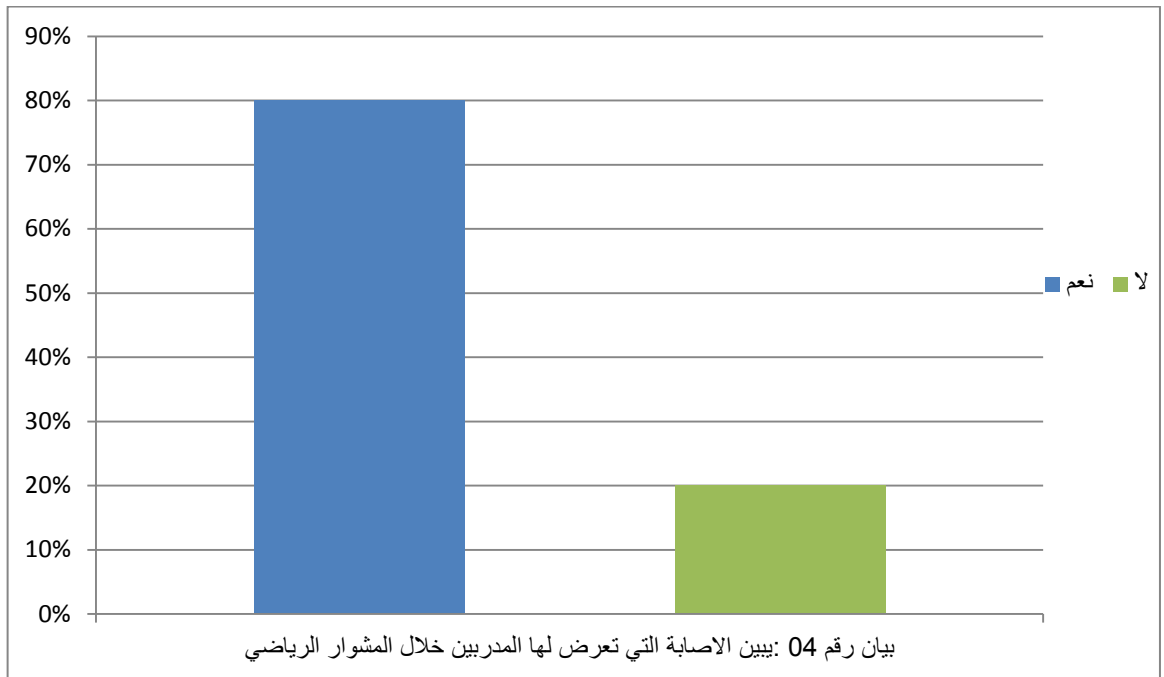
من خلال كل هذا يمكننا القول أن أغلب المدربين متحصلين على شهادة ليسانس و هذا دليل على أن هناك تكوين مقبول للمدربين.

### السؤال الرابع : تعرضت لإصابة خلال مشوارك الرياضي؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	% 80
لا	01	%20

الجدول رقم 04 : يمثل تعرض المدربين لإصابة خلال مشوارهم الرياضي

المتوسط الحسابي :  $s = \frac{5}{2} = 2.5$



الاستنتاج : الجدول رقم 04 : من خلاله نلاحظ أن نسبة 80 % من المدربين الذين تعرضوا بالإصابة خلال مشوارهم الرياضي ثم تليها 20 % من المدربين الذين لم يتعرضوا للإصابة على الإطلاق خلال مسارهم الرياضي .

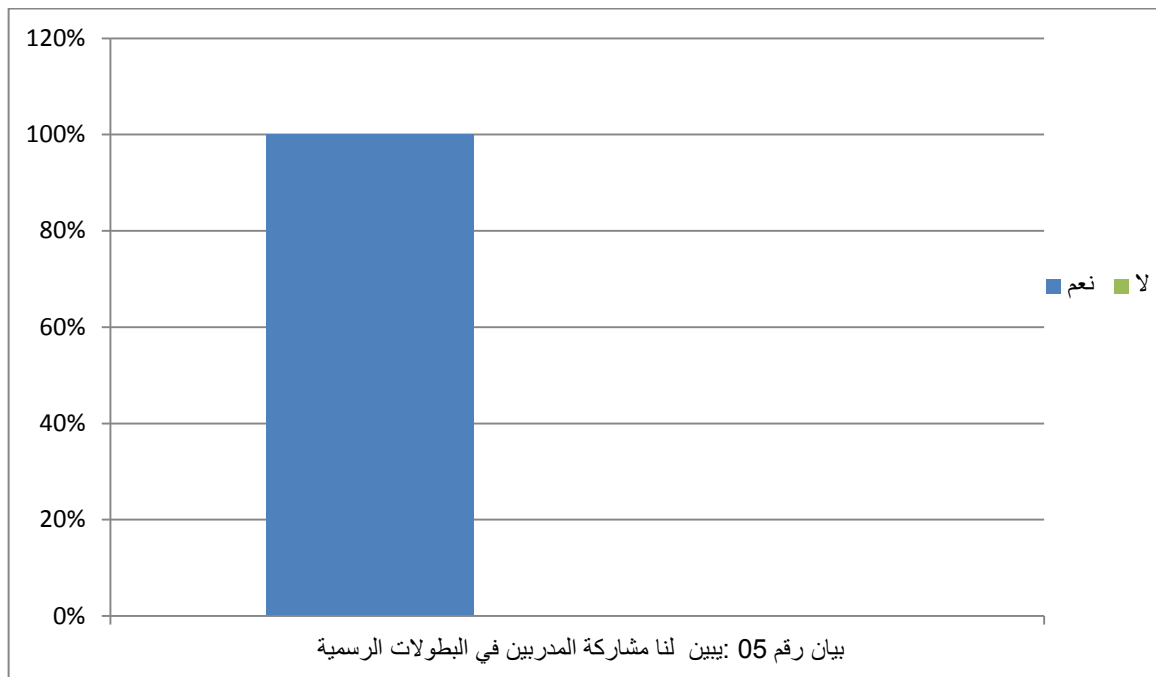
و منه نتوصل الى ان أغلب المدربين متعرضين خلال مشوارهم الرياضي و هو ما يزيد في خبرتهم يقلل من الإصابة.

### السؤال الخامس : هل تشاركتم في بطولات رسمية ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	% 100
لا	00	%00

الجدول رقم 05 يمثل مشاركة المدربين في البطولات الرسمية

المتوسط الحسابي :  $2.5 = \frac{5}{2}$



الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول رقم 05 نلاحظ أن 100% من المدربين الذين كانت اجابتهم بنعم أي كل المدربين شاركوا في البطولات الرسمية ام الذين لم يشاركوا فلا يوجد مما يثبت كفاءة المدربين في تسيير مشوارهم الرياضي .

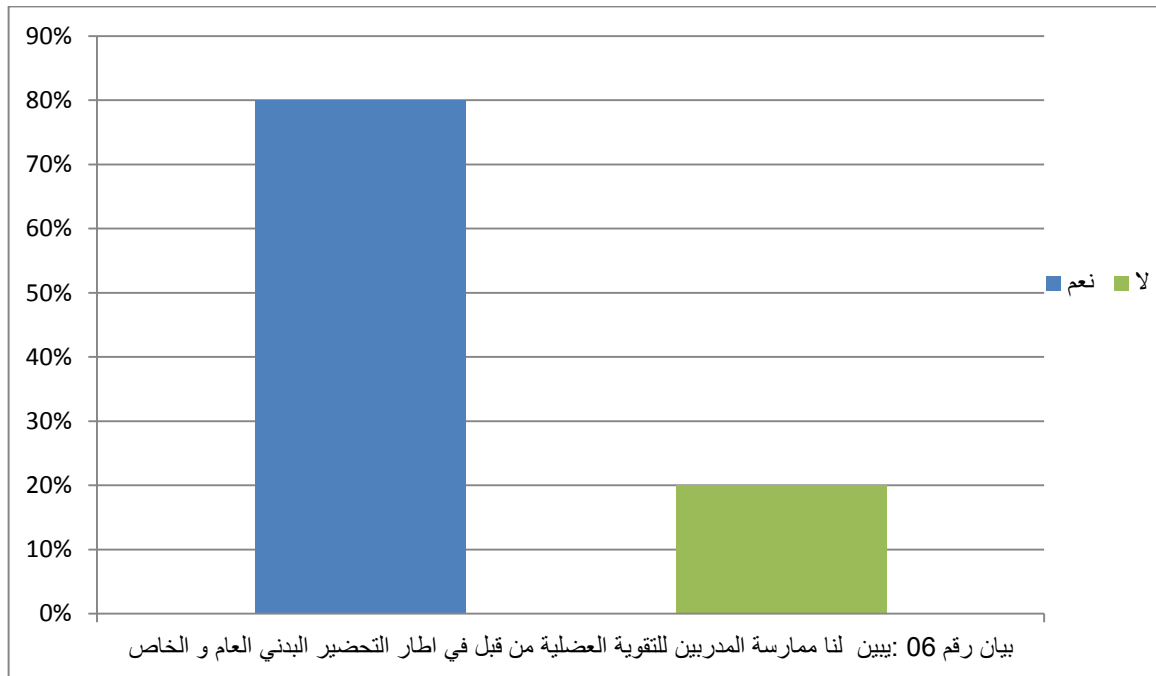
## المحور الثاني : التقوية العضلية و الإصابة.

السؤال الأول : هل مارست التقوية العضلية من قبل في اطار التحضير البياني العام و الخاص ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	80 %
لا	01	20 %

الجدول رقم 06 : يمثل ممارسة المدربين للتقوية العضلية من قبل في اطار التحضير البدني العام و الخاص

$$\text{المتوسط الحسابي : } \frac{5}{2} = 2.5$$



**الاستنتاج:** الجدول رقم 06 من خلال ملاحظتنا النتائج المحصل عليها نتوصل الى ان 80 % من اجابات المدربين كانت بنعم و في المقابل نلاحظ أن 20 % كانت إجاباتهم بلا أي أن أغلبية المدربين مارسوا التقوية العضلية من قبل في اطار التحضير البدني العام و الخاص ، مما يؤكد خبرة وكفاءة المدربين في مشوارهم.

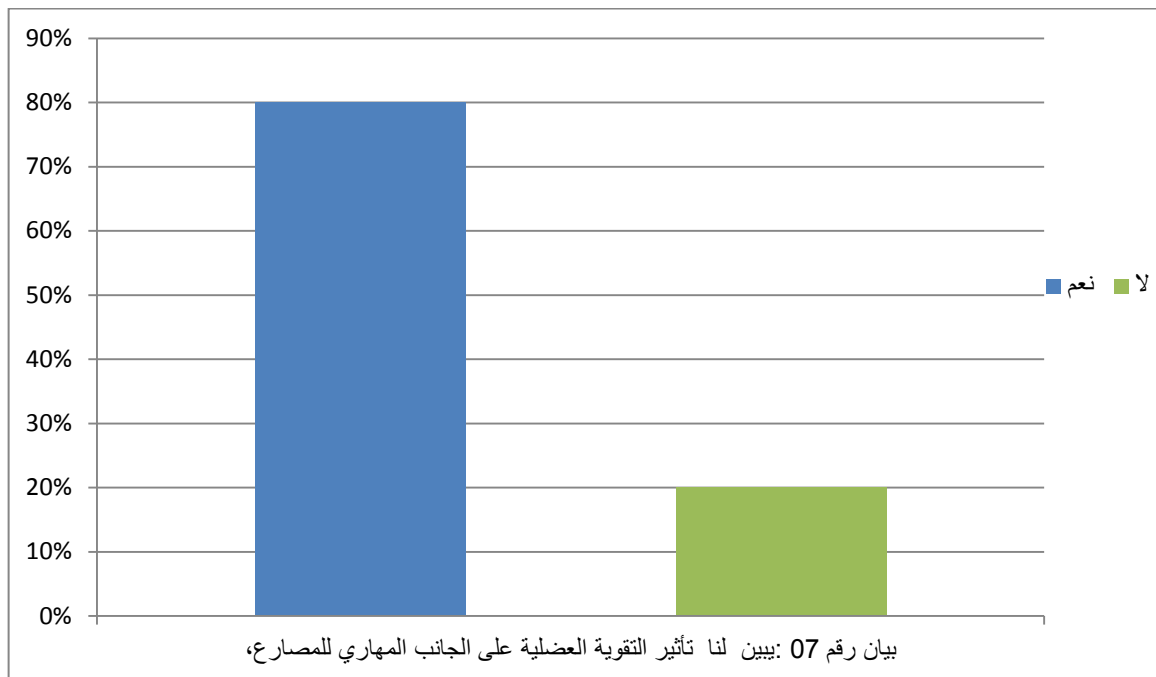


السؤال الثاني : هل التقوية العضلية تؤثر على الجانب المهاري للمصارع ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	80 %
لا	01	20 %

الجدول رقم (07) يمثل مدى تأثير التقوية العضلية على الجانب المهاري للمصارع.

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{5}{2} = 2.5$$



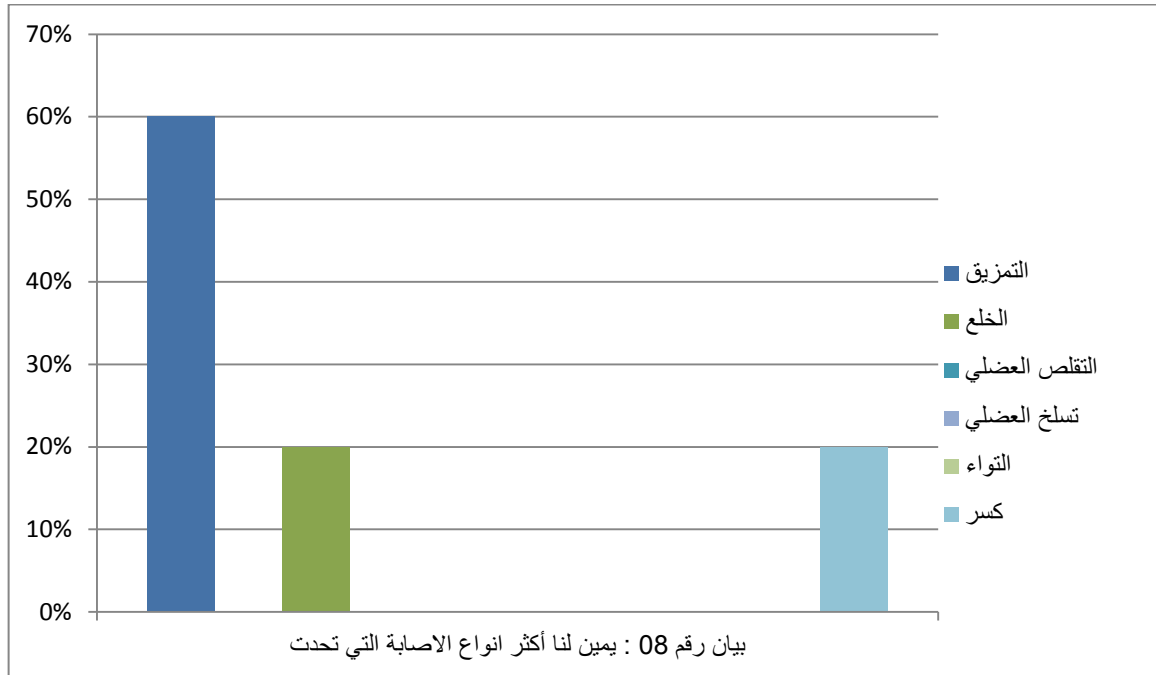
الاستنتاج : من خلال تحليلنا لنتائج نلاحظ أن 80% من الاجابات كانت بنعم أما نلاحظ انه و في المقابل نسبة 20 % فكانت اجابتهم بلا و منه نتوصل الى أن اغلبية المدربين يوافقون على ان التقوية تؤثر على الجانب المهاري للمصارع و هي تعتبر احدى الطرق الاساسية لتحسين المهارات في رياضة الجودو.

### السؤال الثالث : ما هي أكثر أنواع الإصابة التي تحدث

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
التمزيق	01	20 %
الخلع	03	60 %
تقلص عضلي	00	00 %
تسلخ جلدي	00	00 %
التواء	00	00 %
كسر	01	20 %

الجدول رقم 08: يمثل أكثر أنواع الإصابة التي تحدث.

$$\text{المتوسط الحسابي: } 0.83 = \frac{5}{6}$$



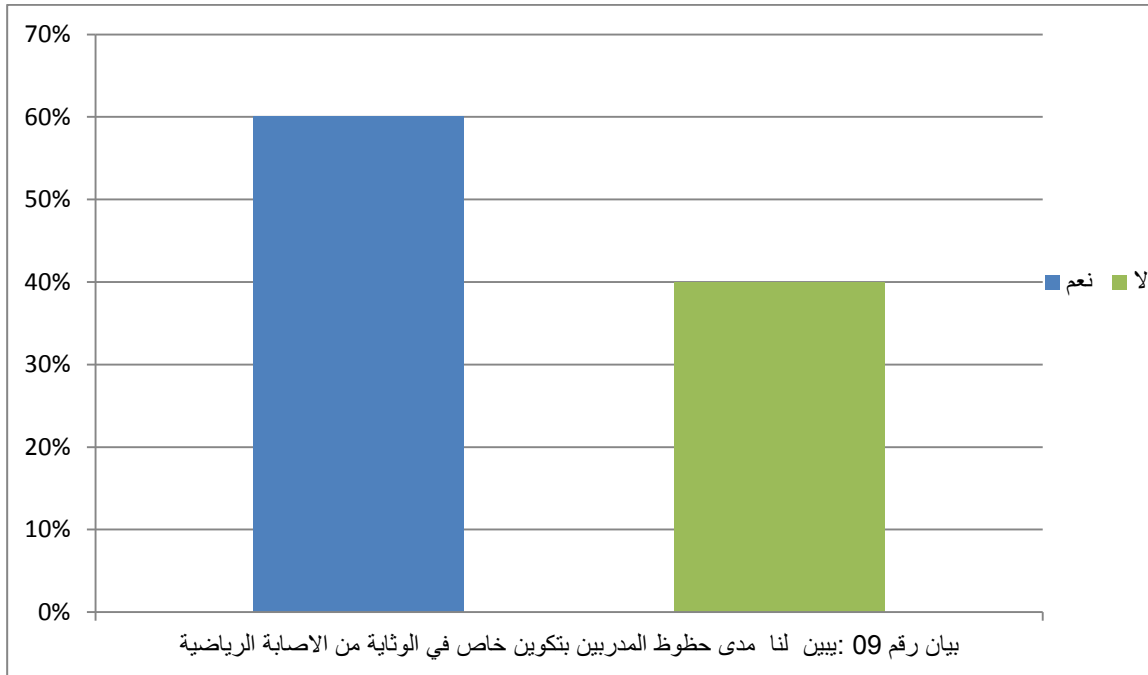
الاستنتاج: الجدول رقم 08 من خلال نتائجه نلاحظ أن أكثر أنواع الإصابة التي تحدث هي التمزق بنسبة 60 % ثم تليها لصابتي الخلع و الكسر بنسبة 20 % امت كل من الاصابات التقلص العضلي و السلخ الجلدي و الالتواء فهي نسبة كل منها 0 % و منه نتوصل الى أن اغلبية الاصابات التي تحدث للاعبين هي التمزق و هذا ناتج عن بذل مجهود أكثر مما يتحمله او نتيجة لتلقي قوة خارجية على العظام ..... الخ

### السؤال الرابع: هل حظيتم بتكوين خاص في الوقاية من الاصابة الرياضية ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	03	% 60
لا	02	%40

الجدول رقم 09 : يمثل مدى حظوظ المدربين بتكوين خاص في الوقاية من الاصابة و الرياضة .

$$\text{المتوسط الحسابي: } 2.5 = \frac{5}{2}$$



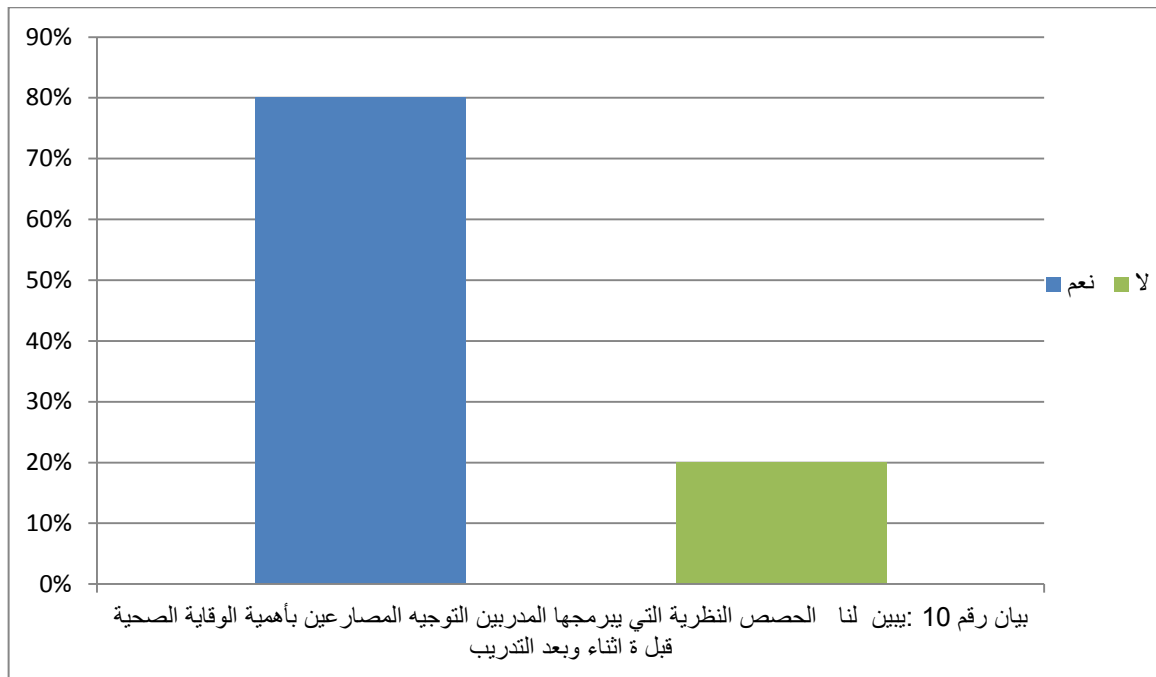
الاستنتاج : من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ ان نسبة 60% من الاجابات كانت بنعم و في المقابل 40 % كانت بلا و منه نرى أن أغلبية المدربين كانت لهم حظوظ في التكوين الخاص من الوقاية من الاصابة الرياضية و هو ما يرفع من خبرتهم و كفاتهم في مشوارهم الرياضي و يرفع من قدرتهم في التعامل مع الاصابة في حالة حدوثها و طرق تفاديها.

السؤال الخامس: هل تبرمجون حصص نظرية لتوجيه المصارعين و الوقاية لصحة قبل و اثناء وبعد التدريب ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	%80
لا	01	%20

الجدول رقم 10: يمثل الحصص النظرية التي يبرمجها المدربين لتوجيه المصارعين بأهمية الوقاية الصحية قبل و اثناء وبعد التدريب؟

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{5}{2} = 2.5$$



الاستنتاج : من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أغلبية اجابات المدربين كانت

بنعم و هي نسبة تمثل 80 % وهم يبرمجون حصص نظرية لتوجيه المصارعين بأهمية الوقاية قبل و اثناء وبعد التدريب و في المقابل نسبة 20 % لا يبرمجون مثل هذه الحصص.

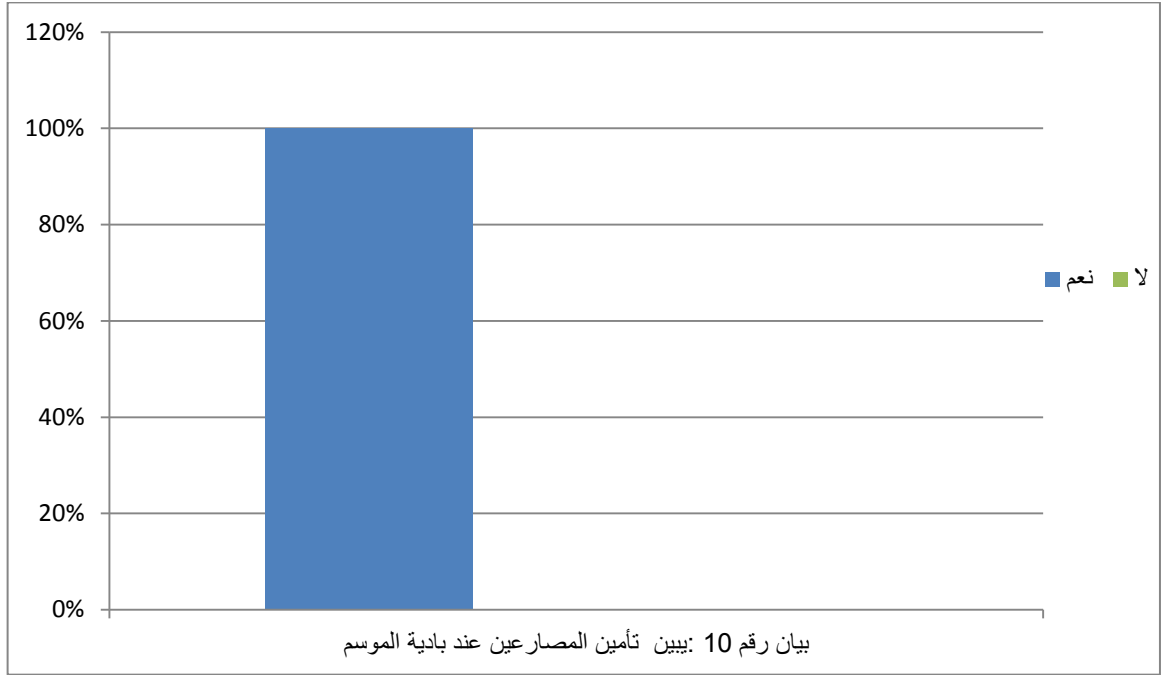
و مما سبق نجد ان اغلب المدربين يبرمجون حصص نظرية من اجل توجيه المصارعين قبل و اثناء و بعد التدريب و هي نا تثبيت و اهتمامهم بالجانب النظري.

السؤال السادس : هل تقومون بتأمين المصارعين عند بداية الموسم؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%00

الجدول رقم 11 : يمثل تأمين المصارعين عند بداية الموسم .

المتوسط الحسابي :  $2.5 = \frac{5}{2}$



الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول رقم 11 نلاحظ أن كل المدربين يقومون

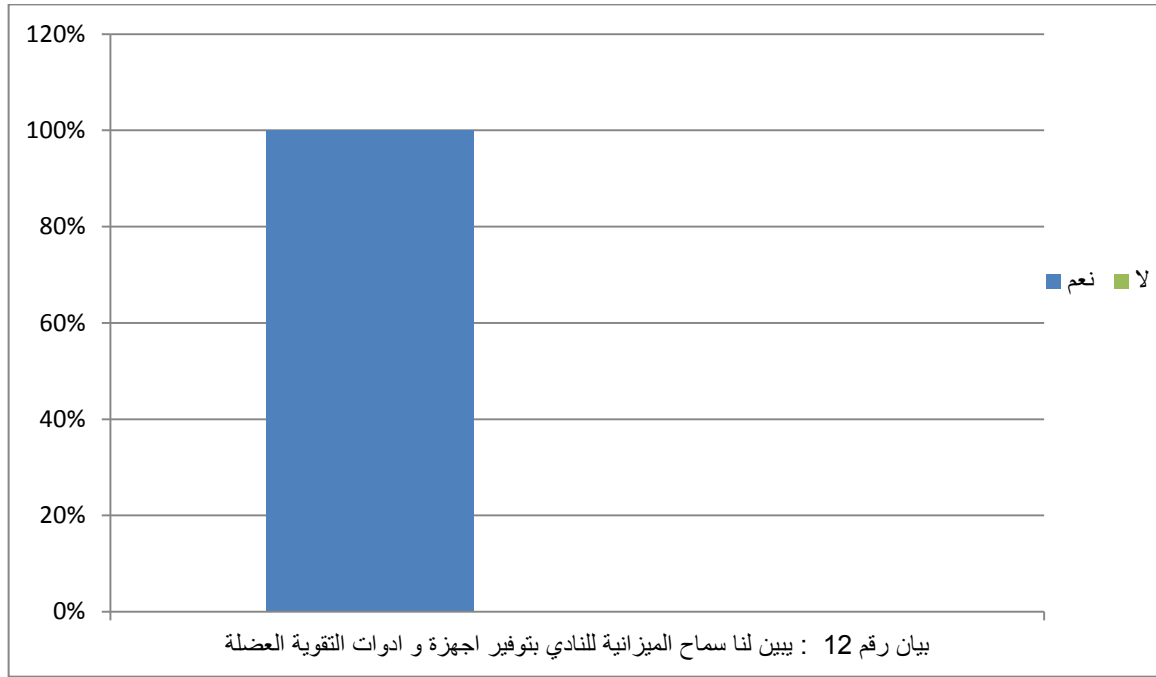
بتأمين المصارعين عند بداية الموسم و هي تمثل نسبة 100% اما المدربين الذين لا يؤمنون المصارعين فنسبتهم 0% الى لا يوجد وهذا دليل على اهتمام المدربين بصفة لاعبيهم.

السؤال السابع : هل ميزانية النادي تسمح بتوفير لجهزت و ادوات التقوية العضلية.

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	00	%00
لا	05	%100

الجدول رقم 12 : يبين سماح ميزانية النادي بتوفير اجهزة و ادوات التقوية العضلية

المتوسط الحسابي :  $2.5 = \frac{5}{2}$



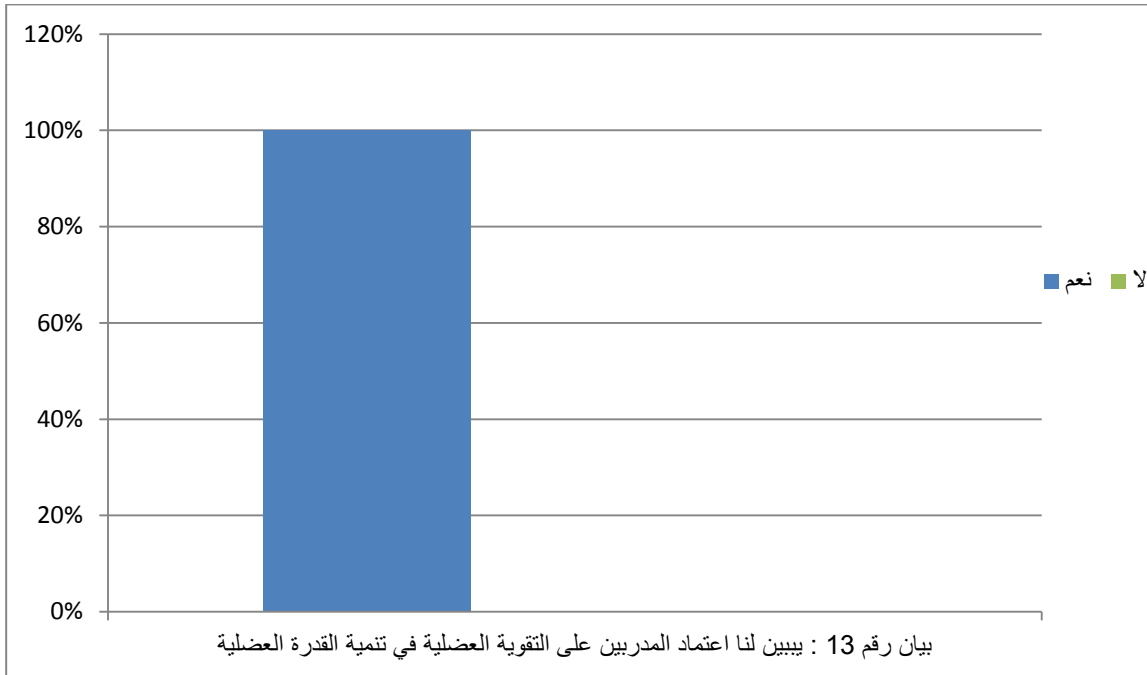
الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول رقم 12 نلاحظ أن كل الاجابات كانت بلا أي نسبة 100% من المدربين الذين اجابوا بان ميزانية النادي لا تسمح بتوفير أجهزة و ادوات التقوية العضلية و في المقابل 0 % الاجابة بنعم و منه نتوصل الى ان قلة الدعم لها و كبير على مردودية النادي.

سؤال الثامن : هل تعتمد على التقوية العضلة في تنمية قدرة العضلية؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%0

الجدول رقم 13 : يبين إ اعتماد المدربين على التقوية العضلية في تنمية القدرة العضلية .

$$\text{المتوسط الحسابي} : 2.5 = \frac{5}{2}$$



الاستنتاج : من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن كل إجابة المدربين كانت بنعم الى بنسبة 100 % و في المقابل نجد 0% إجابات بلا ومنه نتوصل الى ان كل المدربين يعتمدون على تقوية العضلة في تنمية القدرة العضلية مما يؤكد ان القدرة العضلية لها دور كبير في رياضة الجيدو.

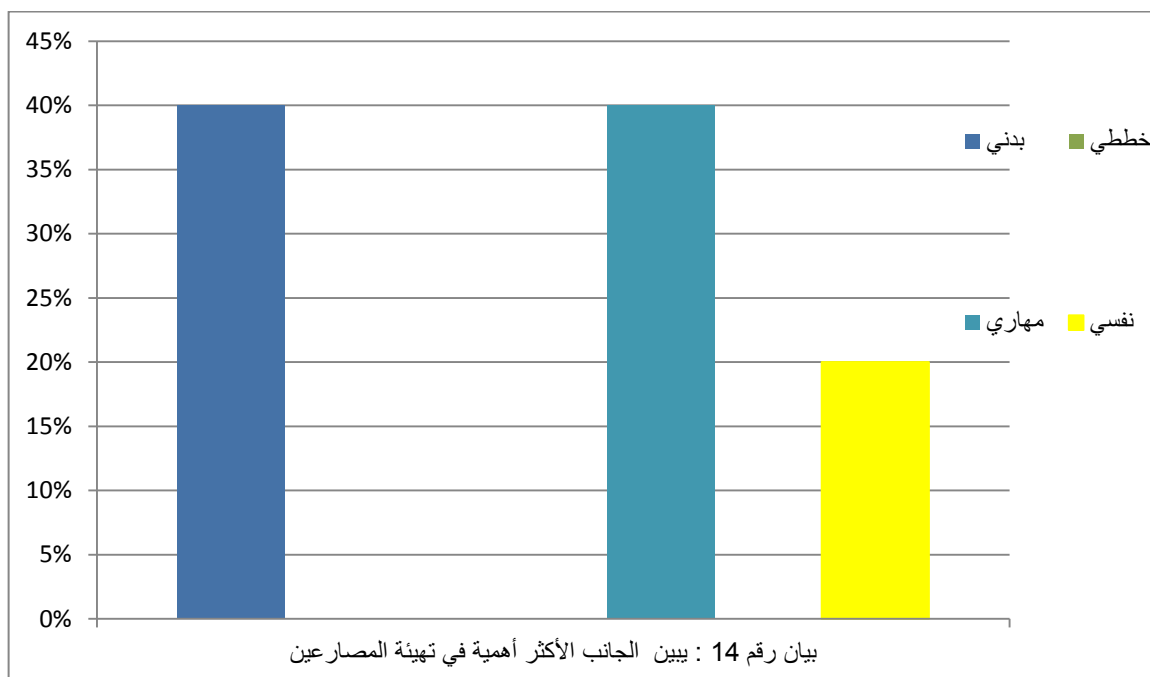
### المحور الثالث : التدريب و إصابة مفصل الكتف:

السؤال الأول : ما هو الجانب الأكثر أهمية في تهيئة المصارعين؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الجانب
40%	02	بدني
00%	00	خططي
40%	02	مهاري
20%	01	نفسي

التمثيل رقم 14: يمثل الجانب الأكثر أهمية في تهيئة المصارعين.

$$\text{المتوسط الحسابي} : \frac{5}{4} = 1.25$$



الاستنتاج : يمثل الجدول رقم 14 ان الجانب الكثر أهمية في تهيئة المصارعين هو الجانب ابدني و الجانب المهاري نسبة 40 % يليه الجانب النفسي بنسبة 20 % و في الخير نجد ان ، الجانب الخططي لا يوجد له أية أهمية بالنسبة التهيئة المصارعين و هذا حسب راي المدربين.

ومنه نتوصل الى ان الياقة البدنية في الركيزة الاساسية التفادي الاصابات عند لا عبي رياضة الجيدو.

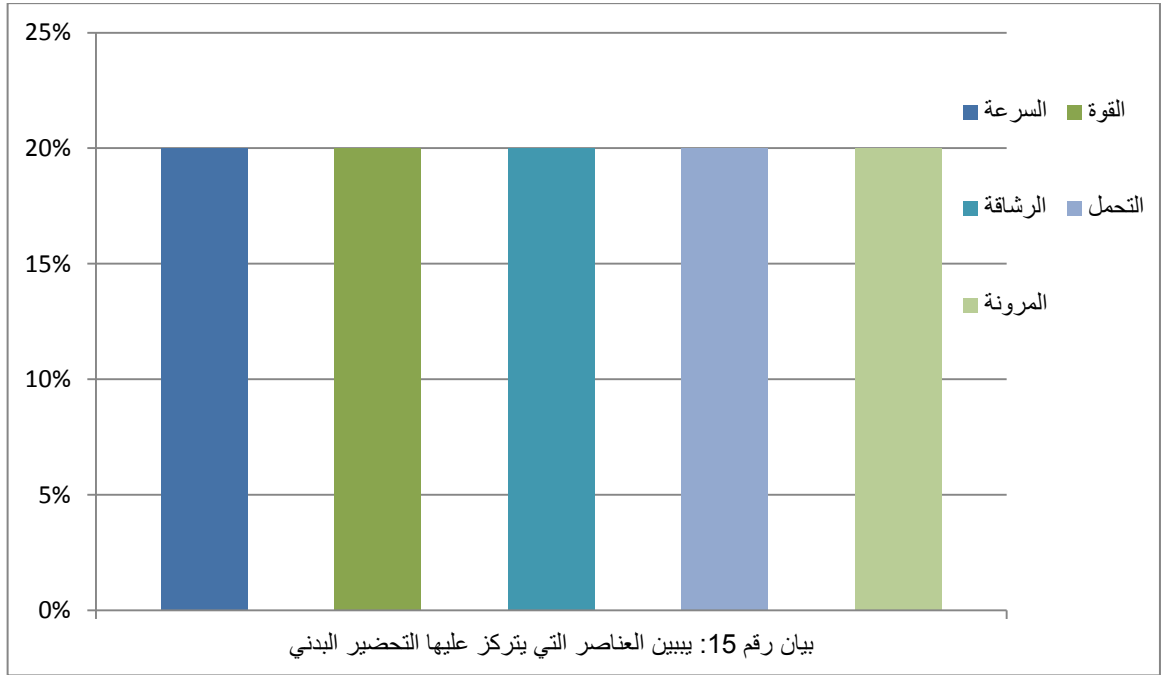


## السؤال الثاني : على ما يتركز التحضير البدني في رأيك؟

الجانب	التكرارات	النسبة المئوية %
السرعة	01	%20
القوة	01	%20
الرشاقة	01	%20
التحمل	01	%20
المرونة	01	%20

التمثيل رقم 15: يمثل الجانب الأكثر أهمية في التحضير البدني.

المتوسط الحسابي:  $1 = \frac{5}{5}$



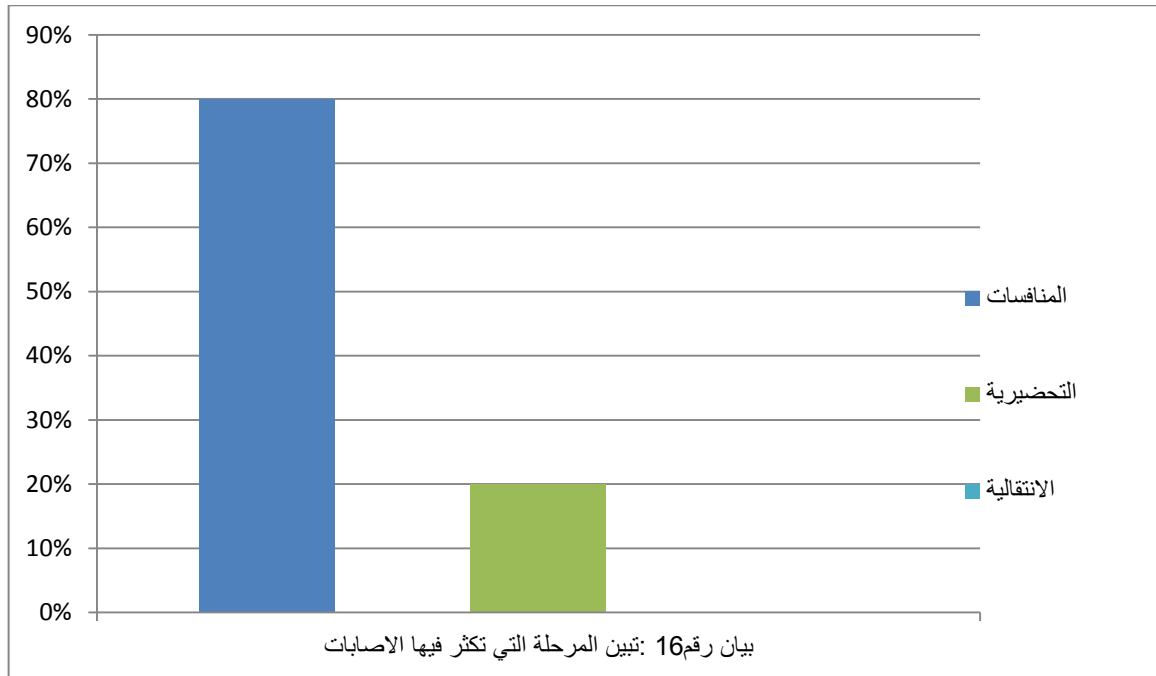
الاستنتاج: من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن أجوبة كل المدربين كانت بنسبة واحدة الى 20% لكل عنصر و منه فإن التحضيري البدني يتركز على كل العناصر رشاقة – تحمل – مرونة – سرعة – تحمل.

### السؤال الثالث : في أي مرحلة تكثر الاصابات؟

الجانب	التكرارات	النسبة المئوية %
التحضيرية	01	%20
المنافسات	04	%80
الانتقالية	0	%00

التمثيل رقم 16 : يمثل المرحلة التي تكثر فيها الاصابات

المتوسط الحسابي:  $1.66 = \frac{5}{5}$



الاستنتاج : من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ ان المرحلة التي تكثر

فيها الاصابات هي مرحلة المنافسات بنسبة 80 % و تليها نسبة 20% في المرحلة التحضيرية اما المرحلة الانتقالية فهي بنسبة 0 % الى لا يوجد فيها اصابات .

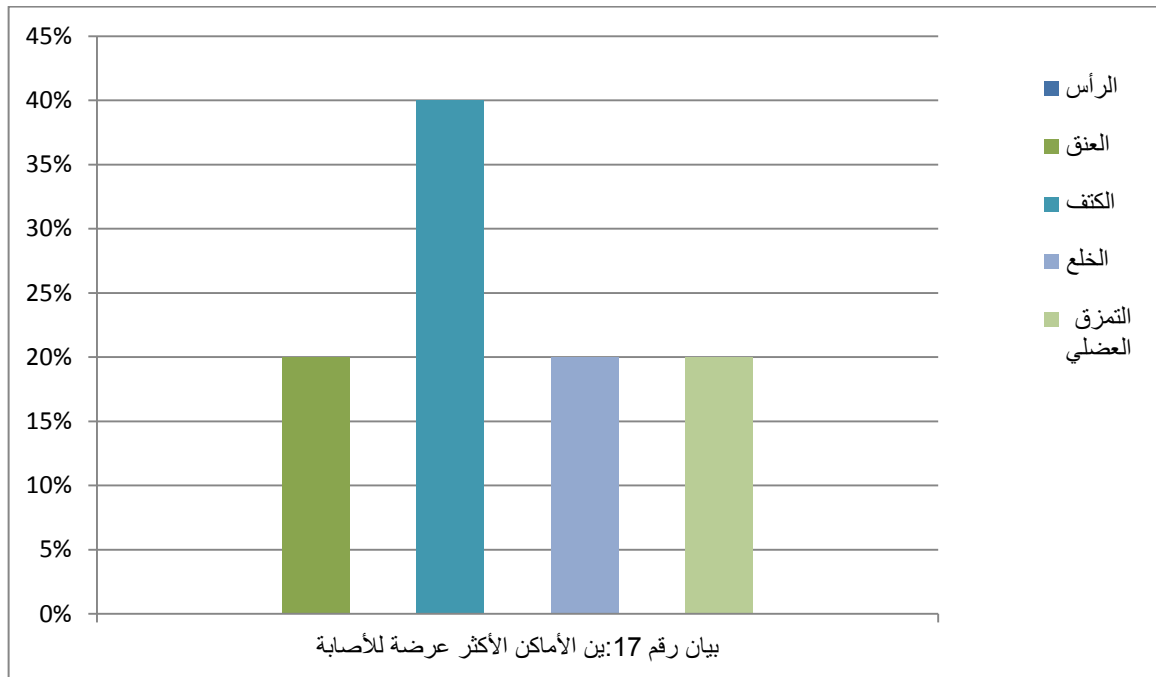
و مما سبق نتوصل الى ان مرحلة المنافسات تكثر فيها الاصابات لأن لاعب يبذل كل ما يملكه من مجهود حركي و مهاري و هو ما عرضه للإصابة .

السؤال الرابع : ما هي الأماكن الأكثر عرضة للإصابة ؟

الاماكن	التكرارات	النسبة المئوية %
الرأس	00	%00
العنق	01	%20
الكتف	02	%40
الخلع	01	%20
التمزق العضلي	01	%20
التقلص العضلي	00	%00

التمثيل رقم 17: يمثل الأماكن الأكثر عرضة للإصابة عند المصارعين.

$$\text{المتوسط الحسابي: } 0.83 = \frac{5}{6}$$



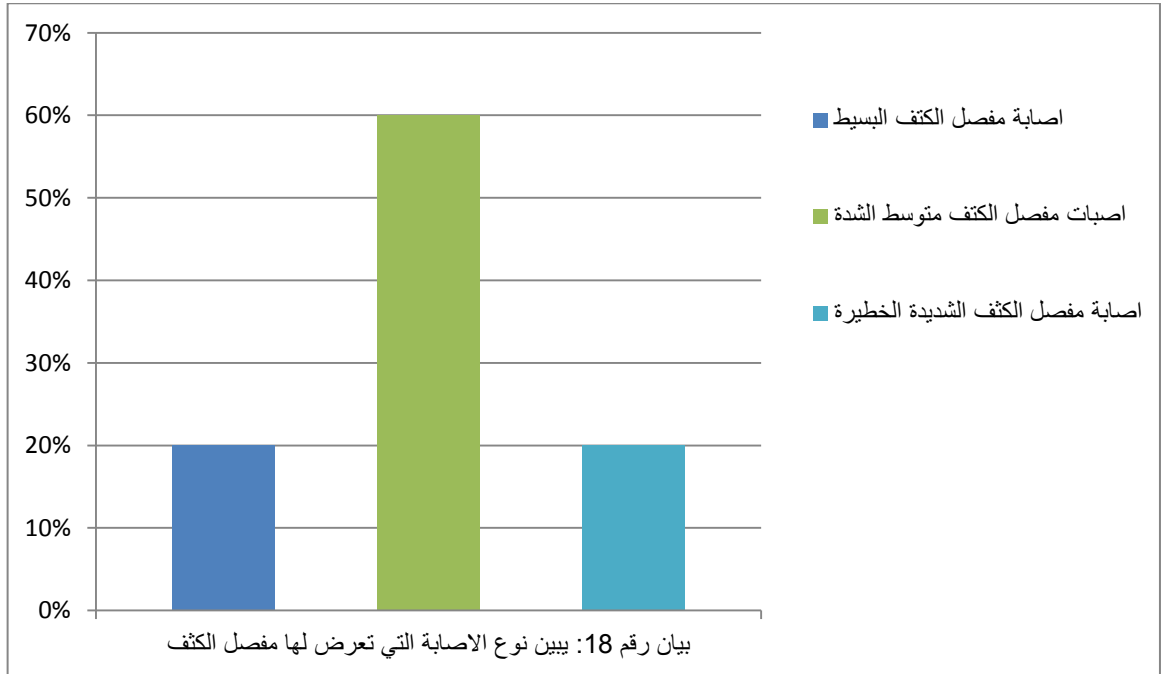
الاستنتاج : من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ ان المكان الأكثر عرضة للإصابة بالدرجة الأولى الكتف بنسبة 40 % ثم تليها كل من العنق و الخلع و التمزق العضلي بنسبة 20 % و هي متساوية في نسبة الإصابة أما الرأس التقلص العضلي فهي بنسبة 0 % و منه فغن الكتف هو الأكثر عرضة للإصابة و علينا اخذ الحيطة و الحذر تجاه الكتف.

السؤال الخامس : ما هو نوع الإصابة التي تعرض لها مفصل الكتف؟

نوع اصابة	التكرارات	النسبة المئوية %
إصابة مفصل الكتف البسيط	01	%20
اصابة مفصل الكتف متوسط الشدة	03	%60
اصابة المفصل الكتف الشديدة الخطيرة	01	%20

التمثيل رقم 18 : يمثل نوع الإصابة التي تعرض لها مفصل الكتف.

المتوسط الحسابي:  $1.66 = \frac{5}{5}$



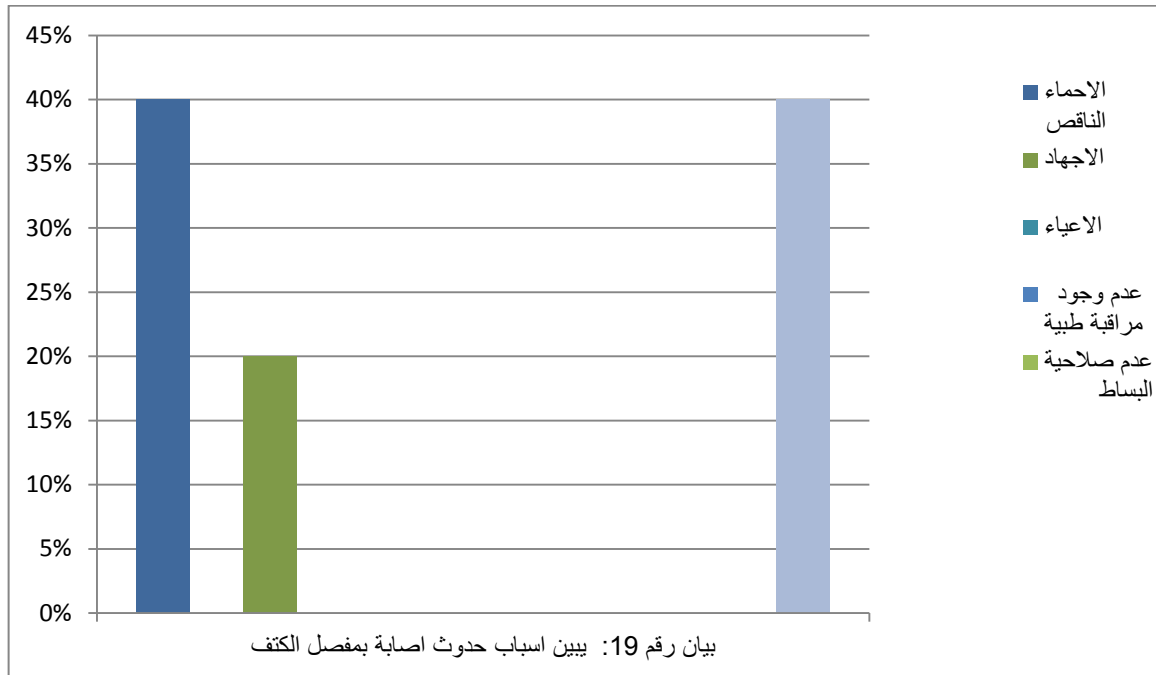
الاستنتاج : من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن الإصابة التي يتعرض لها مفصل الكتف هي اصابات مفصل الكتف متوسط الشدة بنسبة 60 % ثم تليها اصابات الكتف البسيط و اصابات مفصل الكتف الخطيرة بنسبة 20 % لكل منها و منه نتوصل ان اصابات الكتف متوسط الشدة يجب اخذ الحذر من القوق فيها لأنها تؤثر سلبيا مردود مصارعي رياضة الجيدو.

السؤال السادس: ما هي اسباب حدوث اصابة بمفصل الكتف؟

الأسباب	التكرارات	النسبة المئوية %
الاحماء الناقص	02	40%
الاجهاد	01	20%
الاعباء	00	00%
عدم وجود مراقبة طبية	00	00%
عدم صلاحية البساط	00	00%
عدم الشفاء من الاصابة	00	00%
الخشونة المفرطة	02	40%

الجدول رقم 19 : يمثل اسباب حدوث اصابة بمفصل الكتف

$$\text{المتوسط الحسابي: } 0.71 = \frac{5}{7}$$



الاستنتاج : من خلال ملاحظتنا للجدول رقم 19 نلاحظ أن الاحماء الناقص

يمثل 40 % و تلبية الخشونة ، المفرطة بنفس النسبة 40 % و تليها الإجهاد نسبة 20% أما نسبة 0% فهي يمثل كل من الاعباء و عدم وجود مراقبة طبية و عدم صلاحية البساط و عدم الشفاء من الاصابة.

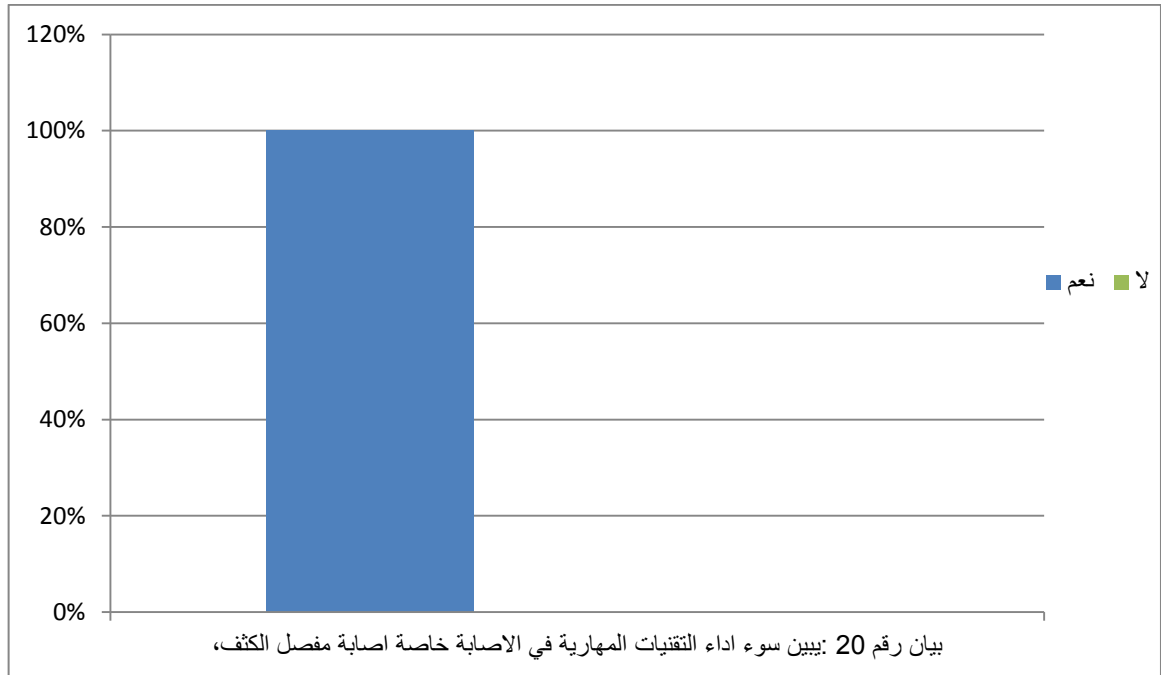
و مما سبق نستنتج ان نقص الاحماء هو الأكثر نسيباً في حدوث اصابة بمفصل الكتف و عليه فمن واجب كل لا عب اخذ اكبر نسبة من الاحماء

السؤال السابع : هل سوء اداء تقنيات المهارة برايك تمثل في الاصابة و خاصة اصابة مفصل الكتف؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	05	%100
لا	00	%0

الجدول رقم 20 : يمثل سوء أداء التقنيات المهارية في الإصابة خاصة مفصل الكتف

المتوسط الحسابي :  $2.5 = \frac{5}{2}$



الاستنتاج : من خلال تفريقنا النتائج الجدول رقم 20 نلاحظ ان سوء اداء التقنيات المهارية تمثل في الاصابة و خاصة مفصل الكتف و هي تمثل في الاصابة و خاصي اصابة مفصل الكتف و هي تمثل نسبة 100 % من اجابة المدربين و في المقابل 0 % كانت بلا و منه نتوصل الى ان سوء الاداء للتقنيات له أثر سلبي على مفصل الكتف و هذا ما يعرضه الاصابة لذا واجب على اللاعبين و المدرسين حسن الأداء و التسيير للتقنيات المهارية

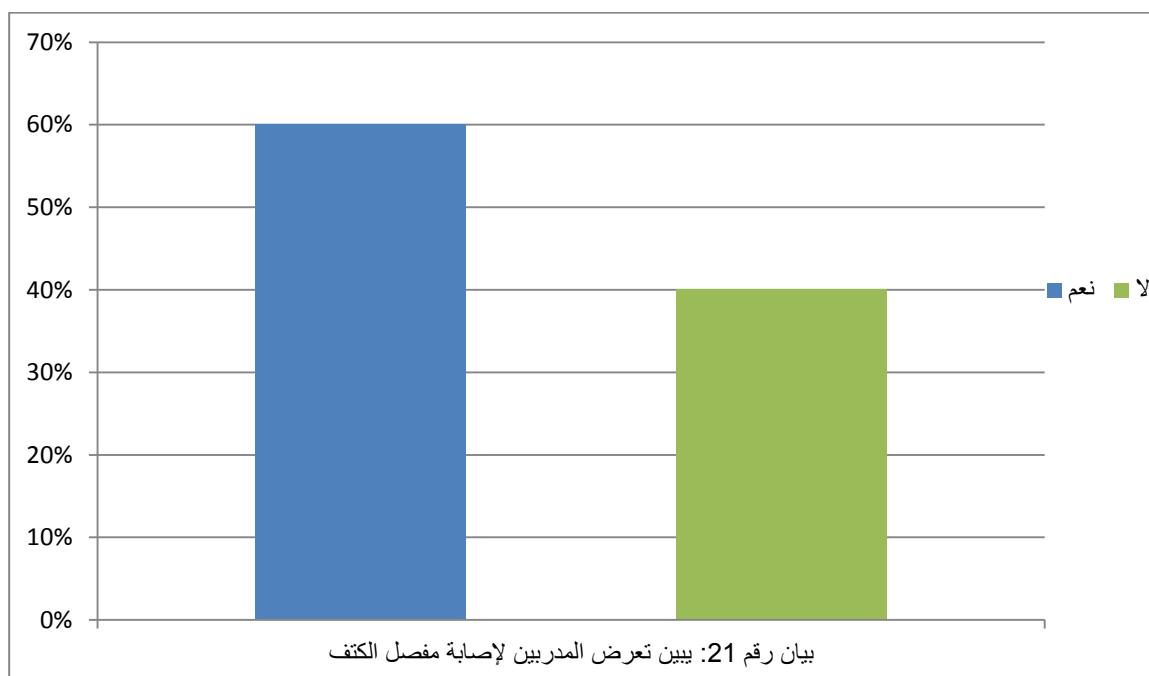
السؤال الثامن : هل سبق ان تعرضت اصابة الكتف؟

مفصل الكتف؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	03	%60
لا	02	%40

الجدول رقم 21 : يمثل تعرض المدربين لإصابة مفصل الكتف

المتوسط الحسابي :  $2.5 = \frac{5}{2}$



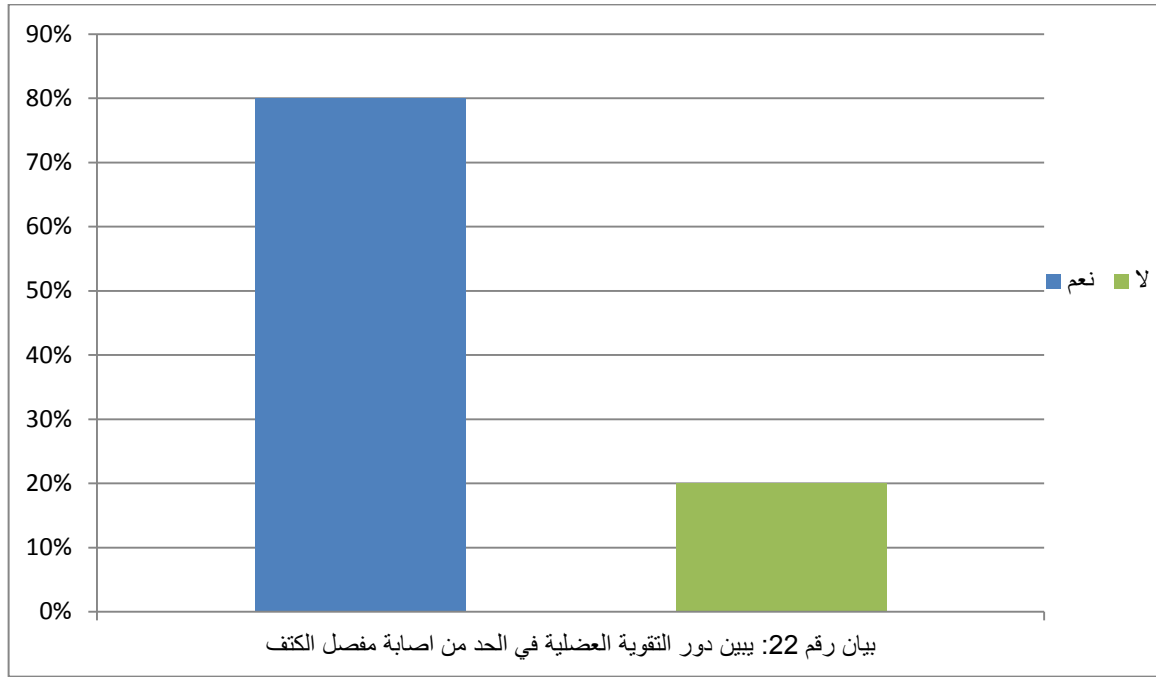
الاستنتاج : من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن أكثر المدربين تعرضوا للإصابة و هي تمثل 60 % اجابة بنعم و في المقابل نجد 40 % تمثل نسبة الإجابة بلا أي لم يتعرضوا للإصابة و منه التعرض للإصابة يعلم المدرب كعينة علاجها و تجنب الوقوع فيها اللاعبين.

السؤال التاسع : هل التقوية العضلية لها دور الحد من اصابة مفصل الكتف.

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	04	%80
لا	01	%20

الجدول رقم 22: يمثل دور التقوية العضلية في الحد من اصابة مفصل الكتف

المتوسط الحسابي :  $2.5 = \frac{5}{2}$



**الاستنتاج:** من خلال ملاحظتنا النتائج الجدول نلاحظ ان نسبة 80 % من الاجابات كانت بنعم و في المقابل نجد ان 20 % من الاجابات كانت بلا و مما سبق نتوصل الى ان التقوية العضلية لها دور في الحد من اصابة مفصل الكتف و عليه فإن من واجب المدربين الاهتمام بالتقوية العضلية



## 2-2- تحليل ومناقشة الاستمارة الموجهة للمصارعين

### المحور الاول : معلومات شخصية

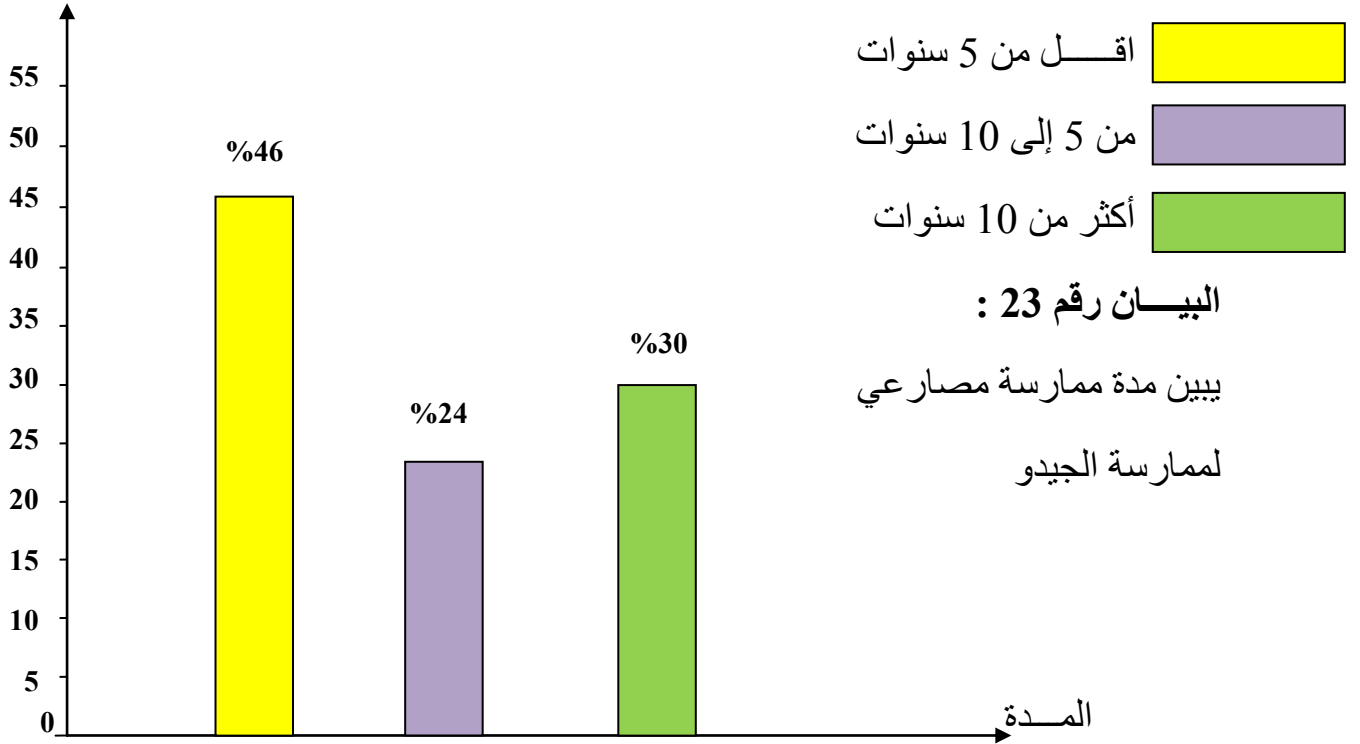
السؤال الاول : ماهي مدة ممارستك لمصارعة الجيدو ؟

النسبة المئوية %	التكرارات	المدة
46%	23	اقل من 5 سنوات
24%	12	من 5 سنوات إلى 10 سنوات
30%	15	أكثر من 10 سنوات

الجدول رقم 23 : يمثل مدة ممارسة المصارعين لمصارعة الجيدو .

$$\text{المتوسط الحسابي : س} = \frac{50}{3} = 16,66$$

النسبة المئوية



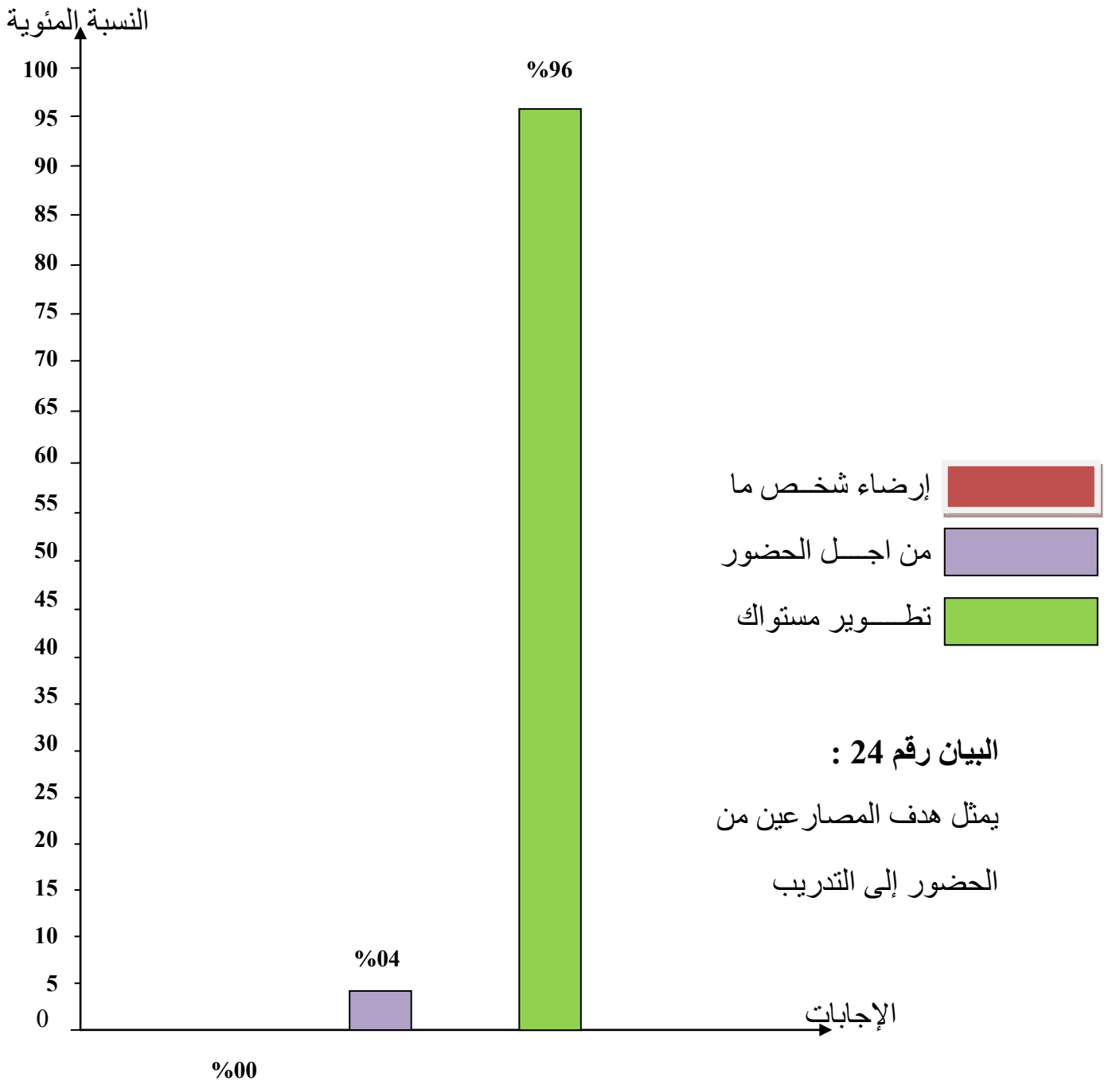
من ملاحظتنا للجدول رقم 23 نلاحظ أن 24 % من المصارعين تصل مدة ممارستهم لهذه الرياضة من 5 إلى 10 سنوات فيما نجد أن نسبة 46% من المصارعين الذين تقل مدة ممارستهم عن 5 سنوات وأخيرا نجد أن نسبة 30% مدة ممارستهم تفوق عن 10 سنوات ومنه نجد أن هؤلاء المصارعين لهم كفاءة وخبرة مقبولة في مجال رياضة المصارعة مما ينتج عنه قلة الإصابات وطريقة في التعامل معها .

السؤال الثاني : هل حضورك للتدريب من اجل ؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابات
%00	00	إرضاء شخص ما
%04	02	من اجل الحضور
%96	48	تطوير مستواك

الجدول رقم 24 : يبين لهدف من الحضور إلى التدريب.

$$16,66 = \frac{50}{3}$$



**الاستنتاج :** من خلال ملاحظتنا للجدول رقم 24 نلاحظ أن 96% من إجابات المصارعين كانت إجابتهم هو الحضور من أجل تطوير مستواهم أما نسبة 4% من المصارعين يأتون من أجل الحضور أما نسبة المصارعين الذين يأتون من أجل إرضاء شخص ما هي معدومة .

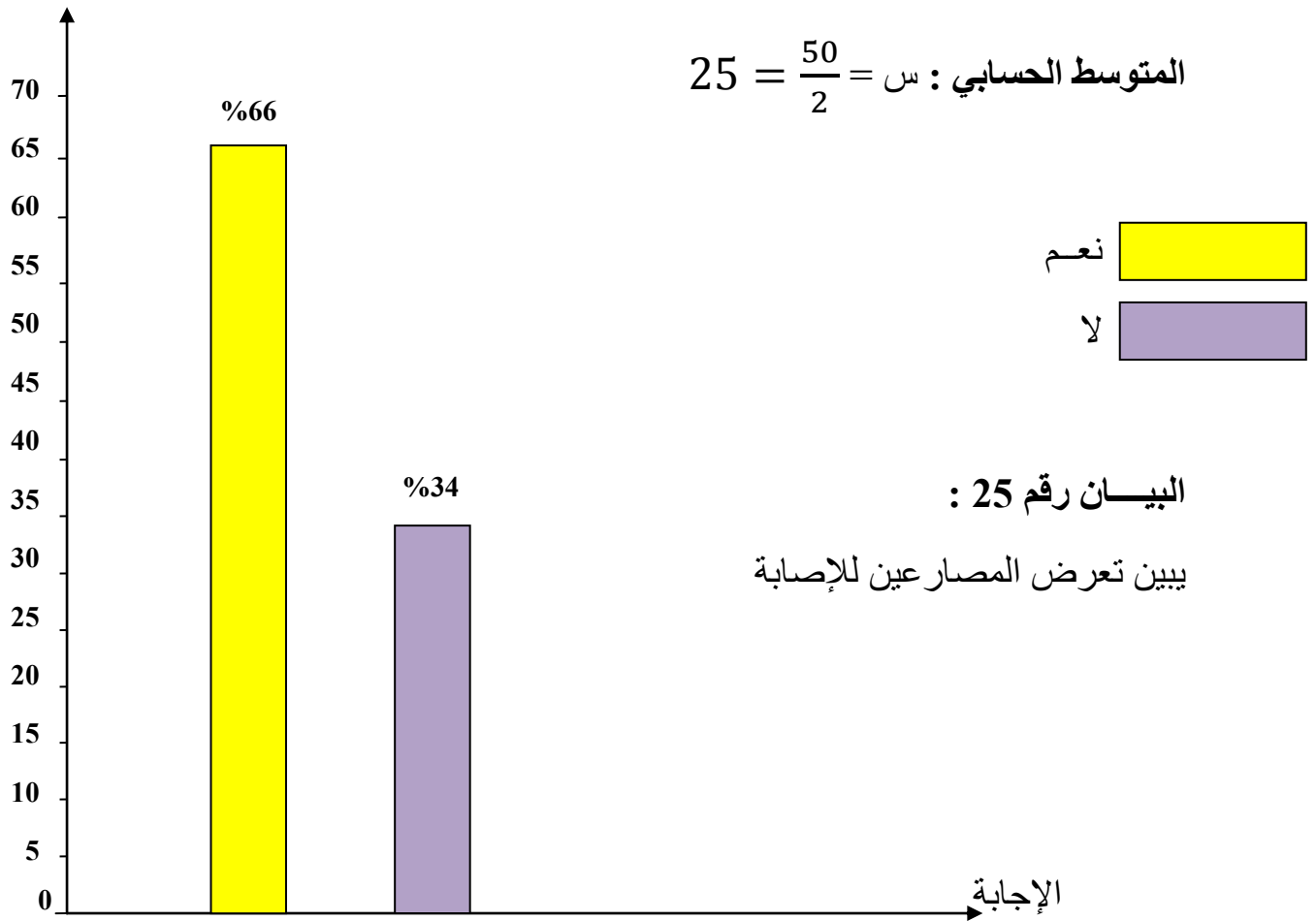
**السؤال الثاني :** هل حدثت لك إصابة ؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
66%	33	نعم
34%	17	لا

النسبة المئوية

**الجدول رقم 25 :** يبين تعرض المصارعين للإصابة .

$$\text{المتوسط الحسابي : س} = \frac{50}{2} = 25$$



**البيان رقم 25 :**

يبين تعرض المصارعين للإصابة

**الاستنتاج :** من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن أكثر المصارعين أصيبوا خلال مشوارهم الرياضي وهذا ما يمثل نسبة 66% أما في المقابل نجد أن 34% لم يتعرضوا للإصابة ومن هذا نتوصل إلى أن الإصابة تعلم صاحبها كيف يتفادى الوقوع فيها أو طرق وسبل معالجتها .

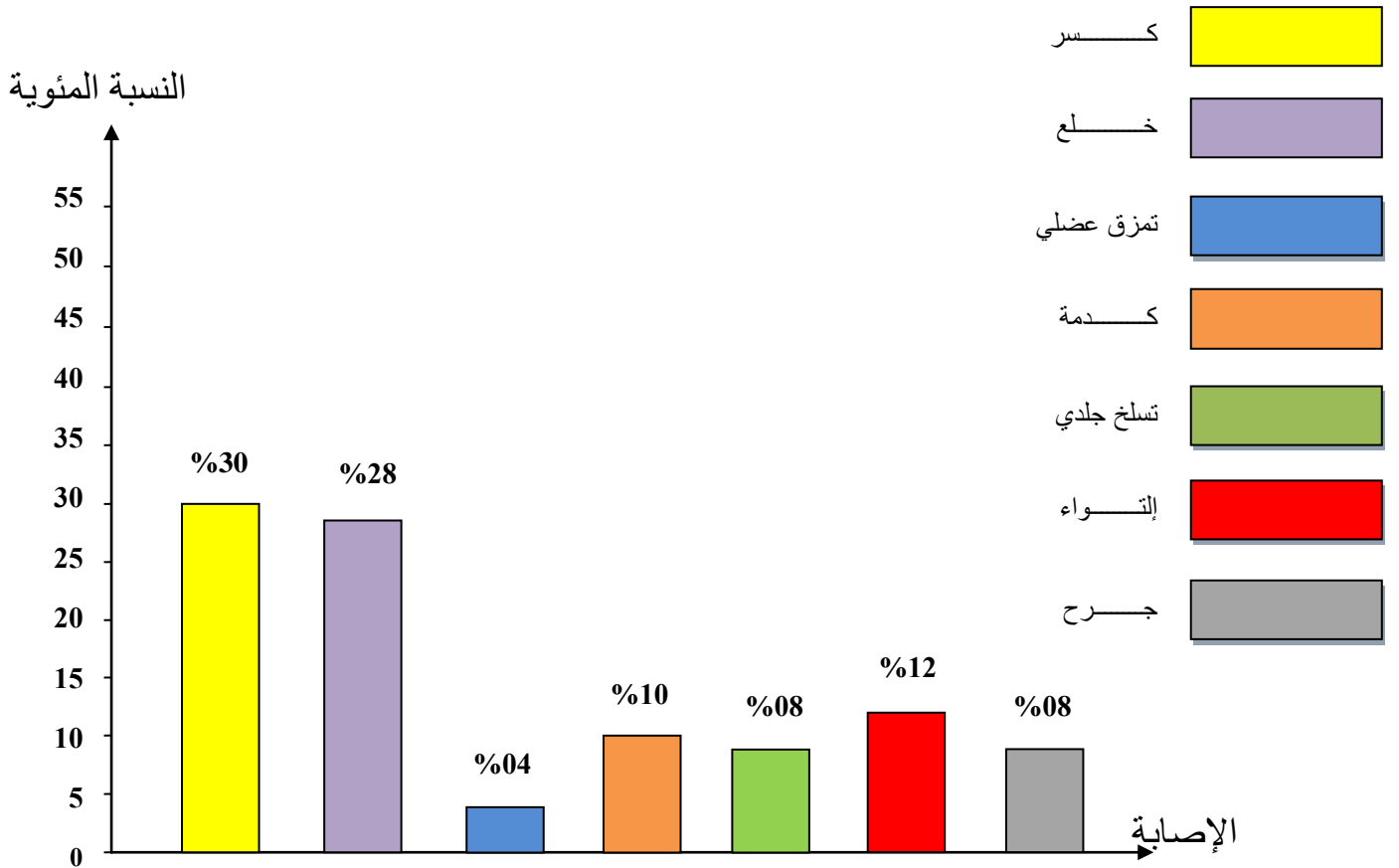
## المحور الثاني : المصارع وإصابة مفصل الكتف والتقوية العضلية

السؤال الأول : ما نوع الإصابة التي تعرضت لها ؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الإصابة
30%	15	كسر
28%	14	خلع
04%	02	تمزق عضلي
10%	05	كدمة
08%	04	تسلخ جلدي
12%	06	التواء
08%	04	جرح

الجدول رقم 26 : يبين تعرض المصارعين للإصابة .

$$\text{المتوسط الحسابي : س} = \frac{50}{7} = 7,14$$



البيان رقم 26 : يبين نوع الإصابة التي تعرض لها المصارعون

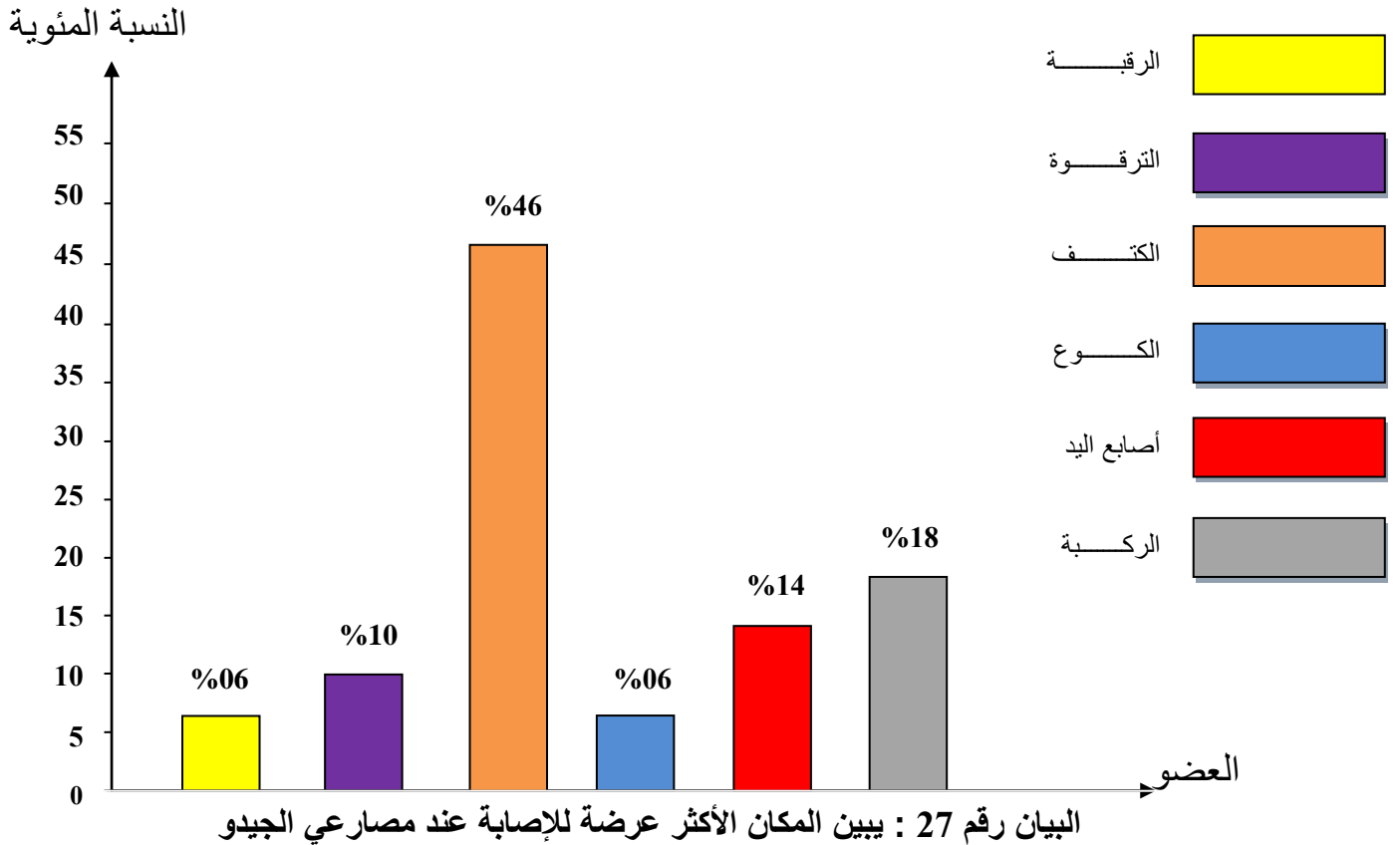
**الاستنتاجات :** يبين الجدول رقم 26 والشكل 26 أن الإصابة الأكثر تعرضاً لها هي إصابة الكسر بنسبة 30% تم تليها إصابة الخلع بنسبة 28% تم تليها إصابة الالتواء بنسبة 12% وبعدها إصابة الكدمة بنسبة 10% وفي المقابل إصابتي التسليخ الجلدي والجرح بنسبتين متساويتين 8% وفي الأخير إصابة التمزق العضلي بنسبة 4% ومن كل ما سبق نستنتج أكثرية المصارعين تعرضوا إلى إصابة الكسر والخلع وإصابات أخرى متفاوتة الخطورة وهذا ما يميز رياضة الجيدو عن باقي الرياضات الأخرى .

**السؤال الثاني : في أي مكان تعرضت للإصابة ؟**

النسبة المئوية %	التكرارات	المكان العضو
06%	03	الرقبة
10%	05	الترقوة
46%	23	الكتف
06%	03	الكوع
14%	07	أصابع اليد
18%	09	الركبة

**الجدول رقم 27 :** يمثل المكان الأكثر عرضة للإصابة عند مصارع الجيدو

$$\text{المتوسط الحسابي : } 8,33 = \frac{50}{6}$$

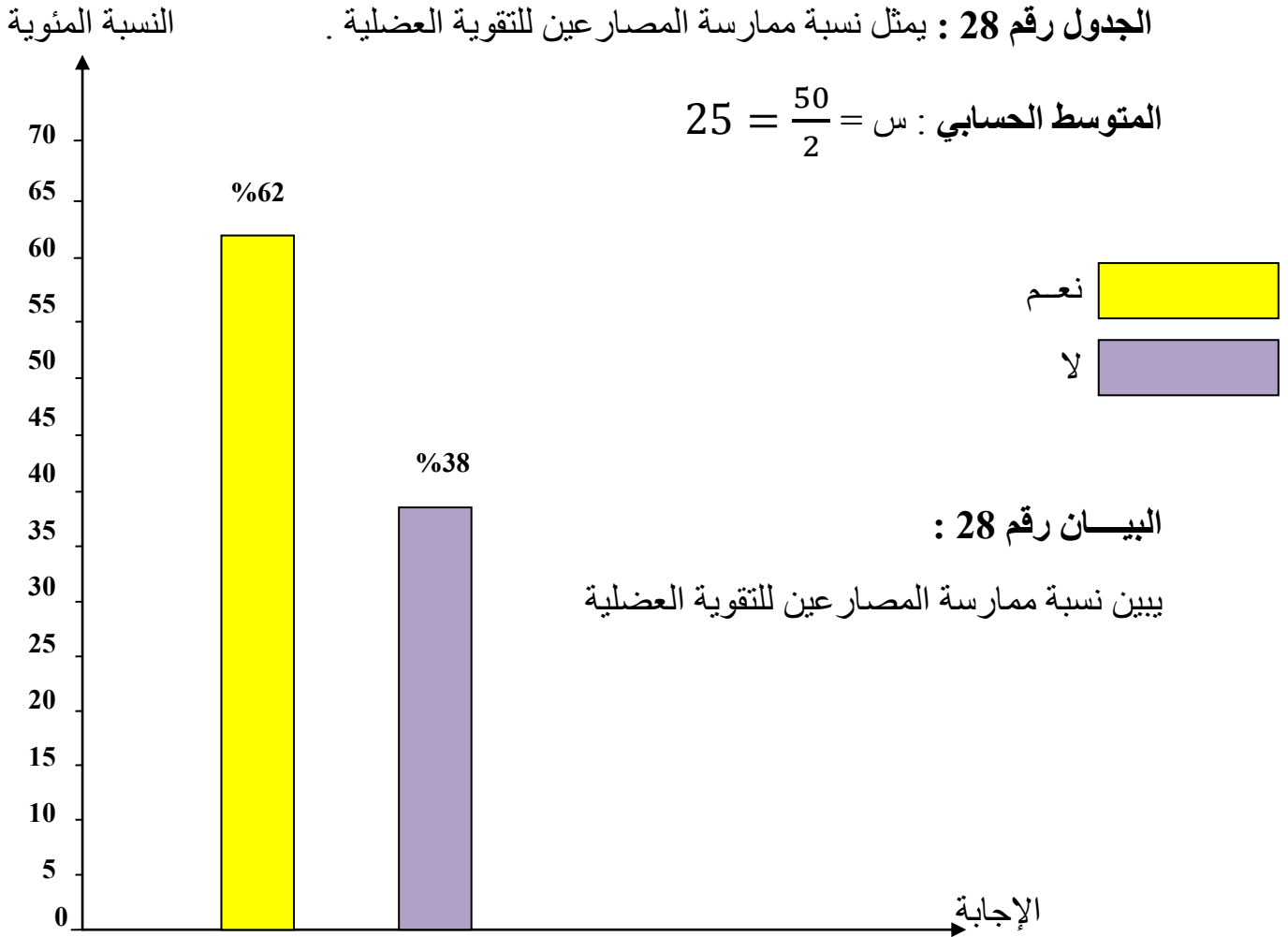


**الاستنتاج :** على ضوء تحليلنا لنتائج الجدول رقم 27% نلاحظ إن نسبة 46% من إصابة الكتف التي يتعرض لها المصارعون تم تلبيها 18% من إصابة الركبة تم إصابة أصابع اليد بنسبة 14% تم تلبيها إصابة الترقوة بنسبة 10% وفي الأخير نجد إصابتي الرقبة والكوع بنسبتين متساويتين 06% وعلى ضوء هذه النتائج نتوصل إلى أن معظم الإصابات التي تعرض لها لاعبي الجيدو تحدث بشكل متكرر .

**السؤال الثالث :** هل مارست التقوية العضلية ؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
62%	31	نعم
38%	19	لا

**الجدول رقم 28 :** يمثل نسبة ممارسة المصارعين للتقوية العضلية .



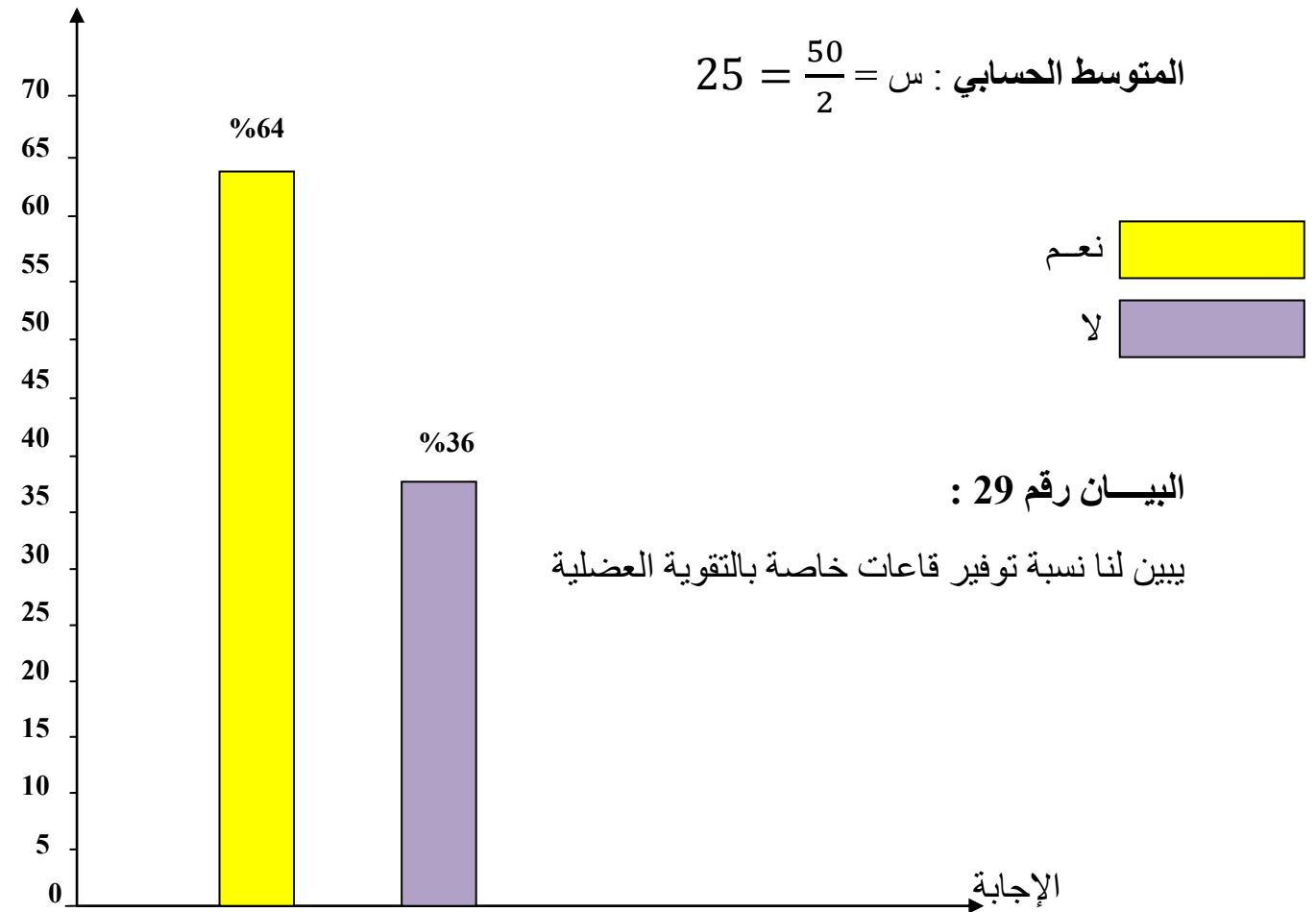
**الاستنتاج :** من خلال الجدول وعلى ضوء النتائج المحصل عليها نلاحظ أن 62% من المصارعين مارسوا التقوية العضلية ونسبة 38% لم يمارسوا التقوية العضلية ومما سبق نتوصل إلى أن أكثر

المصارعين مارسوا التقوية العضلية خلال مشوارهم الرياضي وهذا ما يزيد من تدعيم من ناحية الرياضة والفوائد التي تنتج عليها .

**السؤال الرابع : هل ليكم قاعة خاصة لتقوية العضلات ؟**

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
64%	32	نعم
36%	18	لا

**الجدول رقم 29 : يمثل نسبة توفر قاعات خاصة بالتقوية العضلية.**



**الاستنتاج :**

الجدول رقم 29 يبين أن نسبة 64% من المصارعين الذين لا يحظون بقاعات خاصة بالتقوية العضلية تليها 36 من المصارعين الذين تتوفر لديهم القاعات الخاصة بالتقوية العضلية .

و منه نستخلص أن أغلبية فرق الجيدو لا تتوفر لديهم قاعات خاصة للتقوية العضلية و هذا راجع إلى الميزانية الفريق التي تعاني من عجز و إهمال.

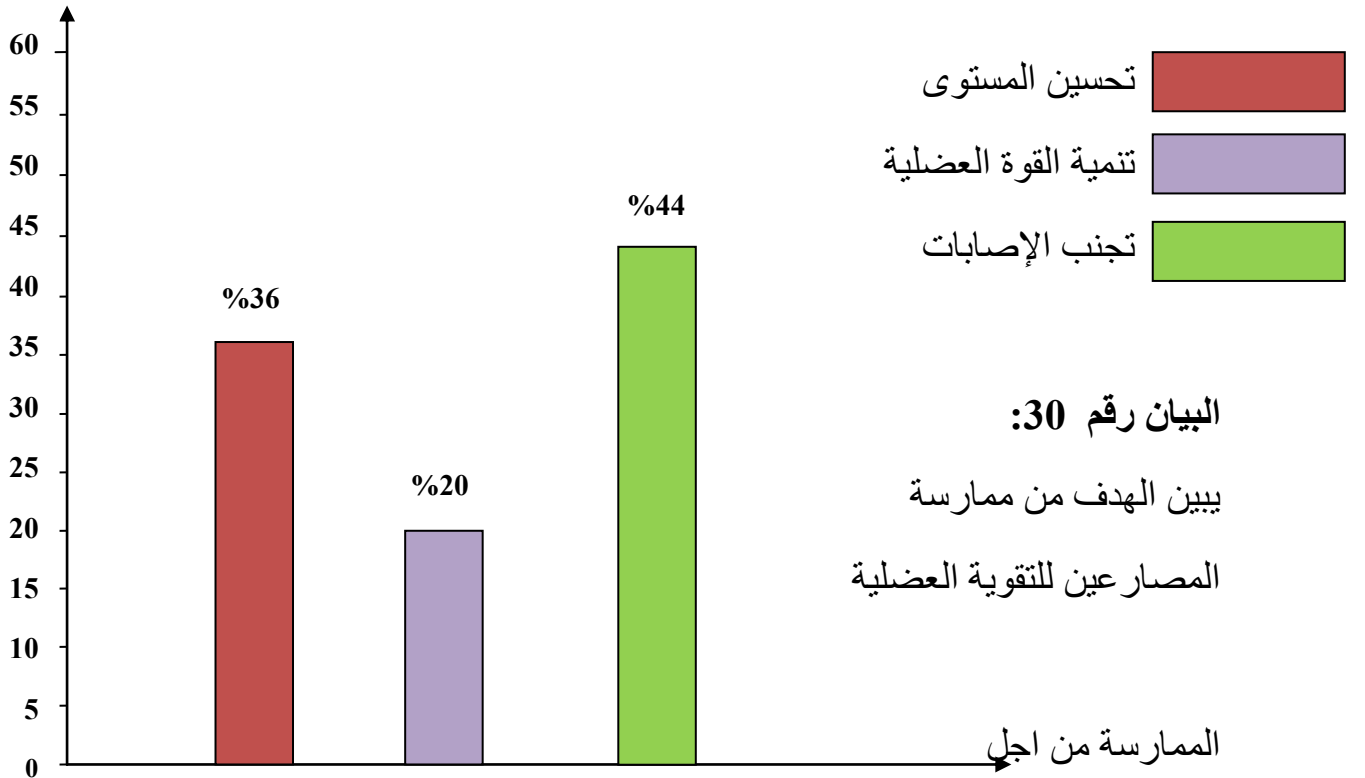
السؤال الخامس : من اجل ماذا تمارس التقوية العضلية ؟

النسبة المئوية %	التكرارات	الممارسة من اجل
36%	18	تحسين المستوى
20%	10	تنمية القوة العضلية
44%	22	تجنب الإصابات

الجدول رقم 30 : يمثل الهدف من ممارسة المصارعين للتقوية العضلية.

$$16,66 = \frac{50}{3} : \text{المتوسط الحسابي}$$

النسبة المئوية



البيان رقم 30:

يبين الهدف من ممارسة  
المصارعين للتقوية العضلية

الممارسة من اجل

الاستنتاج :

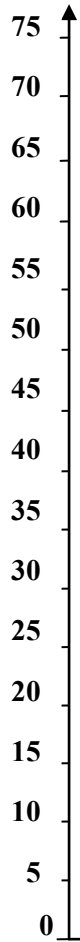
من خلال الجدول رقم (30) والتمثيل البياني رقم ( 30 ) نلاحظ أن نسبة 36% من المصارعين يمارسون التقوية العضلية من تحسين المستوى تليها نسبة 20% من المصارعين يمارسون التقوية العضلية بغية تنمية القوة العضلية أما المصارعين الذين يمارسون التقوية العضلية من اجل تجنب الإصابة فنسبتهم وصلت إلى 44%.



### السؤال السادس : هل قمت بفحص طبي ؟

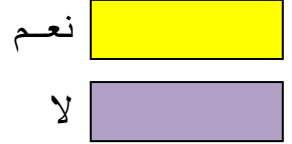
النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
74%	37	نعم
26%	13	لا

النسبة المئوية



الجدول رقم 31 : يمثل قيام المصارعين بفحص طبي أم لا .

$$25 = \frac{50}{2} = \text{س : المتوسط الحسابي}$$



البيان رقم 31 :

يبين قيام المصارعين بفحص طبي أم لا

الإجابة

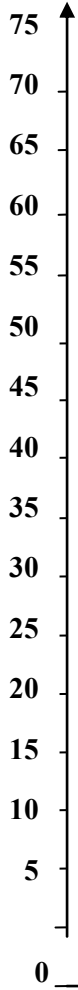
الاستنتاج :

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول رقم ( 31 ) توصلنا إلى أن نسبة 74% من المصارعين الذين قاموا بفحص طبي أما نسبة 26% هي تمثل نسبة المصارعين الذين لم يقوموا بإجراء الفحص الطبي ومنه نستنتج أن القيام بالفحص الطبي له نتائج ايجابية للمصارعين ومنه تقل نسبة الإصابات

### السؤال السابع : متى كان الفحص الطبي ؟

النسبة المئوية %	التكرارات	متى كان الفحص
68%	34	قبل المرحلة التحضيرية
32%	16	أثناء المنافسة

النسبة



68%

32%

الجدول رقم 32 : يمثل مرحلة قيام المصارعين بالفحص الطبي.  
المئوية

$$25 = \frac{50}{2} = \text{س : المتوسط الحسابي}$$

قبل المرحلة التحضيرية

أثناء المنافسة

البيان رقم 32 :

يبين مرحلة قيام المصارعين بالفحص الطبي

متى كان الفحص

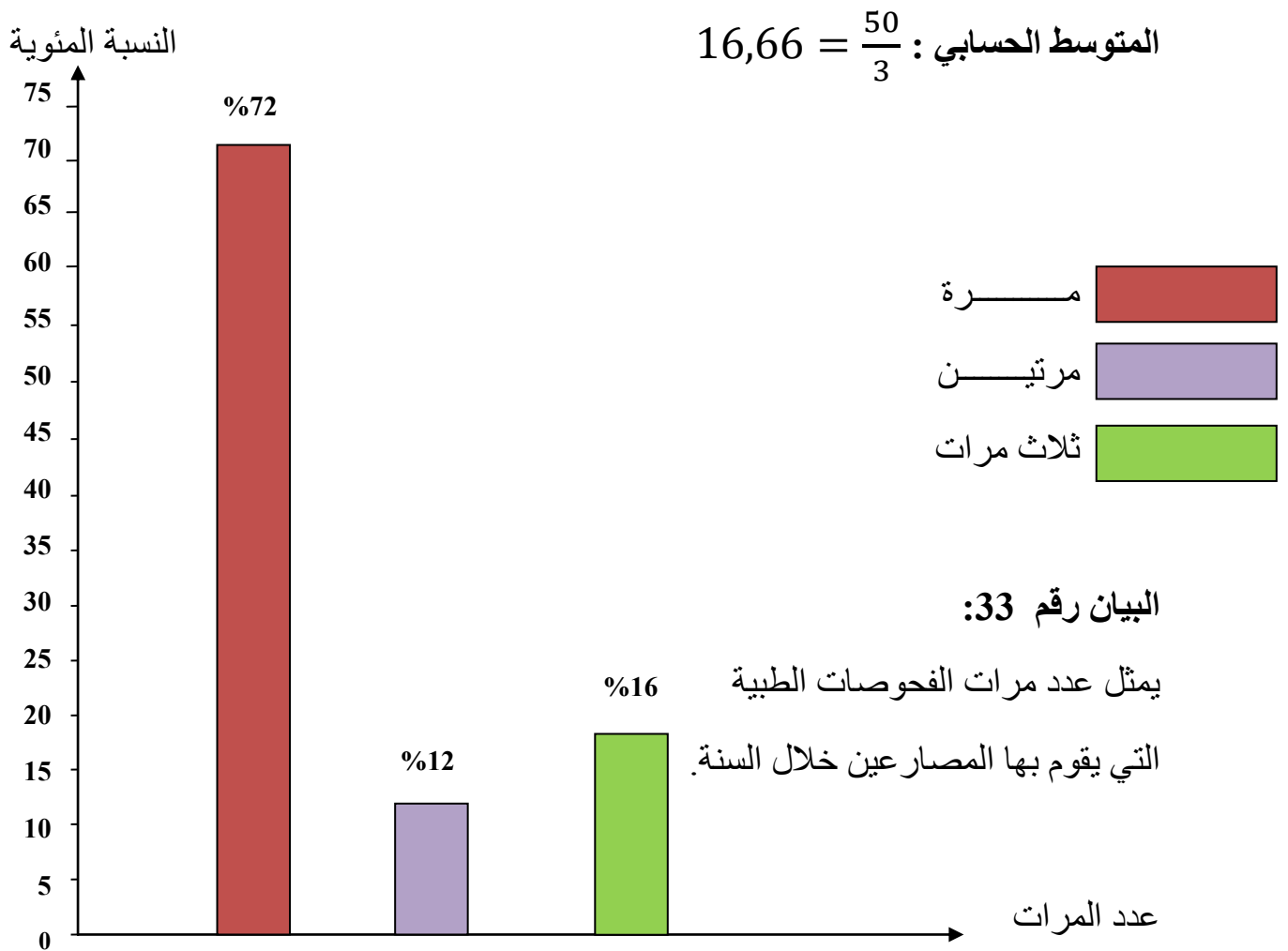
الاستنتاج :

إن الجدول رقم ( 32 ) يبين لنا أن نسبة 68% من المصارعين الذين قاموا بالفحص الطبي قبل المرحلة التحضيرية أما نسبة 32% هي نسبة المصارعين الذين قاموا بإجراء الفحص الطبي أثناء فترة المنافسة .

السؤال الثامن : ماهو عدد فحوصاتك الطبية خلال السنة ؟

عدد المرات	التكرارات	النسبة المئوية %
مرة واحدة	36	72%
مرتين	06	12%
ثلاث مرات	08	16%

الجدول رقم 33 : يمثل عدد مرات الفحوصات الطبية التي يقوم بها المصارعين خلال السنة.



البيان رقم 33:

يمثل عدد مرات الفحوصات الطبية التي يقوم بها المصارعين خلال السنة.

عدد المرات

الاستنتاج :

الجدول رقم ( 33 ) والتمثيل البياني رقم ( 33 ) من خلال نتائجها نلاحظ أن 72% من المصارعين الذين قاموا بالفحص الطبي لمرة واحدة خلال السنة ونسبة 12% نسبة المصارعين الذين قاموا بالفحص الطبي لمرتين خلال السنة وفي الأخير نجد نسبة 16% نسبة المصارعين الذين قاموا بالفحص الطبي ثلاث مرات خلال السنة ومنه نتوصل إلى أن أعلى نسبة هي نسبة

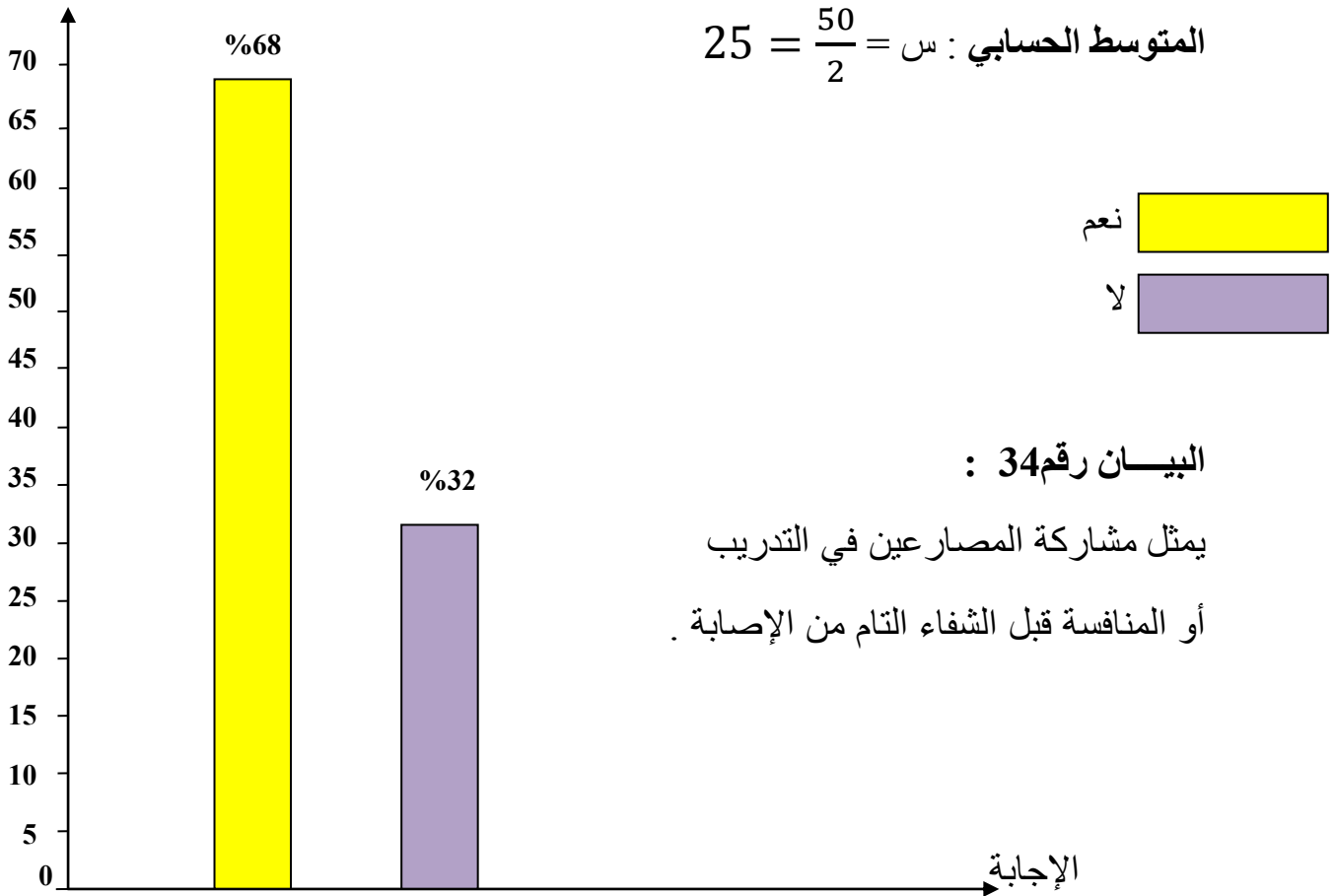
المصارعين الذين قاموا بالفحص الطبي لمرة واحدة خلال السنة وهذا لا يخدم صحة المصارعين لأنه يجب عليه القيام بالفحوصات على الأقل مرتين كل شهر، وهذا حفاظا على صحته ولياقته البدنية .

**السؤال التاسع : هل شاركت في التدريب أو المنافسة قبل الشفاء التام من الإصابة ؟**

النسبة المئوية %	التكرارات	الإجابة
60%	30	نعم
40%	20	لا

**الجدول رقم 34 : يبين مشاركة المصارعين في التدريب أو المنافسة قبل الشفاء التام من الإصابة .**

النسبة المئوية



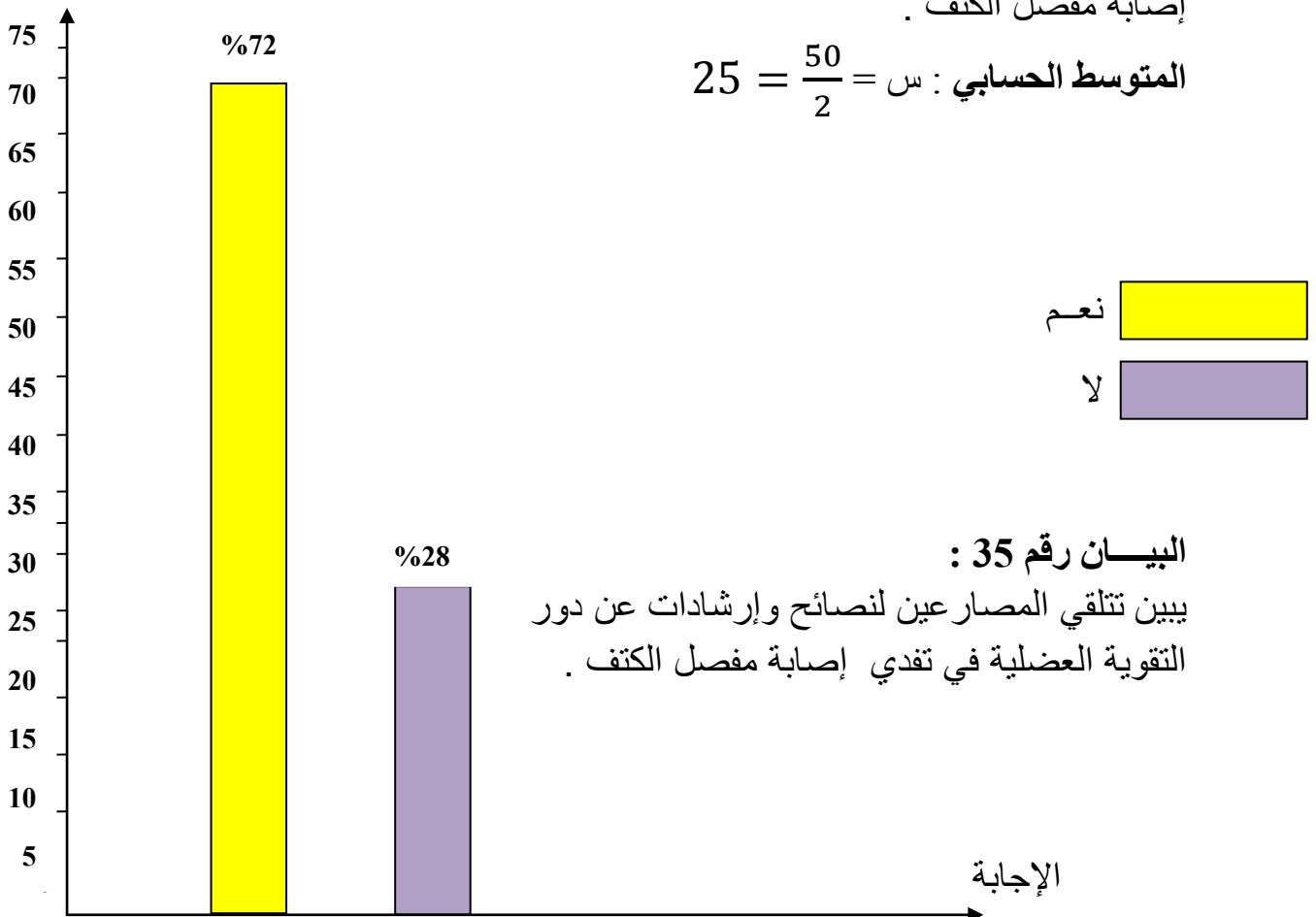
## الاستنتاج :

بعد تفريغنا لنتائج الجدول رقم ( 34 ) توصلنا إلى أن 60% هي نسبة إجابات المصارعين الذين شاركوا في التدريب أو المنافسة قبل الشفاء التام من الإصابة أما نسبة المصارعين الذين يشاركون في التدريب أو المنافسة قبل الشفاء التام فهي تمثل نسبة 40% ومنه نتوصل إلى أن النتيجة المحصل عليها تبين أن المصارعين لم يهتموا بصحتهم والمشاركة قبل الشفاء من الإصابة خطر على صحة المصارعين ويجب عليهم اخذ الحيطة والحذر والتفكير في صحتهم قبل كل شيء .

**السؤال العاشر : هل تتلقون نصائح وإرشادات عن دور التقوية العضلية في تفادي إصابة مفصل الكتف ؟**

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	36	72%
لا	14	28%

**الجدول رقم 35 :** يمثل تلقي المصارعين لنصائح وإرشادات عن دور التقوية العضلية في تفادي إصابة مفصل الكتف .



## الاستنتاج :

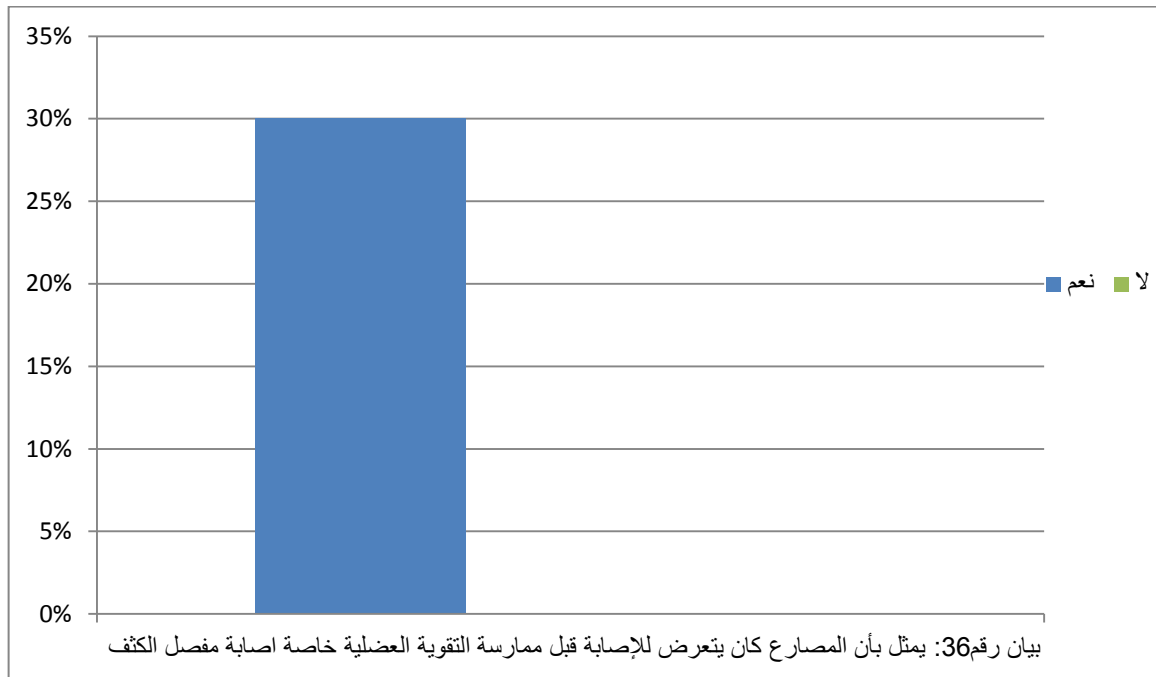
من خلال الجدول رقم (35) نلاحظ أن نسبة 72% من المصارعين الذين تلقوا نصائح وإرشادات عن دور التقوية العضلية في تفادي إصابة مفصل الكتف وفي المقابل نجد أن نسبة 28% لم يتلقوا النصائح والإرشادات ومنه نتوصل إلى أن المدربين مهتمين بصحة المصارعين ونستنتج أن التقوية العضلية لها دور فعال في الحفاظ على صحة المصارع .

السؤال الحادي عشر : قبل ممارستك التقوية العضلية هل كنت تتعرض لإصابات كثيرا و خاصة مفصل الكتف ؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	35	70%
لا	01	20%

الجدول رقم (36) يمثل إن تعرض المصارع لإصابات و خاصة مفصل الكتف و هذا قبل ممارسة التقوية العضلية.

$$\text{المتوسط الحسابي : } \frac{50}{2} = 2.5$$



**الاستنتاج :** من خلال الجدول (36) الموضح اعلاه نلاحظ أن نسبة 70% من المصارعين كانوا يتعرضون للإصابة قبل ممارسة التقوية العضلية فاصلة إصابة مفصل الكتف في المقابل نجد ان نسبة 30% من المصارعين الذين لم يتعرضون للإصابة و منه نتوصل الى ان ممارسة التقوية العضلية تقلل من الإصابات خاصة إصابة مفصل الكتف على مصارع القيام بالتقوية العضلية من اجل تفادي الاصابة .

السؤال الثاني عشر : بعد مزاولتك في التدريس بالتقوية العضلية هل أصبحت تتعرض لإصابات قليلة و خاصة إصابة مفصل الكتف؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	28	%56
لا	22	%44

الجدول رقم (37) : يمثل إن كان المصارع يتعرض لإصابات قليلة بعد مزاولته في التدريس بالتقوية العضلية

$$\text{المتوسط الحسابي} : \frac{50}{2} = 2.5$$



### الاستنتاج:

من خلال الجدول رقم (37) نلاحظ أن نسبة 56% من اجابات المصارعين كانت بنعم و في المقابل نجد أن نسبة 44% من الاجابات كانت بلا و منه نستنتج أى التدريس بالتقوية العضلية و هذا الأهميتها البالغة ودورها الفاعل و الايجابي على صحة الرياضي .

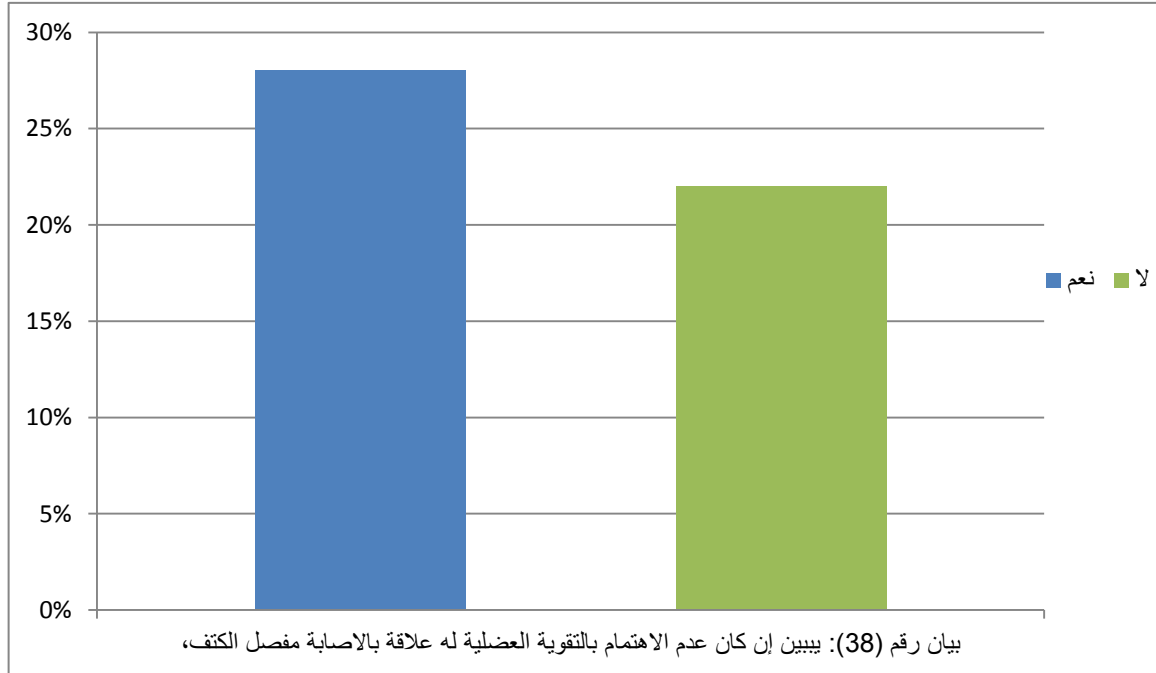


السؤال الثالث عشر : هل ترى أن عدم الاهتمام بالتقوية العضلية له علاقة بإصابة مفصل الكتف؟

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	39	78%
لا	11	22%

الجدول رقم ( 38 ) يمثل : إن كان عدم الاهتمام بالتقوية العضلة لع علاقة بإصابة مفصل الكتف

$$\text{المتوسط الحسابي} : \frac{50}{2} = 2.5$$



**الاستنتاج :** من خلال الجدول رقم ( 38 ) و البيان رقم (38) نلاحظ أن عدم لإهتمام بالتقوية العضلية له علاقة بإصابة المفصل الكتف مثل نسبة 78% أما الاجابة بلا فوصلت نسبتها الى 22 %

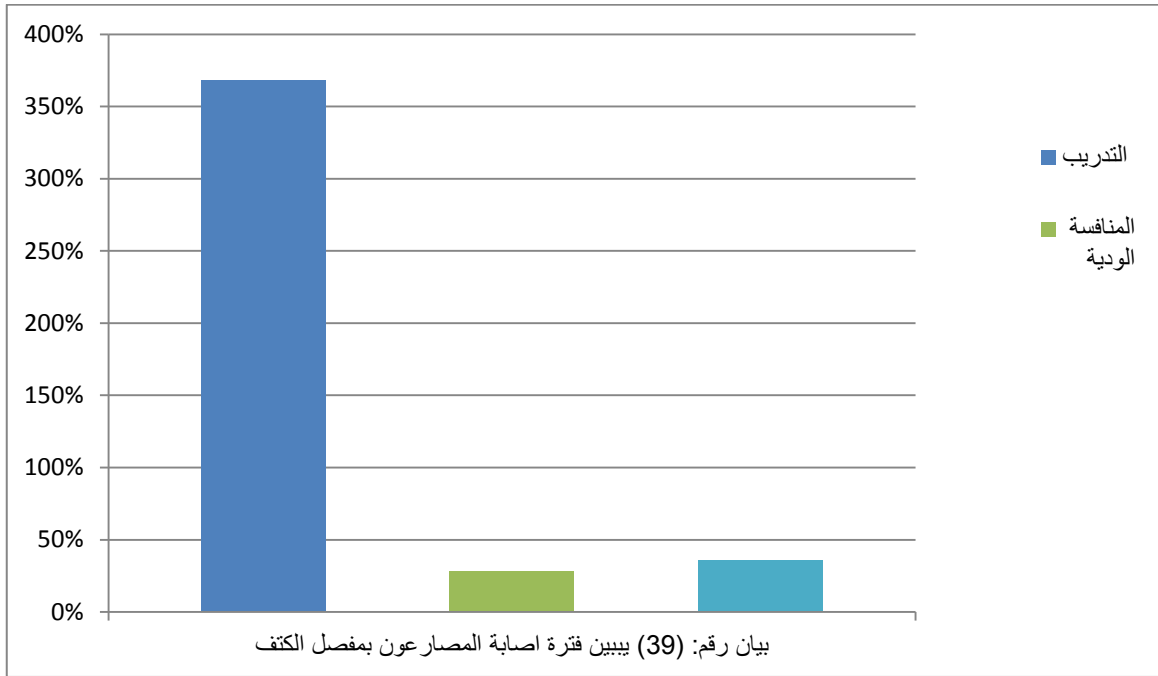
ومنه نستنتج من خلال إجابة المصارعين أن الاهتمام بالتقوية و منه نستنتج من خلالاجابات المصارعين ان الاهتمام بالتقوية العضلية له علاقة و طيدة بإصابة مفصل الكتف و عليه يجب لإهتمام بالتقوية العضلية لأنها تقلل من حدوث إصابة مفصل الكتف

## السؤال رقم 14 : هل أصبت بمفصل الكتف أثناء

النسبة المئوية %	التكرارات	الإصابة أثناء
36%	18	التدريب
28%	14	المنافسة الودية
36%	18	المنافسة الرسمية

الجدول رقم (39) : يمثل فترة الإصابة بمفصل الكتف

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{50}{3} = 16.66$$



**الاستنتاج :** من خلال الجدول رقم(39) نلاحظ أن نسبة المصارعين الذين أصيبوا

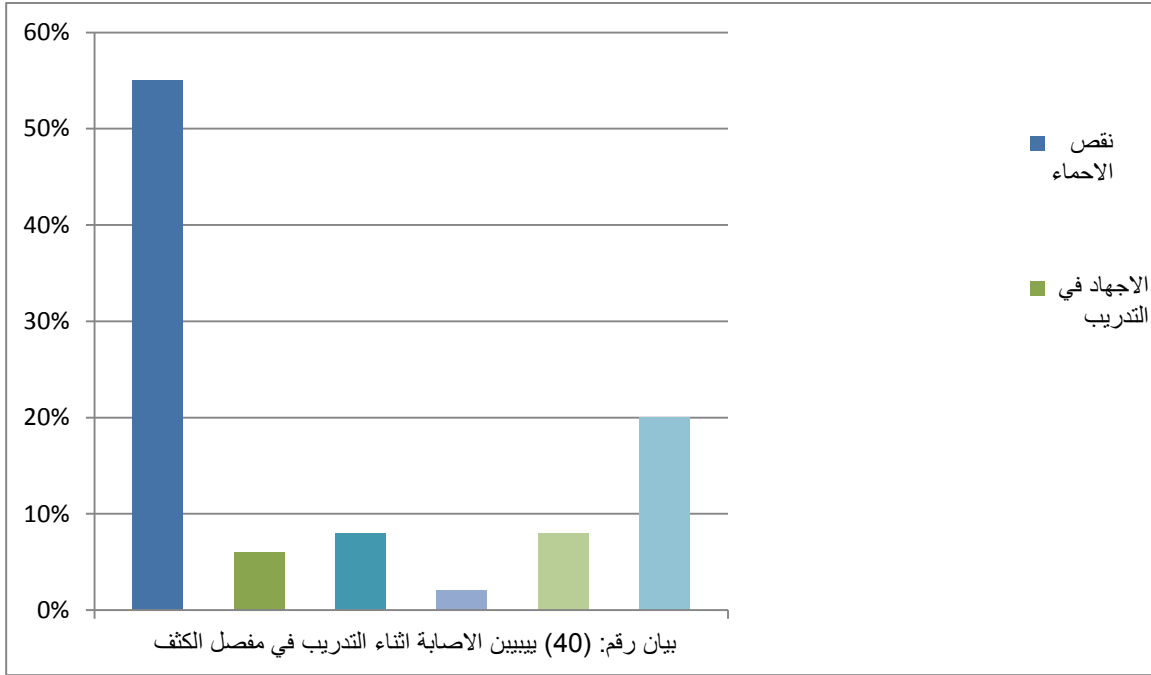
بإصابة مفصل الكتف كانت نسبتهم 36 % و تليها نسبة 28 % و هي تمثل المصارعون الذين كانت إصابتهم خلال فترة المنافسة الودية وفي الاخير نجد ان 36 % من مصارعين اصبو في فترة المنافسات الرسمية و منه على كل المصارعين محاولة تفادي الاصابات فاصلا في فترة المنافسة و هذا بالتمرن بالتقوية العضلية مع القيام بالفحوصات الطبية الدورية مع مراعاة عدم المشاركة في المنافسات قبل الشفاء التام .

السؤال رقم 15 : هل كانت إصابة المفصل الكتف اثناء التدريب بسبب.

السبب	التكرارات	النسبة المئوية %
نقص الاحماء	28	56%
الاجهاد في التدريب	03	06%
غياب المدرب عن الحصة	04	08%
عدم اتقان السقطات جديا	01	02%
عدم اتقان الزميل للمهارات الموجهة اليك	04	08%
الخشونة المفرطة	10	20%

الجدول رقم (40) يمثل سبب الاصابة اثناء التدريب في مفصل الكتف

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{50}{63} = 8.33$$



**الاستنتاج:** من خلال الجدول رقم (40) نلاحظ ان الاجابات المتحصل عليها من طرف المصارعين كانت مختلف النتيجة منه فإن نسبة 56% من الاجابات كانت سبب الاصابات راجع الى نقص الاحماء تليها نسبة 06% ترى أن السبب هو الاجهاد في التدريب و تليها 08% يرون السبب هو غياب المدرب عن الحصة ثم أن نسبة 02% يرون عدم اتقان السقطات السبب في ذلك كما نجد ان نسبة 08% من الراء يرون أن السبب يعود الى الزميل الذي لم يتقن المهارة التي يوجهها و في الاخير نجد الخشونة المفرطة مثلت نسبة 20%

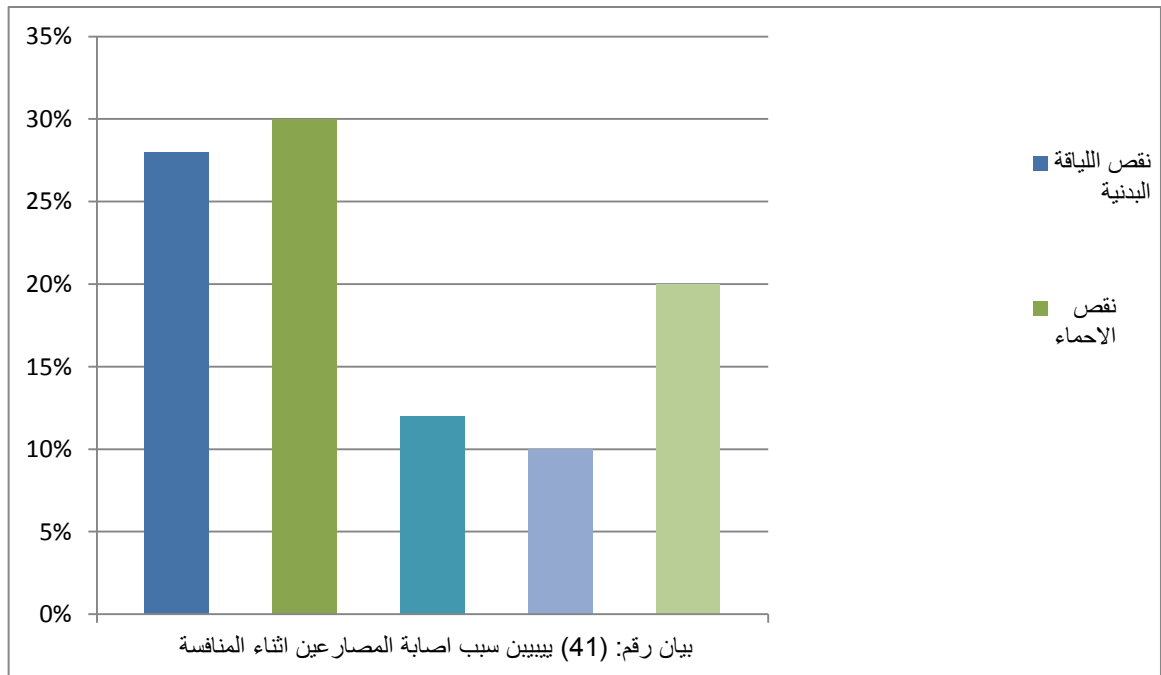
و منه نستنتج ان نسبة اصابة مفصل الكتف اثناء التدريب الرابع الى سببين هما نقص الاحماء و الخشونة المفرطة لذا يجب على المصارعين التركيز الاحماء الجيد عدم المبالغة ثناء اللعب من اجل تفادي الاصابات مع مراعاة باقي الأسباب الاخرى.

**السؤال رقم 16: هل كانت إصابتك بمفصل الكتف أثناء المنافسة بسبب**

السبب	التكرارات	النسبة المئوية %
نقص اللياقة البدنية	14	28%
نقص الاحماء	15	30%
تدخل عنيف من الخصم	06	12%
عدم صلاحية البساط	05	10%
انجازات المهارة التقنية بشكل خاطئ	10	20%

**جدول رقم (41) يمثل سبب اصابة المصارعين اثناء المنافسة**

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{50}{5} = 10$$



**الاستنتاج :** جدول الموضع اعلاه نلاحظ تن نسبة 08% من اجابات المصارعين يرون أن سبب الاصابة في مفصل الكتف راجع الى نقص اللياقة البدنية اثناء المنافسة و تليها نسبة 30% يرون أن السبب هو نقص الاحماء ثم نجد نسبة 12 % من الاجابة يرون أن السبب هو التدخل العنيف من طرف الخصم و في المقابل نجد نسبة 10 % يرون أن سبب الاصابة راجع الى عدم صلاحية البساط و في الاخير نجد أن نسبة 20 المصارعين يرون ان راسب هو الانجاز الخاطئ للمهارة التقنية . و منه نستنتج ان رغم كثرة الاسباب و تعددها الى ان السبب و العامل الاساسي الذي نجد في السؤال 15 و السؤال 16 هو نقص الاحماء حيث بعد من أكثر الاسباب شيوعا و الذي يجب تفادي و هذا بالتسخين والاحماء الجيد قبل الدخول في التدريب أو المنافسة .

### **خلاصة:**

إن عرض و تحليل للنتائج المتحصل عليها من الإستمارة الموجهة للمصارعين و المدربين ، و كل المعلومات الإحصائية سمحت لنا بالتعرف على دور التقوية العضلية في التقليل من إصابات مفصل الكتف و كما استنتجنا أنها إصابة شائعة وسط مصارعي رياضة الجيدو.

### 3-1-الاستنتاجات :

على ضوء النتائج المتحصل عليها بعد تفريغها و معالجتها إحصائيا توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- معظم المدربين لديهم خبرة في المجال التدريب أكثر من 10 سنوات
  - 2- أكثر المدربين تعرضوا للإصابة خلال مشوارهم الرياضي هذا ما يزيد من خبرتهم في هذا المجال و تلعب دورها في التقليل من الإصابات .
  - 3- معظم المدربين يعتمدون على التقوية العضلية من قبل في إطار التحضير البدني العام و الخاص لأن لها دور في تحسين الجانب المهاري و البدني للمصارعين .
  - 4- معظم المدربين يبرمجون حصص نظرية من أجل إعطاء أهمية كبيرة للوقاية الصحية قبل و أثناء و بعد التدريب.
  - 5- أكثر المصارعين يعلمون بنصائح و إرشادات مدربيهم حتى لا يقعون في الإصابات.
  - 6- كل المدربين يقومون بتأمين مصارعيهم و هذا عناية و اهتماما بصحتهم.
  - 7- معظم الفرق ميزانيتهم لا تسمح لهم بتوفير أجهزة و أدوات التقوية العضلية مما يصعب مهام المصارعين و يقلل من حظوظهم في الوصول إلى أعلى المراتب.
- وبعد تحليلنا للنتائج استنتجنا أن التقوية العضلية من بين الطرق الرئيسية في تنمية القوة العضلية وهي من الوسائل التي تعمل على تجنب المصارع للتعرض للإصابات وخاصة مفصل الكتف ،حيث وجدنا أن اغلب المصارعين الذين مارسوا التقوية العضلية كانت نسبة تعرضهم للإصابات ضئيلة بالنسبة لأولئك الذين لا يمارسون التقوية العضلية.

### 2-3-مقارنة النتائج بالفرضيات:

**الفرضية الأولى :** إهمال التقوية العضلية يزيد من تعرض المصارعين لإصابة مفصل الكتف:

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ ان نسبة 80 % من الاجابات كانت بنعم و في المقابل نجد ان 20 % من الاجابات كانت بلا و مما سبق نتوصل الى ان التقوية العضلية لها دور في الحد من اصابة مفصل الكتف و عليه فإن التقوية العضلية تحد من إصابات مفصل الكتف و بالتالي عدم الإعتماد عليها يؤدي إلى زيادة الإصابة بمفصل الكتف لدى المصارعين و هذا ما يحقق و يثبت صحة الفرضية الأولى.

**الفرضية الثانية :** الاهتمام بالتقوية العضلية له علاقة بالجانب المهاري لمصارعى الجيد ووقايتهم من الإصابات المفصل الكتف و هذا ما أكده الجدول لرقم 22-07- و ثبتت أن الفرضية البحث قد تحققت.

**الفرضية الثالثة :**

**التخصيص من ميزانية النادي في توفير أدوات و أجهزة التقوية العضلية و من خلال الجدول رقم 12 أن الميزانية و عجزها له أثر سلبي على مردود اللاعبين .**

### 3-3-الخلاصة العامة :

إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل .... إلخ) والقوة الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية) والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من انواع الانشطة الرياضية.

كما تعتبر الإصابات الرياضية وخاصة إصابة مفصل الكتف جزء لا يمكن تجنبه في كل هذا حيث أن الإصابات من بين العوائق التي تصادف الرياضي في مشواره ويمكن حتى تمنعه من مواصلة ممارسته الرياضة.

ومن هذا المنطلق كان اجراءونا لهذا البحث ،حيث كان علينا لزاما ان نبين أن التقوية العضلية لها دور مهم وحساس في وقاية من الإصابات وخاصة إصابة مفصل الكتف في رياضة الجودو ، وحيث إفترضنا أن عدم الإعتماد على التقوية العضلية تؤدي إلى عدم تنمية القدرة العضلية لدى مصارعى الجودوا بشكل كافي.

وكما إفترضنا أيضا أن الإهتمام بالتقوية العضلية له علاقة بالجانب المهاري لمصارعي الجودوا ووقايتهم من اصابات مفصل الكتف زيادة على ذلك الفرضية الاخيرة وهي عدم التخصيص من ميزانية النادي في توفير ادوات واجهزة التقوية العضلية.

واعتمدنا في بحثنا هذا على استمارتين واحدة موجهة إلى المدربين والثانية إلى المصارعين وزعت في ولاية غليزان بدائرة المطمر و غليزان على مجموعة من النوادي.

### **3-4-التوصيات :**

بناء على ما توصل اليه هذا البحث من النتائج نوصي بما يلي :

- 1- التخصيص من ميزانية النادي في توفير أدوات وأجهزة التقوية العضلية.
- 2- القيام بتأمين المصارعين والقيام بالفحص الطبي وهذا عناية واهتماما بصحتهم.
- 3- الإعتقاد على المدربين محنكين ولديهم خبرة عالية وكفاءة علمية واسعة
- 4- عدم العودة إلى التدريب في حالة عدم شفاء المصارع من الإصابة حتى ولو كانت بسيطة
- 5- الإهتمام بالتقوية العضلية للمصارع وخاصة مفصل الكتف.



## قائمة المراجع

1. أمر البساط : التدريب و الإعداد . منشأة المعارف الإسكندرية مصر 1996 ص74
2. مفتي محمود مختار : الأسس العلمية للتدريب كرة القدم . دار الفكر العربي القاهرة 76 ص60
3. محمد حسن علاوي كمال الدين عبد الرحمان الإعداد النفسي نظريات و تطبيقات القاهرة ط 2003 1 ص
4. مفتي إبراهيم حمادة
5. مفتي إبراهيم : التخطيط الرياضي دار الفكر العربي 1990 ص340
6. محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث دار السعادة القاهرة 2003 ص116
7. بن قاصد علي الحاج محمد : رسالة الدكتوراه ، 2005 ، ص95
8. ريان مجيد خربيط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية جامعة بغداد 89 ص31
9. محمود عوض بسيون يفصل ياسين الشاطى : نظريات و طرق التربية البدنية / د/ المطبوعات الجامعية  
الجزائر 92 ص186
10. كمال جميل الريفي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص87
11. قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي دار المعارف ط 1 1991 ص50
12. ابراهيم طرفة : الجيدو و التطبيق ط1-دار الفكر العربي مصر 2001
13. كمال جميل الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 عمان 2004 ص88-89
14. كمال عبد الحميد و محمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية القاهرة 78 ص59
15. وديع ياسين التركيتين و آخرون : الإعداد البدني للنساء جامعة المرحل العراق 1997 ص77
16. وجيه محجوب : علم الحركة دار الكتب للطباعة و النشر . جامعة الموصل العراق 89 ص87
17. ريسان خربيط : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي بغداد 1990 ص77
18. كورت ماينل : التعلم الحركي ترجمة عبد العلى نصيف دار الكتب للطباعة و النشر بغداد 87 ص157
19. مختار سالم : تدريبيات الأثقال لصناعة الأبطال ، ص 06
20. عبد العزيز النمر : نريمان الخطيب : تأثير تدريبيات الأثقال على معدلات تحسين القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحة المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ بحث منشور في مجلة علمية ل ت ب ر افريل 2001 العدد 37
21. خالد هيكل الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام ط2 مكتبة فيروز الثقافية ، القاهرة ، 2005 ، ص 07
22. محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط1 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000 ص 38
23. مفتي إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات الأطفال ط1 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000 ، ص 38
24. محمد عبد الرحيم إسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 1998 ص 14 .
25. محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1997 ، ص 37 .

26. طلعة حسام الدين وآخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (1) المصدر سبق ذكره ص 59 .
27. أكمل درويش ، محمد صبحي حسنين الجديد في التدريب الدائري ط مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999 ص 46 .
28. عبد الله أبو العلا ، احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي القاهرة 2003 ص 101
29. قاسم حسن حسين ، تدريب القوة ط 1 ، دار العربية للطباعة بغداد 1978 ، ص 183 .
30. محمد رضا حافظ الروبي : مبادئ التدريب رياضة المصارعة ، مؤسسة النشر الإسكندرية ط 1 ، 2005 ص 135 .
31. ابو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدرّب والرياضة ، ط 1 دار الفكر العربي القاهرة 2003 ص 200 .
32. احمد نصر الدين السيد فسيولوجيا الرياضة ( نظريات وتطبيقات ) دار الفكر العربي القاهرة 2003 ص 47 .
33. بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة دار الفكر العربي 1994 ص 58
34. نريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر تدريب الأثقال – تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي المصدر سبق ذكره ص
35. عبد العظيم العوادلي: "الجديد في العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية" دار الفكر العربي ، مصر، ص 29
36. محمد فتحي هند : "علم التشريح الطبي للرياضيين " ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 ص 127
37. حياة عباد رخايل : إصابة الملاعب منشأة المعارف الإسكندرية، ص 22
38. أسامة رياض: الطب الرياضي و إصابة الملاعب، دار الفكر العربي القاهرة ، سنة 1998 ، ص 83-84
39. محمد عادل رشدي : علم إصابات الرياضيين منشأة المعارف بالأسكندرية ص 191
40. زينب العالم : التدليك الرياضي و إصابة الملاعب ط 4 دار الفكر العربي القاهرة مصر 1995 ص 93-92

## إستمارة خاصة بالمدرسين:

### المحور الأول: مهنة التدريب:

1- ما هو عدد سنوات تدريبك؟

- أقل من 5 سنوات

- من 6 إلى 9 سنوات

- من 10 إلى 14 سنة

- من 15 سنة فأكثر

2- ما هو الحزام المتحصل عليه؟

- أسود درجة أولى

- أسود درجة ثانية

- أسود درجة ثالثة

- أسود درجة رابعة

- أسود درجة خامسة

- أسود درجة سادسة

3- ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

- ليسانس

- مستشار رياضي

- تقني سامي

- شهادة أخرى

4- هل تعرضت لإصابة خلال مشوارك الرياضي؟

نعم  لا

5- هل شاركت في بطولات رسمية؟

نعم  لا

## المحور الثاني: التقوية العضلية والإصابة:

- 1- هل مارست التقوية العضلية من قبل في إطار التحضير البدني العام والخاص؟  
نعم  لا
- 2- هل التقوية العضلية تؤثر على الجانب المهاري للمصارع؟  
نعم  لا
- 3- ما هي أكثر أنواع الإصابة التي تحدث؟  
- التمزيق  
- خلع  
- تقلص عضلي  
- تسلخ جلدي  
- التواء  
- كسر
- 4- هل حظيتم بتكوين خاص في الوقاية من الإصابة الرياضية؟  
نعم  لا
- 5- هل تبرمجون حصص نظرية لتوجيه المصارعين بأهمية الوقاية الصحية قبل وأثناء وبعد التدريب؟  
نعم  لا
- 6- هل تقومون بتأمين المصارعين عند بداية الموسم؟  
نعم  لا
- 7- هل ميزانية النادي تسمح بتوفير أجهزة وأدوات التقوية العضلية؟  
نعم  لا
- 8- هل تعتمد على التقوية العضلية في تنمية القدرة العضلية؟  
نعم  لا

## المحور الثالث: التدريب وإصابة مفصل الكتف:

1- ما هو الجانب الأكثر أهمية في تهيئة المصارعين؟

- البدني
- الخططي
- المهاري
- النفسي

2- على ما يتركز التحضير البدني في رأيك؟

- السرعة
- القوة
- الرشاقة
- التحمل
- المرونة

3- في أي مرحلة تكثر الإصابات؟

- المرحلة التحضيرية
- مرحلة المنافسات
- المرحلة الانتقالية

4- ما هي الأماكن الأكثر عرضة للإصابات؟

- الرأس
- العنق
- الكتف
- الخلع
- التمزق العضلي
- التقلص العضلي

5- ما هو نوع الإصابة التي تتعرض لها مفصل الكتف؟

- إصابات مفصل الكتف البسيط
- إصابات مفصل الكتف متوسط الشدة
- إصابات مفصل الكتف الشديدة ( الخطيرة )
- 6- ما هي أسباب حدوث إصابة بمفصل الكتف؟

- الإحماء الناقص
- الإجهاد
- الإعياء
- عدم وجود مراقبة طبية
- عدم صلاحية البساط
- عدم الشفاء من الإصابة
- الخشونة المفرطة

7- هل سوء أداء التقنيات المهارية برأيك تمثل في الإصابة وخاصة إصابة مفصل الكتف؟

- نعم  لا

8- هل سبق أن تعرضت إصابة مفصل الكتف؟

- نعم  لا

9- هل التقوية العضلية لها دور في الحد من إصابة مفصل الكتف؟

- نعم  لا

## استمارة خاصة بالمصارعين

### المحور الأول: معلومات شخصية:

السؤال الأول: ما هي مدة ممارستك لمصارعة الجودوا؟

- أقل من 5 سنوات

- من 5 سنوات إلى 10 سنوات

- أكثر من 10 سنوات

السؤال الثاني: هل حضورك للتدريب من أجل:

- إرضاء شخص ما

- من أجل الحضور

- تطوير مستواك

السؤال الثالث: هل حدث لك إصابة؟

نعم  لا

### المحور الثاني: المصارع وإصابة مفصل الكتف والتقوية العضلية:

1- ما نوع الإصابة التي تعرضت لها؟

- كسر - خلع - تمزق عضلي - كدمة - تسلخ جلدي - التواء - جرح

2- في أي مكان تعرضت للإصابة؟

- الرقبة - الترقوة - الكتف - الكوع - أصابع اليد - الركبة

3- هل مارست التقوية العضلية؟

نعم  لا

4- هل لديكم قاعة خاصة لتقوية العضلات؟

نعم  لا

5- من أجل ماذا تمارس التقوية العضلية؟

- تحسين المستوى

- تنمية القوة العضلية

- تجنب الإصابات

- 6- هل قمت بفحص طبي؟  
 نعم  لا
- 7- متى كان الفحص الطبي؟  
- قبل المرحلة التحضيرية  
- أثناء المنافسة
- 8- ما هو عدد فحوصاتك الطبية خلال السنة؟  
- مرة واحدة  
- مرتين  
- ثلاث مرات
- 9- هل شاركت في التدريب أو المنافسة قبل الشفاء التام من الإصابة؟  
 نعم  لا
- 10- هل تتلقون نصائح وإرشادات عن دور التقوية العضلية في تفادي إصابة مفصل الكتف؟  
 نعم  لا
- 11- قبل ممارستك للتقوية العضلية هل كنت تتعرض لإصابات كثيرة وخاصة إصابة مفصل الكتف؟  
 نعم  لا
- 12- بعد مزاولتك في التدريس بالتقوية العضلية هل أصبحت تتعرض لإصابات قليلة وخاصة إصابة مفصل الكتف؟  
 نعم  لا
- 13- هل ترى أن عدم الاهتمام بالتقوية العضلية له علاقة بإصابة مفصل الكتف؟  
 نعم  لا
- 14- هل أصبت بمفصل الكتف أثناء:  
- التدريب   
- المنافسة الودية   
- المنافسة الرسمية
- 15- هل كانت إصابتك بمفصل الركبة أثناء التدريب بسبب:  
 نقص الإحماء



- الإجهاد في التدريب
- غياب المدرب عن الحصة
- عدم إتقان السقطات جيدا
- عدم إتقان الزميل للمهارة الموجهة إليك
- الخشونة المفرطة

16- هل كانت إصابتك بمفصل الكتف أثناء المنافسة بسبب:

- نقص اللياقة البدنية
- نقص الإحماء
- تدخل عنيف من الخصم
- عدم صلاحية البساط
- إنجاز المهارة التقنية بشكل خاطئ

جامعة عبد الحميد ابن باديس –مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي-صحة و رياضة-

استمارة استبيان موجهة لمدربي الجودو

الموضوع

دور التقوية العضلية في التقليل من اصابات مفصل الكتف

لدى مصارعى الجودو

\*في اطار انجاز بحثنا العلمي نرجو منكم ملء هذه الاستمارة بالاجابة عى هذه الأسئلة بكل صدق و أمانة حتى يتسنى الوصول الى معلومات و حقائق دراستنا

من اعداد الطلبة:

موسى حمزة

صدوق محمد الأمين

اشراف الاستاذ المحترم:

د.مقدس

السنة الجامعية: 2015/2014

جامعة عبد الحميد ابن باديس –مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي-صحة و رياضة-

استمارة استبيان موجهة لمصارعى الجودو

الموضوع

دور التقوية العضلية في التقليل من اصابات مفصل الكتف

لدى مصارعى الجودو

\*في اطار انجاز بحثنا العلمي نرجو منكم ملء هذه الاستمارة بالاجابة عى هذه الأسئلة بكل صدق و أمانة حتى يتسنى الوصول الى معلومات و حقائق دراستنا.

من اعداد الطلبة:

موسى حمزة

صدوق محمد الأمين

اشراف الاستاذ المحترم:

د.مقدس

السنة الجامعية: 2015/2014

## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة :** دور التقوية العضلية في التقليل من إصابات مفصل الكتف لدى مصارعى الجيدو.

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية التقوية العضلية لمصارعى الجيدو و دورها في التقليل من إصابات مفصل الكتف، و قد إفترض الباحثان أن إهمال التقوية العضلية يزيد من تعرض المصابين لإصابة مفصل الكتف، و قد شملت عينة البحث ناديان من ولاية غيليزان و هما: النادي الرياضى بلخديم الغوثي-المطمر- و نادي أمل غيليزان ، و استخدمنا في بحثنا الإستبيان كأداة للبحث و إستنتجنا أن للتقوية العضلية دور كبير في التقليل من إصابات مفصل الكتف لدى مصارعى الجيدو ، و لذلك يجب عدم إهمال التقوية العضلية و الطرق الصحيحة و الصحية مع توفير أجهزة و أدوات التقوية العضلية في نوادي الجيدو.

## RESUMEE

Titre de l'étude: Le rôle de renforcer le muscle pour réduire les blessures à l'épaule conjointes entre les lutteurs de judo.

L'étude vise à identifier l'importance de renforcer le muscle au judo lutteurs et leur rôle dans

Minimiser les blessures à l'épaule communes, et les chercheurs ont supposé que la négligence Relais muscle augmente

Détail été blessés blessure à l'épaule, et a inclus les clubs de l'échantillon de l'état de Relizane

Et deux: Sports Club Blkhaddam Algoethe-Almtmr- Club et espère Relizane, et nous avons utilisé dans notre recherche

Questionnaire comme un outil pour la recherche et a conclu que le muscle de renforcer le rôle majeur dans la réduction des blessures

L'articulation de l'épaule de lutteurs de bricolage de judo, et ne doit donc pas être négligé le renforcement musculaire et les routes

Corriger et de la santé avec la fourniture de matériel et d'outils renforcement musculaire dans les clubs de judo.