

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط بدني مكيف وإعاقة

مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدية والرياضية

تحت عنوان

أهمية برامج التقوية العضلية بالأثقال لتأهيل
الإصابات الرياضية للاعبين

بحث وصفي مخصص لأساتذة ودكاترة التربية البدنية

تحت إشراف الدكتور :

* زبشي نور الدين

من إعداد الطالب :

* بلعسري أحمد فضل الله

السنة الجامعية : 2024 – 2025

ملخص الدراسة:

يهدف بحثنا الى التعرف على أهمية تدريبات الأثقال في زيادة تنمية و تطوير القوة العظلية و في عملية الإعداد و التأهيل البدني، بعدما تأكد أن هذه التدريبات تعتبر من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم و مرونته و قوته و قدرته على التحمل و وقايته و إعادة تأهيله من الإصابات ، حيث حاولنا من هذه الدراسة التعرف و التطرق للتدريبات (التي تساعد) و البرامج التي تساعد على تأهيل الرياضيين المصابين و تأثيرهم على أدائهم حيث افترض الباحث أن لتدريبات الأثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء و مردود اللاعبين و الرياضيين و تقوية عضلاتهم المصابة أثناء أي مجال رياضي و وقايتهم و مساعدتهم على إعادة التأهيل من الإصابة المستهدفة، حيث قسم البحث إلى بابين: الباب الأول خصص للدراسة النظرية فيما الباب الثاني خصص للدراسة الميدانية.

فيما يخص الباب الأول قسم إلى فصلين : الفصل الأول تطرق فيه الباحث إلى متطلبات الأداء في أي مجال رياضي سواء : كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة أو كرة القدم أو في ألعاب القوى.

أما الفصل الثاني تطرق الباحث إلى تعريف و توضيح مجموعة من المعلومات حول أهمية التدريب بالأثقال للرياضيين لأي مجال و الوقاية و تأهيل الإصابات التي تحدث لهم.

أما الباب الثاني الذي تخصص بإجراء البحث الميداني و التطبيقي بتوظيف الباحث المنهج الوصفي و تمثلت في إختيار عينة البحث لمجموعة من المردبين المتخصصين في مجال التكيف مع الإصابة و تأهيلها بالأثقال، حيث تم توزيع استمارة استثنائية.

Study Summary:

Our research aims to identify the importance of weight training in increasing the development and enhancement of muscular strength and in the process of physical preparation and rehabilitation. This research has established that weight training is an effective method for helping athletes increase their body's hardness, flexibility, strength, and endurance, as well as protecting and rehabilitating them from injuries. In this study, we sought to identify and address the training and programs that help rehabilitate injured athletes and their impact on their performance. The researcher hypothesized that weight training is of great importance in improving the performance and output of players and athletes, strengthening their injured muscles in any sport, and protecting and assisting them in rehabilitating from the targeted injury. The research was divided into two chapters: the first chapter was devoted to the theoretical study, while the second chapter was devoted to the field study.

Regarding the first chapter, it was divided into two sections: the first chapter addressed the performance requirements in any sport, whether basketball, handball, volleyball, football, or track and field. The second chapter introduces and clarifies a set of information about the importance of weight training for athletes in any field, as well as the prevention and rehabilitation of injuries that occur to them. The second chapter focuses on conducting field and applied research, employing a descriptive approach. The research sample consisted of a group of trainers specializing in injury adaptation and rehabilitation with weights. A questionnaire was distributed.

إهداء

الحمد لله رب العالمين حمدا يليق بعظمته وتنزهه عن خلقه بفضلته والصلاة والسلام على سيدنا محمد ﷺ أهدي ثمرة جهدي إلى من غرس في نفسي القيم وغداني بالعلم و سلحني بالإيمان إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع و إلى كل من علمني علما مفيداً، وإلى والدي العزيزين سندي في الحياة ومصدر دعمي ونجاحي بلعسري محمد وإلى كل افراد عائلتي خاصة جدي الأستاذ الأطرش أحمد وجدتي العزيزة أطل الله في عمرهما وبارك فيهما إن شاء الله، وإلى الأساتذة الكرام الذين لم يبخلوا بعلمهم وتوجيهاتهم وإلى الأساتذة والدكاترة الذين كانوا بجانبني والمؤطر الدكتور "زبشي نور الدين"، والدكتور "بلكل منصور"، والدكتور "كوتشوك سيد محمد"، وزملائي الذين كانوا خير رفقة في رحلة التعلم والمشوار الجامعي خاصة زميلي و صديقي "لودرا نوح" .

***** بارك الله فيكم *****

شكر و عرفان

نشكر الله العليّ القدير على عونه وفضله وامتنانه علينا بإتمام هذه
المذكرة العلمية، والى كلّ ما ساهم في انجاز هذا البحث خاصة الاستاذ المؤطر
المشرف الدكتور "زبشي نور الدين" وأنا أكن له كلّ التقدير والشكر لما بدله من
جهد في تقديم التوجيهات والنصائح لفائدة هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية
ومنهم الدكتور "كوتشوك سيد محمد" والدكتور "بلكل منصور" والدكتور "بن سي
قدور حبيب" والدكتور "بلكبيش" والدكتور "مقراني" والدكتور "بن قناب الحاج"
والدكتور "بن سلطان" وإلى كلّ طلبة المعهد دفعه سنة 2022 م و2025م

والله ولي التوفيق

الفهرس

رقم الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال البيانية
01	التعريف بالبحث
01	1- مقدمة البحث
02	2- طرح المشكلة
03	3- التساؤلات
03	4- فرضيات البحث
03	5- اهداف البحث
03	6- اهمية البحث
04	7- تحديد مصطلحات البحث
06	8- الدراسات المشابهة
07	9- التعليق على الدراسات
	الباب الاول : الدراسة النظرية
	الفصل الاول : المتطلبات والبرامج لكيفية التقوية العضلية بالاثقال لتاهيل اصابات الرياضيين
11	1-1 تعريف التاهيل الرياضي
11	2-1 اهمية التاهيل الرياضي
13	1-2-1 اهمية ممارسة التقوية العضلية
13	3-1 القوة العضلية
14	1-3-1 انواع القوة العضلية
14	4-1 فوائد رفع الاثقال

15	1-5 تعريف الاعداد البدني
15	1-5-1 انواع الاعداد البدني
16	1-6 المرونة في اللياقة البدنية
17	خاتمة الفصل الاول
	الفصل الثاني : اهمية التدريب بالانتقال و الاجهزة الرياضية الاساسية و الانظمة الغذائية التي يحتاجها اللاعب المصاب وكيفية الوقاية
19	تمهيد
19	1-2 التدريب بالانتقال واهميته
19	1-1-2 تقوية المفاصل
20	2-1-2 العظام
20	3-1-2 الوقاية من الامراض
21	2-2 الاجهزة الرياضية و انواع الادوات
22	2-3 مراحل التاهيل الرياضي
24	4-2 اصابات الاوتار التمارين الموصى بها
24	5-2 انواع التمارين الرياضية بالانتقال
26	6-2 النظام الغذائي للرياضيين
27	7-2 كيفية الوقاية من الاصابات للاعبين و تجنبها
28	8-2 اهمية تدريبات الانتقال في العلاج والتاهيل
29	خلاصة الفصل الثاني
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية
	الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية
32	تمهيد
32	1-1 الدراسة الاستطلاعية
34	2-1 منهج البحث
34	3-1 مجتمع وعينة البحث
34	4-1 اداة البحث
34	5-1 المعالجة الاحصائية

35	الخاتمة
	الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج و مناقشتها
37	تمهيد
37	1-2 عرض و تحليل نتائج الاستثمار الاستيعابية
45	2-2 الاستنتاجات
46	3-2 عرض و مناقشة النتائج
46	4-2 الخلاصة العامة
47	5-2 التوصيات
50-49	المصادر و المراجع
61-52	الملاحق

قائمة الجداول

الجدول الاول / يبين صدق وثبات الاستبيان..... 33

الجدول الثاني / يوضح الخبرة في تدريب وتأهيل الرياضيين المصابين..... 37

الجدول الثالث / يوضح نوع الاصابات التي تعامل معها بعض الاساتذة والمختصين..... 38

الجزء الرابع / يوضح النسب المئوية لادوار الاساتذة في البرنامج التأهيلي..... 39

الجدول الخامس / يوضح النسبة المئوية لضرورة استخدام تمارين الانتقال في اعاده التأهيل العضلي
للرياضي..... 40.

الجدول السادس / يوضح النسب المئوية لمعرفة مرحلة من مراحل التأهيل تستخدم تمارين

الانتقال..... 41

الجدول السابع / يوضح النسب المئوية لاهمية استخدام الانتقال للتقوية العضلية والوقاية من

الاصابة..... 43

الجدول الثامن / يوضح مبدأ التدرج في شدة الحمل بالانتقال..... 44

التعريف بالبحث

1 - مقدمة البحث :

أحدث التطور الكبير الذي حصل خلال السنوات الأخيرة في دول العالم تقدماً في أساليب بناء اللياقة البدنية الى مزيد من فرص تحسين الحالة وتأهيل اللاعبين المصابين في كل مجال رياضي معروف ولتقوية العضلات المستهدفة برفع الأثقال فنظراً لشعبية رفع الأثقال لزيادة القوة والتحمل العضلي لمصاب ومعرفة كيفية التعامل مع الإصابة في أي مجال فلها خطط برامج تأهيلية لتقوية العضلات ويعتبر الجانب البدني والمهاري للاعبين عاملاً أساسياً وهاماً في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة ومع التقدم العلمي في كافة فروع المعرفة انعكست على المجال الرياضي من أجل تطوير وتحسين الجانب البدني للاعبين وعلى وقايتهم من الإصابات المرتبطة في أي مجال رياضي ويحتاج لاعب أي نشاط رياضي الى القوة العضلية المطلوبة من أجل التغلب على مقاومات معينة لكي يستطيع اللعب ايضاً في أي إصابة وتقديم أداء في أي منافسة وفي أي نشاط رياضي ولأداء المهارة بالطريقة المثالية لابد ان تكون عضلاته قوية حيث يستطيع ان يبدو له الجهد المطلوب وخاصة في حاله أداء المهارات التي تتطلب الجري والقفز والمرونة مثلاً في مجال الجمباز أو ألعاب القوى وفي الدفاع باليدين في كره اليد والسلة والطائرة، فهنا يستخدم اللاعب الأكتاف والذراع كاملاً ففي هذه العضلات المستهدفة تحدث كثيراً الاصابات الخفيفة او المتوسطة او الخطيرة بسوء الأداء والتصرف الصحيح في اللعب .

تُعد رياضة رفع الأثقال وسيلة فعّالة لتحسين تكوين الجسم وإدارة الوزن بطريقة صحية، إذ تعزز كفاءة عملية الأيض في الجسم، مما يسهل الوصول إلى الوزن المثالي والمحافظة عليه، وتكمن أهمية هذه الرياضة في محافظتها على الكتلة العضلية حتى أثناء اتباع أنظمة غذائية منخفضة السعرات الحرارية، مما يؤدي إلى تحسين معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم باستمرار حتى في فترات الراحة (آية يوسف mawdo3.com) .

كما يعتبر التدريب بالأثقال من المحاور الأساسية في الوقاية من الاصابات لأنه يهدف الى العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة والمفاصل المرتبطة ببعضها وفي دراستنا هذه تطرقنا في البداية الى التعريف بالبحث ثم تقسيم البحث الى بابين الأول: الدراسة النظرية والذي يتكون من فصلين الأول تناولنا فيه "متطلبات والبرامج لكيفية التقوية العضلية بالأثقال لتأهيل اصابات الرياضيين لأي نشاط ومجال" ، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى "أهمية التدريب بالأثقال والاجهزة الرياضية الاساسية والانظمة الغذائية السليمة التي يحتاجها اللاعبين المصابين للتأهيل و التقوية الجسدية الصحيحة و كيفية الوقاية من الاصابات التي تحدث لهم" ، أما الباب الثاني فينقسم إلى فصلين الأول

تطرقنا فيه إلى "الإجراءات الميدانية والجانب التطبيقي" والفصل الثاني "عرض وتحليل النتائج ومناقشتها مع الإستنتاجات والتوصيات".

2 - مشكلة البحث :

التدريب بالاثقال احد اهم اساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بانواعها مما يعمل على ترقية النمو شامل المتزن للجسم لذا استخدمه معظم الرياضيين كعادة لاعداد البدني بمختلف الانشطة الرياضية حيث يذكر مختار سالم ان التدريب بالاثقال يعمل على زيادة قوة العضلات ويذكر ايضا ان نتائج جميع الدراسات والاراء، التدريب في العالم اتفقت على انه ليس هناك طريقه افضل واكثر فعاليه واسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالاثقال (مختار سالم : تدريبات الاثقال لصناعة الابطال) على تضارب افكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفه اهمية وفوائد تدريبات الاثقال في عمليه الاعداد والتاهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف انشطتهم الرياضييه التخصصيه وكذلك عدم معرفه كيفيه التطبيق برامج تدريب الاثقال الاستفادة منها في زيادة التنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل العضلي حيث كانوا يعتقدون ان التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضاره على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق. العضلي العصبي والتقليل من القدور الحركية بل احيانا درجه الذكاء عبد العزيز احمد النمر ناريمان الخطيب تاتير برنامج تدريب تدريبي بالاثقال على معدلات التحسن في القوى العضلية يشير الواقع الى افتقار مجموعة من النوادي الرياضييه واللاعبين في الرياضات الفردية الى برامج للتأهيل بالاثقال كتمرينات مدمجة في مراحل اعداد البدني ويمكن ان نؤكد ان هناك معظم الرياضيين لم يخضعوا لبرامج تدريبية مكثفة بالاثقال لتجنب الاصابات على مدار مواسم التدريبية وأن هناك نسبة كبيرة من اللاعبين والنوادي تفتقر الى الوسائل والاجهزة الحديثة في تحديد احتياجات الرياضيين ففي كل نشاط رياضي في اي لعبة يتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية وقوة و تحمل طوال فترة أي مباراة لاداء واجبات دفاعية وهجوميه والاندفاع البدني للسيطرة على الكره او الهجوم بالكرة بالذراعين او بالرجلين او رمي الجلة أو في أداء العاب القوى فبعد ما تاكد خبراء التدريب ان القوه العضلية لها تاثير مباشر واساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة وان هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة لاداء الجيد اثناء أي منافسة في أي نشاط بالاضافة الى الملاحظات الميدانية التي قام بها الباحث مع المدربين والتي استطاع من خلالها تحديد مدى معرفه هؤلاء المدربين عن اهميه التدريبات بالاثقال وحدود اضطلاعهم حول هذا النوع من التدريب حيث تضاربت افكارهم بين المؤيد والمعارض حول امكانية التدريب بالاثقال

ولتأهيل المصابين في اي مجال رياضي وتعتبر طريقة التدريب بالانتقال. من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم والمرونة وقوته وقدرته على التحمل ووقايته واعادة تأهيله بعد الاصابة فكانت هذه من الاسباب ومشكلات الرئيسية التي حفزتنا بالقيام بهذه الدراسة في اهمية تدريبات الانتقال على اداء ومهارات لاعبي اي نشاط رياضي والوقاية والتأهيل الاصابات الرياضية .

3 - التساؤلات :

- ما مدى اهمية برامج تقوية العضلية بانتقال تأهيل اصابات الرياضية للاعبين؟
- هل للتقوية العضلية بتدريبات الانتقال اهمية في الوقاية واعادة التأهيل من الاصابات الرياضية لاي لاعب رياضي في اي نشاط رياضي؟

- ما هي التدريبات الاساسية في رفع الانتقال للوقاية واعادة تأهيل الاصابات الرياضيين ؟

4 - فرضيات البحث :

لتدريبات الانتقال اهمية كبيرة في تحسين اداء وتأهيل اللاعبين الرياضيين المصابين بدنيا ومهاريًا اثناء لعب اي منافسة رياضية استعمال رفع الانتقال للرياضيين المصابين له دور جيد للتحصير البدني والمهاري للرياضيين في اي رياضة.

5 - اهداف البحث :

التعرف على واقع التدريب بالانتقال ضمن برنامج للاعداد البدني في الرياضات الجماعية والرياضات الفردية معرفة فعالية و اهمية التدريب بالانتقال لتأهيل و في أداء الرياضيين التطرق للبرامج للتقوية العضلية بالانتقال لتأهيل اللاعبين المصابين اختيار التمارين و النظام الغذائي المناسب لمعرفة أداء و تأثير رفع الانتقال عند الرياضيين المصابين .

6 - أهمية البحث :

مما لا شك في ان تنوع الاصابات الرياضية من تمزق عضلات والاربطة و تشنج عضلي و الالتواءات العضلية وغيرها تؤدي الى حرمان الرياضيين من أداء و لعب نشاطهم فلا بد ان يلجا الى علاج يشفيه

من هذه الاصابة والاجابة على بعض الاسئلة التي تدور بخاطر المدربين والباحثين عن اهميه وضرورة تدريب الاثقال للناشئين في تنمية القوة العضلية وبالتالي نقص احتمال وقوع الاصابة واعادة تاهيل المصاب من الاصابة الرياضيه في حاله وقوعها لذا فبحثنا هو عبارة عن دراسة وصفية . حول اهميه التدريب الاثقال على اداء لاعبي الرياضات الجماعية و الرياضات الفردية المصابين و كيفية اعاده تأهيلهم .

7 - مصطلحات البحث الإجرائية :

التدريب الاثقال : هو احد انواع التمرينات تتطلب ان تتحرك عضلات الجسم او تحاول ان تتحرك ضد بعض اشكال المقاومة التي تتمثل في انواع مختلفة من الاثقال الحرة واجهزة الاثقال (محمد عبد الرحيم اسماعيل 1998, 71) .

1/7 - الأداء الرياضي :

إن الأداء في المجال الرياضي استخدم بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي حيث يعتبر مصطلح أوسع من بقية المصطلحات التي تناولت نفس السياق. ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز، والتميز في إنجاز المهارات كما سبق الإشارة إليه، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية، ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص .

2/7- التأهيل الرياضي:

التأهيل الرياضي هو عملية منهجية تهدف إلى استعادة اللياقة البدنية والأداء الوظيفي للرياضيين بعد التعرض لإصابة. يركز التأهيل على إعادة بناء القوة، المرونة، التحمل، والتنسيق الحركي، مع الحرص على استعادة التوازن بين العضلات والمفاصل المصابة. التأهيل الرياضي ليس مجرد خطوة للعودة إلى النشاط الرياضي، بل هو جزء حيوي من الحفاظ على الأداء العالي والوقاية من الإصابات المتكررة (Perf-up.com) .

3/7- تعريف التقوية العضلية:

هو عبارة عن عملية تهدف إلى زيادة قوة العضلات وزيادة حجمها. هذه العملية تشمل مجموعة من التمارين الرياضية، مثل رفع الأثقال، أو استخدام الأربطة المقاومة، أو حتى تمارين وزن الجسم الغرض من التقوية العضلية هو تحسين القدرة على رفع وتحريك الأشياء الثقيلة، وزيادة قدرة الجسم على التحمل .

4/7 - الاصابة الرياضية :

تشمل الإصابات الرياضية الشائعة الكدمات والالتواءات والإجهاد وإصابات المفاصل ونزيف الأنف. وللأسف لا توجد طريقة حتى اليوم لمنع كل الإصابات الرياضية، لكن يمكن القيام بأشياء لتقليل مخاطر الإصابة بها. يفيد خبراء الصحة الرياضية، بأنه يمكن منع الإصابات الرياضية الناتجة عن الإجهاد والإفراط في الممارسة أو تطبيق قوة أكبر مما يمكن أن يتحمّله جزء الجسم من الناحية الهيكلية، وذلك عن طريق ممارسة تمارين التمطيط قبل وبعد الرياضة، وأخذ القسط الكافي من الراحة بعد كل تمرين. كما أن الفحص الطبي يعدّ أمراً مهماً لأنّ ترك الإصابة دون علاج يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة وهي ايضاً تعطيل لسلامة انسجة واعضاء الجسم ونادره ما تؤدي الحركة المكرره الى حدوث الاصابة. (American Academy of Family Physicians. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases.)

5/7 - الرياضات الجماعية :

تعد الرياضات الجماعية من أبرز الأنشطة الرياضية التي تُقام بين فريقين بهدف الفوز، والتي تعزّز التعاون والعمل الجماعي بين أفرادها، وتجمع بين التنافس واللياقة البدنية أسماء أبو حديد (mawdo3.com).

6/7- الرياضات فردية :

الرياضات الفردية هي تلك التي يمارسها شخص واحد ويتنافس مع الآخرين تشمل الأمثلة التنس والجولف والمضمار والميدان. في الرياضات الفردية ، يتنافس الرياضيون ضد بعضهم البعض لتحقيق أفضل وقت أو نتيجة تتطلب هذه الرياضات مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والتركيز الذهني .

8 - الدراسات المشابهة:

تمهيد لا يمكن انجاز اي بحث من البحوث العلميه دون اللجوء الاستعانه بالدراسات المشابهة حيث تكمل اهميه الدراسات في معالجه مشكله البحث ومعرفه الابعاد التي تحيط به مع الاستفاده منها في توجيه تخطيط ضبط المتغيرات او مناقشه نتائج البحث وعلى هذا الاساس قام الباحث بمراجعته الابحاث العلميه المشابهه وفي حدود استطاعه البحث باحث للاطلاع على المراجع العلميه والبحاث حول تدريبات الانتقال لم يتسنى لنا الفصول على قدر الوافي من الدراسات الحديثه المتشابهة لدراستنا ونقص بصفة عامة في تناول موضوع تدريبات الانتقال للتحوية العضلية اعاده تاهيل الاصابات الرياضية "دراسه بلعيدي رشيد و عز الدين اجريت هذه الدراسة سنة 2012 على مدربين ومصارعين في رياضه الجيدو بمجدية معسكر تحت عنوان أهمية التدريب بالانتقال للوقاية من الاصابات الرياضييه لدى مصارعي جيدو".

* اهداف الدراسة :

- التعرف على اهمية تدريب الانتقال على المصارعين جيدو .
- تقييم محتوى برامج القوة العضلية للبرامج التدريبية للفرق الرياضية .
- التعرف على دور تدريبات الانتقال في التقليل من الاصابات لمصارعين .

* عينة البحث :

أجري البحث على 10 مدربين موزعين على ان كل النوادي الرياضة بدائرة المجدية معسكر كما شملت 50 مصارع ينشطون في نفس نوادي المنطقة .

* أهم النتائج :

- التدريب الاثقال يحسن من الجانب المهاري معظم النوادي ميزانيتهم لا تسمح لهم بتوفير اجهزة وادوات التدريب بالاثقال.

- جل المصارعين حدثت لهم اصابه. ومن اخطر الاصابه الكسور والخلع معظم المصارعين يتلقون نصائح وارشادات من طرف مدربيهم عن دور التدريب بالاثقال في تفادي الاصابة و التقليل منها.

9 - التعليق على الدراسات :

لا يمكن اجراء بحث من دون اللجوء الي الدراسات المشابهة و الاستعانة بها حيث ازلت الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالاسس العلمية للتدريب بالاثقال حيث تم التأكيد على امكانية تنمية القوة العضلية للناشئين و تحسين مستوياتهم في دراسة الحطيب و عبد العزيز النمر حيث ساعدتنا كل الدراسات المشابهة في تحديد الاشكالية وكذا في تحديد عينه البحث الذي تشابه نوعا ما عينه دراسه للمشابهه خاصه في الفئة العمرية انطلقنا في بحثنا هذا على اساس نتائج الذي توصلت الي هذه الدراسه المشابهه وساعدتنا ايضا في تخطي عده صعوبات وعراقيل اثناء قيامنا بهذا البحث دراسة علي الكندري حامد حسن 2009 بعنوان الدراسة التحليلية لاسباب شيوع اصابه الرباط الصليبي الامامي وعوامل الوقاية منها بين الرياضيين في الهيئة العامله للتعليم التطبيقي والتدريب بدوله الكويت الهدف التعرف على اسباب اصابه الرباط الصليبي الامامي بين الرياضيين بالانشطة الرياضية المختلفة في دولة الكويت واقتراح الاساليب والاجراءات الوقائيه لحد من هذه الاصابه استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية وبلغ قوامها 40 لاعب وستين مدرب و40 اخصائي من اجهزه الطبيه بالانديه والمراكز الطبيه يستخدم الباحث عده استبيانات خاصه باللاعبين والمدربين واجهزه الطبيه وكانت نتيجته البحث التعرف على اسباب اصابه الرباط الصليبي من خلال استبيانات.

- دراسة عجمي محمد عجمي:

أ - أهداف الدراسة :

التعرف على فعالية البرنامج المقترح للتدريب بالاثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.

ب - فرضية الدراسة :

البرنامج التدريبي المقترح بالاثقال يؤثر ايجابيا في تنمية القوة المميزة بسرعة البرنامج التدريبي المقترح بالاثقال يؤثر ايجابيا على تحسين قوة ومهارة دقة التصويب لناشئي كرة القدم.

ج - عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على 40 لاعبا بعمر 16 سنة .

د - الاجراءات :

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين احدهما تجريبية طبق عليها برنامج الاتقال اخرى ضابطات طبق عليها برنامج التحضير العادي بطريقه عمديه من منتخبات كرة القدم بمدينة الاسكندرية كما استخدم الباحث برنامج اثقال خلال فتره الاعداد للموسم التدريبي بواقع 3 حصص في الاسبوع لمدة 8 اسابيع بشده من 50 الى 80 % من القوه القصى للاعبين مع التركيز على الانقباض المتحرك والتنفيذ السريع للتمرينات الاساسية ثني الركبتين نصفا ثاني ذراعين ضغط الاتقال فوق الصدر لمدى الظهر الجذع والبطن .

ذ - نتائج الدراسة :

أدى البرنامج تدريب باستخدام الاتقال الى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة كما ادى برنامج اثقال.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول

المتطلبات والبرامج لكيفية التقوية العضلية بالانتقال لتأهيل اصابات الرياضيين

1/1 - تعريف التأهيل الرياضي :

التأهيل الرياضي هو عملية منهجية تهدف إلى استعادة اللياقة البدنية والأداء الوظيفي للرياضيين بعد التعرض لإصابة. يركز التأهيل على إعادة بناء القوة، المرونة، التحمل، والتنسيق الحركي، مع الحرص على استعادة التوازن بين العضلات والمفاصل المصابة، والتأهيل الرياضي ليس مجرد خطوة للعودة إلى النشاط الرياضي بل هو جزء حيوي من الحفاظ على الأداء العالي والوقاية من الإصابات المتكررة .

2/1 - أهمية التأهيل الرياضي :

التأهيل الرياضي مهم للغاية في استعادة مستوى اللياقة البدنية المطلوب لتحقيق الأداء الأمثل. بعد الإصابة، تحدث تغييرات كبيرة في الجسم، مثل فقدان الكتلة العضلية وتدهور المرونة، مما يؤدي إلى انخفاض القدرة على الأداء ومن خلال برامج التأهيل المناسبة، يمكن للرياضيين استعادة هذه القدرات تدريجياً مما يقلل من خطر الإصابات المستقبلية ويحسن الأداء الرياضي على المدى الطويل .

- لماذا هو ضروري بعد الإصابات؟

الإصابات الرياضية قد تؤدي إلى تعطيل طويل الأمد إذا لم يتم علاجها بشكل صحيح. التأهيل يساعد على تجنب المضاعفات المرتبطة بالإصابة مثل الألم المزمن، انخفاض الحركة، أو حتى الإعاقات الدائمة بالإضافة إلى ذلك، يساعد التأهيل الرياضي في العودة التدريجية إلى المنافسة مع مراعاة الحالة البدنية للرياضي لضمان عدم تكرار الإصابة (Perf-up.com) وتنقسم أنواع الإصابات الرياضية بحسب شدتها إلى إصابات حرجة وإصابات أقل حرجاً وتنتج الإصابات الحرجة دائماً نتيجة التعرض ل أحد الضربات القوية سواء كان تمزق، أو اصطدام، أو سقوط، أو حادث، وغير ذلك والتي تحدث غالباً في الرياضات الاحتكاكية مثل الركبي، وكرة القدم، أما الإصابات الأقل حرجاً هي إصابات مزمنة تنشأ نتيجة الاستخدام المفرط لجميع أجزاء بنية الجسم مثل العضلات، والأوتار،

والأربطة، والمفاصل وهو من أنواع الإصابات الشائعة جدًا بين الرياضيين الذين يمارسون أحد الرياضات بشكل منتظم سواء كانت السباحة، أو ركوب الدراجات، أو التجديف وتحتاج كافة أنواع الإصابات إلى إعادة تأهيل سريع بمجرد التعافي من الإصابة وخاصة إذا كانت تلك الإصابة تطلبت تدخل جراحي يجب اتباع البرامج التأهيلية المناسبة بعد الجراحة مباشرة كما أن هناك بعض الحالات التي تحتاج تأهيل قبل العملية أيضًا لذا نقدم لكم خلال هذا المقال أبرز خدمات إعادة تأهيل الإصابات الرياضية التي يحتاج إليها جميع الرياضيين على حد سواء (What is Rehabilitation in Sport) (Sports Injury Rehabilitation) تعد الإصابات الرياضية أحد الأمور التي لا بد منها لجميع الرياضيين وكذلك الأفراد النشطين وقد أثبتت الإحصائيات وجود ما يقارب من 32 مليون فرد يشارك في رياضات الولايات المتحدة المنظمة منهم 3.0 مليون فرد يشتكي إصابة رياضية كل عام وهو ما يفقدهم فرصة المشاركة في تلك الرياضات المنظمة وذلك دليل وسبب كافي لأهمية خدمات إعادة تأهيل الإصابات الرياضية حيث تعتبر إعادة تأهيل للإصابات الرياضية أحد البرامج المنظمة خصيصًا لتساعد جميع الأفراد الذين يتعرضون بشكل متكرر للإصابة الرياضية عند ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة تركيز إعادة تأهيل الإصابات الرياضية على استعادة القوة الوظيفية للجسم، وقوة العضلات، والصحة القلبية الوعائية تتضمن عملية إعادة التأهيل الكثير من العلاجات المتنوعة والبرامج التدريبية العلاجية التي صممت خصيصًا لعلاج الإصابات المحددة حتى يتمكن الفرد من استعادة وظيفة تلك المنطقة المصابة، مع تقليل آلامها، وعدم العودة للإصابة بها مرة أخرى تشمل خطوات إعادة التأهيل على العلاج بالحرارة، والبرودة والتي تساهم كل منها في إدارة الإصابات . الحادة وتسريع عملية التعافي في الحالات الصعبة منها تشمل كذلك برامج إعادة التأهيل الحركي للرياضيين عدة مجموعات مختلفة من التمارين الحركية، وتمارين القياس المتساوية حتى الوصول إلى التعافي المتكامل الشامل التركيز الشديد على يساعد إعادة التأهيل الرياضي على الوصول إلى مرحلة التعافي السريع والكامل تعافي جميع عضلات الجسم حتى لا تتسبب في معاناة المريض مرة أخرى في المستقبل يقلل من الشعور بالألام في منطقة الإصابة ويقلل كذلك من مدة استمرار الألم ويزيد من سرعة أداء العلاجات المستخدمة مما يقلل من خطر الإصابة يمكن أن تتراوح هذه الإصابات من تمزق العضلات والرباطات إلى الكسور والإصابات الدماغية، وغالبًا ما يكون سببها الصدمة أو

الاستخدام المفرط لأجزاء معينة من الجسم على سبيل المثال، تعتبر تمزقات العضلات شائعة في الرياضات التي تتضمن حركات مفاجئة أو تمددًا مفرطًا، مثل الركض السريع أو رفع الأثقال.

أما الرباطات فهي إصابات تحدث في الأربطة نتيجة التلوي أو الدوران، كما يحدث في كرة السلة أو كرة القدم. الكسور، التي تشير إلى كسر العظام، غالبًا ما تحدث نتيجة لتصادمات عالية الشدة أو السقوط، كما يحدث بشكل متكرر في الرياضات التي تتضمن الاحتكاك مثل كرة القدم أو الهوكي (محمد الشولي)

1/2/1- أهمية ممارسة التقوية العضلية :

لرياضة التقوية العضلية أهمية كبيرة غالبها يعود إلى اعتبارات شخصية وذاتية والتي نذكر منها الآتي تحافظ على قوة الشخص وتنميتها تعمل على تقوية العضلات الهيكلية ممارسة هذه الرياضة يزيد الثقة بالنفس، ويخفف التوتر والضغط النفسي ممارسة هذه الرياضة وفق نسق معين وثابت يعمل على إحراق الدهون الزائدة في الجسم ممارسة هذه الرياضة بانتظام يعمل على تقوية جهاز المناعة لدى جسم الرياضي تؤخر مظاهر الشيخوخة المتعة والترويح عن النفس (Plateforme pédagogique de l'Université Sétif2)

*** العظام: الهيكل العظمي**

*** العضلات: النسيج التي تنقبض لتُحرك أجزاء من الجسم .**

*** المفاصل: المناطق التي يلتقي فيها عظامان .**

*** الغضروف: النسيج المطاطي الأملس الذي يُبطن المفاصل من الداخل للتقليل من الاحتكاك .**

*** الأوتار: حبال متينة من نسيج تصلّ العضلات بالعظام .**

*** الأربطة: حزم متينة من نسيج تربط عظامًا بعظم آخر وتضم المفاصل مع بعضها بعضًا (The Manual's**

Editorial Staff)

3/1- القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من العناصر الأساسية في اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي، وهي قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من الألياف في العضلة من أجل التغلب على المقاومات الخارجية المتعددة، كما يعرفها نولان تاكستون بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إحداث أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة معينة، كما يمكن أيضاً تعريفها بأنها أقصى جهد يمكن إنتاجه من أجل عمل انقباض عضلي (هايل الجازي mawdo3.com) .

1/3/1- أنواع القوة العضلية :

- **قوة قصوى:** يُقصد بها قدرة الجهاز العصبي العضلي على إحداث أقصى انقباض إرادي .

- **قوة سريعة:** هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إحداث قوة سريعة، حيث ترتبط هذه القوة بالأنشطة المتطلبة حركات قوية وسريعة في الوقت نفسه مثل: الجري السر .

- **تحمل القوة:** هي قدرة الجهاز العصبي على مقاومة معينة لأطول وقت ممكن لمواجهة التعب، ومن الأمثلة عليها: التجديف والسباحة .

1 / 4 - فوائد رفع الأثقال:

يعدّ رفع الأثقال من تمارين التحمّل أو القوة، وقد توفّر هذه التمارين العديد من الفوائد الصحية للجسم، منها: إنقاص الوزن وتشكيل الجسم قد يساعد رفع الأثقال على التخفيف من مشكلة الوزن الزائد وتقليل نسبة الدهون في الجسم، فقد يساهم في زيادة معدّل حرق الدهون، وقد تستمر هذه الزيادة حتّى بعد 3 أيام من ممارسة التمارين، كما قد يساهم رفع الأثقال في حرق الدهون وبناء العضلات، مما يُظهر الجسم بشكل مشدود .

* مكافحة هشاشة العظام :

هشاشة العظام تعبر عن ضعف العظام في الجسم مع التقدم في السن، وهذه الرياضة قد تساعد على التحمل أن تحفز الخلايا المسؤولة عن تشكّل العظام للعمل، وقد يظهر هذا التأثير تحديداً في الوركين، زيادة المرونة والقوة العضلية يساعد رفع الأثقال على بناء العضلات .والعمود الفقري، والرسغين وزيادة قوة الجسم، وبالتالي زيادة القدرة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية وتخفيف الآلام التي قد يعاني منها الشخص، كما تساعد هذه التمارين على زيادة مرونة الجسم، وتسهيل حركة المفاصل والعظام بسبب بناء العضلات.

1/5 - الإعداد البدني :

الإعداد البدني هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً، وتهدف إلى رفع كفاءة الجسم الحركية والفسولوجية، ويُشرف عليها في العادة مدرب إعداد بدني مختص، وخاصة إذا كان الشخص لاعباً رياضياً، وذلك لضمان نجاحه في رياضته، ولتزداد مهارته فيها، فكلما زادت كفاءة الجسم، وزادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ازدادت مهارته الرياضية، كما تفيد برفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية.

1/5/1 - أنواع الإعداد البدني :

إنّ الإعداد البدني ينقسم إلى :

* إعداد بدني عام:

وهو الإعداد البدني الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة البدنية والرياضية بشكل شامل، وإكسابه المهارات الأساسية للحركة الجسدية.

* إعداد بدني خاص:

وهو الإعداد البدني الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة والمهارات المختصة برياضة أو لعبة محددة ليرتقي بها، وإكسابه المتطلبات الجسدية الضرورية لهذه الرياضة أو اللعبة (mawdo3.com نورا شيشاني).

6/1 - المرونة في اللياقة البدنية :

تعرف المرونة في اللياقة البدنية بأنها قدرة مفاصل الجسم على الحركة بسهولة وإلى مدى بعيد، وتشكل مرونة الجسم مع صفات الجسم الأخرى كالرشاقة، والسرعة وقوة العضلات عاملاً رئيسياً وركيزة من ركائز إتقان الجسم للحركة، وتساعد المرونة على تطوير بعض الصفات الخاصة بشخصية المرء كالشجاعة، والثقة بالنفس، وتتركز المرونة على الإمكانيات الفسيولوجية التشريحية والتي تعتمد على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة، حيث إن العديد من مفاصل جسم الإنسان تمنح المرء القدرة على الحركة بمرونة بما يتلاءم مع التكوين التشريحي الخاص بها من خلال الأربطة الرابطة بين المفاصل (mawdo3.com صلاح رزان).

* خاتمة الفصل الأول :

تطرقنا في هذا الفصل الاول المتطلبات الأساسية والمهمة للتقوية العضلية بالانتقال وأهميتها على المصابين الرياضيين أيضا عرفنا التأهيل الرياضي وأهميته وركزنا على البرامج المناسبة التي يمكن اجراؤها للمصابين الرياضيين وتطرقنا لأهمية التقوية العضلية بالانتقال بتعريفها .

الفصل الثاني

أهمية التدريب بالأثقال والأجهزة الرياضية الأساسية والأنظمة الغذائية التي يحتاجها اللاعب المصاب وكيفية الوقاية

- تمهيد:

يهدف الباحث في هذا الفصل الى توضيح اهمية التدريب بالاثقال والتمارين الاساسية الانظمة الغذائية الصحيحة لها في اي نشاط رياضي والإستفادة منها في التقوية العضلية و كيفية تجنب الاصابات ومعالجتها و طرق الوقاية منها بأسس علمية للتأهيل الصحيح .

2 - 1 التدريب بالأثقال وأهميته :

يذكر مختار سالم ان جميع المشاهدات الميدانية اكدت ان الابطال والنجوم من اللاعبين الذين حصلوا الميداليات الذهبية وحطموا الارقام القياسية سواء على مستوى الدورات الاولمبية بطولات العالميه كانوا يزاولون التدريبات بالأثقال داخل اطار برامجهم التدريبية العلمه لرياضاتهم التخصصيه ويذكر ايضا ان النتائج جميع الدراسات والاراء لكبار خبراء التدريب في العالم اتفقت على انه ليس هناك طريقه افضل واكثر فعاليه واسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنميه وتطوير القوه العضلية من التدريب بالأثقال (مختار سالم 2006 صفحة 06).

2 / 1 / 1 - تقوية المفاصل :

أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يتجنبون تمارين المقاومة وكمال الأجسام هو آلام المفاصل، ومن الجدير بالذكر، أن سبب معاناة العديد من هؤلاء الأشخاص هو أنهم لا يمارسون هذه التمارين، فهذه

التمارين قد تعمل على التخفيف من حدة آلام المفاصل، وتقوية المفاصل مع مرور الزمن، إذا تم أداءها بشكل صحيح.

2/1/2- العظام :

تحفز تمارين المقاومة في رياضة كمال الأجسام من زيادة كثافة العظام إضافةً إلى نمو الكتلة العضلية، إذ أن الجسم يستخدم الأحماض الأمينية لبناء وإصلاح العضلات، كما يستخدم البروتين والكالسيوم والمغنيسيوم والفيتامينات K و D لبناء العظام، وعلى الرغم من أن الكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين K و D ضروريان لصحة العظام، إلا أن الجسم لا يبني العظام إلا إذا أعطي سبباً لذلك، لذلك فإن إجهاد العظام بتمارين المقاومة يعزز من هذه العملية.

3/1/2-الوقاية من الامراض :

يمكن أن تقلل رياضة كمال الأجسام عندما تتم ممارستها باعتدال من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 40 % إلى 70 %، كما قد تحدّ رياضة كمال الأجسام من ارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وارتفاع الكوليسترول في الدم، كما لها تأثير كبير على العضلات، والعظام، والمفاصل، حيث تبقى الجسد والعضلات قوية ومرنة، كما تساعد على الحدّ من الإصابة بهشاشة العظام، والتهاب المفاصل.

4/1/2 - الحفاظ على الكتلة العضلية:

تغير رياضة كمال الأجسام على المدى الطويل تكوين الجسم، حيث يصبح أقوى وأكثر رشاقةً، ومع التقدم في السن يحدث انخفاض لكتلة العضلات بشكلٍ طبيعي، فوفقاً لكتاب الأبعاد المادية للشيخوخة للمؤلف وانين سبيريدوسو، يبدأ التراجع العضلي في سن الخمسين مع خسارة 1 إلى 1,5 % سنوياً، وتزيد هذه الخسارة بعد سن السبعين إلى 3% في السنة، ويساعد الحفاظ على كتلة العضلات وقوتها على العيش بشكل مستقل، وزيادة جودة الحياة، كما تعمل رياضة كمال الأجسام على زيادة كثافة ،المعادن في العظام (دينا مصطفى – mawdo.com) ويذكر كل من مور هاوس ورش وماك لوي في تدريب القوة وبالاتقال ان القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل وان التحمل وان الحمل البدني يمكن ان يتغلب بسهولة على الاجهادات الضعيفه بسرعه بواسطه العضلات القويه

ويؤكد ان تنميه القوة العضليه بالاثقال عامل اساسي لزياده الوقاء اتجاه الاصابات المحتمله للمفاصل وخاصة المدى الحركي وان التحمل العضلي يؤخر اي مظهر من المظاهر التعب بالاضافه الى الاقتصاد في عمليه تعليم المهاره وذات. عاليه للقوه والانجاز اداء المهاري (احمد كسرى صبحي حسنين 2000 صفحة 38)، اشارة دراسات عديدة ومن بينها التي قام بها كونروي الاخرون ان تدريب المقاومات يمكن ان يكون له تاثير على النمو العظام عند كل من الاولاد والبنات حيث اوضحت الابحاث النمو مزاولين التدريبات بالاثقال من الناشئين يمتلكون عظام ذات كفاءة كبيرة عن افراد الذين لا يزاولون التدريب بالاثقال (ابراهيم حماد 2000 صفحة 38)، ويذكر كل من مورهلوس ورش وماك لوي. في تدريب القوة بالاثقال ان القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل وان الحمل البدني يمكن ان يتغلب بسهولة على الاجهادات الضعيفه بسرعه بواسطه العضلات القويه ويؤكد ان تنميه القوة العضليه بالاثقال لها عامل اساسي لزياده الوقايه اتجاه الاصابات المحتمله للمفاصل وخاصة المدى الحركي وان التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالاضافه الى اقتصاد في عمليه تعليم المهاره وذات فاعليه للقوه لانجاز الاداء المهاري (هيكل خالد هيكل مرجع سابق صفحه 7).

2/2 - الاجهزة الرياضية و انواع الادوات:

وهنا نتطرق الى مجموعه من الاجهزه الرياضية وانواع الادوات المستخدمة في رفع الاثقال لدى الرياضيين هناك ادوات رياضية حديثة و تقليدية منها:

1/2/2 - الاثقال الحرة :

تعتبر الاثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية حيث تستخدم مجموعات مختلفه من الاثقال الحرة كمقومات ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الامن والسلامه بدرجة كبيره ويتم ضبط المقاومه باختيار الاثقال المناسبه مع امكانية زيادتها وهذه الادوات مثل القضبان الحديديه المزودة بأقراص الحديد وهي ادوات رئيسية واساسية في اداء الكثير من التمرينات عبارة عن قضيب طويل صلب وزنه ما بين 10 كيلوغرام للناشئين ويمكن اضافة اثقال جديدة اسطوانية للطرفين للتدريب بمختلف الاوزان .

2/2/2 - الدامبلز:

عادة يستخدم الدامبلز لتمارين القوه لذراعين والكتفين ويمكن مسكها باصابع اليد الواحدة ومتعددة الاوزان من 1 كيلو الى 4 كيلو للناشئين (ابراهيم شحاته 8997 صفحه 14) .

3/2/2 - أجهزة الاثقال الحديثة :

ظهرت حديثا انواع مختلفة من الادوات والاجهزه لتنميه القوه مثل الاثقال والتي تشمل بمجموعه من الاجهزه منها جهاز المجموعه العضليه الواحده وجهاز اللياقه المتعدده المحطات وقد ساعد استخدام هذه الاجهزه الاستفاده التطبيقيه في مجالات يصعب تحقيقها بطرق تقليديه .

4/2/2 - جهاز المجموعه العضليه الواحده :

هو عباره عن جهاز يمكن ان يستخدم لاداء تدريبات القوه ومزوده باثقال تمثل المقاومه ويمكن التحكم في مقدارنها وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعاً مناسباً اثناء التدريب مع امكانيه اداء المقاومات بسهولة .

5/2/2 - جهاز اللياقه متعدد المحطات والاعراض الماكينه :

وهو جهاز يشبه الجهاز السابق غير انه يحتوي على عدده محطات مختلفه يهدف كل منها الى تقويه مجموعته عضليه معينه كمجموعه العضلات الاماميه للكتفين والذراعين ومجموعه العضلات الخلفيه للرجلين ومجموعه عضلات البطن ولذا فان من اهمها يميز هذا الجهاز امكانية الاداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فاطلق عليه تسمية متعدد المحطات(محمد صبحي حسنين 1999 صفحه 46) .

3/2 - مراحل التأهيل الرياضي :

وهي تنفرع إلى عدة مراحل نذكر منها :

1/3/2 - التقييم الأولي والتشخيص :

أول خطوة في التأهيل الرياضي هي التقييم الدقيق للإصابة. يبدأ هذا التقييم بتحليل دقيق للحركة وتقييم الأعراس، بما في ذلك الألم والقيود الحركية. يمكن استخدام التصوير بالأشعة السينية أو الرنين المغناطيسي

لتحديد مدى الإصابة. من الضروري استشارة أخصائيي التأهيل الرياضي أو العلاج الطبيعي لضمان التشخيص الدقيق وتحديد العلاج المناسب .

2/3/2 - مرحلة العلاج الأولي بعد التشخيص :

يبدأ العلاج الأولي. يتضمن هذا العلاج تقنيات لتقليل الالتهاب والألم مثل استخدام الثلج، الراحة، وتطبيق الضغط يمكن أن تشمل هذه المرحلة أيضاً استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يجب أن يبدأ التأهيل في أقرب وقت ممكن بعد استقرار الحالة لتجنب حدوث ضمور عضلي أو تصلب في المفاصل .

3/3/2 - مرحلة التأهيل التدريجي :

التأهيل التدريجي يتطلب إعادة بناء القدرة البدنية بشكل متنسق. يبدأ ذلك بتمارين خفيفة لزيادة المرونة وتحسين القوة تدريجياً. يتم التركيز على تقوية العضلات المحيطة بالمفصل المصاب وتعديل نطاق الحركة للحفاظ على التوازن بين جميع العضلات. يجب أن يتم التدرج في زيادة الحمل التدريبي بعناية لتجنب الإجهاد الزائد على المنطقة المصابة.

3/2 - التمارين الموصى بها لكل نوع من الإصابات :

نذكر من التمارين الموصى لكل نوع من الإصابات التالية :

1/3/2 - إصابات الركبة:

إنَّ إصابات الركبة مثل "تمزق الأربطة" تعتبر من الإصابات الشائعة في الرياضات التي تتطلب مجهوداً بديناً كبيراً التمارين المستخدمة في التأهيل تشمل تقوية العضلات المحيطة بالركبة مثل العضلات الرباعية والفخذية، إلى جانب تمارين تحسين التوازن مثل القفز على قدم واحدة والاستطالات.

2/3/2 - إصابات الكتف :

إنَّ إصابات الكتف تنتج غالباً عن الحركات المتكررة أو الاصطدامات في الرياضات مثل السباحة أو رفع الأثقال. التمارين المناسبة تشمل تمارين الاستطالة لتحسين نطاق الحركة، بالإضافة إلى تقوية العضلات المحيطة بمفصل الكتف باستخدام أوزان خفيفة أو المقاومة.

3/3/2 - إصابات العضلات :

تعد التقلصات العضلية من أكثر الإصابات شيوعاً بين الرياضيين. يمكن أن يساعد التدرج في التمارين على تجنب التوتر العضلي المتكرر. من الضروري تعزيز العضلات المتضررة بتمارين القوة وزيادة التحمل بشكل تدريجي.

4/2 - إصابات الأوتار: التمارين الموصى بها :

إنَّ إصابات الأوتار مثل "التهاب الأوتار" تتطلب تمارين تقوية موجهة لتحسين مرونة الأوتار وتقليل التورم تشمل هذه التمارين حركات المقاومة الخفيفة والتمارين الديناميكية (Perf-up.com).

5/2 - انواع التمارين الرياضية بالانتقال على حسب العضلات المستهدفة :

تنقسم أنواع التمارين الرياضية بالانتقال إلى:

1/5/2 - تمارين الكتف مع الظهر :

هما عبارة عن:

- تمرين إفراغ العلب:

يُساعد تمرين إفراغ العلب على تقوية عضلات الكتفين والعضلات الواقعة في أعلى الظهر، ويوصى باستخدام وزن خفيف أثناء ممارسة هذا التمرين يتراوح بين 0,9 كيلوغرام و 2,3 كيلوغرام، ويُمكن ممارسة التمرين من خلال اتباع الخطوات الآتية الوقوف مع الفصل ما بين القدمين إلى نحو عرض مفصل الوركين، حمل وزن خفيف في إحدى اليدين مع الإشارة بإصبع الإبهام باتجاه الورك، رفع الذراع نحو الأعلى حتى تُشكّل زاوية 45 درجة مع الجسم، مع الإشارة بالإبهام نحو الأرض أثناء الرفع، وتثبيت المعصم وتجنب حنيّه ورفع الذراع حتى تصل إلى ارتفاع الكتفين، والحفاظ على هذه الوضعية لثانية واحدة أو ثانيتين. العودة إلى وضعية البداية .

- آلات التجذيف:

تعمل هذه الآلات على محاكاة حركة التجديف إذ يتعين على الشخص الجلوس كأنه في زورق وشد شريط الأوزان نحوه والضغط على قضيب الأوزان بساقيه، وإن هذه الآلة تتطلب من الشخص أن يقوم بسحب شريط الأوزان للأسفل نحو خلف ظهره، ويساعد هذا التمرين في الحصول على عضلات بشكل V وهو شكل العضلات الذي يمتلكه لاعبي كمال الأجسام في الكتفين والظهر (Mawdo3.com طالب هديل).

2/5/2 - تمارين تقوية الذراعين :

ينقسم إلى :

-تمرين شد الكابلات:

يتم خلف ظهر المتمرن وبيد واحدة، حيث يقف المتمرن أمام جهاز شد الكابلات، ثم يقبض آلة الكابل، ثم يوجه ظهره إلى جهة الجهاز ويبسط خصره ويمسك D إلى المستوى المنخفض ليتخذ شكل الحرف المقبض بيد واحدة ويضع اليد الأخرى على منطقة الأرداف، ثم يشد المقبض لمستوى عالٍ، ويجب أن يحرص على منع فرد كوعه كاملاً، وأن يكون ثابتاً على الوضعية لمدة ثلاث ثوانٍ ثم يعود للوضعية الأولى بالتدرج.

-رفع الدمبل بالمعصمين:

يمسك المتمرن ببيده الدمبل ويقبضهما جيداً، ثم يجلس على الكرسي أو على البنش ثم يضع راحة ساعديه على ركبتيه ثم يدلي الأثقال لأسفل ويرفعهما لأعلى مرة أخرى، ويتمثل تمرين رفع الدمبل في أن يجلس المتمرن على الكرسي ويمد ذراعيه جيداً ثم يرفع الدمبل عن الأرض ويضغط على الأثقال (Mawdo3.com مصطفى رندا).

3/5/2 - تمارين لتقوية الأرجل :

القرفصاء يُشكّل تمرين القرفصاء أحد التمارين ذات الأهمية في تقوية الرجل فهو يعمل على عضلات كل من الوركين والأرداف وعضلات الفخذ، وفي حال تم استخدام كرة والاستناد على الحائط أثناء تطبيق التمرين فإنه

سيعمل أيضاً على تقوية أسفل الظهر فيفيد استخدام الكرة في تحقيق نوع من الثبات الذي يُرشد الشخص لأقل مستوى يُمكنه الوصول إليه أثناء نزول القرفصاء إلى جانب أنها تقدّم مساعدة أثناء الصعود من القرفصاء.

بناء عضلات الساق الخلفية :

يُمكن تطبيق الخطوات الآتية :

تمرين لتقوية عضلات الساق الخلفية:

يتم البدء بالإمساك بثقل ورفع حتى يكون مقابلاً للفخذين أو حمل دمبل في كل يد مع إبقاء اليدين بصورة جانبية يتبع ذلك القيام برفع كعب القدم عن الأرض بتكرار من 8 - 12 مرة يُمكن زيادة القوة من خلال زيادة وزن الحديد أو الدمبل (Mawdo3.com عيد آلاء) .

6/2 - النظام الغذائي للرياضيين و معرفة اكلهم الصحي :

سوف نتطرق إلى :

1/6/2 - نظام غذائي لجسم رياضي:

تنقسم تدريبات بناء الجسم واتباع الأنظمة الغذائية إلى مرحلتين:

وهما التضخيم والتنشيف ويهدف التضخيم إلى بناء العضلات بينما يساهم التنشيف في الحفاظ على عضلات الجسم مع فقدان الدهون رولا يختلف مفهوم النظام الغذائي الصحي والمتوازن والذي يحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية ، ولكن نظام كمال الأجسام يتم يركز على الكمية وتوقيت الوجبة خلال المراحل المختلفة من التمارين الرياضية السرعات الحرارية لجسم رياضي إنّ أسهل الطرق لتحديد الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية هي بأن يزن الشخص نفسه لمدة 3 أيام في الأسبوع على الأقلّ، وتسجيل الأكل الذي يتم تناوله، وخلال مرحلة التضخيم يُوصى

زيادة استهلاك السرعات الحرارية بنسبة 15% فمثلاً في حال كان الاستهلاك اليومي 3000 سعرة حرارية فإنه يجب زيادة الاستهلاك إلى 3450 سعرة حرارية وتجدر الإشارة إلى أنه وخلال المرحلتين يُوصى بعدم خسارة أو زيادة 0.5-1% من وزن الجسم في الأسبوع، مما يعني أنه لن تكون هناك خسارة كبيرة في الكتلة العضلية خلال مرحلة التنشيف، أو زيادة كبيرة في دهون الجسم خلال مرحلة التضخيم، ومن المهم استشارة الطبيب، أو مدرب اللياقة البدنية أو أخصائي التغذية للحصول على الإرشادات لمعرفة الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية.

2/6/2 - العناصر الغذائية الكبرى لجسم رياضي :

تشمل العناصر الغذائية الكبرى ثلاثة أنواع:

والتي تعطي الطاقة للجسم وهم: البروتينات والكربوهيدرات والدهون، ولذلك يجب على الأشخاص الذين يتبعون نظام كمال الأجسام تحديد نظام غذائي متوازن قائم على وجود هذه العناصر الغذائية الثلاث، وفيما يأتي أهم الاقتراحات للتوزيعات المُتَّبعة للعناصر الغذائية الكبرى:

- 1234 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من كتلة الجسم الخالية من الدهون

- الدهون بنسبة 15-30% من مجموع السرعات الحرارية اليومية

- ما تبقى من السرعات الحرارية تكون لحساب الكربوهيدرات (ساجدة أبو صوي (mawdo3.com).

7/2 - كيفية الوقاية من إصابات اللاعبين. وتجنبها :

تتم الوقاية من إصابات اللاعبين وتجنبها على النحو الآتي:

1/7/2 - الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية :

إنّ الطريقة المثلى لعلاج الإصابات الرياضية تكون بإجراء بعض الخطوات الاحترازية للوقاية منها

ومنع حدوثها، ومن الطرق الوقائية المُتَّبعة، نذكر ما يلي:

- ممارسة تمارين الإحماء: يُنصح بممارسة تمارين الإحماء قبل كل جلسة تمارين، بالإضافة لضرورة الحرص على

تهدئة العضلات بعد الانتهاء منها.

- التمدد بانتظام: حيث إن ممارسة التمارين الرياضية تجعل العضلات قوية لكنها تتسبب بتضييقها وقصرها ولذلك ينبغي على الفرد أن يقوم ببعض تمارين التمدد وإطالة العضلات، وذلك بهدف الحفاظ على مرونة العضلات والتقليل من خطر التعرّض للإصابات الرياضية.

- استخدام معدات وأحذية جيدة: حيث إنّه من المهم بشكل خاص الحصول على أحذية داعمة، ومناسبة للأنشطة الحاملة للوزن.

- استخدام تقنية صحيحة: إنّ تلقي بعض الدروس أو القليل من التدريب من الممكن أن يحسّن من أداء اللاعبين.

- زيادة مستوى النشاط بشكل تدريجي: فعند تغيير كثافة أو مدة النشاط البدني، يجب القيام بذلك بشكل تدريجي.

8/2 - أهمية تدريبات الإثقال في العلاج و التأهيل :

إنّ التأهيل الصحيح يجب ان يصاحبه تقويم مستعمر لتقدم والنشاط وهذا يساعد في اخذ القرار باستخدام تدريبات يعتبر من أهم وسائل التأهيل من الاصابات الرياضيه كما انها تقضي على الآلام الكثيرة التي يعاني منها الرياضي. وعد من وجود الحركات الغير طبيعيه بالمفاصل كما تعالج عضلات وضمورها خلال فتره العلاج والتأهيل كما تضمن للرياضي ارتياح النفسي والبيكولوجي للاعب .

خلاصة الفصل الثاني :

تتمثل خلاصة الفصل الثاني في :

* التدريب بالأثقال والأجهزة يُعتبر من أكثر أنواع التمارين فعالية لتحسين الصحة البدنية

والعقلية بناء وتقوية العضلات .

* التدريب بالأثقال يساعد على زيادة الكتلة العضلية وقوة العضلات، مما يحسن الأداء في الأنشطة اليومية

والرياضية تحسين صحة العظام.

* يساعد على زيادة كثافة العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور مع التقدم في العمر.

* دعم التمثيل الغذائي.

* يزيد من معدل الأيض الأساسي :

(BMR) مما يساعد الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية حتى في وقت الراحة باختصار،

التدريب بالأثقال والأجهزة لا يقتصر على بناء العضلات فقط، بل يلعب دوراً شاملاً في تعزيز الصحة الجسدية

والعقلية .

الدراصة الميدانية

الباب الثاني :

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد :

لإصدار أحكام موضوعيه وحتى تتمكن من استخلاص النتائج المروجه تم التطرق من خلال هذه الدراسة ابراز مدى اهميه تدريب بالاثقال والوقاية وتاهيل الاصابات الموجهة للأساتذة المختصين وذلك لمدى خبرتهم وتوفرهم على معلومات تفيدنا في البحث العلمي.

1/1-الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من الخطوات كتنمين اشكالية البحث و تحديد الاسس العلمية لأداة البحث والمتمثلة في الاستمارة الاستبائية .

- الخطوة الأولى :

تنمين اشكاليات البحث من خلال الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة لدراسة واقع تنميه التقويه العضلية لدى الرياضيين المصابين وأهم الوسائل المستخدمة وواقع تدريبات الاثقال خلال الفترات التدريب وتاهيل الاصابات الرياضية كما حاول الباحث من خلال هذه الخطوات معرفه مدى اطلاع الاساتذة على اهميه تدريبات الاثقال للرياضيين المصابين ورصيدهم المعرفي حول هذا النوع من التدريب حيث استخلص الباحث تضارب افكار عند الاساتذة بين مؤيد ومعارض لهذه التدريبات فيهم من وجد اهميه هذه التدريبات في الوقايه من الاصابات والاداء الجيد للاعب. والتاثير ايجابي على الاعداد البدني والاعداد النفسي اما البقيه لا يرون اهميه كبيره وضروريه لهذه التدريبات بل بالعكس تؤثر سلبي سلبا على ادائهم.

-الخطوة الثانية :

خلال هذه الخطوة قام بها باعداد مجموعة من الاسئلة الاستبائية وعرضها على الاستاذ المشرف ثم قام الباحث بتحكيم هذه الاستمارة. وترشيح انسب الاسئلة اعتمادا على الصدق المحكمين بعد عرضها على مجموعة من الاساتذة والدكاترة بمعهد التربيه البدنية والرياضة جامعه مستغانم .

الخطوة الثالثة :

خلال هذه الخطوة حاولوا الباحث عن الوقوف على الصعوبات في فهم الاسئلة قبل توزيعها على عينه الدراسة الاساسية وهذا بعد دراسة الاسس العلمية للاستمارة صدق وثبات الاستبيان. حيث تم اختيار عينه الدراسة الإستطلاعية

لاحظ الباحث ان اسئلة الاستبيان القبلية والبعديه تتشابه الى حد بعيد اذا لا توجد هناك عشوائيه في الاجابه اما احصائيا قام الباحث بمعالجة الاستمارة وتوصل الى نتائج التاليه من خلال الجدول الموالي الذي يوضح صدق وثبات الاستبيان .

العنصر	النتيجة
عدد الأساتذة	5
معامل الثبات	0.88
درجة الحرية	3
القيمة الجدولية 0.05	0.87
دلالة إحصائية	نعم دال عند 0.05
نسبة صدق المحتوى	اتفاق بين المحكمين 92 %
استنتاج	الأداة صالحة وثابتة للإستعمال الميداني

الجدول الأول (01) يبين ثبات و صدق الاستبيان

- معامل الثبات :

من خلال نتائج الجدولي نلاحظ ان معامل الثبات المحسوب 0.88 اكبر من القيمة الجدوليه ب 0.87 عند مستوى الدلالة 0.05 اذا يمكن القول ان الاستبيان يتميز بثبات عال ومقبول احصائيا .

-معامل الصدق :

كما نلاحظ ايضا من خلال نتائج الجدول ان قيمه معامل الصدق هو 0.92 اي بنسبه 92 % وهي اكبر من القيمة الجدوليه 0.87 عند مستوى الدلاله 0.05 وعليه ان الاستبيان او الاستمارة تمتاز بصدق.

- نتائج الدراسه الاستطلاعية :

- يستخلص الباحث ما يلي دراية اغلبية الاساتذة والمدربين و اخصائيين حول اهميه تدريبات الانتقال للتقويه

العضليه عند اللاعبين

– ثانيا توافق وانسجام افكار مدربين في تطوير البرامج التاهيليه للرياضيين باستخدام تمارين المقاومه والانتقال.

– ثالثا خبرة المدربين في التعامل مع الرياضيين المصابين اثناء التدريب والتأهيل.

-الدراسة الاساسية :

2/1 - منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعته الدراسه ومن خلال المشكله التي نحن بصدد معالجتها رأينا أنّ المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لحل هذه المشكله بطريقة علمية سليمة .

3/1- مجتمع وعينة البحث :

- يتمثل المجتمع الاصلي للبحث في تدريبي و الاساتذة المختصين في الاصابات التي تصيب الرياضيين وتاهيلها لأي نشاط رياضي.

4/1- أداة البحث :

تتمثل في:

- الإستمارة الاستبائية والمتمثله في عينة من الاساتذة المدربين المختصين في مجال الاصابات الرياضية.

- المعلومات الشخصية.

- حول المستجوب الخبرة الميدانية.

- ذكر نوع الاصابات و البرنامج التأهيلي المطبق.

- أهمية التدريب بالاثقال و كيفية التعامل مع الاصابات عند تأهيل الرياضيين.

- أهداف الاثقال مع الرياضي المصاب.

** وهناك نوعان من الاسئلة :

-أولاً : الاسئلة المغلقه نعم ام لا.

-ثانياً : الاسئلة التي تحتوي على اجابات مختلفة غير مفيدة - مفيدة بدرجة متوسطة - مفيدة بدرجة كبيرة.

5/1 - المعالجة الاحصائية :

النسبة المئوية وكا 2 هي نسبه هي نسبه عدد الاجابات من المجموع الكلي لافراد العينه وهي معرفه بالعلاقات التالية :

عدد الاجابات $\times 100 \div$ المجموع الكلي

(محمود، ف " 2010 الرياضيات العامة وتطبيقاته")

كا2 = مج (تكرر الواقعي - تكرر المتوقع) $\div 2$ التكرار المتوقع

(المدخل إلى الإحصاء "الدكتور عبد الحميد أبو زايد")

**** خاتمة الفصل:**

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى توضيح منهج البحث والمجتمع وعينة البحث ومجالاته وقبل التطرق إلى الدراسة الأساسية قمنا بمجموعة من الخطوات للدراسة الاستطلاعية كدراسة أولية للدراسة الأساسية والى اداء الدراسة المتمثلة في الاستبيان او الاستمارة الاستبائية والتي سنتطرق إلى المعالجة الاحصائية وعرض النتائج في الفصل الثاني.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

- تمهيد :

إنّ المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل الذي كشفت عنها الدراسة ويتناول هذا الفصل دراسة وتحليل الجداول بعد عرضها و تمثيلها بيانيا قصد ابراز المعنى الحقيقي لهذه الدراسة.

1/2 - تحليل و مناقشة نتائج الاستمارة الاستبائية :

- المعلومات الشخصية :

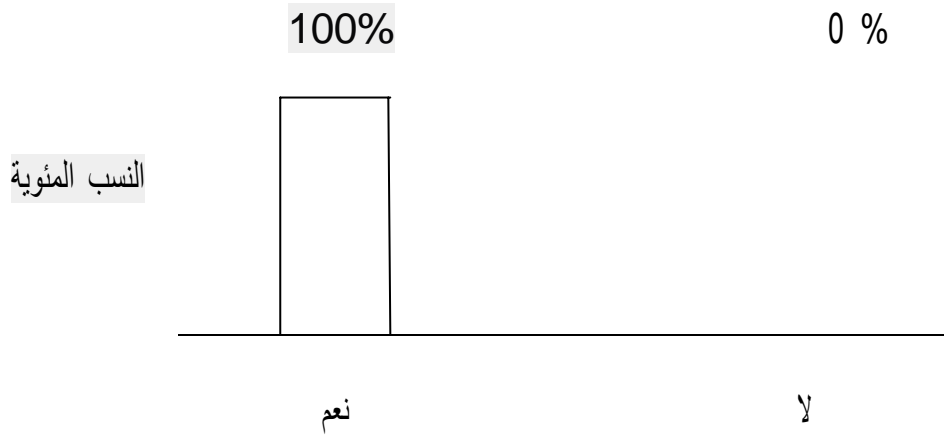
معرفة المعلومات الشخصية من حيث خبره في تدريب و تاهيل الرياضيين المصابين وكيفية التعامل معهم.

-أولا: هل سبق لك التعامل مع الرياضيين المصابين ؟

الاسئلة	الاجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الأول	نعم	05	100%	2.5	0.05	1	3.84	15
	لا	00	0%					

جدول رقم 02 يوضح الخبرة و في تدريب و تاهيل الرياضيين المصابين

من خلال النتائج المدونة تشير الى ان هناك فرقا ذات دلالة احصائية في اجابات العينة حيث استخدم الطالب الباحث حسن المطابقه كا اثنان المحسوبة حيث بلغت قيمتها الى 5 وهي اكبر من كا 2 الجدولية التي بلغت 3.84 بالتكرار المتوقع 2.5 وعند المستوى الدلالة 0.05 ما يدل على ان كل الدراسة الاستطلاعية لها خبره فعليه بالتعامل مع الرياضيين المصابين بنسبه 100% وهنا يدعم مصداقيه آرائهم في تقييم الاستبيان الخاص بتاهيل الاصابات الرياضية والشكل البياني الموالي يبين نتائج الجدول السابق .



شكل (1) يوضح النسب المئوية لمعرفة كيفية و طريقة التعامل مع الرياضيين المصابين

السؤال الثاني: ما نوع الاصابات التي تعاملت معها غالبًا ؟

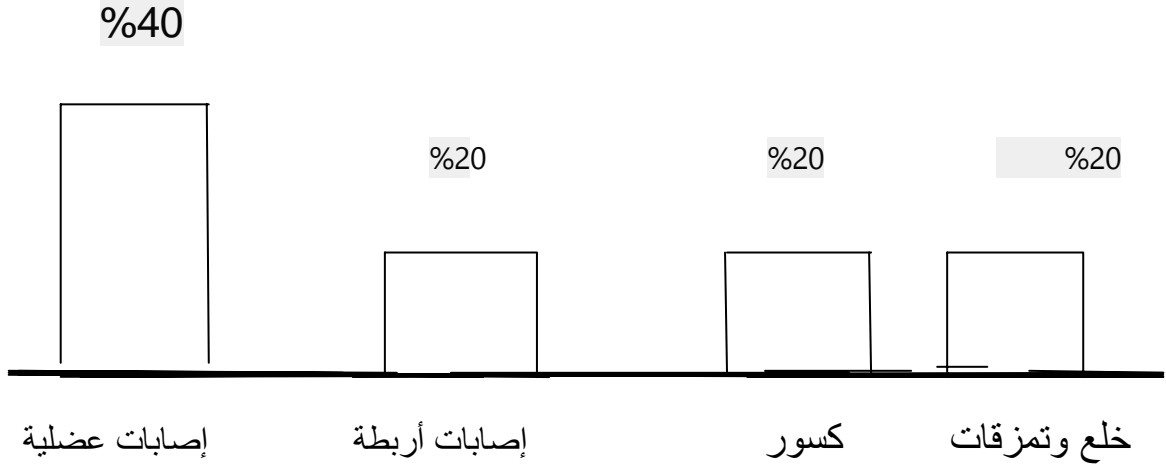
الاسئلة	الاجابة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة
السؤال الثاني	اصابات عضلية 2	40%	1.25	0.05	3	7.81	0.60
	اصابات اربطة 1	20%					
	كسور 1	20%					
	خلع و تمزقات و اخرى 1	20%					

الجدول رقم (3) يوضح نوع الاصابات التي تعاملت معها الاساتذة

- من خلال النتائج المدونة :

تشير الى ان انواع الاصابات التي تعاملت معها الاساتذة تتوزع بشكل لا يختلف احصائيا عن التوزيع المتوقع حيث استخدم الطالب الباحث حسن مطابقه ك2 المحسوبة التي بلغت قيمتها 0.60 اصغر من ك2 الجدوليه التي بلغت 7.81 بالتكرار المتوقع 1.25 وعند مستوى الدلالة 0.05 أي ان ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات الاساتذة المختصين او نوع اصابه يظهر بشكل متكرر اكثر من المتوقع احصائيا والشكل البياني الموالي يبين النسب المئوية لنوع الاصابات التي تعاملت معها الاساتذة والدكاترة المختصين من خلال النتائج المدونة .

النسب المئوية



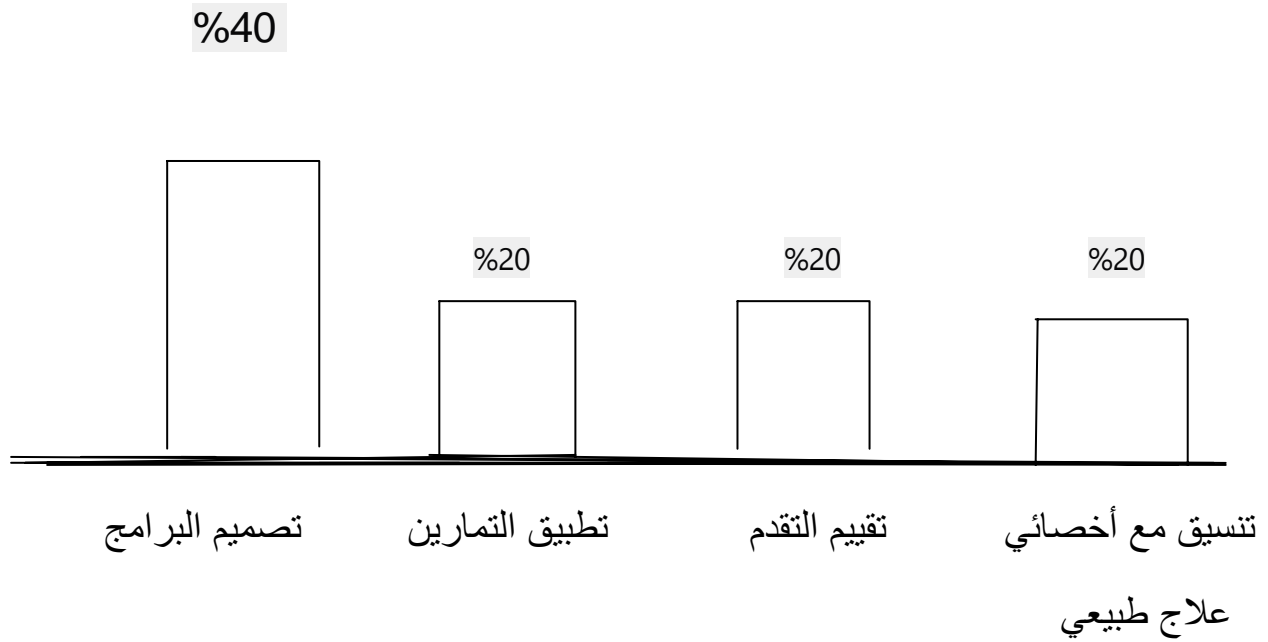
الشكل الثاني يمثل النسب المئوية لنوع الاصابات التي يعمل معها الاساتذة والدكاترة المختصين

السؤال الثالث: ما دورك عادة في البرنامج التأهيلي؟

الاسئلة	الاجابه	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبية
السؤال الثالث	تصميم البرنامج 2	40%					
	تطبيق التمارين 1	20%	1.25	0.05	3	7.81	0.60
	تقييم التقدم 1	20%					
	تنسيق مع طبيب أو أخصائي علاج طبيعي 1	20%					

الجدول رقم (4) يوضح أدوار الأساتذة في البرنامج التأهيلي

من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه بين التوزيع الفعلي للتكرارات والتوزيع المتوقع تساوي الاهمية لكل دور واستخدم ايضا الطالب الباحث حسن مطابقه ك2 المحسوبة التي بلغت قيمتها 0.60 اصغر من ك2 الجدولية التي بلغت 7.81 بالتكرار المتوقع 1.25 وعند مستوى الدلالة 0.05 في الاخيره توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الادوار اي ان الاساتذة يرون جميع الادوار تقريبا بنفس المستوى من الاهمية والمشاركة والشكل البياني الثالث يبين النسب المئوية لدور الاساتذة في البرنامج التأهيلي.



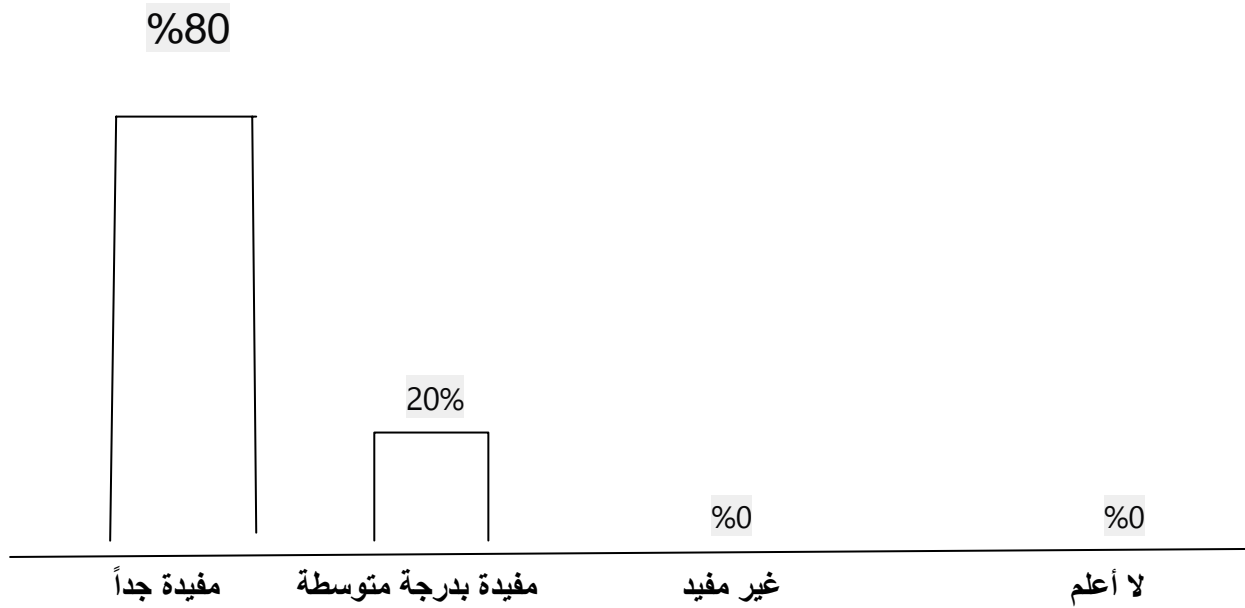
الشكل الثالث يمثل النسب المئوية لادوار الاساتذة في البرنامج التأهيلي

السؤال الرابع: هل ترى أن تمارين الأثقال مفيدة في التأهيل العضلي للرياضي ؟

الاسئلة	الاجابه	النسبه المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة
السؤال الرابع	لا اعلم 0	0%					
	غير مفيدة 0	0%	1.67	0.05	2	5.99	1.61
	مفيدة بدرجة متوسطة 1	20%					
	مفيدة جدا 4	80%					

الجدول رقم (5) يوضح النسب المئوية لضرورة استخدام تمارين الأثقال في إعادة التأهيل العضلي للرياضي

من خلال النتائج المدونه في جدول اعلاه بعد تفريغ الاستماره الموجهه للاساتذه فكانت نسبة الاجابة لمفيدة جدا بنسبة 80% والاجابة لمفيدة بدرجة متوسطة 20% وبالنسبه للاجابتين الاولى والثانية لا اعلم، غير مفيدة كانت 0% ولا تشمل على اية اجابة ولدلالة الفروق بين الاجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة ك2 المحسوبة حيث بلغت 1.61 وهي اصغر من ك2 الجدولية التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 فان التكرارات التي حصلنا عليها من الاساتذة لم تختلف بشكل كبير لان اغلب الاساتذة قالوا ان التمارين مفيدة جدا الا ان الفروق بين تقييماتهم ليست كبيرة بما يكفي لنقول ان هناك اتفاقا عاما احصائيا بينهم لصالح الاجابة التي تقول ان تمارين الانتقال مفيدة جدا في اعاده التاهيل العضلي للرياضي.



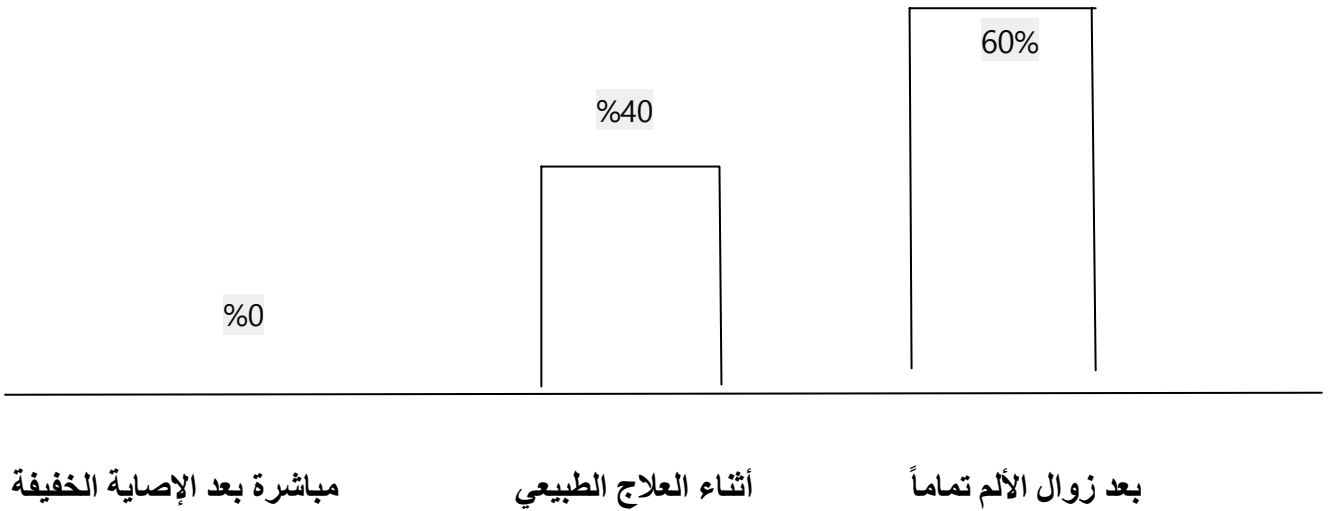
الشكل الرابع يمثل النسب المئوية لضرورة استخدام تمارين الأتقال في اعادة التاهيل العضلي للرياضي

السؤال الخامس: في اي مرحله من مراحل التاهيل تستخدم تمارين الأتقال ؟

الاسئلة	الاجابه	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة
السؤال الخامس	مباشرة بعد الإصابة الخفيفة 0	0%					
	اتناء علاج الطبيعى 2	40%	1.67	0.05	2	5.99	2.78
	بعد ذوال الألم تماما 3	60%					

الجدول رقم (6) يوضح النسب المئوية لاستخدام تمارين ائقال في مرحلة من مراحل التأهيل من خلال النتائج المدونة في الجدول. والشكل اعلاه اذ لا توجد فروق دالة احصائيا بين الاجابات فقد استخدم الطالب حسن المطابقة كالمحسوبه حيث بلغت 2.78 وهي اصغر من كالمجدولية التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 بالنسبة للتكرار المتوقع 1.67 فمعظم الاساتذة اختاروا بعد زوال الالم تمام بنسبه 60% فان نتائج التحليل الاحصائي لا تشير الى وجود فروق دالة احصائيا لان هناك ترابط بين المراحل ايضا اثناء العلاج الطبيعي التاهيلي بنسبة 40% والشكل البياني الموالي يمثل النسب المئوية ل استخدام تمارين الانتقال في مرحلة من مراحل التأهيل.

النسب المئوية



الشكل الخامس يمثل النسب المئوية لاستخدام تمارين الانتقال في عملية التأهيل من الإصابة

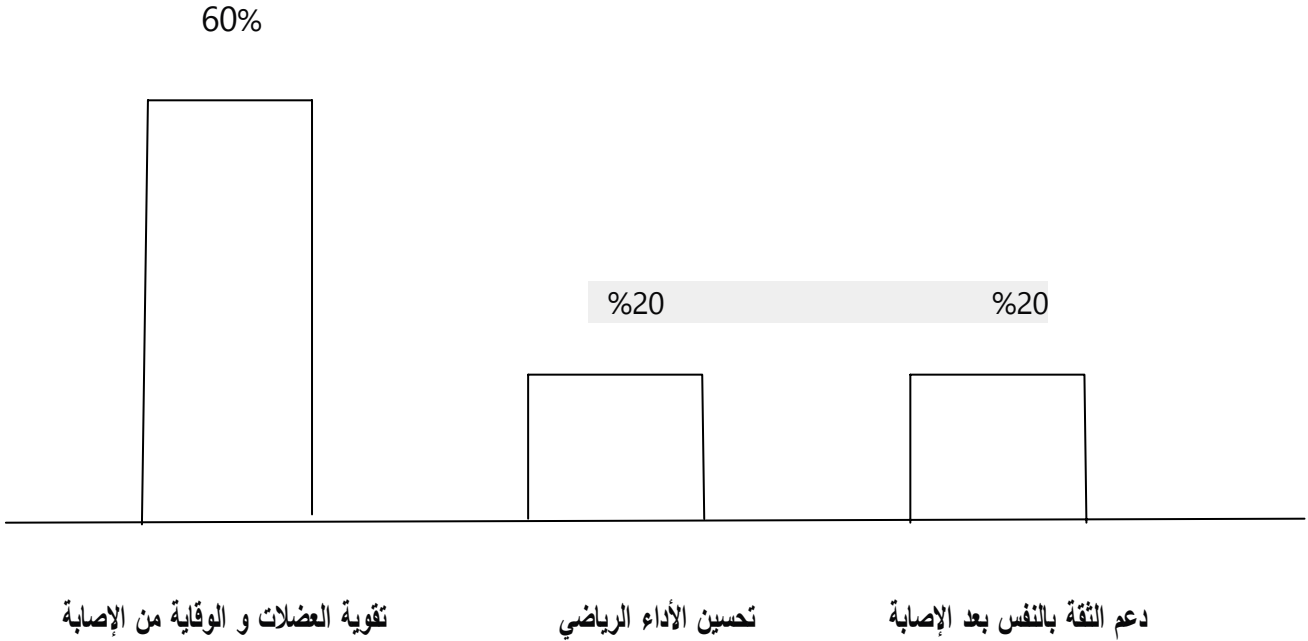
السؤال السادس: ما أهم أهدافك من استخدام تقوية العضلات بالاثقال مع الرياضي المصاب؟

الاسئلة	الاجابه	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة
سؤال السادس	تقوية العضلات و الوقاية من الإصابة 3	60%	1.67	0.05	2	5.99	1.61
	تحسين الاداء الرياضي 1	20%					
	دعم الثقة بالنفس بعد الإصابة 7	20%					

الجدول السابع يوضح النسب المئوية لأهمية استخدام الأثقال لتقوية العضلات والوقاية من الإصابة

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه وبعد تفريغ الإستمارة الموجهة للأساتذة لذكر أهم الأهداف من استخدام الأثقال مع الرياضي ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث إختبار حسن المطابقة ك2 المحسوبة حيث بلغت 1.61 وهي أصغر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 والتكرار المتوقع 1.67 الدلالة الإحصائية بين التوزيع الفعلي متساوي لأن معظم الأساتذة يرون أن الهدف الأهم هو تقوية العضلات والوقاية من الإصابة بنسبة 60% ولا ننسى أيضاً 20% تحسين الأداء الرياضي فهناك توافق وترابط بين الإجابات.

النسب المئوية



الشكل السادس يوضح النسب المئوية لأهمية استخدام الأثقال لتقوية العضلات والوقاية من الإصابة

السؤال السابع: هل تعتمد مبدأ التدرج في شدة الحمل بالأثقال؟

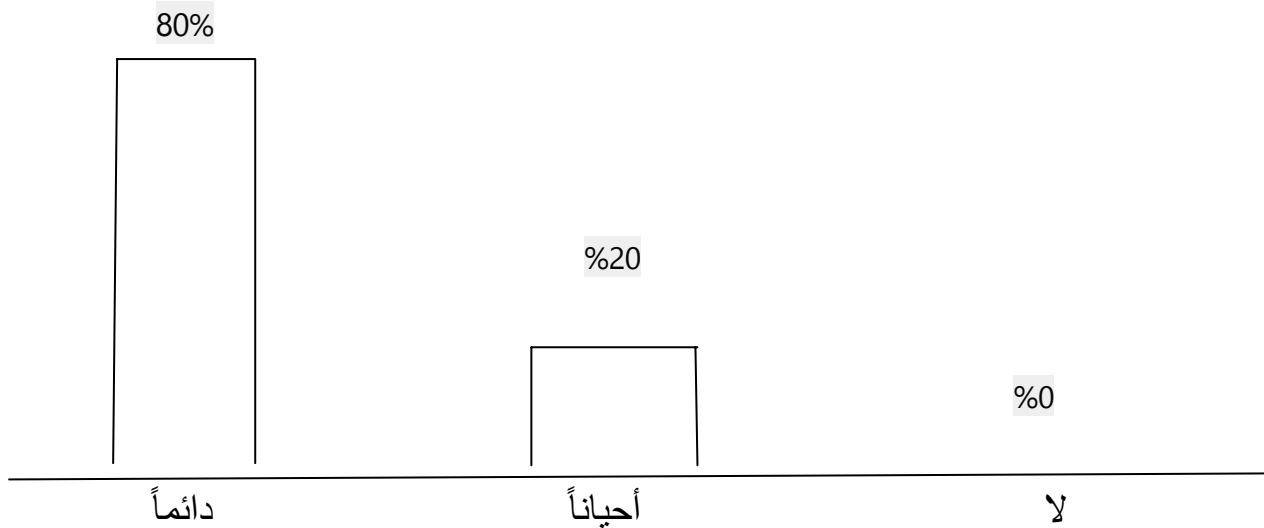
الاستئلة	الاجابة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الجدولية كا2	المحسوبة كا2
السؤال السابع	دائما 4	%80					
	احيانا 1	%20	1.67	0.05	2	5.99	5.19
	لا 0	%0					

الجدول رقم (8) يوضح مبدأ التدرج في شدة الحمل بالأثقال

من خلال النتائج المدونه في الجدول اعلاه قام الباحث بحساب كا2 المحسوبة التي بلغت 5.19 والتي كانت أصغر

من كات الجدولية عند مستوى الدالة 0.05 اذ لا توجد فروق دالة احصائية فمعظم ان الاساتذة يرون الاعتماد على مبدأ التدرج في شدة حمل الأثقال بنسبة 80% .

النسب المئوية



الشكل السابع: يمثل النسب المئوية لمبدأ التدرج في شدة الحمل بالأثقال

2_2 الاستنتاجات من خلال هذه الدراسة استنتج الباحث مايلي:

ان للسادة الاساتذة والدكاترة الافاضل خبرة ومؤهلات وكفاءات في تدريب وتأهيل الرياضيين المصابين باعتبارهم خريجي معاه التربيه البدنيه والرياضيه ومختصين في التعامل مع الرياضيين المصابين.

2_3 - عرض و مناقشة النتائج:

1/3/2 - الفرضية الاولى :

من خلال الفرضية الاولى والتي تشير للاهمية الكبيرة في تدريبات الانتقال في تحسين الاداء ولتاهيل اللاعبين المصابين بدنيا ومهاريا اثناء لعب اي منافسة رياضية استخدم الطالب الباحث الوسائل الاحصائية المتمثلة في النسب المئوية واختبار كا² بعد توزيع الاستمارات الخاصة بالاساتذة والدكاترة وتفريغها وفق المقياس المحدد وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل الى نتائج ايجابية ايجابية الاساتذة والدكاترة يؤكدون ان اهمية التمارين بالانتقال المفيدة في تحسين الاداء واعادة تاهيل العضلي الرياضي وهذا ما تم بعض البحوث والدراسات السابقة حيث يشير اليه المصدر وعليه يؤكد الباحث ان الفرضية الاولى تحققت.

2/3/2 - الفرضية الثانية :

من خلال الفرضية الثانية والتي تشير الى استعمال رفع الاثقال للرياضيين المصابين له دور جيد للتحضير البدني والمهاري للرياضيين في اي رياضة وفي اعاده التاهيل الرياضي او اللاعبين من الاصابات الرياضية لقد تم استخدام الوسائل الاحصائية المتمثلة بالنسبة المئوية واختبار كا² بعد توزيع الاستمارات وتفريغها وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل الى نتائج ايجابية يؤكد ايجابية الاساتذة والدكاترة على ضرورة استخدام تدريبات الانتقال لتقوية العضلية والوقاية من الاصابات وأهمية استعمالها في الانتقال ودوره للتحضير البدني والمهاري في اعاده تاهيل اللاعبين المصابين حيث أن الباحث توصل الى نتائج تتفق مع بعض الدراسات السابقة والمتشابهة وعليه يرى الباحث ان الفرضية الثانية تحققت.

2 - 4 - الخلاصة العامة :

يهدف بحثنا الى التعرف على اهمية برامج التقوية العضلية بالانتقال لتاهيل الاصابات الرياضية للاعبين حيث حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على اهمية تدريبات الانتقال في تحسين الاداء ولتاهيل اللاعبين المصابين ضمن اعداد برنامج تاهيلي وتهيئتهم بدنيا ومهاريا اثناء لعب اي منافسة او رياضة حيث افترض الباحث ان للتقوية العضلية بالانتقال اهمية بالغة في الوقاية وتساعد على اعاده التاهيل من الاصابات الرياضية للرياضيين حيث قسم البحث الى باين:

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

- 1 / محمد عبد الرحيم اسماعيل 1998. 17 "التدريب بالاثقال و اهم التمارين".
- 2 /اسماء ابو حديد اللغة العربية و ادابها.
- 3/ علي الكندري حامد حسن 2009 "دراسه تحليلية لاسباب شيوع اصابة الرباط الصليبي الامامي وعوامل الوقاية منها بين الرياضيين في دوله الهيئه العامله للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت".
- 4 / عجمي محمد عجمي "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على قوة و دقة لتصويب للناشئين في كرة القدم و هو باحث في مجال التربية الرياضية".
- 5 / محمد الشولي استشاري و جراح عظام و المفاصل.
- 6 / هاييل الجازي كاتب و مؤلف في موقع mawdo3.com
- 7 / نورا شيشاني كاتبة و مؤلفة في موقع mawdo3.com
- 8 / رزان صلاح كاتبة وصانعة محتوى في مجال الاقتصاد و تنمية الموارد البشرية من mawdo3.com
- 9 / مختار سالم 2006 "تدريبات الاثقال لصناعة الابطال".
- 10 / دينا مصطفى مؤلفة و كاتبة في موقع mawdo3.com
- 11 / احمد كسرى صبحي حسنين 2022 "أسس التدريب الرياضي موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي"
- 12 / ابراهيم حمد 2000 .
- 13 / هيكل خالد هيكل "طريق الصحيح لحصة و بناء الاجسام 26 مكتبة فيروز الثقافية – القاهرة- 2005.
- 14 / إبراهيم شحاتة 1997 الصفحة 34 .
- 15 / هديل طالب مؤلفة وكاتبة في موقع mawdo3.com
- 16 / راندا مصطفى -- هديل طالب -- مؤلفتان و كاتبتان في موقع mawdo3.com
- 17 / الاء عيد مؤلفة و كاتبة في موقع mawdo3.com
- 18 / ساجدة ابو صوي -- الاء عيد -- مؤلفتان و كاتبتان في موقع mawdo3.com
- 19 / محمود 2010 "الرياضيات العامة المدخل الى الاحصاء".

المراجع باللغة الأجنبية

20- Mawdoo3.com

21- Perf-up.com

22- American academy of family physicians national institute of arthritis and musculoskeletal and skin disease

23- What is sports injury rehabilitation

24- Plateforme pedagogique de unversitie setif2

25- The manual editorial staff





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف



شهادة تحكيم الإستمارة الإستبائية

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة الأفاضل الموقعون أدناه، أنه قد حكم إستمارة إستبائية والتي تندرج ضمن
تطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص النشاط البدني الرياضي والاعاقة خلال الموسم الجامعي 2024-2025
حت عنوان " أهمية برامج التقوية العضلية بالأثقال لتأهيل الإصابات الرياضية للاعبين "

- قائمة الأساتذة المحكمين -

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
01	بن لاجك ماسور	أستاذ دكتور	
02	بن سياتة درحمية	أستاذ دكتور	
03	شاسو سارري	أستاذ	
04	غوال عدة	أستاذ	
05	عكوتي نور الدين	أستاذ	

إليك استمارة استبيان مخصصة للأساتذة والمدربين المختصين، تهدف إلى جمع معلومات حول ممارساتهم وخبراتهم وأرائهم بخصوص برامج التقوية العضلية وتأهيل الإصابات بالأنقال للرياضيين استمارة استبيان علمي: تقوية العضلات وتأهيل الإصابات بالأنقال لدى الرياضيين المصابين

الفئة المستهدفة: أساتذة التربية البدنية، المدربين، أخصائيو التأهيل الحركي الغرض من الاستبيان جمع بيانات علمية تسهم في تطوير البرامج التأهيلية للرياضيين المصابين باستخدام تمارين المقاومة والأنقال

1. الخبرة في تدريب وتأهيل الرياضيين المصابين هل سبق لك التعامل مع رياضيين مصابين؟

لا نعم

2. ما نوع الإصابات التي تعاملت معها غالباً؟

إصابات عضلية إصابات أربطة

كسور

خلع أو تمزقات

أخرى

3. ما دورك عادة في البرنامج التأهيلي؟

تصميم البرنامج

تطبيق التمارين

تقييم التقدم

تنسيق مع طبيب أو أخصائي علاج طبيعي

4. هل التمارين بالأنقال في التأهيل هل ترى أن تمارين الأنقال مفيدة في إعادة التأهيل العضلي للرياضي

لا أعلم غير مفيدة مفيدة بدرجة متوسطة مفيدة جداً

5- في أي مرحلة من مراحل التأهيل تستخدم تمارين الأثقال؟
لا أستخدمها [] مباشرة بعد الإصابة الخفيفة [] أثناء العلاج الطبيعي [] بعد زوال الألم تماماً [X]

6- ما أهم أهدافك من استخدام الأثقال مع الرياضي المصاب؟

استعادة التوازن والاستقرار [] تقوية العضلات الضعيفة [X]

و الوقاية من الإصابة مرة أخرى [X]

تحسين الأداء الرياضي []

دعم الثقة بالنفس بعد الإصابة []

7- هل تعتمد مبدأ التدرج في شدة الحمل بالأثقال؟

[] أحياناً [] دائماً [X]

شكراً لمساهمته العلمية

إليك استمارة استبيان مخصصة للأساتذة والمدربين المختصين، تهدف إلى جمع معلومات حول ممارساتهم وخبراتهم وآرائهم بخصوص برامج التقوية العضلية وتأهيل الإصابات بالأنفقال للرياضيين استمارة استبيان علمي: تقوية العضلات وتأهيل الإصابات بالأنفقال لدى الرياضيين المصابين

:الفئة المستهدفة: أساتذة التربية البدنية، المدربون، أخصائيو التأهيل الحركي الغرض من الاستبيان جمع بيانات علمية تساهم في تطوير البرامج التأهيلية للرياضيين المصابين باستخدام تمارين المقاومة والأنفقال

1_ الخبرة في تدريب وتأهيل الرياضيين المصابين هل سبق لك التعامل مع رياضيين مصابين؟

لا نعم

2_ ما نوع الإصابات التي تعاملت معها غالبًا؟

إصابات عضلية إصابات أربطة

كسور

خلع أو تمزقات

أخرى

3_ ما دورك عادة في البرنامج التأهيلي؟

تصميم البرنامج

تطبيق التمارين

تقييم التقدم

تنسيق مع طبيب أو أخصائي علاج طبيعي

4_ هل التمارين بالأنفقال في التأهيل هل ترى أن تمارين الأنفقال مفيدة في إعادة التأهيل العضلي للرياضي

لا أعلم غير مفيدة مفيدة بدرجة متوسطة مفيدة جدًا

5- في أي مرحلة من مراحل التأهيل تستخدم تمارين الأثقال؟

لا استخدمها مباشرة بعد الإصابة الخفيفة أثناء العلاج الطبيعي بعد زوال الألم تمامًا

6- ما أهم أهدافك من استخدام الأثقال مع الرياضي المصاب؟

استعادة التوازن والاستقرار تقوية العضلات الضعيفة

والوقاية من الإصابة مرة أخرى

تحسين الأداء الرياضي

دعم الثقة بالنفس بعد الإصابة

7- هل تعتمد مبدأ التدرج في شدة الحمل بالأثقال؟

أحيانًا دائمًا

شكرًا لمساهمته العلمية

إليك استمارة استبيان مخصصة للأساتذة والمدربين المختصين، تهدف إلى جمع معلومات حول ممارساتهم وخبراتهم وآرائهم بخصوص برامج التقوية العضلية وتأهيل الإصابات بالأنقال للرياضيين استمارة استبيان علمي: تقوية العضلات وتأهيل الإصابات بالأنقال لدى الرياضيين المصابين

الفئة المستهدفة: أساتذة التربية البدنية، المدربون، أخصائيو التأهيل الحركي الغرض من الاستبيان جمع بيانات علمية تسهم في تطوير البرامج التأهيلية للرياضيين المصابين باستخدام تمارين المقاومة والأنقال

الخبرة في تدريب وتأهيل الرياضيين المصابين هل سبق لك التعامل مع رياضيين مصابين؟

لا نعم

ما نوع الإصابات التي تعاملت معها غالباً؟

إصابات عضلية إصابات أربطة

كسور

خلع أو تمزقات

أخرى

ما دورك عادة في البرنامج التأهيلي؟

تصميم البرنامج

تطبيق التمارين

تقييم التقدم

تنسيق مع طبيب أو أخصائي علاج طبيعي

هل التمارين بالأنقال في التأهيل هل ترى أن تمارين الأنقال مفيدة في إعادة التأهيل العضلي للرياضي

لا أعلم غير مفيدة مفيدة بدرجة متوسطة مفيدة جداً

إليك استمارة استبيان مخصصة للأساتذة والمدربين المختصين، تهدف إلى جمع معلومات حول ممارساتهم وخبراتهم وآرائهم بخصوص برامج التقوية العضلية وتأهيل الإصابات بالآثقال للرياضيين استمارة استبيان علمي: تقوية العضلات وتأهيل الإصابات بالآثقال لدى الرياضيين المصابين

الفئة المستهدفة: أساتذة التربية البدنية، المدربين، أخصائيو التأهيل الحركي الغرض من الاستبيان جمع بيانات علمية تساهم في تطوير البرامج التأهيلية للرياضيين المصابين باستخدام تمارين المقاومة والآثقال

الخبرة في تدريب وتأهيل الرياضيين المصابين هل سبق لك التعامل مع رياضيين مصابين؟

لا نعم

ما نوع الإصابات التي تعاملت معها غالباً؟

إصابات عضلية إصابات أربطة

كسور

خلع أو تمزقات

أخرى

ما دورك عادة في البرنامج التأهيلي؟

تصميم البرنامج

تطبيق التمارين

تقييم التقدم

تنسيق مع طبيب أو أخصائي علاج طبيعي

هل التمارين بالآثقال في التأهيل هل ترى أن تمارين الأثقال مفيدة في إعادة التأهيل العضلي للرياضي

لا أعلم غير مفيدة مفيدة بدرجة متوسطة مفيدة جداً

في أي مرحلة من مراحل التأهيل تستخدم تمارين الأثقال؟
لا أستخدامها مباشرة بعد الإصابة الخفيفة أثناء العلاج الطبيعي بعد زوال الألم تمامًا

ما أهم أهدافك من استخدام الأثقال مع الرياضي المصاب؟

استعادة التوازن والاستقرار تقوية العضلات الضعيفة
والوقاية من الإصابة مرة أخرى
تحسين الأداء الرياضي
دعم الثقة بالنفس بعد الإصابة

هل تعتمد مبدأ التدرج في شدة الحمل بالأثقال؟

أحيانًا دائمًا

شكرًا لمساهمته العلمية

إليك استمارة استبيان مخصصة للأساتذة والمدربين المختصين، تهدف إلى جمع معلومات حول ممارساتهم وخبراتهم وآرائهم بخصوص برامج التقوية العضلية وتأهيل الإصابات بالأنقال للرياضيين استمارة استبيان علمي: تقوية العضلات وتأهيل الإصابات بالأنقال لدى الرياضيين المصابين

الفئة المستهدفة: أساتذة التربية البدنية، المدربون، أخصائيو التأهيل الحركي الغرض من الاستبيان جمع بيانات علمية تساهم في تطوير البرامج التأهيلية للرياضيين المصابين باستخدام تمارين المقاومة والأنقال

1. الخبرة في تدريب وتأهيل الرياضيين المصابين هل سبق لك التعامل مع رياضيين مصابين؟

لا نعم

2. ما نوع الإصابات التي تعاملت معها غالبًا؟

إصابات عضلية إصابات أربطة

كسور

خلع أو تمزقات

أخرى

3. ما دورك عادة في البرنامج التأهيلي؟

تصميم البرنامج

تطبيق التمارين

تقييم التقدم

تنسيق مع طبيب أو أخصائي علاج طبيعي

4. هل التمارين بالأنقال في التأهيل هل ترى أن تمارين الأنقال مفيدة في إعادة التأهيل العضلي للرياضي

لا أعلم غير مفيدة مفيدة بدرجة متوسطة مفيدة جدًا

5- في أي مرحلة من مراحل التأهيل تستخدم تمارين الأثقال؟

لا أستخدمها مباشرة بعد الإصابة الخفيفة أثناء العلاج الطبيعي بعد زوال الألم تمامًا

6- ما أهم أهدافك من استخدام الأثقال مع الرياضي المصاب؟

استعادة التوازن والاستقرار تقوية العضلات الضعيفة

والوقاية من الإصابة مرة أخرى

تحسين الأداء الرياضي

دعم الثقة بالنفس بعد الإصابة

7- هل تعتمد مبدأ التدرج في شدة الحمل بالأثقال؟

لا أحيانًا دائمًا

شكرًا لمساهمته العلمية