

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

الآثار النفسية للإصابات الرياضية على أداء تلاميذ الرابعة متوسط
في حصة التربية البدنية و الرياضية

دراسة مسحية على تلاميذ الرابعة متوسط دائرة بشار

إشراف:

- د/ علالي الطالب

إعداد الطلبة:

- قاسمي مراد

- غفاري يونس

السنة الجامعية: 2019/2018

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع و الذي أنجز بعون الله و قدرته.

إلى التي ربتي صغيرا إلى التي ساعدتني كبيرا

إلى قرة عيني أُمي إلى التي تفرج همي

إلى أبي الحبيب أطل الله في عمره

إلى إخوتي الأعزاء الكرام الأوفياء

إلى جميع الأصدقاء و الأحباب الذين عرفتهم في حياتي

إلى جميع طلبة العلم الذين سهروا الليالي من أجل المعرفة و الوصول إلى الحقيقة.

مراد

الإهداء

إلى الوجه الذي يشع بالحب، إلى التي لو أهديتها كنوز الدنيا ما أوفيتها حق رعايتها لي منذ وجودي، إلى من حملتني جنينا و أرضعتني طفلا و رعتني شابا، نبع الحنان والوفاء أُمِّي العزيزة حفظها الله و رعاها .

إلى الذي يشقى من أجل راحتي ، إلى الذي غرس في حب العمل و الأمانة والرجولة و الذي واجه الصعاب وجابه المخاطر من أجلي أبي العزيز حفظه الله ورعاه .

" إلى سندي في الحياة :إخوتي " .

إلى جميع أصدقائي دون استثناء

إلى كل من عجز القلم عن ذكرهم ووسعهم قلبي ولم تسعهم مذكرتي .

وأتمنى التوفيق إلى كل طالب علم بإذن الله

بيونس

شكر و تقدير

صاحب أول من نشكر النعم المتكاثرة والأفضال المتواترة، الذي أحاطنا بعنايته وأحاطنا بتوفيقه

ورعايته، ولولا منه وكرمه سبحانه وتعالى ما كان هذا العمل ليخرج إلى الوجود، فله عز وجل الحمد

والثناء الجميل وله الشكر أوله وآخره.

ونشكر من عباده الذين سخرهم لتوفيقنا حضرة المشرف الدكتور المحترم "علالي الطالب" الذي

كان ماسكا بأيدينا، إذ لم يبخل علينا بجهد أو وقت.

ثم نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد من أساتذة و طلبة لإتمام هذا العمل .

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يبين المتوسطات لعينة البحث	1
49	يوضح عدد المحاور و النسبة المئوية لكل محور	2
51	يوضح معامل الصدق و الثبات للابعاد المدروسة	3
56	يوضح هذا الجدول تأثير الإصابات الرياضية سلبا على سلوك التلاميذ العائدين من الإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	4
57	يوضح هذا الجدول مدى تأثير الإصابات على طريقة تدريبك في الحصة.	5
59	يوضح هذا الجدول مدى الخوف الذي ينتاب التلاميذ من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	6
60	يوضح هذا الجدول مدى حذر التلاميذ من ذي قبل أثناء تدريباتهم.	7
61	يوضح هذا الجدول إذا كان التعرض للإصابة ، يغير نظرة التلاميذ حول المخاطر التي تنجم عن النشاط البدني الرياضي.	8
63	يوضح هذا الجدول مدى تأثير الإصابة الرياضية على توجهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية؟	9
64	يوضح هذا الجدول ما إذا التعرض للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.	10
66	يوضح هذا الجدول حول ما إذا كانت الإصابة أثرة في سلوك الحالي للتلاميذ.	11
67	يوضح هذا الجدول مدى تقبل على أداء واجباتهم بحماس في الحصة.	12
69	يوضح هذا الجدول مستوى أداء التلاميذ قبل الإصابة.	13
70	يوضح هذا الجدول مدى الأداء بعد الإصابة.	14
72	يوضح هذا الجدول مدى خوف التلاميذ من التعرض أثناء إصابة أثناء القيام ببعض الحركات الرياضية.	15
73	يوضح هذا الجدول مدى تأثير الإصابة على أدائهم الحالي	16
74	يوضح هذا الجدول مدى قدرة التلاميذ على تحسين أدائهم.	17
76	يوضح هذا الجدول مدى التردد عندما يستدعي الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي	18

77	يوضح هذا الجدول ما إذا كانوا يتجنبون الإحتكاك مع الخصم أثناء القيام بالألعاب الجماعية.	19
78	يوضح هذا الجدول مدى الإضطراب إلى التقليل من حماس و الإستعداد لبدأ الجهد خوفا من التعرض إلى الإصابات الرياضية.	20
80	يوضح هذا الجدول حول ماذا في كثير من الأحيان تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية.	21

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
60	تمثل إجابات التلاميذ على السؤال رقم 1	1
61	تمثل إجابات التلاميذ على السؤال رقم 2	2
63	تمثل الإجابة على السؤال رقم 3	3
64	تمثل الإجابة على السؤال رقم 4	4
65	تمثل الإجابة على السؤال رقم 5	5
67	تمثل الإجابة على السؤال رقم 6	6
68	تمثل الإجابة على السؤال رقم 7	7
69	تمثل الإجابة على السؤال رقم 8	8
71	تمثل الإجابة على السؤال رقم 1	9
72	تمثل الإجابة على السؤال رقم 2	10
74	تمثل الإجابة على السؤال رقم 3	11
75	تمثل الإجابة على السؤال رقم 4	12
76	تمثل الإجابة على السؤال رقم 5	13
78	تمثل الإجابة على السؤال رقم 6	14
79	تمثل الإجابة على السؤال رقم 1	15
81	تمثل الإجابة على السؤال رقم 2	16
82	تمثل الإجابة على السؤال رقم 3	17
83	تمثل الإجابة على السؤال رقم 4	18

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	- الإهداء
هـ	- الشكر والتقدير
قائمة المحتويات	
ط	- قائمة الجداول
ي	- قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
2	1- مقدمة
4	2- مشكلة البحث
5	3- مشكلة البحث
6	4- فرضيات البحث
6	5- أهداف البحث
6	6- مصطلحات البحث
7	7- الدراسات السابقة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية	
14	- تمهيد
15	1- ما هي حصة التربية البدنية و الرياضية
15	2- صفات حصة التربية البدنية و الرياضية
16	3- اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
17	4- اهمية حصة التربية البدنية و الرياضية
18	5- محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية
19	6- فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية
19	7- تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية
20	8- اخراج حصة التربية البدنية و الرياضية

21	- خلاصة
الفصل الثاني: الإصابات الرياضية	
23	- تمهيد
24	1- تعريف الإصابة الرياضية
25	2- تصنيفات الإصابات المختلفة
26	3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي
29	4- أنواع الإصابات
42	- الخلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
45	- تمهيد
46	1- منهج البحث
46	2- مجتمع وعينة البحث
46	3- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
46	4- مجالات البحث
48	5- الدراسة الاستطلاعية
49	6- أدوات البحث
50	7- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة
52	8- الدراسات الإحصائية
53	9- صعوبات البحث
53	10- الخلاصة
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج ومناقشتها	
55	11- تمهيد
56	1- المحور الأول
67	2- المحور الثاني
75	3- المحور الثالث
82	4- الإستنتاجات

83	5-مقارنة النتائج بالفرضيات
83	5-1-مناقشة نتائج المحور الأول
83	5-2-مناقشة نتائج المحور الثاني
83	5-3-مناقشة نتائج المحور الثالث
84	6-خلاصة
86	7- الاقتراحات والتوصيات
87	12- الخلاصة العامة
	13- قائمة المصادر والمراجع
	14- الملاحق

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة " الآثار النفسية للإصابات الرياضية على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الطور المتوسط (دائرة بشار)"
إن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما سيتم مناقشته في هذه المذكرة .
تهدف الدراسة إلى معرفة مدى الآثار النفسية للإصابات الرياضية على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية ، والفرض من الدراسة أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية وقد شملت العينة تلاميذ الرابعة متوسط وتم إختيارها بطريقة عشوائية وبلغ عددها 34 تلميذ ولقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستمارة الاستبائية و المقابلة الشخصية بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي وهذا لملائمته لطبيعة بحثنا وحل المشكلة المطلوب دراستها قاصدين جمع البيانات و المعلومات و الآراء وعرضها و تحليلها تحليلا منطقيا .
قد توصلنا إلى أهم نتيجة " للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية " و من خلال تطرقنا لهذا الموضوع توصلنا في الأخير إلى أهم توصية "ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية".

الكلمات المفتاحية:

الإصابات الرياضية/ حصة التربية البدنية و الرياضية .

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: "La relation entre les blessures sportives et la motivation de réussir pour la part d'éducation physique et sportive chez les étudiants de cycle intermédiaire (cercle de Bashar)"

L'objectif de l'étude était de déterminer le lien entre les blessures sportives et la motivation pour la réussite de l'éducation physique et sportive en quatrième année, en partant de l'hypothèse selon laquelle il existait une relation entre les blessures sportives et la motivation à réussir, le nombre moyen de rapatriés étant de 4,34 étudiants. Dans cette recherche, nous nous sommes basés sur le formulaire du questionnaire et l'entretien personnel. Nous nous sommes donc appuyés sur l'approche descriptive. Cette approche est adaptée à la nature de notre recherche et à la résolution du problème requis pour étudier, afin de collecter des données, des informations, des opinions, des présentations et des analyses. Une logique nous a permis d'atteindre la conclusion la plus importante « que les blessures sportives conduisent à un droit de veto dans la motivation à la réussite de la part de l'éducation physique et du sport » et nous avons touché par ce sujet à la conclusion la plus importante de la « nécessité de prêter attention à la réhabilitation re-psychologique de la blessure post-sport ».

les mots clés:

Blessures sportives / réalisation de la motivation.

Résumé :

Titre de l'étude : « Les effets psychologiques des blessures sportives sur les performances des élèves de la 4^{ème} Année Moyenne lors de la séance de l'éducation physique et sportive aux établissements scolaires de la région de Béchar ».

L'objectif de notre étude consiste à déterminer l'aspect psychologique des blessures sportives sur les élèves du cycle moyen lors de la pratique du sport , cette étude s'est portée sur un échantillon de 34 élève que nous avons choisi au hasard , dont nous avons basé dans notre recherche sur le formulaire du questionnaire ainsi l'entretien personnel ; on a appuyé donc sur l'approche descriptive relative à notre thème et pour résoudre la problématique , nous avons collecté un maximum des données et des informations nécessaires aussi des opinions afin de les présenter et les analyser d'une façon logique.

Les résultats obtenus à la fin de notre travail montrent qu'effectivement les blessures influent sur le comportement psychologique et la motivation, elles réduisent aussi le rendement des élèves lors de la pratique de l'EPS.

Et pour conclure, il nous parait nécessaire de proposer cette dernière recommandation dans l'espoir qu'elle minimise les risques psychologiques liés à la pratique de l'EPS à savoir : « l'obligation de prendre attention à la réadaptation psychologique suite à la blessure sportive ».

Les mots clés :

Blessures sportives / Éducation physique et sportive.

1-مقدمة

إن تنشئة الفرد الصالح الذي يؤثر إيجابا في مجتمعه لا يتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعية بقضايا مجتمعاتها ، وتعتبر التربية البدنية جزء مهم من التربية العامة فهي تضع الفرد في حالة تكيف حسنة من خلال تنمية صحته الجسمية والعقلية والنفسية بالإضافة إلى فوائدها من الناحية الخلقية و الاجتماعية وكذلك التعليمية فلقد أكدت كل الدراسات على أهمية الأنشطة البدنية الموجهة في الرفع من معدلات الذكاء والتحصيل المدرسي عند التلميذ.

لقد بدأت الأنشطة البدنية تأخذ مكانتها الطبيعية كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن المنهاج التربوي وفي كافة المراحل التعليمية ، أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا. (راتب، 1997، صفحة 27) لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية إضافة إلى تكوين أساتذة مختصين في هذا المجال ، وتعتبر المرحلة المتوسطة أهم مرحلة مدرسية باعتبارها تتصادف مع فترة المراهقة التي تتميز بخصوصياتها ، إذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد بدرجة كبيرة طبيعة شخصيته فيما بعد لذلك فإنه وجب الاهتمام بالتلميذ خلال هذه المرحلة .

يوجه أستاذ التربية البدنية والرياضية التلاميذ نحو القيام ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول إلى جملة من الأهداف ، التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان التلميذ على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من أجل إنجاز ذلك النشاط وعلى النحو المطلوب منه أي يجب أن تكون دافعية الإنجاز لديه كبيرة، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو

المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها. (علاوي، 1987، صفحة 162)

وهنا يجب الإشارة إلى ان التلميذ يتجه خلال هذه الفترة إلى القيام بالأنشطة البدنية التنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني الكبير مما يجعله عرضة للإصابات الرياضية.

تمثل الإصابات الرياضية جانب مهم في مواضيع العلوم البيو طبية الرياضية ، وبعد علم الإصابات الرياضية علما قائما بحد ذاته لأنه يهتم بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أسبابها وبالتالي الحد منها .

إن علم الإصابات الرياضية يرشد الأستاذ إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون أي مضاعفات، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات. (رياض 1998 ، ص 23 22) وانطلاقا مما سبق ونظرا لثبوت أهمية دراسة كل من الإصابات الرياضية و تأثيرها النفسي فإننا أردنا أن نسلط الضوء على الآثار النفسية للإصابات الرياضية على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية .

2- الإشكالية

تتميز فترة المراهقة بجملة من الخصائص أهمها أن حركة التلميذ خلال هذه المرحلة تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وتحده يميل كثيراً إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه.

و لقد أظهرت الخبرات التطبيقية أن المصاب لا يحتاج إلى العلاج و إعادة التأهيل الطبي والبدني فحسب بل يحتاج كذلك إلى التأهيل النفسي حتى يتمكن من العودة إلى المستوى الذي كان عليه قبل الإصابة. والمعروف أن التشخيص السليم أساس العلاج الناجح ويندرج تحت بند وسائل التشخيص الطبي الحديث العديد من الطرق الجديدة المستخدمة بمراكز الطب الرياضي المتقدمة. (أسامة رياض، 2002 ص 64)

كما و يعمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تنمية الجانب النفسي لدى التلاميذ ويحاول جاهدا القضاء على العراقيل التي يمكن أن تحد أو تنقص من تلك الدافعية، ويحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد التلاميذ أثناء الحصة الإصابة رياضية تحيره على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة و بعد انقضاء تلك الفترة يعود ذلك التلميذ بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية. الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، ونصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب. (رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، 1999، ص 193-194)

لاشك أن التلميذ الذي سبق له وأن تعرض للإصابة أو حتى التلميذ الذي رأى زميله أو منافسه وهو يتعرض للإصابة خطيرة، كل هؤلاء نجدهم بالتأكيد يعيشون مخاوف التعرض للإصابات الرياضية ولو بدرجات مختلفة فهل يمكن لهذه الأخيرة أن تؤثر سلبا خاصة من الناحية النفسية و هذا هو موضوع بحثنا الذي أردنا من خلاله أن ندرس الآثار النفسية للإصابات الرياضية على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية. ولقد أردنا من خلال هذا البحث إلقاء الضوء على هذه المشكلة من خلال دراسة الآثار النفسية للإصابات الرياضية على أداء التلاميذ. و بناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

هل للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

و منه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية؟

2- هل للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية؟

3- هل للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية؟

3- الفرضيات :

- الفرضية العامة : للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
- ومنه يمكن صياغة الفرضيات الجزئية:
- للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية.
- للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية.
- للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية

4- أهداف البحث: تكمن أهداف البحث في النقاط التالية :

- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تؤثر على نفسية التلميذ.
- محاربة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ
- التوعية بالآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابات الرياضية.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

- الإصابات الرياضية :

لقد وردت عدة تعريفات للإصابة الرياضية ومن بين هذه التعريفات تعريف سمعية محمد خليل التي عرفت الإصابة الرياضية على أنهما: ((تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك ذلك النسيج) (محمد، 2007 ، ص05)

كما يمكن تعريفها كما يلي : ((هي نقص أو توقف تام عن الأداء الوظيفي للأنسجة أو عضو ما من الجسم نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي أو داخلي ، ويرافق هذا كله بأعراض ومضاعفات تتوقف درجة خطورتها على حسب شدة المؤثر وطبيعة الأنسجة أو العضو المصاب)).

- التربية البدنية والرياضية :

- تعريف (ويست وبوتشر) Bucher&Wuest : التربية البدنية هي العملية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. (الخولي، 2001 ، ص 36)

- المراهقة:تعريف أحمد زكي صالح: هي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسديا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. (صالح، 1973 ص: 193)

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة بن طالب زكرياء و بودواية هواري تحت عنوان " الاصابات الأكثر شيوعا في حصة التربية البدنية و الرياضية و مسبباتها و كيفية تعامل أساتذة الطورين المتوسط والمتوسط معها" 2014-2015

مشكلة البحث:

هل أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعاملون مع الاصابات أثناء وقوعها في حصة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط والثانوي ؟ وماهي أهم المسببات لها ؟

فرضيات البحث:

تعد الجروح والالتواءات من أكثر الاصابات شيوعا و يعتبر سوء التسخين من أهم اسباب حدوث هذه الاصابات.

أهداف البحث:

- ان اغلب الاساتذة لا يتعاملون مع الاصابات في حصة التربية البدنية و الرياضية أثناء وقوعها.
- التعرف على الاصابات الرياضية الأكثر شيوعا في المدارس وأهم مسببات حدوثها.
- مدى تعامل أساتذة التربية البدنية والرياضية مع الاصابات أثناء وقوعها للتلميذ.
- التعرف على دور عامل الخبرة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في كيفية التعامل مع الاصابات أثناء وقوعها.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج المسحي.

العينة: 30 أستاذ في الطور المتوسط / 30 أستاذ في الطور المتوسط

التوصيات:

- التحضير النفسي والبدني للتلميذ قبل بدأ الحصة
- التسخين الجيد للتلميذ لتفادي الاصابات.
- تجنب العمل أثناء رداءة الأحوال الجوية

2-دراسة منديل عبد القادر و الشافي محمد الأمين تحت عنوان " تأثير الاصابات الرياضية على دافعية الانجاز لدى التلميذ المنخرط في الرياضة المدرسية" 2015/2014

مشكلة البحث:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاصابات الرياضية و دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في الطور المتوسط الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية؟

فرضيات البحث:

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاصابات الرياضية و دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في الطور المتوسط الذين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات رياضية.

أهداف البحث:

التوعية بالآثار النفسية الناتجة عن الاصابات الرياضية

محاوية المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ
ضرورة الاهتمام بدافعية الانجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا للإصابات والعمل على تنميتها

المنهج: استخدم الباحثان المنهج المسحي.

عينة البحث: 27 تلميذ سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

التوصيات:

- العمل على تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية وذلك عن طريق التوعية بدور هذه الخبرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.
- العمل على تنمية دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية.
- ضرورة التوعية بمخاطر الاصابات على الصحة النفسية للتلميذ.
- ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية.

3-دراسة مخلدي محمد و تمونايت مراد تحت عنوان " مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي "

مشكلة البحث:

هل تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تؤثر الاصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

الفرضيات الجزئية:

يؤثر سبب الإصابة على دافعية الانجاز.

يؤثر الخوف من تكرار الاصابة على دافعية الانجاز.

للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ.

أهداف البحث:

تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ.

ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج المسحي.

عينة البحث: 70 تلميذ. / 20 أستاذ.

التوصيات:

- تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- إعادة التأهيل ما بعد الإصابة الرياضية.
- الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية.

➤ التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابة الرياضية.

8-التعليق على الدراسات:

بعد عرض هذه الدراسات المشابهة ولوجود ترابط بينها وبين الدراسة الحالية ودعمها لهذه الدراسة خاصة مرحلة المراهقة. إضافة إلى أنّ تحليل هذه الدراسات يساعد الطالبان على توضيح مدى التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات والدراسة الحالية، كما توصلت هذه الدراسات إلى معرفة علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز.

9-نقد الدراسات:

و لقد استفاد الطالبان من هذه الدراسات في اختيار عينة البحث والتي تتمثل في تلاميذ الرابعة المتوسط (14-15) سنة.

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف الذي تسعى إليه هذه الدراسات والدراسة الحالية ولكن الدراسة الحالية تختلف في الطرق والوسائل المستعمل في معرفة علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز.

و منه تم القيام بالدراسة الحالية بهدف التعرف على علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز.

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطالبان الإمام بالموضوع، حيث تم تقسيمه إلى فصلين ، ضم الفصل الأول منها حصة التربية البدنية والرياضية ، كما احتوى الفصل الثاني على الإصابات الرياضية وبعض المبادئ الأساسية لعلاج هذه الإصابات والوقاية منها و دور الاستاذ أو المدرب في هذه الحالة.

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية و الرياضية الركيزة الاساسية في برنامج التربية البدنية و الرياضة و الدراسة ، و هم بمثابة اصغر جزء في هذا البرنامج الذي يسعى الى تحقيق الاغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية ، عن طريق النشاط المشترك بين الاستاد والتلميذ، فهو يعتبر الوحدة التشكيلية للدورة ومركز اهتمامها في النشاط الرياضي و التعبير الجسدي ، و يتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعا للاهداف المسطرة من طرف الاستاد وكذلك لبرنامج السنوي ، وفي هذا الفصل ادرجنا ما هي حصة التربية البدنية الرياضية ، صفاتها و اهدافها بالاضافة الى محتواها وكيفية تحضيرها و طريقة اخراجها وكيفية تنظيمها.

1- ما هي حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية احد اشكال المواد الاكاديمية مثل الرياضيات،الفيزياء،العلوم و اللغة ... ' الا انها تختلف عنها بكونها لا تقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات و الخبرات الحركية فقط ، بل تتعدى تزويدهم ايضا بالمهارات و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية النفسية و الاجتماعية اضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الانسان و ذلك باستخدام الانشطة الحركية : التمرينات،الالعاب المختلفة الفردية و الجماعية هذا تحت اشراف مدربين اعدوا لهذا الغرض.(عوض البسيوني، د- فيصل ياسين الشاطي ،النظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1968 ، ص94)

حيث تعد حصة التربية البدنية و الرياضية عملية مركبة للتعليم و التعلم ، و كذلك لتعليم التربية و تختلف عن غيرها من المواد الاساسية الاخرى ،لان سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا اساسيا كما تعد التمرينات البدنية و الالعاب و المسابقات اهم المحتوى الاساسي الدراسي.

2-صفات حصة التربية البدنية و الرياضية:

لحصة التربية البدنية و الرياضية شروط يجب توفرها من اجل نجاحها و اهمها:

- ان يكون لحصة التربية البدنية و الرياضية هدف معروف و واضح يعمل على تحقيقه.
- ان يتماشى الدرس مع العوامل الصحية و يتمثل في النظافة ، مساحة للعب ،مراعاة العوامل المناخية ،مراعاة قدرات التلاميذ و سنهم .
- الاهتمام بالجانب النفسي و التربوي من حيث اوجه النشاط الشيق و مناسبة لسن التلاميذ ، دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم ،التعاون و المنافسة ، الروح القتالية.
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية الاخلاقية.

3- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية :

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية الى تحقيق و لو جزء من الاهداف التعليمية التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة للوظيفة للاجهزة الداخلية للتلميذ و كذا اكسابه المهارات الحركية و اساليب السلوكات السوية ، وتمثل اهداف الحصة فيمايلي :

3-1 أهداف تعليمية :

ان الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق الاهداف الجزئية :

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة .

- تدريس و اكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحيحة وجمالية . (ناهد محمد سعد ، نيلي رمزي فهمي ، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، د.ط- ، 1984 ، ص80.) والتي يتطلب انجازها سلوكا معيناً و اداء خاصاً ، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع في لعبة من الالعب يعتبر موقفاً يحتاج الى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي ازاء الموقف.

3-2 اهداف تربوية:

ان حصة التربية البدنية و الرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط ، و لكنها تحقق الاهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على المستويات و هي كالآتي :

3-3 التربية الاجتماعية و الاخلاقية :

ان الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية و الرياضية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من اهداف في العملية التربوية و بما ان حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية، و كان من اللازم ان تعطي كلامها صيغة اكثر دلالة، ففي الالعاب الجماعية يظهر التعاون و التضحية و انكار الذات و الشجاعة و الرغبة في تحقيق انجازات عالية.

حيث يسعى كل عنصر في الفريق ان يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، و بالتالي يمكن لاسناد التربية البدنية و الرياضية ان يحقق اهداف الحصة . (عدنان درويش و اخرون ، التربية الرياضية المدرسية ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ،ص30).

3-4 التربية لحب العمل :

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الارقام القياسية ، الذي يمثل تغلبا على الذات و على المعوقات و العراقيل ، و هذه الصفات تهيب التلميذ الى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله ، و تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية كاعداد الملعب و حمل الادوات و ترتيبها عملا جسماني يربي عنده عادة احترام العمل و تقدير قيمته.

4-اهمية حصة التربية البدنية و الرياضية :

لحصة التربية البدنية و الرياضية اهمية خاصة تجعلها مختلفة عن باقي الحصص الاخرى ، تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم -محمد البسيوني - و الذي يقول :
تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية احد اشكال المواد الاكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكن تختلف عن هذه المواد ، تمد للتلاميذ ليس فقط مهارات و خبرات

حركية و لكننا تمد الكثير من المعارف و المعلومات بتكوين الجسم و ذلك باستخدام الانشطة الحركية مثل التمرينات و الالعاب المختلفة الجماعية و الفردية ، التي تتم تحت الاشراف التربوي من اساتذة اعدوا لهذا الغرض. (محمد عوض البسوني ، مرجع سابق ص 9)

اما حصة التربية البدنية و الرياضية عند -كمال عبد المجيد - فتتجلى اهميتها في توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع فيما يتعلق بهذا البعد ، و من الضروري تقويم التكيف البدني و المهاري و تطور المعلومات و الفهم (-كمال عبد المجيد ،مقدمة التقويم في التربية البدنية الرياضية القاهرة 1994 ص 177)

5-محتوى حصة التربية البدنية و الرياضية :

لا شك ان نجاح الاستاد الرياضي فب اختيار محتويات الحصة و طريقة تشكيلها او تدريسها او اخراجها، تعد من العوامل الهامة التي تعمل على تحقيق الاهداف معينة و ينبغي النظر الى عملية التدريس على انها تتضمن :الهدف المحتوى و الطريقة ، و يرتبط الدرس ككل ارتباطا و ثقيا بهذه العوامل الثلاث .

كما ان محتوى درس التربية البدنية و الرياضية يتضمن المكونات التالية :

مجموعة مركبة من القيم و الاتجاهات التي تتاسب اساليب السلوك السنوي

مجموعة مركبة من التمرينات : الحركية و الانشطة الرياضية ،الالعاب ، المسابقات و المنافسات .مجموعة من اساليب الاداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ و تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة.(عنايات محمد فرج،مناهج و طرق التدريس دار الفكر العربي ، القاهرة)

6-فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية :

- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية .
- تدعيم الصفات المعنوية و النفسية و السلوك اللائق للتلميذ
- التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة
- التعود على ممارسة الانشطة البدنية الرياضية
- 7- تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية :

يتطلب ان يكون الاستاد متمكنا من مادته مخلصا في بدل المجهود ، ديمقراطيا في تعليمه ومعاملته و لكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي:

-اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ ، فهي تشعره بان هذا البرنامج برنامجه ، و انه لم يفرض عليه بل اشتراك في وضعه ، فيكون تفاعله معه قويا ، فيقل بذلك انصرافه عن نشاط الموضوع الى نشاط اخر ، او بمعنى اخر عن النظام الموضوعي .

-ان تكون اوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات اطوار النمو و تتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج ، فيراعي ميولهم و رغباتهم و قدراتهم ، وهذا يجعل التلاميذ

يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

-ادخال اوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة حيث يؤدي ذلك الى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال ، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

-ان يكون في الحصة اوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.(مروان عبد المجيد ابراهيم، الادارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع 2000 ص 203)

8-اخراج حصة التربية البدنية و الرياضية :

لقد تضاربت الاراء و اختلفت و جهات النظر حول اخراج حصة التربية البدنية و الرياضية ، فالاتحاد السوفياتي قسمه الى 3 اقسام : جزء تمهيدي ، رئيسي ، ختامي اما في الجزائر ، فهوم مقسم الى 3 اقسام :جزء تمهيدي ،رئيسي ، ختامي . فوجهة نظر الفيسيولوجية ترى ان التسخين في بداية الدرس كالاستعداد للعمل ، اما الجزء الختامي ، فيكون للتهدة و الراحة ، و من وجهة النظر النفسية فينتطلب ايقاظ البهجة و الاهتمام و الرغبة في الحركة ، و في الجزء الختامي يجب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للاداء الذي يليه و في الختام يهتم بموازنة تربوية. (عنايات محمد احمد فرج .مرجع سابق ص

(47

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل الى مفاهيم و فوائد و اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية، ومن خلال ما سبق تتجلى لنا الالهية البالغة للتربية البدنية والرياضية في حياة الشعوب و الامم و ما تلعبه من دور هام لدى الناس و بالخصوص المراهقين ، و التي تطبعهم لينشئوا متفهمين لابعادهم متبنين اتجاهات ايجابية نحوها و التي تهدف بدورها الى البناء و اعداد المواطن الصالح الذي يسعى اليه المجتمع، كما انها لا تقل اهمية عن المواد الاكاديمية الاخرى بل عكس ذلك فهي تعمل على التقليل من ضغوطات المواد الدراسية الاخرى ، و باختصار تعمل على تحقيق العلاقة - العقل السليم في الجسم السليم-

تمهيد:

تعتبر الإصابات الرياضية كثيرة في ميدان الممارسة الرياضية عامة، فكل منطقة أو جزء من أجزاء الجسم معرضة للإصابات، فمن خلال هذا الفصل سنحاول توضيح كل ما يتعلق بالإصابات الرياضية من خلال تعريفها وأنواعها وأسبابها وطرق تشخيصها وأعراضها وعلاجها والوقاية منها وكيفية منع حدوث مضاعفاتها، بالإضافة إلى توضيح دور كل من المدرب واللاعب نفسه في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية، وتوضيح كذلك مفهوم الإسعافات الأولية والقواعد الخاصة بالإسعاف لكل الإصابات الرياضية.

1-تعريف الإصابات الرياضية:

هي عبارة عن خبرة سلبية نتيجة احتكاك أو اصطدام لاعب بآخر سواء زميل أثناء التدريب أو منافس أثناء المباريات و قد تكون ناتجة عن اصطدام اللاعب بأداة أو أي شيء من أدوات اللاعب الثابتة أو غير ذلك و تؤدي إلى منع اللاعب من ممارسة الرياضة حتى يتم الشفاء.(حسين و وآخرون، 2002)

و تعرفها سمية خليل محمد " هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى احداث تغيرات تشريحية أو فيزيولوجية في مكان الإصابة ، مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج"(محمد، 2007، صفحة 05)

كما يعرفها فراج عبد الحميد توفيق بأنها " تعطيل لسلامة أنسجة و أعضاء الجسم و أنها تعني تلف أو اعاقه سواء كان هذا التلف مصحوبا أو غير مصحوب بتهتك في الأنسجة لأي تأثير خارجي كان هذا التأثير ميكانيكيا أو عضويا أو كيميائيا.(توفيق، 2004، صفحة 18)

وينبغي علينا مراعاة أن الاصابات الرياضية قد تكون اصابة بدنية أو اصابة نفسية.

1-1-الإصابة البدنية:

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

1-2-الإصابة النفسية:

الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة Trauma نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية.(علاوي، 1998، الصفحات 14-17)

2- تصنيفات الإصابات المختلفة:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

2-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

أ- **تقسيمات بسيطة:** مثل التقلص العضلي والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

ب- **إصابات متوسطة الشدة:** مثل التمزق الغير مصاحب بكسور.

ج- **إصابات شديدة:** مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

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

أ- **إصابات مفتوحة** مثل الجروح أو الحروق.

ب- **إصابات مغلقة** مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

2-3- تقسيمات حسب درجة الإصابة:

أ- **إصابة الدرجة الأولى:**

ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل حوالي 70-90% من الإصابات مثل الرضوض والتقلصات العضلية.

ب- إصابات الدرجة الثانية:

ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج- إصابات الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها - الخلع- إصابات غضروف الرقبة - الانزلاق الغضروفي بأنواعه.(رياض، 1998، صفحة 22)

2-4- تقسيمات حسب السبب:

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

ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية. (النجمي، 1999)

3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:**3-1- التدريب غير العلمي:**

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

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية:

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات ، ففي كرة القدم مثلا إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية.

ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب:

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية. (رياض، 1998، صفحة 23)

ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي:

سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب 100% من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرّب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة،

كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب.

د- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:

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

هـ- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة:

الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، ونصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب. (رياض، 1999، صفحة 193)

و- سوء اختيار مواعيد التدريب:

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

3-2- مخالفة الروح الرياضية:

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

أ- التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الأعلام أو المدرب خاصة في مجال كرة القدم حيث يواجه المدرب لاعبيه للعنف والخشونة المتعمدة لإرهاق المنافس مما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه أو منافسه المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهارياً وفنياً.

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

3-3- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مباراة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من

الخلف، وكتم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.

3-4- عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين:

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

3-5- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:

نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المبارزة، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات. (رياض، 1998، صفحة 23)

3-6- الأحذية المستخدمة وأرض الملعب:

ونشير هنا إلى معظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية، والتشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم، فالأحذية المناسبة وأرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب، ونشير هنا إلى أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرب. (رياض، 1999، صفحة 194)

3-7- استخدام اللاعبين للمنشطات:

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

- مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة، مغطاة، في أي موسم شتاء أو صيف).
- لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).
- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي).
- مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي).
- وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة. (رياض، 1999، صفحة 194)

4- أنواع الإصابات:

4-1 الصدمة:

4-1-1 تعريف:

الصدمة هي حالة هبوط في الأجهزة الحيوية الدوري والتنفسي تصحب جميع الإصابات المفاجئة ومنها:

- أ- الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.
- ب- صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات النزيف الشديد سواء كان داخليا أو خارجيا.
- ج- نتيجة فقدان سوائل كثيرة من الجسم كما في الحالات الآتية: حالات الحروق، النزلات المعاوية الشديدة.

4-1-2 أعراض الصدمة:

- رقدة المصاب في خمول وسكون.
- هبوط درجة حرارة الجسم.
- لون المصاب يكون شاحبا وجلده باردا ومنديا.
- النبض سريع وضعيف.
- التنفس سطحي وغير منتظم.

4-1-3 علاج الصدمة:

- أ- يوضع المصاب برفق في مكان متجدد الهواء، وذلك بوضعه مستلقيا على ظهره مع خفض الرأس عن مستوى الجسم والرجلين أعلى من مستوى الرأس ليتمكن الدم من الوصول للمخ.

- ب- سند الجزء المصاب بوضعه وضعا مريحا.
- ج- تخفيف الملابس أو الأربطة الضاغطة حول الرقبة أو الصدر.
- د- استنشاق الأكسجين أو عمل تنفس اصطناعي إذا لزم الأمر.
- و- نظرا لهبوط درجة حرارة الجسم يلزم تدفئة المصاب لتنشيط الدورة الدموية.
- هـ- عند التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو جروح في المعدة وزوال الإغماء يعطى المصاب المشروبات الساخنة كالشاي.

4-2 إصابات الجهاز العضلي:

4-2-1 الرضوض (الكدمات):

الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي. (روفائيل، 1987، الصفحات 64-65)

وغالبا ما يصاحب الكدم ألم وورم ونزيف داخلي وارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، والكدم إصابة تكثر في الرياضات التي في احتكاكات تنافسية مباشرة أو التي تستعمل بها أدوات صلبة، وتزداد خطورة الكدم في الحالات الآتية:

أ- قوة وشدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة.

ب- اتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.

4-2-2 درجات الكدمات:

أ- كدم بسيط، وفيه يستمر اللاعب في الأداء وقد لا يشعر به لحظة حدوثه وإنما قد يشعر به اللاعب بعد المباراة.

ب- كدم، شديد لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، ويشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل الورم والألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

4-2-3 أنواع الكدمات:

(أ) - كدم الجلد:

إن كدم الجلد عموما لا يعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي، وهناك نوعان، كدم الجلد البسيط وكدم الجلد الشديد. (رياض، 1998، الصفحات 34-35-40-

(ب) - كدم العضلات:

يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لزيادة انتشاره بين الرياضيين، ولأنه قد يمنع اللاعب من الاستمرار في مزاولة رياضته من ناحية أخرى.

وكدم العضلات من الإصابات المباشرة، ويحدث فيه العديد من التغيرات الفسيولوجية مكان الإصابة مثل الورم والنزيف الداخلي وتغير لون الجلد وغيرها.

(ج) - كدم العظام:

يحدث نتيجة إصابة مباشرة، وهو يصيب العظام الموجودة تحت الجلد مباشرة "المكشوفة" غير المكسوة بالعضلات مثل عظمة القصبية، وعظام الساعد وخاصة عظمة الكعبرة والزند وعظام الأصابع ورسغ اليد ووجه القدم وعظمة الرضفة بالركبة. (روفائيل، 1987)

(د) - كدم المفاصل:

كدم المفاصل كغيره من أنواع الكدم الأخرى يحدث نتيجة لإصابة مباشرة، ومن أكثر المفاصل التي يحدث بها الكدم مفصل القدم، ومفصل الركبة وخاصة للاعب كرة القدم.

4-2-4 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات:

- أ- الاصطدام بالأجزاء الصلبة من جسم اللاعب الآخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.
- ب- الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة والكراتيه.
- ج- الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة ففي اللعب كمضرب التنس أو الأحذية أو الكرات الثقيلة.

د- السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

4-2-5 الأعراض المصاحبة لحدوث الكدمات:

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

4-2-6 الإسعافات الأولية للكدمة:

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

ب- ضع كمادة باردة فوق موضع الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها ويثبتها برباط ضاغط ويثبتها فترة 15 دقيقة ثم ضع بعدها رباطا خفيفا فوق موضع الكدمة. (رياض، 1998)

3-4 الشد أو التمزق العضلي:

1-3-4 تعريف الشد العضلي:

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

2-3-4 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي:

- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.
- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حين يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.

➤ ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

3-3-4 الأعراض المصاحبة لحدوث الشد العضلي: يتسم الشد العضلي بألم تختلف حدته تبعا لشدة الإصابة ودرجة التمزق في العضلة، كما يزداد هذا الألم عند الضغط الخفيف على المنطقة المصابة ويحدث في حالة الإصابة الحادة انتفاخ بسيط وصعوبة في تحريك المنطقة المصابة.

4-3-4 أنواع الشد العضلي:

ينقسم الشد العضلي إلى ثلاثة درجات من حيث حدة الإصابة.

أ- شد عضلي على الدرجة الأولى:

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

ب- شد عضلي من الدرجة الثانية:

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

ج- الشد العضلي من الدرجة الثالثة:

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

4-3-5 الإسعافات الأولية للشد العضلي:

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

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

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

- ينقل اللاعب المصاب إلى أقرب مركز صحي وذلك لاستشارة الطبيب في ما يلزم عمله بمواصلة علاج اللاعب المصاب. (زاهر، 2004)

4-4 التقلص (المعص) العضلي Muscle cramp :

قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيين الذين يقومون بأعمال عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بعض العضلات تستمر لوقت قد يقتصر لبضع ثواني أو يطول بعض دقائق، وقد يحدث التقلص العضلي أثناء التدريب في الجو الحار،

ومن أسباب التقلص العضلي طول مدة تعرض العضلة لنقص الأوكسجين، كما يحدث عند القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم داخل الليفة العضلية أو فقد كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل بالخلية ويزداد الضغط الإسموزي نتيجة الزيادة في فقد الماء من الخلية إلى خارجها، ويكون الماء المحمل بالأملاح الذي يتسبب نقصها في حدوث التقلص ويحدث التقلص في عضلات سمانة الرجل، باطن القدم، العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، عضلات السمانة الخلفية، عضلات البطن، ويتعرض إلى هذه الإصابة لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة. (توفيق، 2004، صفحة 112)

1-4-4 الإسعاف والعلاج:

- يجب العمل على إطالة العضلة المتقلصة وفرد ارتخائها ويتبع مع باقي العلاج:
- العلاج الفوري بطريقة "الرش والفرد" بواسطة فلور ميثان Fluorimothane لتخفيف الألم من التقلص العضلي.
- بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك للعضو.
- التدرج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة. (روفائيل، 1987، صفحة 95)

5-4 الكسور:

1-5-4 تعريف الكسر:

الكسر هو "انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبية بقدم لاعب آخر أو بأداة تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم"، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه "انفصال في استمرارية العظمة". (رياض، 1998)

2-5-4 أنواع الكسور:

تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:

- أ- كسر الغصن الأخضر: يحدث عادة عند الرياضيين الناشئين صغار العمر نظرا لليونة عظمهم وهو كسر غير كامل (شعر أو شرخ).

- ب- **الكسر البسيط**: وهو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنتين، وغير مصاحب بجرح في الجلد.
- ج- **الكسر المركب**: وهو الكسر الذي تزيد فيه قطع العظام المكسورة عن اثنتين وغير مصاحب بجرح في الجلد.
- د- **الكسر المضاعف**: وهو أي كسر مصحوب بجرح في الجلد، ولذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر.
- و- **الكسر المعقد**: وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة، وهذه الحالات استعجاليه يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

4-5-3 طرق تشخيص الكسور في الملاعب:

- 1- وجود ألم بالمنطقة المصابة.
- 2- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة.
- 3- في بعض الأحيان يوجد اعوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المكسورة.
- 4- عدم مقدرة المصاب تحريك أو استعمال العضو المصاب.
- 5- في حالات الكسور المضاعفة يمكن أحيانا رؤية طرف العظمة المكسورة خارجا من الجرح.
- 6- في حالات الكسور المضاعفة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الحركة غير طبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب.
- 7- إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحين خشنين وفي بعض الأحيان يسمع طقطقة ولكن يجب أن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذ قد يسبب تمزقا في الأنسجة أو يقضي إلى الإغماء من شدة الألم. (رياض، الطب الرياضي واصابات الملاعب، 1998)

4-5-4 أسباب حدوث الكسور:

- ينتج الكسر عند ضربة مباشرة فوق العظم ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكسر أثناء ممارسة الرياضة ما يأتي:
- أ- الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة القفز الأعلى في ألعاب الجمباز أو كرة السلة.

ب- حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الرياضة كمضرب الاسكواش والقائم في كرة القدم.

ج- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي.

4-5-5 إسعاف الكسور:

يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي:

- 1- من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر ويجب تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر بل يتم برفق وعناية كبيرة.
- 2- المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها وعلى المسعف تجنب إصلاح الكسر ويترك ذلك للطبيب المختص.
- 3- البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط و النبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.
- 4- إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة، حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.
- 5- في كسور العمود الفقري وعظام الحوض والفخذ ينقل المصاب فوراً راقداً على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى.
- 6- تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.
- 7- تدفئة المصاب وإعطائه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطائه محلول ملح وجلوكوز.
- 8- نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن. (توفيق، 2004، صفحة 113)

4-6 الالتواء:

- 4-6-1 تعريفه: هو خروج الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه النقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة. إن أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ حيث يكون التورم واضحاً والألم شديد لأقل حركة.

4-6-2 الإسعاف: توضع قطعة من القماش المبلل بالماء البارد حول المفصل المصاب، يربط المفصل برباط ضاغط حتى يقلل التورم يرفع المفصل إلى الأعلى وينقل المصاب إلى المستشفى. (رياض، 1998، صفحة 99)

4-7 الملتخ (الجزع) Sprain :

من أكثر إصابات الملاعب شيوعاً أو من النادر أن لاعبا لم يحدث له ملتخ مرة على الأقل، والملخ عبارة القدم ورسغ اليد. (رياض، 1998، صفحة 41) ومن أكثر الأربطة عرضة للملتخ ما يلي:

- الرباط الخارجي الوحشي لمفصل القدم.
- الرباط القصي الشظي الأمامي بمفصل القدم.
- الرباط الجانبي الأنسي بمفصل الركبة.
- الرباط الكعبري الزندي بمفصل اليد.
- الرباط الترقوي الأخر ومي بمفصل الكتف. (رياض، 1998)

4-7-1 علامات الملتخ:

- ألم حاد نتيجة لتمزق الأربطة والأنسجة حول المفصل.
- ألم شديد عند عمل حركة تحدث شدا في الرباط أي في نفس اتجاه الحركة التي سببت الملتخ مما يسبب عدم القدرة على تحريك المفصل حركة حرة، كما يزول الألم عندما تحركه حركة مضادة.
- ألم عند الضغط على الرباط المصاب وليس على العظام المجاورة.
- ورم نتيجة زيادة السائل الزلالي في المفصل ونتيجة للارتشاح الدموي حول الجزء المصاب مع زرقة.

4-7-2 الإسعاف:

- إبعاد اللاعب عن الملعب وإراحة المفصل المصاب.
- عمل كمادات باردة لمدة ثلث أو نصف ساعة حسب شدة الإصابة.
- تثبيت المفصل برباط ضاغط حول قطعة قطن مع مراعاة ألا يمنع الدورة الدموية، ويلاحظ أن يكون المفصل في وضع منحرف قليلاً عكس اتجاه الملتخ.

- راحة المفصل من الثقل الواقع عليه مدة 24 ساعة وفي حالة الملخ الشديد تصل إلى 48 ساعة.

- إعطاء المصاب مسكنا حسب درجة الألم.

4-8-4 الخلع Dislocation:

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

4-8-4-1 علامات وأعراض الخلع:

- ألم شديد من ألم الكسر.
- فقد القدرة تماما على تحريك المفصل.
- تشوه وتغير في شكل المفصل.
- ورم شديد بسرعة، وقد تبلغ درجته بحيث يصعب فيها ملاحظة التشوه ودرجة الخلع.
- صور الأشعة تبين الخلع بوضوح. (روفائيل، 1987، الصفحات 95-96)

4-8-4-2 أنواع الخلع:

هناك ثلاثة أنواع من الخلع المفصلي وهي

أ- خلع مفصلي جزئي Subluxation:

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

ب- خلع مفصلي كامل Duslocation:

وفي هذا النوع يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ويحدث فيه تمزق الغشاء الزلالي والأربطة المفصلية وقد ينتج التجويف المفصلي كما يحدث تهتك للأوعية الدموية ونزيف داخل التجويف المفصلي. (زاهر، 2004، صفحة 106)

ج- خلع مفصلي مصحوب بكسر Dislocation Fracture:

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

4-8-3 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الخلع المفصلي:

تحدث هذه الإصابة نتيجة ضربة قوية لأحد العظمتين المكونتين للمفصل أو لكليتهما، ومن أهم الأسباب:

- الوقوع على الأرض من فوق ارتفاع عالي أو عندما يصطدم أحد أطراف جسم اللاعب بالأرض.

- الحركات والأوضاع غير الصحيحة لمفصل الجسم كالدوران حول مفصل الركبة عندما تكون مثبتة على الأرض أو الإمساك الخاطئ للكرة أو تحريك الكتف للوراء وللخارج مع الاندفاع إلى الأمام.

4-8-4 الإسعافات الأولية للخلع المفصلي:

أ- قلل من تحريك اللاعب المصاب إلى أضيق الحدود وحيث أن الحركة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفة الخلع المفصلي أو الكسر أو زيادة الضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من منطقة الكسر.

ب- ثبت الطرف المصاب، ويتم تثبيت الطرف العلوي بواسطة الجبيرة المناسبة، وفي حالة عدم وجودها يوضع الساعد بجانب الجذع ولفها برباط ضاغط، وفي حالة إصابة الطرف السفلي يتم وضع المصاب في الجبيرة المناسبة أو تثبيت الطرف المصاب بالأطراف الأخرى السليمة.

ج- ضع كمادة باردة فوق منطقة الخلع المفصلي وثبتها جيدا قبل تثبيت الجبيرة.

د- أنقل اللاعب المصاب فوق نقالة إلى أقرب قسم طوارئ أو مستشفى لمواصلة العلاج.

زاهر، 2004، الصفحات 108-109)

4-9 الانتفاخ الجلدي المائي:

4-9-1 الأعراض:

ينتج عن احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن الطبقات السفلى وظهور سائل بينهما مع ترشيع في الأوعية الدموية.

9-9-2 العلاج : ينظف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

10-4 السجحات:

1-10-4 الأعراض:

عبارة عن تمزق العضلات العليا من الجلد نتيجة تعرضها لاحتكاك شديد على سطح خشن أو قدم زميل.

10-4-2 العلاج: يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع، سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة وربطها برباط بعد ذلك.

11-4 الجروح:

1-11-4 تعريف:

الجروح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفا. (روفائيل، 1987)

11-4-2 أنواع الجروح:

تنقسم الجروح إلى عدة أقسام منها:

- السجحات: وهي تسلخات جلدية سطحية بسيطة.
- جرح سطحي: يحدث في طبقات الجلد الخارجية.
- جرح قطعي: وفيه يشق الجلد ويتميز بوجود حافتين متساويتين للجلد .
- جرح رضي: وينشأ من الاصطدام بجسم صلب أو السقوط من سطح مرتفع، ويتميز هذا النوع بعدم انتظام حافته وقلة النزيف الناتج منه وكثرة تعرضه للالتهابات.
- جرح وخزي: يحدث من الآلات المدببة مثل سلاح المبارزة المكسور ويتميز الجرح بضيق الفتحة وعمقها وخطورته كبيرة إذا ما وصل للأحشاء الداخلية أو إذا تعرض إلى الالتهاب.
- الجرح الناري: في رياضة الرماية وتختلف طبيعتها باختلاف نوع المقذوف وسرعته واتجاهه والمسافة بينه وبين الجسم.

➤ **جرح نافذ:** وهو ما يخترق الجلد إلى تجويف الجسم وهو شديد الخطورة على الحياة لما يسببه من تهتك بالأحشاء الداخلية.
ويساعد في تشخيص نوع الجرح معرفة كيفية حدوث الإصابة وتاريخها. (رياض، 1998،
صفحة 67)

خلاصة:

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

خاتمة الباب الأول:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية قد سهلت في عصرنا الحالي ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية، و لهذا الأساس جمع الطالبان كل ما أتيح لهما من معلومات نظرية وتنظيمها في فصول حيث تطرقا في الفصل الأول إلى حصة التربية البدنية و الرياضية ، وفي الفصل الثاني الاصابات الرياضية، و قصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالبان في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

مدخل الباب الثاني:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع ، و مجتمع وعينة البحث ، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات و أدوات البحث ، زيادة على التجربة الرئيسية و كل ما يتعلق بها ، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها ، ثم مقارنتها بالفرضيات ، والخروج بأهم الاستنتاجات وفي الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-منهج البحث: المنهج الوصفي

و قد استخدمنا المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة بحثنا و هذا لحل المشكلة المطلوب دراستها قاصدين جمع البيانات و المعلومات و الآراء و عرضها و تبويبها ثم تحليلها موضوعياً وتفسيرها من خلال عرض النتائج المتحصل عليها.

2-مجتمع و عينة البحث:

وقد شمل بحثنا عينة واحدة متمثلة في مايلي:

عينة من التلاميذ في التعليم المتوسط فكان عددهم 100 تلميذ كعينة وبعد توزيع و إسترجاعالإستمارات لم نحصل إلا على 80 إستمارة وبعد ذلك أخذنا عينة عشوائية تمثل 34 تلميذ أي بنسبة % 34 من العينة المقصودة.

3- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

✚ المتغير المستقل: تلميذ التربية البدنية و الرياضية.

✚ المتغيرالتابع:الإصابات الرياضية

4-مجالات البحث:

- المجال البشري: 100تلميذ في الطور لمتوسط.

- المجال المكاني: بعض متوسطات دائرة بشار.

كما هي موضحة في الجدول الموالي:

اسم المتوسطة	المكان	عدد التلاميذ
- عبد المالك ابن زهرة	- دائرة بشار	20 .
- مخلوفي محمد	- دائرة بشار	20
بن علي فوضيل	- دائرة بشار	20
محمد الحبيب	- دائرة بشار	20
خالد بن الوليد	- دائرة بشار	20
المجموع		100

الجدول رقم 1: يبين المتوسطات لعينة البحث

المجال الزمني: وتشمل مرحلتين:

أ - المرحلة الأولى: الدراسة الاستطلاعية من 24 نوفمبر 2018 إلى 15 ديسمبر 2018.

ب - المرحلة الثانية: الدراسة الأساسية من 19 جانفي 2019 إلى 20 مارس 2019.

5- الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لدراسة البحث قمنا نحن الطلبة بهذه الدراسة الاستطلاعية لأجل معرفة: صدق الاستبيان وثباته، مع تحديد الموضوعية، والضبط الاجرائي لمتغيرات البحث. وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

لقد شرعنا نحن الطلبة خلال هذه الدراسة في الوقوف على التحديات و الصعوبات التي تواجه التلاميذ في فهم أسئلة الاستمارة الاستبائية، والتي تعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث، حيث تم إعدادها في البداية على شكل مقترح، ثم تقديمها للأستاذ المشرف، وإلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة المحكمين للاستبيان العاملين في حقل التربية البدنية و الرياضية على وجه الخصوص بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم حول الهدف من الأسئلة، إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح، وكذا حسن ترتيبها، وامتدت هذه العملية من 24 نوفمبر 2018 إلى 15 ديسمبر 2018.

وبعدالتعديل و تغيير و في الأسئلة بشكل يسهل فهمها.

تم توزيع هذه الاستمارة الاستبائية على 100 تلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية، وخلال عملية التوزيع تم الاعتماد علالمقابلة المباشرة.

وقد بلغ عدد الاستمارات المسترجعة 80 استمارة أي ما يعادل 100%، وامتدت هذه العملية من 19جانفي 2019 إلى 20 مارس 2019، وبعد التفريغ والتحليل للاستمارات المسترجعة تم الحصول على النتائج.

6- أدوات البحث:

بعد الإلمام بأساليب اختيار العينات، نتطرق الآن إلى بعض وسائل جمع المعلومات عن طريق الاستبيان ، وهذا النوع يمكن أن يعتمد عليه في كل متخصص في مهنته سواء كان ذلك التخصص العلوم البحوث أو العلوم الاجتماعية لكن الأمر يتوقف على طبيعة الموضوع ونوع المعلومات المراد جمعها. (بوحوش و الذنبيات، 2007)

الاستبيان

- تحديد محاور الاستبيان:

النسبة المئوية	المحاور	الرقم
23.52	للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية.	01
17.64	للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية	02
11.76	للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية	03

جدول رقم 02: يوضح عدد المحاور و النسبة المئوية لكل محور

7-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق المحكمين:

لقد شرعنا نحن الطلبة خلال هذه الدراسة في الوقوف على التحديات و الصعوبات التي تواجه التلاميذ في فهم أسئلة الاستمارة الاستبائية، والتي تعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث، حيث تم إعدادها في البداية على شكل مقترح، ثم تقديمها للأستاذ المشرف، وإلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة المحكمين للاستبيان العاملين في حقل التربية البدنية و الرياضية على وجه الخصوص بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم حول الهدف من الأسئلة، إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح، وكذا حسن ترتيبها، وامتدت هذه العملية من 24 نوفمبر 2018 إلى 15 ديسمبر 2018.

حيث تم التعديل بعد جمع استمارة الاستبيان وذلك عن طريق حذف بعد الأسئلة التي لا تصب في موضوع البحث وبذلك أصبحت استمارة الاستبيان صالحة للاستخدام وبالتالي هي على درجة من الصدق .

الصدق الدائي:

قصد و صولنا الى التاكيد صلاحية و مصداقية بحثنا لجانا في الخطوة الثانية و قصد ايجاد صدق الاداة الى اعتماد الصدق الدائي و هو احدى الطرق المستعملة لهذا الغرض و يتم حسابه من خلال الارتباط و هو اكثر الطرق شيوعا في حساب معامل الصدق و يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاستبيان .

ثبات و صدق الاستبيان : يقول محمد عبد الحفيظ ان ثبات الاستبيان هو الدقة و الاتساق و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين . كما يقول فان غاني عن ثبات الاستبيان يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج اذا ما تكرر على نفس المفحوصتين . (محمد حسن علاوي .2000.صفحة 86)

و لغرض حساب ثبات الاستبيان استخدمنا معامل الارتباط البسيط بيرسون لاجراء اختبار الصدق و الثبات لعبارات الاستبيان و كانت النتيجة المحصل عليها هي:

معامل الثبات	معامل الصدق	عدد عبارات المحور	المحور
0.93	0.96	8	المحور الاول للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية
0.92	0.95	6	المحور الثاني للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية
1	1	4	المحور الثالث للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم 03: يبين معامل الصدق و الثبات للابعاد المدروسة

الموضوعية :

اعتمدنا في بحثنا على الموضوعية حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ بعدما تأكدنا ان الاسئلة بسيطة و يستطيع التلاميذ الاجابة عنها و فهم مضمونها بشكل سهل و من ثم توجهنا الى عملية التوزيع و ذلك عبر تفقنا شخصيا الى المتوسطات حيث كان لنا حوار معهم حول استبيان بحثنا و كانت اسئلة سهلة و واضحة لا يعترضها الغموض . وقد ابدوا اعجابهم بموضوع الدراسة كونه موضوع في غاية الاهمية .

8- الدراسات الإحصائية:

- الطريقة الإحصائية :

بغرض تحليل و ترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة من طرف العينة المختارة اعتمدنا على ما يلي (راتب، 1987، صفحة 162):

1 - طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية = عدد الإجابات x 100 / المجموع الكلي للعينة. 2 -
كا = 2 = مج(ت ش - ت م) / 2 (م) (المجيد، 2001، صفحة 322)

- مج ت ش : مجموع التكرارات المشابهة

- مج ت م : مجموع التكرارات المتوقعة.

معامل الارتباط بيرسون :

قمنا بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون في الدراسة الاستطلاعية للتأكد من صدق و ثبات الاستبيان و في ما يلي معادلة بيرسون:

$$r = \frac{(\text{مج ح س} - \text{مج ح ص})}{(\text{مج ح س}^2 - \text{مج ح ص}^2)}$$

حيث س تمثل المتغير الاول و ص تمثل المتغير الثاني.

9- صعوبات البحث:

- تلقي بعض الصعوبات من طرف بعض التلاميذ في ملء الإستمارة أحيانا.
- نقص المراجع و البحوث
- صعوبة إقتناء الكتب.

10- الخلاصة :

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالبان الباحثان الالتزام بها رغبة في جمع اكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلي تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع، تبع الأهداف البحث المنشودة، يتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها و تصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها المقومات العلمية من الصدق والثبات و الموضوعية .

- تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يتأسس و يتمركز عليها هذا البحث، حيث به يستطيع الباحث أن يدرك حقيقة بحثه، وهذا انطلاقاً من الإجابات التي هي حوله وجاءت من منطلق الاستمارات التي وزعت على العينة.

وللوقوف على اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية، والتأكيد على الهدف المراد تحقيقه ارتكزنا على توزيع استمارات على تلاميذ الرابعة المتوسط في 05 متوسطات بدائرة بشار وهذا للإعتماد على كل إجاباتهم.

1- المحور الأول: للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الأول: هل سبق لك أن تعرضت لإصابة رياضية ؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	34	%100	34	3,84	1	دال
لا	00	%00				
المجموع	34	%100				

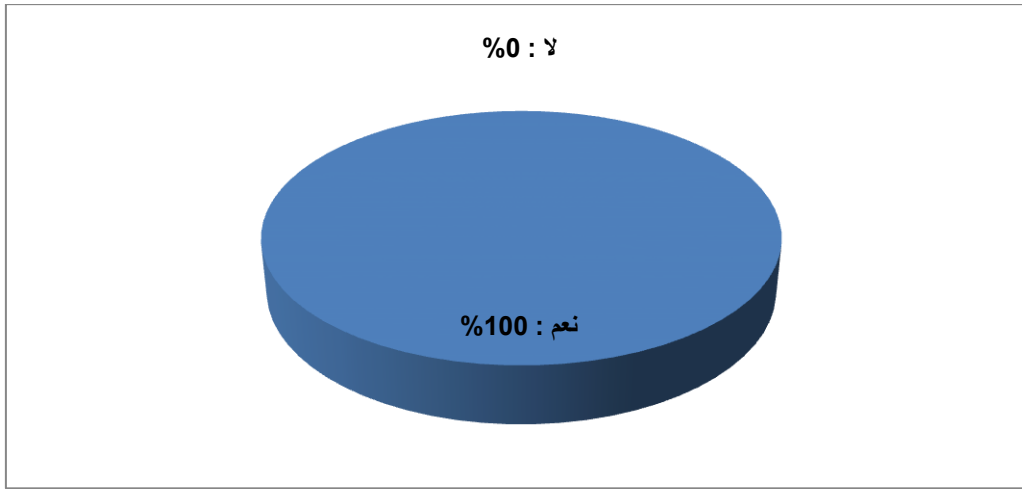
الجدول رقم 04: يوضح هذا الجدول التأثير النفسي للإصابات الرياضية على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 04 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بأنهم سبق لهم أن تعرضوا لإصابة رياضية 34 من أصل 34 تلميذ بنسبة %100 وعدد التلميذ الذين أجابوا بأنهم لم تعرضوا لإصابة رياضية 00 من أصل 34 تلميذ بنسبة %00.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 34 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي لصالح التلاميذ الذين اجابوا بنعم.

وهذه النتائج تؤكد لنا تعرض تلاميذ للإصابات و هذا فرق معنوي دال إحصائياً عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 1: تمثل إجابات التلاميذ على السؤال رقم 1

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 4 أن جل تلاميذ تعرضوا للإصابات.

السؤال الثاني: إذا كان الجواب بنعم، فهل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	24	70.58%	14,4	3,84	1	دال
لا	10	29.41%				
المجموع	34	100%				

الجدول رقم 05: يوضح هذا الجدول مدى تأثير الإصابات على طريقة تدريبك في الحصة.

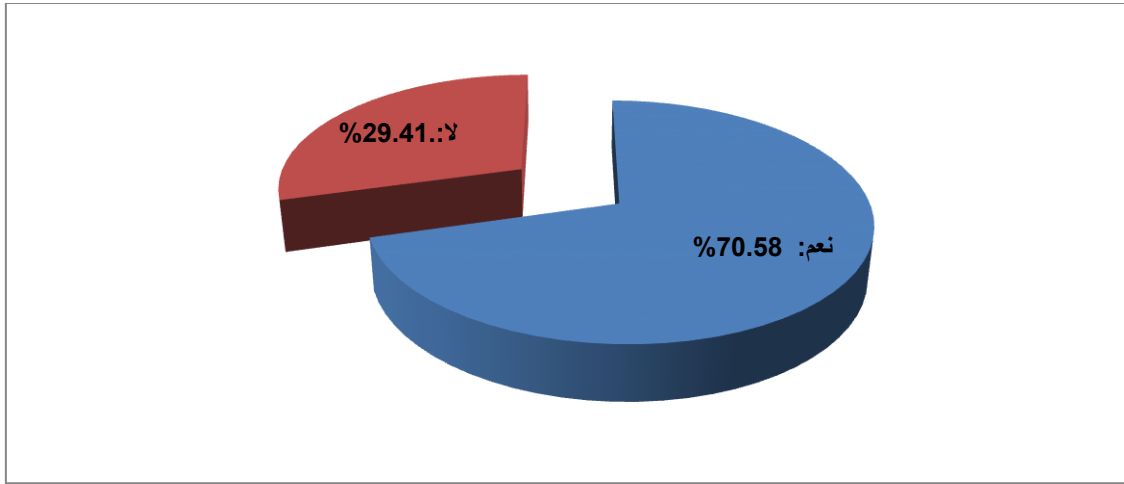
تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 05 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بأن الإصابات تؤثر على طريقة تدريبك في الحصة.

24 من أصل 34 تلميذ بنسبة 70.58% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأن الإصابات لم تؤثر على طريقة تدريبهم في الحصة 10 من أصل 34 تلميذ بنسبة 29.41%

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 14.4 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا بنعم.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات تلاميذ و الرياضية حول الإصابات على طريقة تدريبك في الحصة و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 2: تمثل إجابات التلاميذ على السؤال رقم 2

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 5 أن جل التلاميذ أثرة الإصابات على طريقة تدريبهم في الحصة.

السؤال الثالث: هل ينتابك الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	20	%70.58	14.40	3,84	1	دال
لا	14	%29.41				
المجموع	34	%100				

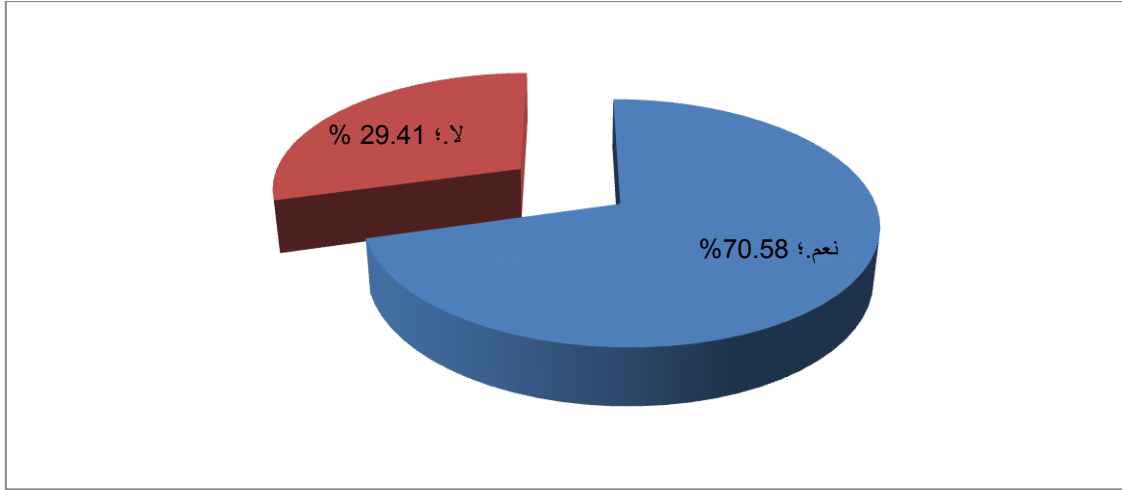
الجدول رقم 06: يوضح هذا الجدول مدى الخوف الذي ينتاب التلاميذ من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 06 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا "ينتابهم الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية" 20 من أصل 34 تلميذ بنسبة 70,58% وعدد التلاميذ الذين أجابوا "بأنهم لا ينتابهم الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية" 14 من أصل 34 تلميذ بنسبة 29.41%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 14.4 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا بنعم.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول ما إذا ينتابهم الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 3: تمثل الإجابة على السؤال رقم 3

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 6 أن معظم التلاميذ ينتابهم الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

السؤال الرابع: هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل أثناء تدريباتك؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	17	50%	0	3,84	1	غير دال
لا	17	50%				
المجموع	34	100%				

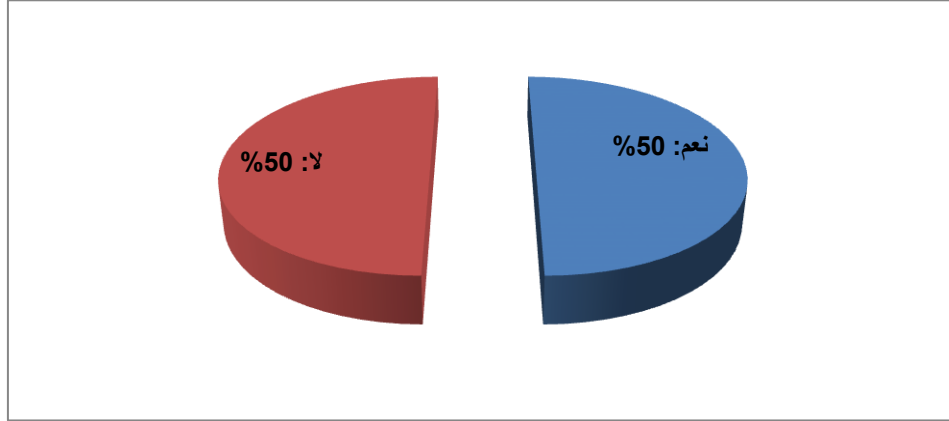
الجدول رقم 07: يوضح هذا الجدول مدى حذر التلاميذ من ذي قبل أثناء تدريباتهم.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 07 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بأنهم أصبحوا أكثر حذرا من ذي قبل أثناء تدريباتهم 17 من أصل 34 تلميذ بنسبة 50% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأنهم لم يصبحوا أكثر حذرا أثناء تدريباتهم 17 من أصل 34 تلميذ بنسبة 50%. وعند ملاحظة كا 2 المحسوبة المقدر ب 0 وهي أصغر من كا 2 الجدولية عند

درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدر بـ 3.84 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول ما إذا أصبحوا أكثر حذرا من ذي قبل أثناء تدريباتهم و هذا فرق معنوي غير دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدر بـ: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 4: تمثل الإجابة على السؤال رقم 4

نستنتج من تحليلنا الجدول رقم 7 أن نسبة التلاميذ الذين أثرت الإصابة عليهم و الذين لم تأثر عليهم متساوية.

السؤال الخامس: بعد تعرضك للإصابة ، هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي تنجم عن النشاط البدني الرياضي؟

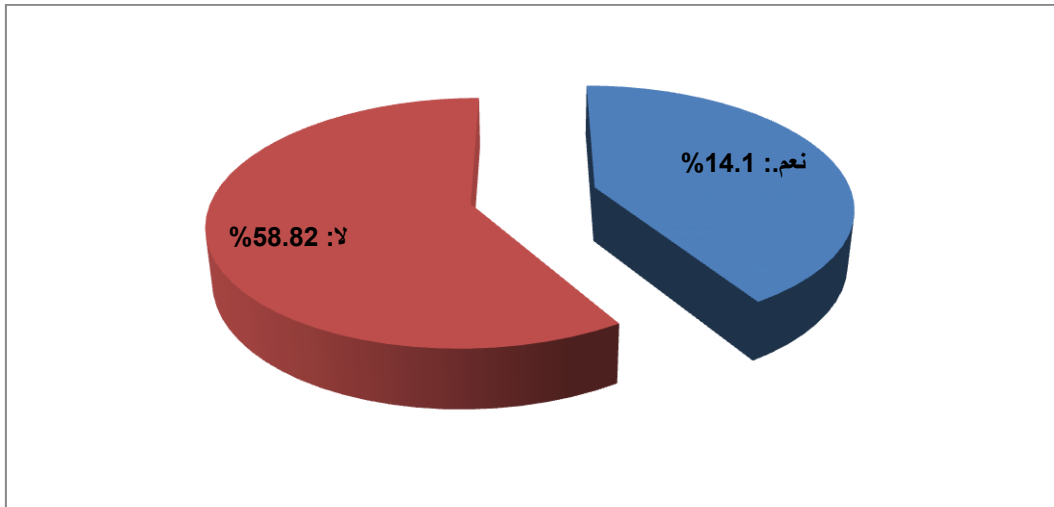
الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	14	%41,17	1,04	3,84	1	غير دال
لا	20	%58,82				
المجموع	34	%100				

الجدول رقم 08: يوضح هذا الجدول إذا كانت تعرض للإصابة ، يغير نظرة التلاميذ حول المخاطر التي تنجم عن النشاط البدني الرياضي.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 08 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا أن التعرض للإصابة ،
يغير نظرتهم حول المخاطر التي تتجم عن النشاط البدني الرياضي 14 من أصل
34 تلميذ بنسبة 41,17% وعدد التلاميذ الذين أجابوا أن التعرض للإصابة ، لم يغير
نظرتهم حول المخاطر التي تتجم عن النشاط البدني الرياضي 20 من أصل 34 تلميذ
بنسبة 58,82% وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 1.04 وهي أصغر من كا2
الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي لا توجد
فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول تأثير الإصابة في تغيير
نضرة التلاميذ حول المخاطر التي تتجم عن النشاط البدني الرياضي و هذا فرق
معنوي غير دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 5: تمثل الإجابة على السؤال رقم 5

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 8 : أن معظم التلاميذ لم تتغير نظرتهم حول
المخاطر التي تتجم عن النشاط البدني الرياضي بعد تعرضهم للإصابة.

السؤال السادس: هل ان الإصابة الرياضية أثرة على توجهاتك نحو ممارسة الأنشطة
البدنية و الرياضية؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	9	%26,47	7,52	3,84	1	دال
لا	25	%73,52				
المجموع	34	%100				

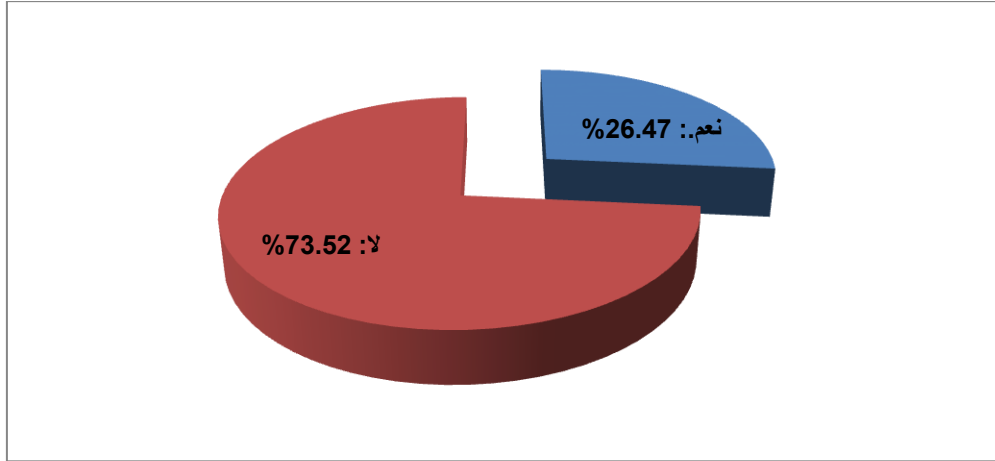
الجدول رقم 09: يوضح هذا الجدول مدى تأثير الإصابة الرياضية على توجهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية؟

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 09 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا أن الإصابة أثرة على توجهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية 09 من أصل 34 تلميذ بنسبة %26,47 وعدد التلاميذ أجابوا أن الإصابة لمتأثرة على توجهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية 25 من أصل 34 تلميذ بنسبة %73,52

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 7.52 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا لا.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول تأثير الإصابة في توجهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 6: تمثل الإجابة على السؤال رقم 6

نستنتج من خلال تحليلنا الجدول رقم 9 أن معظم التلاميذ لا تؤثر الاصابات الرياضية على توجهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

السؤال السابع: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	8	23.52%	9,52	3,84	1	دال
لا	26	76.47%				
المجموع	34	100%				

الجدول رقم 10: يوضح هذا الجدول ما إذا تعرض للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

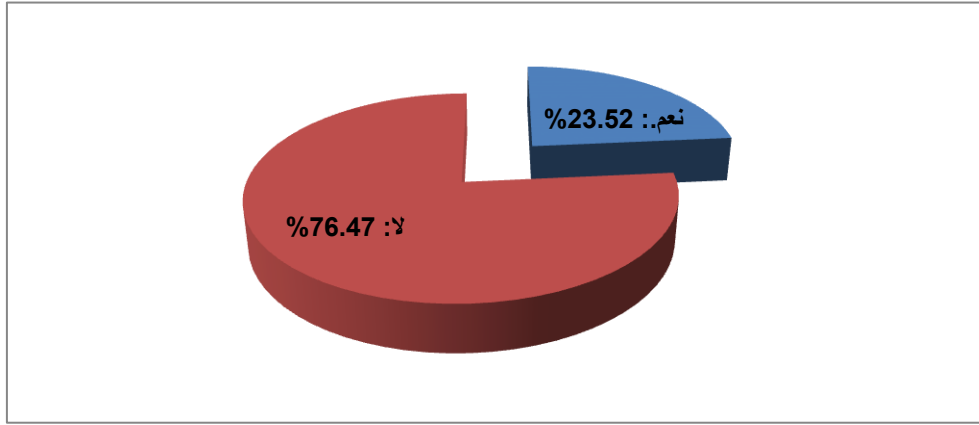
تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 10 يتضح لنا أن عدد التلاميذ الذين أجابوا بأن تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية

و الرياضية 8 من أصل 34 تلميذ بنسبة 23,52% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بعكس ذلك 26 من أصل 34 تلميذ بنسبة 76,47%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 9.52 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا ب لا .

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حولما إذا تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستو بالدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 7: تمثل الإجابة على السؤال رقم 7

نستنتج من خلال تحليلنا الجدول رقم 10 بأن تعرض التلاميذ للإصابة لم يكن نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

السؤال الثامن: هل تعتقد أن الإصابة أثرت في سلوكك الحالي؟

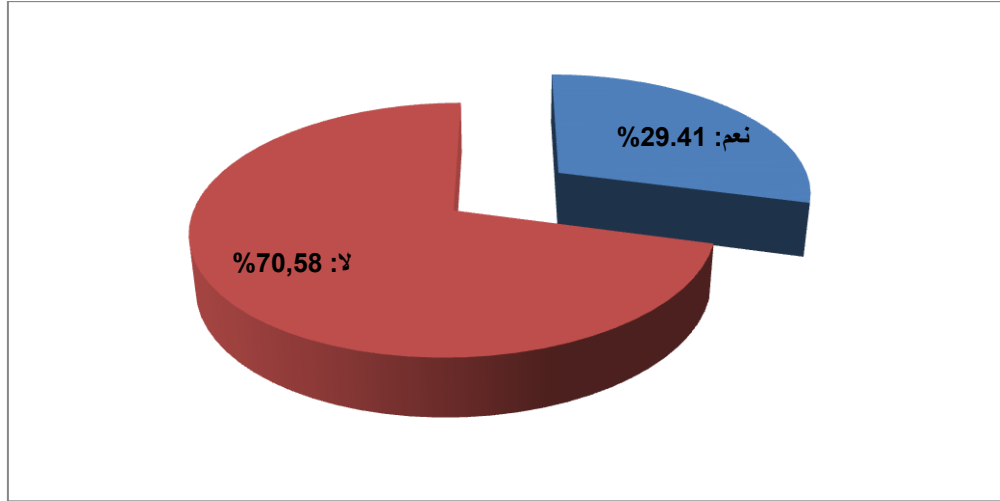
الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	10	%29.41	5,76	3,84	1	دال
لا	24	%70.58				
المجموع	34	%100				

الجدول رقم 11: يوضح هذا الجدول حول ما إذا كانت الإصابة أثرت في سلوك الحالي للتلاميذ.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 11 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بأن الإصابة أثرت في سلوكهم الحالي 10 بمن أصل 34 التلاميذ بنسبة 29,41% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأن الإصابة لم تؤثر في سلوكهم الحالي 24 من أصل 34 تلميذ بنسبة 70,58%. وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدر ب 5.76 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدر ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا ب لا.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول ما إذا الإصابة أثرت على سلوكهم الحالي أم لم تؤثر هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدر ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 8: تمثل الإجابة على السؤال رقم 8

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 11 أن هناك إختلاف فيما يخص تأثير الإصابة في سلوكهم الحالي والذي يتضح بأنه لا يآثر على سلوكهم .

2- المحور الثاني: للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الأول: هل تقبل على أداء واجباتك بحماس في الحصة؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	34	100%	34	3,84	1	دال
لا	0	0%				
المجموع	34	100%				

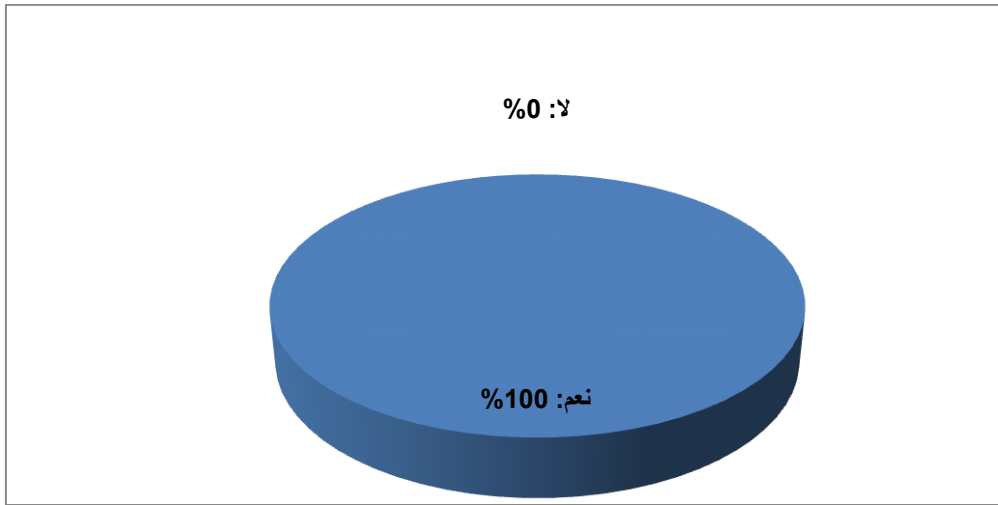
الجدول رقم 12: يوضح هذا الجدول مدى تقبل على أداء واجباتهم بحماس في الحصة.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 12 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بمدى تقبلهم على أداء واجباتهم بحماس في الحصة 34 بمن أصل 34 تلميذ بنسبة 100% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بعدم إقبالهم على أداء واجباتهم بحماس في الحصة 00 من أصل 34 تلميذ بنسبة 00%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 34 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا بنعم.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول مدى الإقبال على أداء واجباتهم بحماس في الحصة جيدة و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 9: تمثل الإجابة على السؤال رقم 1

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 12 أن هناك إجماع كلي على إقبالهم على أداء واجباتهم بحماس في الحصة في نظر التلاميذ.

السؤال الثاني: كيف كان أدائك قبل الإصابة؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
ممتاز	20	58,82%	24.57	5,99	2	دال
جيد	07	20,58%				
متوسط	07	20,58%				
المجموع	34	100%				

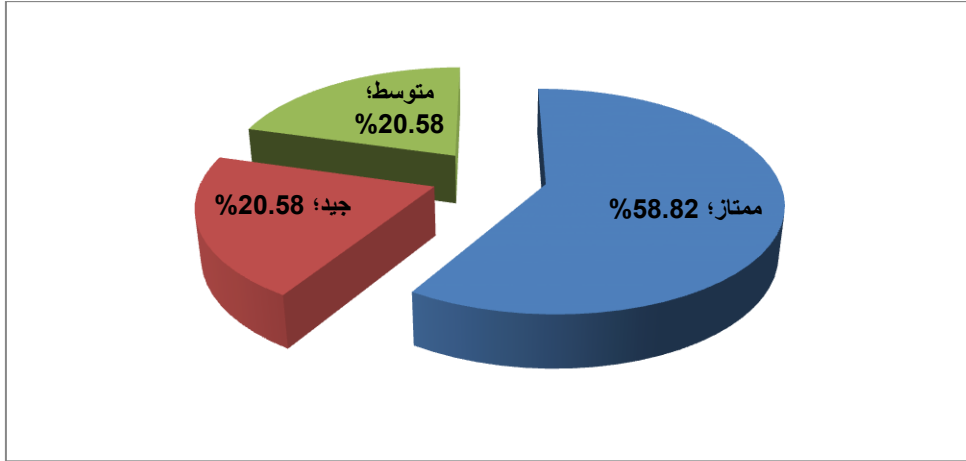
الجدول رقم 13: يوضح هذا الجدول مستوى أداء التلاميذ قبل الإصابة.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 13 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا أن مستوى أدائهم قبل الإصابة كان ممتاز 20 من أصل 34 تلميذ بنسبة 58,82% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بمستوى أدائهم قبل الإصابة كان جيد 07 من أصل 34 تلميذ بنسبة 20,58% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بمستوى أدائهم قبل الإصابة كان متوسط 07 من أصل 34 أي بنسبة 20,58%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدر ب 24.57 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 المقدر ب 5.99 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين أجابوا بممتاز.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول مستوياتهم قبل الإصابة و هذا فرق معنوي دال إحصائياً عند درجة الحرية المقدر ب: 02 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 10: تمثل الإجابة على السؤال رقم 2

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 13 أن أداء التلاميذ كان ممتاز قبل تعرضهم للإصابة.

السؤال الثالث: كيف هو أدائك بعد الإصابة؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
ممتاز	13	38,23%	12,34	5,99	2	دال
جيد	09	26,47%				
متوسط	12	35,29%				
المجموع	34	100%				

الجدول رقم 14: يوضح هذا الجدول مدى الأداء بعد الإصابة.

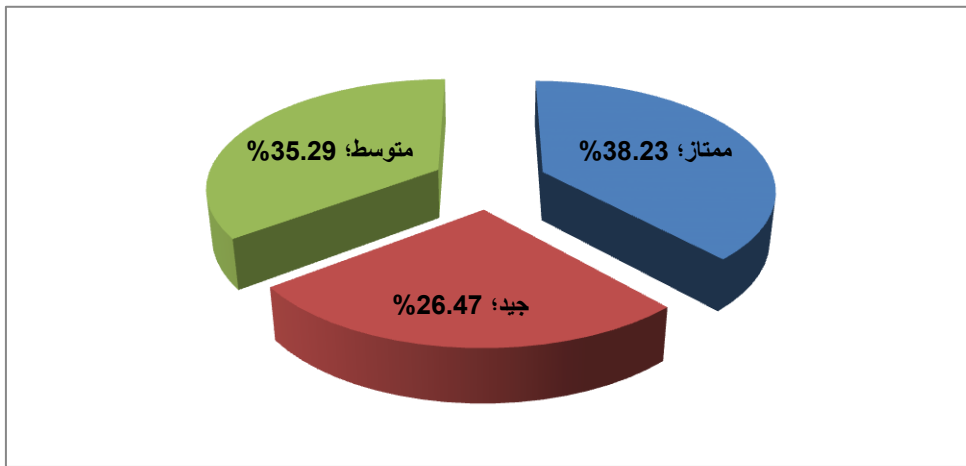
تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 14 يتضح لنا أن عدد التلاميذ الذين أجابوا بأن مستوى الأداء بعد الإصابة أصبح ممتاز 13 أصل 34 تلميذ بنسبة 38,23% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأن مستوى الأداء بعد الإصابة أصبح جيد 09 من أصل 34 تلميذ بنسبة

26,47% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأن مستوى الأداء بعد الإصابة أصبح متوسط 12 من أصل 34 بنسبة 35.29%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 12.34 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 5.99 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا بمتياز.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول مستوى الأداء بعد الإصابة وهذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 02 و مستوى لدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 11: تمثل الإجابة على السؤال رقم 3

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 14 أن مستوى اداء التلاميذ بعد الإصابة أصبح ممتاز وذلك حسب آراء أكثرية التلاميذ.

السؤال الرابع: هل عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة

فهل تخاف من التعرض لإصابة ؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	13	%38,23	1,90	3,84	1	غير دال
لا	21	%61,76				
المجموع	34	%100				

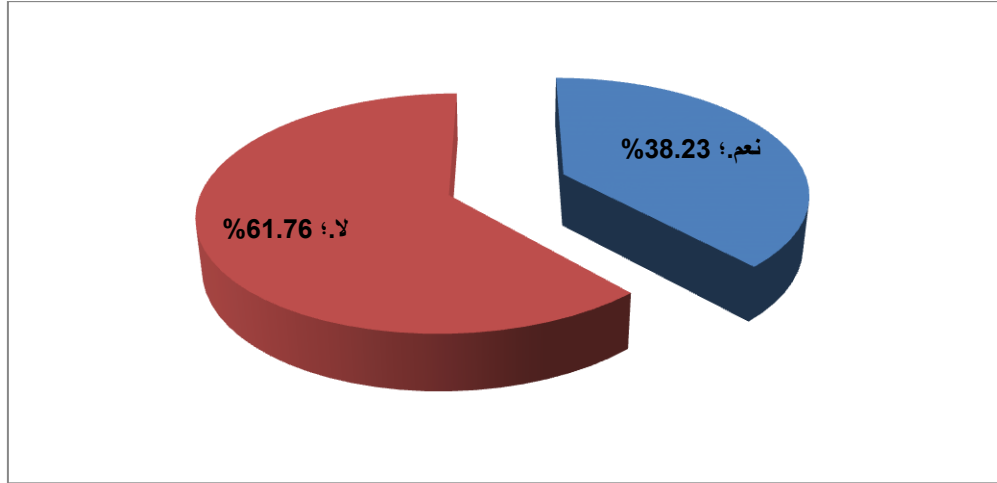
الجدول رقم 15: يوضح هذا الجدول مدخوف التلاميذ من التعرض أثناء إصابة أثناء القيام ببعض الحركات الرياضية.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 15 يتضح لنا أن عدد التلاميذ الذين أجابوا خوفهم من التعرض للإصابة أثناء القيام ببعض الحركات الرياضية 13 من أصل 34 تلميذ بنسبة %38,23 وعدد التلاميذ الذين أجابوا أنه لا يوجد خوف من التعرض للإصابة 21 من أصل 34 تلميذ بنسبة %61.76.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 1.9 وهي أصغر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول خوفهم من التعرض لإصابة أثناء القيام ببعض الحركات الرياضية و هذا فرق معنوي غير دال إحصائياً عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 12: تمثل الإجابة على السؤال رقم 4

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 15 أن معظم التلاميذ لا ينتابهم الخوف أثناء القيام ببعض الحركات الرياضية.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن الإصابة أثرة على أدائك الحالي ؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	8	23.52%	9,52	3,84	1	دال
لا	26	76.47%				
المجموع	34	100%				

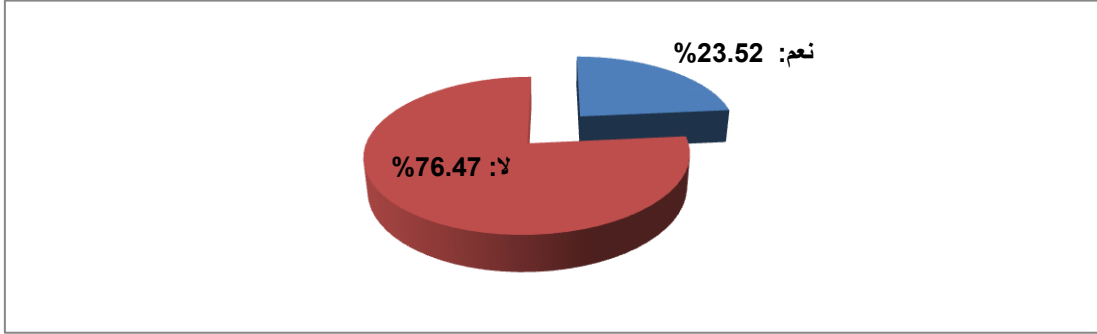
الجدول رقم 16: يوضح هذا الجدول مدتها تأثير الإصابة على أدائهم الحالي

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 16 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بمدى تأثير الإصابة على أدائهم الحالي 8 من أصل 34 تلميذ بنسبة 23,52% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأن الإصابة لم تؤثر على أدائهم الحالي 26 من أصل 34 تلميذ بنسبة 76,47%. وعند ملاحظة كا 2 المحسوبة المقدر ب 9.52 وهي أكبر من كا 2

الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا ب لا.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول مدى تأثير الإصابة على أدائهم الحالي و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 13: تمثل الإجابة على السؤال رقم 5

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 16 أن معظم التلاميذ يرون بعدم تأثير الإصابة على أدائهم الحالي.

السؤال السادس: هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	22	64.70%	8,58	3,84	1	دال
لا	6	17.64%				
المجموع	34	100%				

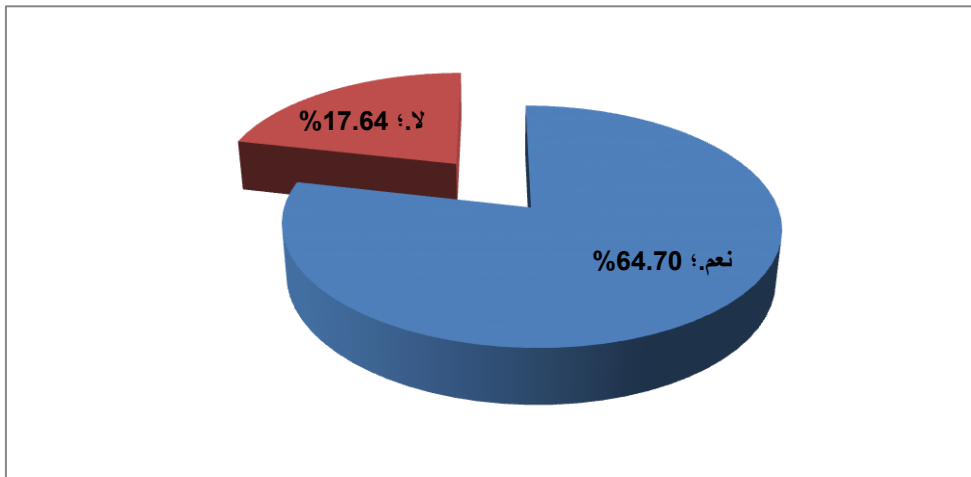
الجدول رقم 17: يوضح هذا الجدول مدى قدرة التلاميذ على تحسين أدائهم.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 17 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بقدرتهم على تحسين أدائهم 22 من أصل 34 تلميذ بنسبة 64,70% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بعدم قدرتهم على تحسين أدائهم 6 من أصل 34 تلميذ بنسبة 17,64%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 8.58 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا بنعم.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول قدرتهم على تحسين أدائهم و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 14: تمثل الإجابة على السؤال رقم 6

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 17 أن معظم التلاميذ أجابوا بقدرتهم على تحسين أدائهم.

3- المحور الثالث: للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الأول: هل تتردد عندما يستدعيك الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	10	%29.41	5,76	3,84	1	دال
لا	24	%70.58				
المجموع	34	%100				

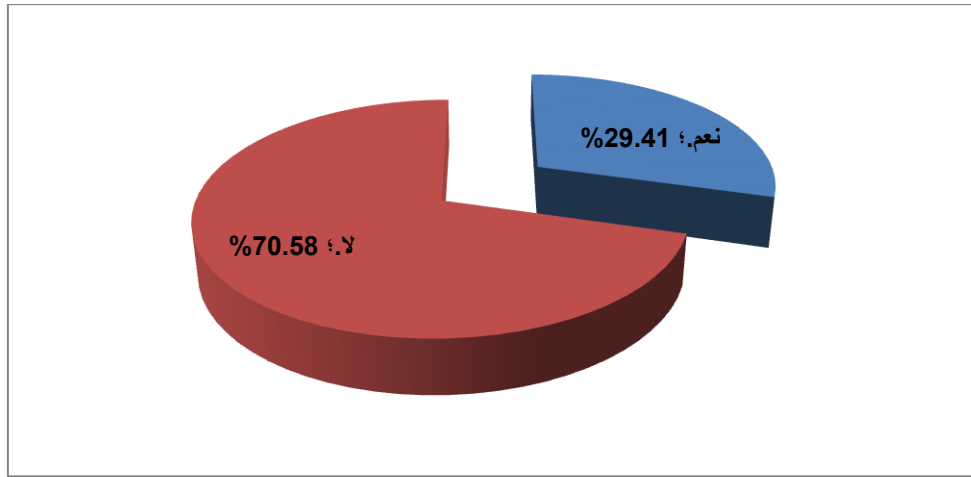
الجدول رقم 18: يوضح هذا الجدول مدى التردد عندما يستدعي الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 18 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا بأنهم يشعرون بالتردد عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي 10 من أصل 34 تلميذ بنسبة 29,41% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأنهم لا يشعرون بالتردد عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي 24 من أصل 34 تلميذ بنسبة 70,58%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 5.76 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا ب لا.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول شعورهم بالتردد عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسيو هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 15: تمثل الإجابة على السؤال رقم 1

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 18 أن جل التلاميذ لا يشعرون بالتردد عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي.

السؤال الثاني: أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية تتجنب الإحتكاك مع الخصم؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	25	73.52%	7,52	3,84	1	دال
لا	9	26.47%				
المجموع	34	100%				

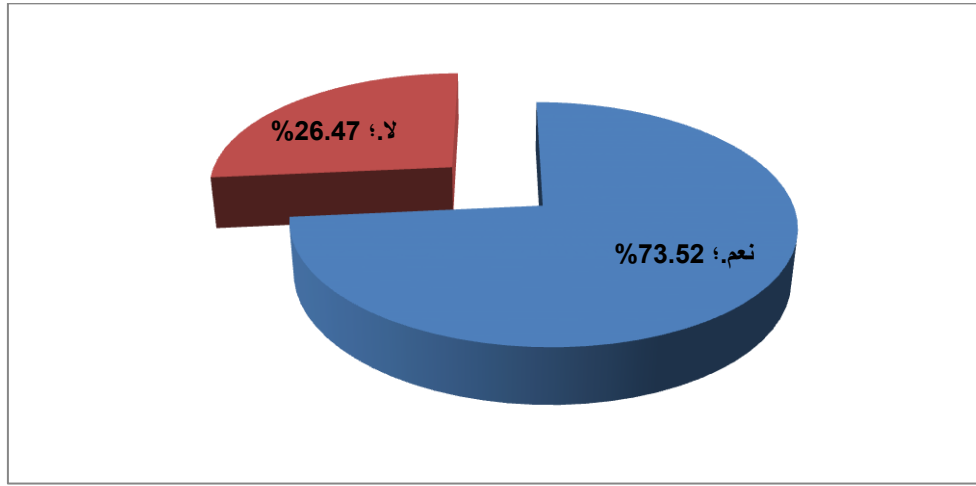
الجدول رقم 19: يوضح هذا الجدول ما إذا كانوا يتجنبون الإحتكاك مع الخصم أثناء القيام بالألعاب الجماعية.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 19 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا أنهم يتجنبون الإحتكاك مع الخصم أثناء القيام بالألعاب الجماعية 25 من أصل 34 تلميذ بنسبة 73,52% وعدد التلاميذ الذين أجابوا بأنهم لا يتجنبون الإحتكاك مع الخصم أثناء القيام بالألعاب الجماعية 9 من أصل 34 تلميذ بنسبة 26,47%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدر ب 7.52 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدر ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا ب نعم.

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول تجنبهم الإحتكاك مع الخصم أثناء القيام بالألعاب الجماعية و هذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدر ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 16: تمثل الإجابة على السؤال رقم 2

نستنتج من خلال تحليلنا الجدول رقم 19 أن معظم التلاميذ يتجنبون الإحتكاك مع الخصم أثناء القيام بالألعاب الجماعية.
السؤال الثالث: أثناء التنافس تضطر إلى التقليل من حماسك و الإستعداد لبذل الجهد خوفا من التعرض إلى الإصابات الرياضية؟

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	09	26.47%	7,52	3,84	1	دال
لا	25	73.52%				
المجموع	34	100%				

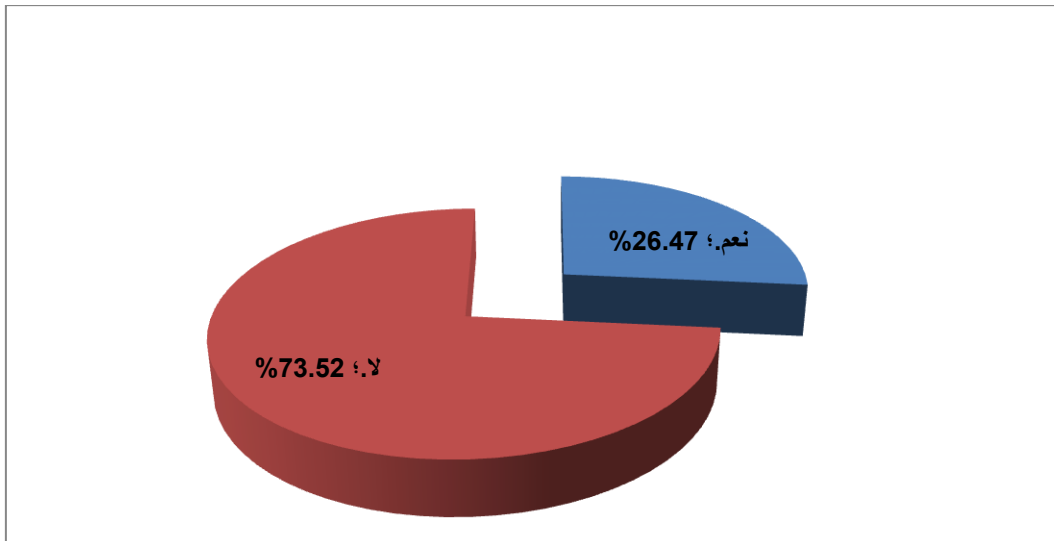
الجدول رقم 20: يوضح هذا الجدول مدى الإضرار إلى التقليل من حماس و الإستعداد لبدأ الجهد خوفا من التعرض إلى الإصابات الرياضية.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 20 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا مناضطراهم إلى التقليل من حماس و الإستعداد لبدأ الجهد خوفا من التعرض إلى الإصابات الرياضية 09 من أصل 34 تلميذ بنسبة 26,47% وعدد التلاميذ الذين لا يضطرون للتقليل من حماس و الإستعداد لبدأ الجهد خوفا من التعرض إلى الإصابات الرياضية 25 من أصل 34 تلميذ بنسبة 73,52%.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 7.52 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين اجابوا ب لا .

وهذه النتائج تؤكد لنا الفرق بين اتجاهات التلاميذ حول إضطرارهم إلى التقليل من حماس و الإستعداد لبدأ الجهد خوفا من التعرض إلى الإصابات الرياضية وهذا فرق معنوي دال إحصائيا عند درجة الحرية المقدرة ب: 01 و مستوى الدلالة 0,05.



دائرة نسبية رقم 17: تمثل الإجابة على السؤال رقم 3

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 20 يتضح أن معظم التلاميذ لا يضطرون للتقليل من حماس و الإستعداد لبدأ الجهد خوفا من التعرض إلى الإصابات الرياضية.

السؤال الرابع: في كثير من الأحيان ، تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية؟

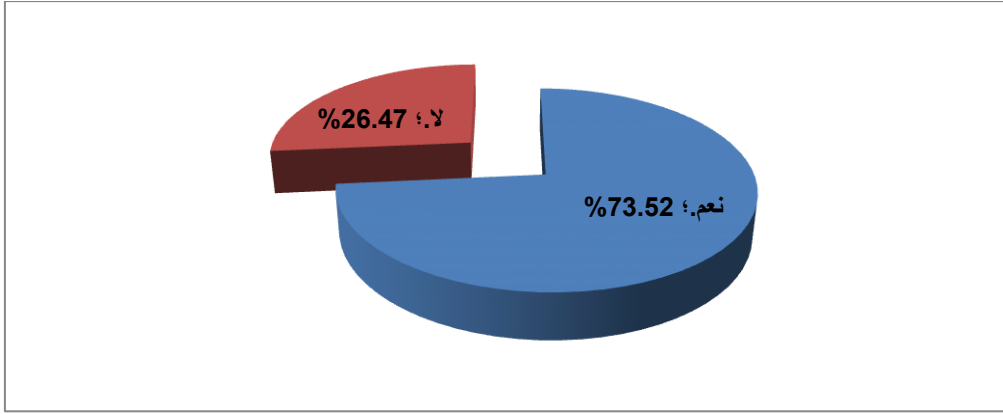
الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية (0,05)
نعم	25	%73.52	7,52	3,84	1	دال
لا	09	%26.47				
المجموع	34	%100				

الجدول رقم 21: يوضح هذا الجدول حول ماذا في كثير من الأحيان تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية.

تحليل نتائج هذا الجدول:

من خلال الجدول رقم 21 يتضح لنا عدد التلاميذ الذين أجابوا أنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية 25 من أصل 34 تلميذ بنسبة %73,52 وعدد التلاميذ الذين أجابوا أنهم ليسوا في الكثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية 09 من أصل 34 تلميذ بنسبة %26.47.

وعند ملاحظة كا2 المحسوبة المقدرة ب 7.52 وهي أكبر من كا2 الجدولية عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 المقدرة ب 3.84 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين أجابوا ب نعم .



دائرة نسبية رقم 18: تمثل الإجابة على السؤال رقم 4

نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 21 أنه في كثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية.

4-الاستنتاجات

يعد تحليل نتائج الاستبيان المقدم للتلاميذ و الذي يتمحور حول دراسة مسحية لمدى الأثار النفسية للإصابات الرياضية لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية في 05 متوسطاتبداثة بشار، نستنتج من خلال هذه الدراسة ما يلي:

➤ الأثار النفسية للإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوك التلاميذ و أدائهم أثناء حصة التربية البدنية .

➤ الإصابات الرياضية تؤثر علالمستوى النفسي للتلميذ.

➤ الإصابات الرياضية تقلل من رغبة التلميذ في تحقيق النجاح.

➤ جل التلاميذ يتجنبون القيام بالحركات الصعبة من أجل تفادي الإصابة.

➤ المستوى النفسيلمعظم التلاميذ أصبح ضعيف بعد التعرض للإصابة.

➤ النقص المعرفي للتلاميذ و نقص اللياقة البدنية و المهارات الفنية و الحركية

الضرورية عند بعض التلاميذ خاصة (الإناث) مما يجعلهم عرضة للإصابات.

وفي الأخير نستطيع القول أن الفرضية العامة التي تنص: ان الإصابات الرياضية لها تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية قد تحققت.

5-مقارنة النتائج بالفرضيات:

5-1-مناقشة نتائج المحور الأول:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى وذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها فيما يخص هذا المحور و المأخوذة من قبل عينة البحث هم التلاميذ الرابعة متوسط انطلقت الفرضية الجزئية الأولى من فكرة مفترضة تقول "للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية" اتضح لنا من خلال الجداول 04، 05، 06، 09، 10، 11 أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال إجاباتهم على الأسئلة المباشرة و التي كانت ب "نعم" و ب "لا"

و من خلال ما تقدم من عرض و تحليل و مناقشة للإجابات نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

5-2-مناقشة نتائج المحور الثاني:

بالنسبة للفرضية الثانية " للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية"، قد اتضح من خلال الجداول 12 ، 13، 14، 16، 18 أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية .

من خلال ماتقدم من عرض وتحليل و مناقشة للإجابات نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

5-3-مناقشة نتائج المحور الثالث:

من خلال فرضية البحث التي تشير أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية"، قد اتضح من خلال الجداول 18، 19، 20، 21 أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى

التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية. وهذا ما تطابق مع دراسة "مخدي محمد و تمونايت مراد"، من خلال ماتقدم من عرض وتحليل و مناقشة للإجابات نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

6- خلاصة :

من خلال تحليل نتائج الاستبيان (الإستبيان الموجه للتلاميذ) يمكن استخلاص ما يلي :

- عند المقارنة بين نتائج المحور الأول بين الاستبيان و الفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت ، حيث تنص هذه الفرضية على أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على سلوك التلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية .

- عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في بين الاستبيان و الفرضية الجزئية الثانية فإنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت ، حيث تنص هذه الفرضية على أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية .

- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث بين الإستبيان و الفرضية الجزئية الثالثة فإنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت ، حيث تنص هذه الفرضية على أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على مستوى التنافس لدى تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضية.

- بما أن الفرضيات الجزئية الثلاثة كلها تحققت فإنه يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا أي للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- كخلاصة عامة يمكن القول بأن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية .

ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:

يؤثر الخوف من تكرار الإصابة نفسيا خلال الحصة.

الإصابات الرياضية تعمل على تخفيض مستوى أداء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الإصابات الرياضية تقلل من رغبتهم في تحقيق النجاح و تجنب الفشل.

7- الاقتراحات و التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة فإنه يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

- وجوب المرافقة النفسية للتلاميذ المصابين.
- العمل على مرافقة التلاميذ و إرشادهم أثناء التدريب من طرف الأستاذ من أجل تجنب الإصابات.
- توعية التلاميذ بالعواقب الوخيمة الناتجة عن الإصابات الرياضية.
- الاهتمام بالتلاميذ المصابين نفسياً وتشجيعهم وتحفيزهم أكثر فأكثر.
- التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية (التكفل النفسي).

خاتمة عامة:

تلعب الأنشطة البدنية والرياضية دور هام في حياة التلميذ خلال مرحلة التعليم المتوسط باعتبار أنها تمثل ملاذاً آمناً ومتنفساً كبيراً يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغوط النفسية التي تنقل كاهله ، هاته الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون أنه خلالها ترسم معالم شخصيته المستقبلية . و تشمل حصة التربية البدنية والرياضية على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكن التلميذ من تحقيق حاجاته النفسية ، فمن خلال هذه الحصة يرغب التلميذ دوماً في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه بأقل وقت وجهد ممكنين . وعندما يسعى هذا التلميذ نحو النجاح في ذلك فإنه يسعى نحو المتعة والرضا عن الذات ، وبالتالي فإنه لا يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تبلغ أهدافها التربوية ما لم يكن لها تأثير نفسي عند التلاميذ . ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن للإصابات الرياضية تأثير نفسي على أداء تلاميذ الرابعة متوسط في حصة التربية البدنية و الرياضية، هذا التأثير الذي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل ، لذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على المستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام ليشمل الأوساط الرياضية المدرسية . هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتوعية بمخاطر الإصابات الرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها ، لكن ما يهمنا نحن من خلال هذه الدراسة ونسعى إلى إبرازه هو ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية . حيث أنه يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض للإصابة الرياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيراً ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر إليه على أنه من الجوانب الهامشية التي يمكن إهمالها ، فالمظاهر النفسية الناتجة عن الإصابة (كفقد الهوية أو الخوف والقلق ونقص الثقة بالنفس وغيرها) من شأنها أن تؤدي إلى نتائج كارثية ما لم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي ناهيك على أن

الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة الرفض وتنتهي بمرحلة التقبل وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين و ذلك من أجل ضمان الانتقال السليم من مرحلة إلى أخرى.

المراجع باللغة العربية:

1. راتب، أ. &، خليفة، إ. (1999). *النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. راتب، أ. ك. (1990). *دوافع التفوق الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. راتب، أ. ك. (1997). *الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور*. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. راتب، أ. ك. (1997). *علم النفس الرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. عبد اللطيف، م. خ. (2000). *الدافعية للإنجاز*. القاهرة: دار غريب للطباعة و النشر.
6. علاوي، م. ح. (1987). *علم النفس الرياضي*. مصر: دار المعارف.
7. زاهر، ر. ع. (2004). *موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الاولى*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. النجمي، أ. ر. (1999). *الطب الرياضي والعلاج الطبيعي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
9. توفيق، ف. ع. (2004). *كمياء الاصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين*. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
10. حسين، م. &، وآخرون. (2002). *الصحة النفسية في المجال الرياضي*. (éd. (05) القاهرة: مركز الكتاب والنشر.

11. روفائيل ح . ع . (1987). *اصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي اسعاف. الاسكندرية :منشأة المعارف.*
12. رياض أ، (1998). *الطب الرياضي واصابات الملاعب. القاهرة: دار الفكر العربي.*
13. رياض أ، (1999). *الطب الرياضي وكرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.*
14. علاوي م . ح . (1998). *سيكولوجية الاصابة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.*
15. محمد س . خ . (2007). *الاصابات الرياضية. بغداد: الأكاديمية العراقية الرياضية.*
16. المجيد ع . ع . (2001). *التحليل الإحصائي و تطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.*
17. بوحوش ع، &، الذنبيات م . (2007). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.*
18. سهيل. (2007) .
19. (عوض البسيوني، د- فيصل ياسين الشاطئ، النظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1968 ، ص94)
20. (ناهد محمد سعد ، نيلي رمزي فهمي ، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، د.ط- ، 1984، ص80.)

21. (عدنان درويش و اخرون ، التربية الرياضية المدرسية ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ،ص30).

المراجع باللغة الاجنبية:

1. Gerand, B. g. (1985). *l'entrqie;ent de basket – ball*. paris: vigat.

الفلاحة

الإستبيان الموجه للتلاميذ:

المحور الأول:

السؤال الأول: هل سبق لك أن تعرضت لإصابة رياضية ؟

نعم لا

السؤال الثاني: إذا كان الجواب بنعم ، فهل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة ؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل ينتابك الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية و

الرياضية ؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل أثناء تدريباتك؟

نعم لا

السؤال الخامس: بعد تعرضك للإصابة ، هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي تنجم عن

النشاط البدني الرياضي؟

نعم لا

السؤال السادس: هل ان الإصابة الرياضية أثرة على توجهاتك نحو ممارسة الأنشطة البدنية

و الرياضية؟

نعم لا

السؤال السابع: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن

ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية؟

نعم لا

السؤال الثامن: هل تعتقد أن الإصابة أثرة في سلوكك الخالي؟

نعم لا

المحور الثاني:

السؤال الأول: هل تقبل على أداء واجباتك بحماس في الحصة؟

نعم لا

السؤال الثاني: كيف كان أدائك قبل الإصابة؟

ممتاز جيد متوسط

السؤال الثالث: كيف هو الآن بعد الإصابة؟

ممتاز جيد متوسط

السؤال الرابع: عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة

فهل تخاف من التعرض لإصابة؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل تعتقد أن الإصابة أثرة على أدائك الحالي؟

نعم لا

السؤال السادس: هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟

نعم لا

المحور الثالث:

السؤال الأول: هل تتردد عندما يستدعيك الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها

الطابع التنافسي؟

نعم لا

السؤال الثاني: أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية تتجنب الإحتكاك مع الخصم؟

لا

نعم

السؤال الثالث: أثناء التنافس تضطر إلى التقليل من حماسك و الإستعداد لبدأ الجهد خوفا
من التعرض إلى الإصابات الرياضية؟

لا

نعم

السؤال الرابع: في كثير من الأحيان ، تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي
التعرض للإصابات الرياضية؟

لا

نعم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

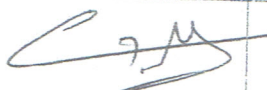
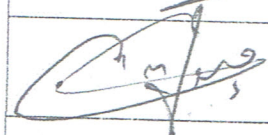

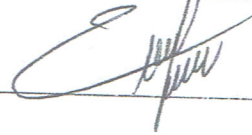
قسم التربية البدنية و الرياضية

مستغانم

قائمة الأساتذة المحكمين

عنوان البحث : تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الرابعة متوسط .

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ الرابعة متوسط لولاية بشار

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	علاك طاب	دكتوراه	
02	جبور بن عمر	دكتوراه	
03	حمودي حاتكة	دكتوراه	
04	بوشية مصطفى	دكتوراه	
05			
06			