



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس  
في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية  
التخصص: التربية وعلم حركة

## العنوان

دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تقديم الإسعافات الأولية عند  
حدوث بعض الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية

تحت إشراف:

أ. شرشار عبد القادر

مقدمة من طرف الطالب:

سيد أحمد محمد ندير يوسف

السنة الجامعية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء

والمرسلين

أهدي هذا العمل الى:

من ربّتي وأنارت دربي، الى أغلى انسان أُمي حفظها الله وأطال في

عمرها...

الى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني الى ما

أنا عليه أبي الكريم أدامه الله لي.....

الى أخواتي.....

الى كل عائلة سيد أحمد محمد.....

الى جميع الأصدقاء ونعمة الأصدقاء.....

.... الى كل الأساتذة

# شكر وتقدير

في البداية، الحمد والشكر لله، جل في علاه فإليه ينسب الفضل كله في إكمال -  
هذا العمل-

كما أتوجه الى الأستاذ شرشار عبد القادر

بالشكر والتقدير الذي لن تفيه أي كلمات في حقه، على قبوله هذا العمل وعلى  
نصائحه وتوجيهاته السديدة لي وعلى تشجيعه لي على إكمال هذا العمل.

الشكر موصول كذلك إلى كل من ساهم في إخراج هذا العمل البحثي إلى النور  
ولو بكلمة طيبة.

تهدف الدراسة إلى التعرف على إمكانية الأستاذ على تقديم اسعافات الأولية عند إصابة تلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية وهل أستاذ التربية البدنية والرياضية ملم بالاسعافات الأولية ولهذا الغرض استخدمنا منهج مسحي (وصفي).

حيث تمثلت عينة البحث من 20 أستاذ أي ما يعادل استاذين بكل مؤسسة بشكل عشوائي وكان ذلك في ولاية غليزان, وتمثلت أدوات جمع البيانات با لاعتماد على الاستبيان وكذلك المقابلة مع الأساتذة, وبعد جمع النتائج ومعالجتها احصائيا تم التوصل بان الأستاذ الملم بالإسعافات الأولية يساهم في التخفيف من خطورة الإصابة التلاميذ في الطور الثاني .

#### الكلمات المفتاحية:

أستاذ التربية البدنية، الإصابات الرياضية، الإسعافات الأولية.

#### Summry:

The study aims to identify the teacher's ability to provide first aid when students are injured in the physical education and sports class, and whether the professor of physical education and sports is familiar with first aid. For this purpose, we used a (descriptive) survey method.

Where the research sample was represented by 20 professors, equivalent to two professors in each institution randomly, and this was in the state of Relizane, and the data collection tools were based on the questionnaire as well as the interview with the professors, and after collecting the results and processing them statistically, it was concluded that the professor who is familiar with first aid contributes to alleviating the The risk of injury to students in the secondary stage

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	بيانات الشخصية	64
02	نوع الشهادة	65
03	سنوات الخبرة	66
04	يوضح ان كانت الإصابات الرياضية قد صادفت التلاميذ اثناء الدراسة	67
05	نوع الاصابة	68
06	أسباب حدوث الإصابة في رايك	69
07	توضح في أي نشاط من الحصص تكثر الاصابات	70
08	يوضح في أي مرحلة من مراحل الحصص تحدث الاصابة	71
09	يوضح ان كان التلاميذ يتلقون فحوصات طبية	72
10	يوضح كيف كان وقوع اغلب الاصابات	73
11	يوضح الأماكن التي وقعت فيها اغلب الاصابات	74
12	يوضح ان كان الأستاذ درس الإسعافات الأولية	75
13	يوضح ان كان هناك فرق بين أستاذ الملم بالإسعافات الأولية والغير العارف لها	76
14	يوضح في أي موقف تضرر أهمية ادراك الإسعافات الأولية	77
15	يوضح ان كان من الواجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الإحاطة باهم قواعد اسعافات الاولية	78
16	يوضح ردة فعل الأستاذ اتجاه التلميذ المصاب	79
17	يوضح ان كان أستاذ التربية البدنية يعاقب اثناء إصابة التلميذ بدون اسعافه	80
18	يوضح ان كان أستاذ التربية البدنية والرياضية مجبر على تقديم الإسعافات	81
19	يوضح ماذا يطلب الأستاذ عند حدوث الإصابة	82
20	يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة حدوث جروح بسيطة	83
21	يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة حدوث نزيف	84
22	يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة فقدان الوعي	85
23	يوضح ماذا يفعل الأستاذ في نفس الحالة لكن التلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب	86

## قائمة الجداول

87	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث خلع	24
88	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث كسر	25
89	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث تمزق عضلي	26
89	يوضح ان كانت المؤسسة تحتوي على عيادة طبية	27

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	بيانات شخصية	64
02	نوع الشهادة المتحصل عليها	65
03	سنوات الخبرة	66
04	يوضح ان كانت الإصابات الرياضية قد صادفت التلاميذ اثناء الدراسة	67
05	نوع الاصابات	68
06	أسباب حدوث الإصابات	69
07	توضح في أي نشاط من الحصص تكثر الاصابات	70
08	يوضح في أي مرحلة من مراحل الحصص تحدث الاصابة	71
09	يوضح ان كان التلاميذ يتلقون فحوصات طبية	72
10	يوضح كيف كان وقوع اغلب الإصابات	73
11	يوضح الأماكن التي وقعت فيها اغلب الإصابات	74
12	يوضح ان كان الاستاذ قد درس الإسعافات الأولية	75
13	يوضح ان كان هناك فرق بين أستاذ الملم بالإسعافات الأولية والغير العارف لها	76
14	يوضح في أي موقف تضرر أهمية ادراك الأستاذ للإسعافات الأولية	77
15	يوضح ان كان من الواجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الإحاطة ياهم قواعد الإسعافات الأولية	78
16	يوضح ردة فعل الأستاذ اتجاه التلميذ المصاب	79
17	يوضح ان كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاقب اثناء إصابة التلميذ دون تدخل الاستاذ	80
18	يوضح ان كان أستاذ التربية البدنية والرياضية مجبر على تقديم الإسعافات الأولية	81
19	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث اصابة	82



## قائمة الأشكال

83	يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة حدوث جروح بسيطة	20
84	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث نزيف	21
85	يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة فقدان الوعي للتلميذ	22
86	يوضح ماذا يفعل الأستاذ مع نفس الحالة لكن التلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب	23
87	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث خلع	24
88	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث كسر	25
89	يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث تمزق عضلي	26
89	يوضح اذا كانت المؤسسة تحتوي على عيادة طبية	27

## قائمة المحتويات

إهداء .....	أ
شكر وتقدير .....	ب
ملخص .....	ج
قائمة الجداول .....	د
قائمة الأشكال .....	و
قائمة المحتويات .....	ح

### التعريف بالبحث

مقدمة .....	ص 02
1. الإشكالية.....	ص 04
2. الفرضيات.....	ص 05
3. أهداف الدراسة.....	ص 05
4. أسباب اختيار الموضوع.....	ص 05
5. أهمية الدراسة.....	ص 06
6. مصطلحات الدراسة.....	ص 06
7. الدراسات السابقة والمشابهة .....	ص 08

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول:

#### 1- حصة التربية البدنية والرياضة

#### 2- أستاذ التربية البدنية والرياضة

تمهيد .....	ص 13
1. تعريف التربية البدنية والرياضة.....	ص 14

2. طبيعة التربية البدنية والرياضة.....ص 15
3. أهداف التربية البدنية والرياضة.....ص 16
4. أهمية التربية البدنية والرياضة.....ص 17

## 2- أستاذ التربية البدنية والرياضة

1. أستاذ التربية البدنية والرياضة.....ص 18
2. شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضة.....ص 18
3. المهارات التدريسية للأستاذ الناجح.....ص 21
4. الأهمية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضة.....ص 22
5. الخصائص والصفات الواجب توفرها في الأستاذ.....ص 23
6. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضة.....ص 26
- خاتمة .....ص 28

## الفصل الثاني

### 1- الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

- تمهيد .....ص 30
1. تعريف الإصابة الرياضية.....ص 31
2. تصنيفات الإصابات الرياضية.....ص 32
3. الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي.....ص 33
4. أنواع الإصابات.....ص 36
5. بعض مضاعفات الإصابات الرياضية .....ص 40
6. كيفية منع حدوث المضاعفات.....ص 46
7. أعراض و مظاهر الإصابات .....ص 47
8. دور المدرس والمدرّب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية.....ص 47
- خلاصة .....ص 50

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية

1. الدراسة الاستطلاعية..... ص 53
2. منهج الدراسة ..... ص 53
3. مجتمع وعينة الدراسة..... ص 53
4. متغيرات الدراسة ..... ص 54
5. مجالات الدراسة..... ص 54
6. أدوات الدراسة..... ص 55

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

1. عرض النتائج ..... ص 57
2. مناقشة النتائج مع الفرضيات..... ص 85
3. الاستنتاج العام..... ص 86
4. خاتمة ..... ص 86
5. إقتراحات وتوصيات ..... ص 88
- قائمة المصادر والمراجع ..... ص 90

قائمة الملاحق

# التعريف بالبحث

المقدمة

المشكلة

الفرضيات

الأهداف

أهمية البحث

مصطلحات البحث

الدارسات المشابهة

## مقدمة:

إن للرياضة معني اكبر من كونها وسيلة لقضاء وقت الفراغ نعم مازال الكثير ممن يعتقدون أن هدفها هكذا وفي ذات الوقت يمكن الاستفادة من الرياضة اكثر من مجرد الاستمتاع بمشاهدتها ، وتمثل التربية البدنية جزءا مهما ضمن مكونات برامج ومناهج المدارس والتي تستهدف جميعها وبصفة عامة مساعدة التلاميذ علي التنمية الشاملة والمتزنة وتعديل السلوك في مختلف الجوانب الفكرية والبدنية والاجتماعية والنفسية وتعمل التربية البدنية في المدرسة كوحدة متكاملة للجسم والروح معا وتهدف لإعداد التلميذ للحياة بما يتلاءم مع متطلبات العصر الحديث ، ولقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف تساعد علي إعداد المواطن الصالح إعداد شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتي إنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل علي التقدم الحضاري للمجتمع.

ومن جهة ثانية تكاد الحياة الرياضية للإنسان أن تكون سلسلة متصلة من احتمالات النفع والضرر والاحتمالات تجعله في قلق دائم علي مستقبله ومصيره وموضوع الإصابات الرياضية اصبح من المواضيع الهامة التي تؤرق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية من الخطورة التي تكون متصلة في بعض الألعاب التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم أو نتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسة الصحية للأنشطة الرياضية فاحتمال التعرض للإصابة الرياضية وارد عند جميع الرياضيين الممارسين ولكن البحث دائما لدي القائمين علي تدريب الأنشطة هي إيجاد افضل الوسائل للوقاية والتقليل من تعرض الأشخاص للإصابات الرياضية أو في حالة حدوث الإصابة محاولة التعرف بالشكل العلمي السليم في إسعاف وتأهيل الإصابة وإعادة اللاعب للممارسة ،والإسعافات الأولية هي عمل إنساني اكثر منه طبي والمسعف يجب أن يحمي نفسه قبل الضحية وما حوله وان يتحلى بالروح الإنسانية وبما أن الأستاذ تنطبق عليه هذه الصفات يستطيع أن يكون مسعفا وبالرغم من العوائق المتمثلة في نقص

المعدات والكفاءة العلمية ونظرا لأهمية الإسعافات في تقادي تفاقم حالة الإصابة للتلميذ التي تعتبر الفاصل الحقيقي بين مزاولة النشاط البدني أو الانقطاع عنه وهنا يتضح لنا تعامل الأستاذ مع الإصابات التي تحدث أثناء التربية البدنية والرياضية وهل لديه الكفاءة الكافية للقيام بالإسعافات الولية.

وفي دراستنا هذه تطرقنا إلى ثلاث جوانب أساسية هي الجانب التمهيدي وجانب نظري وجانب تطبيقي.

## 1. الإشكالية

أصبحت التربية البدنية والرياضية في صورتها الحديثة بنظامها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصر قويا في إعداد تلميذ صالح حيث تزوده بمختلف الخبرات والمهارات تمكنه من تكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

فالتربية البدنية والرياضية تعبر على حركة الإنسان المنظمة سواء في مستواها التعليمي التربوي المبسط وهو ما نطلق عليه اسم التربية وفي إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات وهذا ما نطلق عليه اسم الرياضة أما في إطار تطبيق المهارات المتعلمة في المجال التنافسي تحت قيادة تربوية وهذا ما نسميه بالتربية البدنية.

التربية البدنية والرياضية مجموعة من الألعاب والتمارين وبالتالي تتوافق مع النشاط البدني والرياضي عدة إصابات مختلفة ومتفاوتة الخطورة حسب الاختصاص الممارس. وتخضع أيضا على مجموعة من المؤثرات البدنية والنفسية والعقلية والفنية والصحية وحسب القانون الصادر 23 أكتوبر 1976 امر رقم 76 - 81 الذي أوجب على أستاذ المادة أن يعمل على الحفاظ على امن وسلامة التلاميذ من مختلف الأسباب الداخلية والخارجية التي تؤدي بالتالي إلى الوقوع في الإصابة وتكوين الأستاذ في الإسعافات الأولية وتدخله عند حدوث الإصابة بتقديمه للإسعافات اللازمة بمختلف الوسائل والأجهزة الممكنة والمتوفرة ومعرفة أستاذ للإسعافات الأولية هامة جدا في حصة التربية البدنية والرياضية.

وفي الواقع يوجد فرق كبير بين شخص (أستاذ - مربي - مدرب) يشهد حادث أمامه ويتقدم بثقة للإسعاف و انقاذ حياة المصابين من الموت، وإنسان آخر يقف فاغر الفم لا يدري ما يفعل إزاء شخص مصاب أو تلميذ في حالة إغماء أو كسر أو نزيف.



أن الشخص وبالأحرى الأستاذ الذي تتوفر لديه مهارات و إجراءات الإسعافات الأولية تتوفر لديه الثقة في أن يتدخل و يتعامل مع المصابين، كما تتوفر لدى المحيطين به الثقة و الشعور بالأمن لوجوده بينهم، وعلى ضوء ما سبق تطلب دراسة هذا الموضوع طرح الإشكال التالي:

### التساؤلات:

- هل لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية الكفاءة على تقديم الإسعافات الأولية عند حدوث الإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
- هل تتوفر وسائل ومواد الإسعافات الأولية أهمية في التقليل من خطر الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية؟

### 2. الفرضيات:

- لأستاذ التربية البدنية والرياضية الكفاءة على تقديم الإسعافات الأولية.
- توفر وسائل ومواد الإسعافات الأولية يساهم في التقليل من مخاطر الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية

### 3. أهداف الدراسة:

- معرفة مدى كفاءة الأستاذ وإدراكه للإسعافات الأولية وتدخله عند حدوث الإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز وتوفر مستلزمات الإسعافات الأولية والوسائل الضرورية له أهمية في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

### 4. أسباب اختيار الموضوع:

#### 1.4 أسباب ذاتية:

- للاستفادة من البحث في حياة اليومية وقيمه العلمية.
- الرغبة والميول الشخصية في اختيار هذا الموضوع.
- يتناسب مع إمكانياتنا

## 2.4 أسباب موضوعية:

- قلة الدراسة والبحوث العلمية السابقة في هذا المجال ومعرفة هذه العناصر الأساسية لاسيما فيما يتعلق بالإسعافات الأولية.
- الوقوف عند التكفل الطبي والذي يشكو بدوره نقص التأطير واختصاص

## 5. أهمية الدراسة:

- تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالإسعافات الأولية وأستاذ التربية البدنية والرياضية وحصّة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز مختلف الإسعافات الأولية التي يقدمها أستاذ في حصّة التربية البدنية والرياضية.
- الوصول إلى تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير وأهمية البالغة للإسعافات الأولية.
- يعد هذا البحث تكملة للبحوث والدراسات السابقة ومقدمة لبحوث أخرى لطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال.

## 6. تحديد مصطلحات الدراسة:

### الأستاذ:

- **التعريف الاصطلاحي:** يعتبر الأستاذ محورا أساسيا في العملية التعليمية وهو مالك المعرفة ينظمها و يقدمها للتلميذ و هو الذي يختار الأدوات و الوسائل و يصدر أحكاما و مقاييس من أعمال التلميذ.

- **التعريف الإجرائي:** هو الأستاذ المسؤول على إنجاز درس التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية

### حصّة التربية البدنية والرياضية:

- **التعريف الاصطلاحي:**

هي تلك العملية التربوية التي ترمي على تكوين الفرد تكوينا متكاملًا من الناحية الحسية الحركية و الاجتماعية العاطفية و المعرفية.

• **التعريف الاجرائي:**

هي حصة أنشطة بدنية وألعاب رياضية للتلميذ للترويح عنه وتكون مرة في الأسبوع.

**الإصابات الرياضية:**

• **التعريف الاصطلاحي:**

الإصابة الرياضية هي تأثر نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

• **التعريف الاجرائي:**

هي إصابات تحدث في الأنشطة الرياضية ويختلف سبب حدوثها من تلميذ لآخر.

**الإسعافات الأولية:**

• **التعريف الاصطلاحي:**

هي عبارة عن عناية فورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة و تشمل هذه على مساعدة أو إجراءات الفنية التي تتخذ في حالة تعرض شخص أو مجموعة أشخاص لإصابات مختلفة الخطورة و ذلك بهدف إنقاذ الشخص المصاب و كذلك بهدف تقليل مضاعفات الإصابات.

• **التعريف الاجرائي:**

هي بعض المساعدات التي تقدم لي المصاب للحد من خطورة الإصابة.

## 7. الدراسات السابقة والمماثلة:

### عرض الدراسات :

7-1- دراسة: "موهوبي عيسى"، 2007، بعنوان: "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اثناء اجراء امتحان التربية البدنية والرياضية".

اهداف البحث: يهدف الى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها تلاميذ

السنة الثالثة ثانوي معرفة أسباب الإصابات من وجهة نظر الاساتذة المشرفين والتلاميذ

المصابين

محاولة معرفة الإجراءات القانونية الواجب اتخاذها في حالة حدوث إصابة اثناء اجراء

الامتحان

إضافة معلومات جديدة الى الرصيد العلمي

منهج البحث: المنهج الوصفي

العينة: قام الباحث بتحديد عينة لاجراء هذا البحث وقدرت ب120 تلميذ وتلميذة المشاركين

في امتحان التربية البدنية والرياضية موزعة على 3 ثانويات في ولاية برج بوعرييج بطريقة

عشوائية (60 ذكور و 60 اناث)

اما عينة الأساتذة وزع عليها استبيان فكان عددها 80 أستاذ موزعين على مراكز اجراء

امتحان التربية البدنية والرياضية

اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

- ان النتائج المحصل عليها من الاستبيان المقدم للأساتذة يبين لنا مدى تعرض تلاميذ

السنة الثالثة ثانوي اثناء اجراء امتحان التربية البدنية والرياضية

- اغلب الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ اثناء الامتحان هي الجروح والخدوش

والتشنجات

- الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات هي الكاحل والركبة والخذ

- كما اجمع الأساتذة على ان التوقيت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية غير كافية لتحضير التلاميذ لمثل هذا الامتحان

7-2-: دراسة "حداد محمد" 2015 عنوان البحث: فعالية أستاذ التربية البدنية والرياضية الملم بالاسعافات الأولية للتخفيف من خطورة إصابة تلاميذ التعليم الثانوي

اهداف البحث: معرفة الدور الذي يقوم به الأستاذ الملم بالاسعافات الأولية للتخفيف من خطورة الإصابة ومحاولة التعرف على أنواع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ اثناء اجراء حصة التربية البدنية والرياضية، وتحسيس الأساتذة بضرورة الالمام بالاسعافات الأولية للتخفيف من خطورة الإصابة

منهج البحث: المنهج الوصفي

عينة البحث: 9 ثانويات من اصل 44 ثانوية أي 24 أستاذ بشكل عشوائي، اما بالنسبة للتلاميذ اخذ 9 ثانويات 30 % فتحصلت على 3 ثانويات أي 80 تلميذ

اهم النتائج:

- ✓ أستاذ التربية البدنية والرياضية لايتدخل في كل إصابة للتلاميذ
- ✓ غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية الملم بالاسعافات الأولية تؤثر سلبا على إصابة التلميذ
- ✓ ان أستاذ التربية البدنية والرياضية الملم بالاسعافات الأولية يساهم في التخفيف من خطورة الإصابة
- ✓ ان المام أستاذ التربية البدنية والرياضية بالاسعافات الأولية له انعكاسات إيجابية في التخفيف من خطورة الإصابة

### 7-3- دراسة: عمراوي أسامة ساعد و علان عبد الحميد عنوان البحث: أهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية لاساتذة التعليم الثانوي

**اهداف البحث:** التعريف بالتربية البدنية والرياضية ومراحل وواجبات درس التربية البدنية والرياضية، تحديد الإصابات وتصنيفها خلال درس التربية البدنية والرياضية وأسباب حدوثها، وكيفية تقديم الإسعافات الأولية عند حدوث إصابة رياضية

**منهج البحث:** وصفي مسحي

**عينة البحث:** تتكون من 30 أستاذ موزعين على بلدية الجلفة كل ثانوية استمارتين

**أهم النتائج:**

- ✓ يتضح لنا جليا ان هناك بالفعل إصابات رياضية يتعرض لها التلميذ
- ✓ هناك العديد من الأسباب الداخلية والخارجية التي تؤدي الى حدوث إصابة
- ✓ نقص تكوين الأساتذة في الإسعافات الأولية

8: التعليق على الدراسات

من الملاحظ أن الدراسات التي سبق ذكرها و التي تطرقت للإصابات الرياضية قد كانت وصفية مسحية بغرض تصنيف أنواع الإصابات الرياضية التي تقع للمتمدرس في حصة التربية البدنية أو أثناء إجراء إمتحان باكالوريا الرياضة سابقا، و مدى تحكم وتقديم الإسعافات الأولية من طرف أستاذ المادة للمتمدرس عند حدوث الإصابة. كم نجدها كذلك تتفق في ما بينها على إستعمال نفس الأداة و المتمثلة في الإستبيان التي إستعملها الطالب في إنجاز هذا البحث.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

# الفصل الأول

1- حصة التربية البدنية والرياضية

2- أستاذ التربية البدنية والرياضية



**تمهيد:**

التربية البدنية هي مجموعة من النشاطات و التمارين التي تسعى الى تنمية الطاقة الجسدية و امداد الجسد بالمهارة و تعويده على الصبر، و تحفيزه على المبادرة و التضامن و المنافسة.

كما أنها أيضا احد جوانب التربية العامة التي تهدف الى تأهيل الفرد و تنشئته تنشئة كاملة متزنة في مختلف النواحي سواء كان ذلك جسميا أم عقليا ام اجتماعيا بواسطة مجموعة من النشاطات البدنية.

كما يعتبر أستاذ التربية البدنية و الرياضة الركيزة الأساسية في العملية التربوية التعليمية، فالأستاذ الكفاء هو من يحدث أثر إيجابيا في تلاميذه هذا بالإضافة إلى الدور الرياضي الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية فهو رائد رياضي، نفسي، اجتماعي، يساهم في بناء المجتمع و تقدمه عن طريق تربية النشء تربية صحيحة.

## 2. تعريف التربية البدنية و الرياضة:

لقد حاول الكثير من العلماء التربية البدنية و الرياضة و مفكرها في العالم التعريف بالتربية البدنية و الرياضة فتعددت التعريفات، تختلف في شكلها لكن مضمونها لم يتغير و أهمها:

حسب محمود عوض البسيوني في كتابه نظريات التربية البدنية قال: " لقد عرف الاتحاد السوفياتي أنها عملية توجيه النمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية و بعض الاساليب الأخرى بغرض اكتساب الصفات البدنية و المعرفية و المهارات و الخبرات عن طريق برنامج سليم في التربية البدنية و الرياضية تتطور الصفات الارادية لدى الانسان، و بالممارسة يمكن تطوير لديه الصفات الخلقية و التي تتمشى مع الروح العامة للمجتمع.

أما الولايات المتحدة الأمريكية في نفس الكتاب فقد عرفوها: " بأنها جزء مكامل من التربية العامة، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني"

كما يعرفها فيري في كتاب عبد الوهاب عمران فيقول: " ن التربية البدنية جزء من التربية العامة، و انها دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية."

يعرفها جورج ميان أنها نشاط للترفيه بالخضوع للقوانين و القواعد الخاصة قابلة لان تصبح نشاط احترافي.

أما تعريف محمود عوض نفسه فيعرفها على أنها في الجزائر نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل و تخضع نفس الغايات التي تسعى التربية الى بلوغها و الرامية الى الرفع من شأن تكوين الانسان و المواطن و العامل لما لديها من مزايا. ( عمر اوي اسامة ساعد، ب س، ص 16)

### 3. طبيعة التربية البدنية و الرياضة:

#### 1.3 التربية البدنية و الرياضة كنظام تربوي:

التربية البدنية و الرياضة نظام تربوي له اهدافه التي تسعى الى تحسين الاداء الانساني العام، من خلال الانشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة و تعمل التربية البدنية و الرياضة كنظام على اكتساب المهارات الحركية الأكثر نشاطا بالإضافة الى تحصيل المعارف و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني.

و هي هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية البدنية و الرياضة كنظام تربوي فالنظام التربوي هو بنية المعارف المنظمات الرسمية التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط أو ظاهرة ما، و في ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية البدنية و الرياضة نظاما تربويا باعتبار أن تركيزه الانساني ينصب على دراسة ظاهرة حركة الانسان و نشاطه البدني.

للتربية البدنية و الرياضة في تطبيع الفرد اجتماعيا، و العمل على تنشئته من خلال معطيات الانشطة الرياضية كما تعمل أيضا على تطبيع الفرد على الرياضة، فبنشأ متفهما لأبعادها متبنيا الاتجاهات الايجابية نحوها، مكتسبا قدرا ملائما من المهارات الحركية، التي يتكفل له ممارسة رياضة او ترويجية مفيدة و ممتعة من خلال حياتهم، مما يساعد على بناء و تأكل التربية العامة، و التي تهدف الى بناء و اعداد المواطن الذي يتطلع اليه مجتمعنا المسلم. (بن خلاف أيوب، ص 16)

#### 2.3 التربية البدنية و الرياضة كمهنة:

يحترف عدد كبير من المخصصين في مجالا العمل التربوي البدني و الرياضي، و لقد تمت أفرع مجالات العمل المهني في التربية و الرياضية بشكل كبير فبعد أن كانت مقتصرة على التعليم (التدريس)، اصبح الآن تظم التدريب الرياضي، و الادارة الرياضية، و اللياقة البدنية، و التأهيل الرياضي، و الاعلام الرياضي، و الترويج البدني، و الرياضة الجماهيرية (الرياضة للجميع).

بفضل جهود أبناء المهنة أصبح لها عدد من الجمعيات و الروابط المهني للحفاظ على حقوق المهنيين و منع الدخلاء و غير المؤهلين الى الانضمام اليها، و المهنة التي تعدت على بنية المعرفة و علومها و مباحثها و فنونها لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالا المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني.

### 3.3 برامج التربية البدنية و الرياضة:

و هي المنظور الاقدم الذي ارتبط بالتربية البدنية و الرياضة منذ القدم و مازال الذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة بدنية حركية منتقاة بعناية و بتتابع منطقي و عبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية و عبر فئات من النشاط كالجماز و السباحة و ألعاب القوى و المنازلات. ( بن خلاف أيوب، ص 16)

### 4. اهداف التربية البدنية و الرياضة:

مما لا شك فيه أن التربية البدنية و الرياضة أهدا كثيرة لا يمكن حصرها في بضعة أسطر، لكن نحاول ايجازها فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و الخبرات و ممارستها بشكل صحيح داخل و خارج المدرسة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة و تعريف التلاميذ بحاجيات النمو الجسمي في كل من دوري المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية في تحقيق هذه الحاجات.
- العناية القوام الصحيح و ملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالتها الحركة و السكون و السعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب (عن طريق النشاط الحركي المكيف).
- تدعيم الصفات المعنوية و السلوك اللائق، و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة. ( بن طالب زكرياء، 2014-2015، ص 18)
- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي و ذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الانسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة و

خارجها و تدعيم أخلاقهم و اكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم و سلوكياتهم.( بن طالب زكرياء، ص 19)

## 6. أهمية التربية البدنية و الرياضة:

يرى قاسم " المندلاوي " وآخرون أن للتربية البدنية الرياضية مكانه كبيرة في عملية بناء شخصية التلميذ وتطويرها بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية.

والوحدات التدريسية في المدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية والتربوية والاجتماعية مثل : التعاون، الاحترام، الالتزام بتطبيق القوانين والتعليمات والنظام وتنفيذ الأوامر والإشارات وغيرها ولما كانت التربية الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير مكانة مهارات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة.

**1. أستاذ التربية البدنية و الرياضة:**

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب درا هاما في تكوين الصفات الرئيسية للتلميذ مثله مثل أساتذة المواد التربوية الأخرى حيث أصبحت مهمته أوسع في إكساب التلاميذ المعارف الصالحة والمثل و تعويدهم على السلوك الاجتماعي الصالح أن تعلم للتلميذ كيفية التلاؤم مع البيئة التي يعيش فيها. (عصام عبد الحق، ب س، ص 07)

و قد عبر أحد المربين على وظيفة المعلم بقوله: " إن عملية التربية تعمل على تقويم الفرد و إدماجه في شتى المجالات الطبيعية، الاجتماعية، و الأخلاقية و كيفية التعامل بهم."

" فالمعلم هو نائب على المجتمع و الوالدين بالنسبة للتلميذ، إذ أنه هذا الأخير يقضي اغلب أوقاته في المدرسة مع أساتذته، فعلى الأستاذ أن يكون المرشد و المصلح الاجتماعي قبل أن يكون أستاذا مدرس أو مربيا". (عبد المجيد النشواني، 1981، ص 03)

كما يعتبر أستاذ التربية البدنية و الرياضة المسؤول عن تدريس هذه المادة احد أركان العملية التربوية التعليمية كما تعتبر الصحة النفسية لدى التلميذ أحد أهدافه غاياته يسعى لتحقيقها.

**2. شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضة:**

الشخصية هي إلى الأشياء المؤثرة في المدى نجاح الأستاذ ويتوقف نجاح الحصة إلى حد بعيد على شخصية وكفاءته.

كما يعطيها "كانت" مفهوم أنها هي التي تسمح بالتنبؤ بما يفعله الشخص في موقف معين، و على منواله يسير الكثيرون منهم، و يتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل مع تلاميذه

آلاف المرات في مواقف الحياة اليومية، و هذه المواقف يمكن أن توصف بأنها محبوبة إلى النفس، يسودها طابع الصداقة و الشعور الودي المتبادل.

و كذلك كان من الواجب أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة و يمتاز بصفات الصداقة و القيادة الحكيمة، حيث يعتبر التلاميذ معاكس حالة المدرس المثالية و استعداده و انفعالاته، فإن أظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التتر و عدم الاستعداد للعامل فإنه لا يجني تلاميذه سوى ما وجههم به. (حجوري ايمن، ص 13)

و يقول ( محمد محمد الشحات 1999) أن مدرس التربية البدنية و الرياضية ذا شخصية قيادية إلى حد كبير و ذلك بحكم سنة و تخصصه الجذاب وضعه بالنسبة إلى السلطة في المدرسة و هذا الإطار القيادي يفرض على الأستاذ سواء أراد أو لم يريد.

فالمقصود من المدرس هو قدرته على التفاعل و التعامل مع تلاميذ الذين يتولى قيادتهم و ذلك بغرض التأثير في سلوكهم و توجيههم نحو تحقيق الأهداف في اطار العلاقات الإنسانية التي تبنى على أساس من الثقة الاحترام المتبادلين، و العلاقات الاجتماعية الطيبة".

فيجب على مدرسي التربية البدنية و الرياضية أن يكونوا قادة في المواقف المهنية التي يخضونها و يتصفون بالإبداع و الحماس و تحمل المسؤولية الآخرين، الحسم و التمتع بالشخصية المتزنة.

و من أهم الصفات التي يتصف بها الأستاذ هي:

1. أن يحب مهنته يؤمن بواجبه.
2. أن يكون مخلصا ز صادقا في أقواله وأفعاله.
3. أن يكون ملما بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق.

4. أن يكن ملما بالأسس النفسية والاجتماعية والثقافية للنشء.

5. أن يكون ذو شخصية قيادية.

## 1.2 الإعداد الفني للأستاذ: تتمثل فيما يلي:

- تحضير الدرس.
- تنفيذ الدرس وفقا للتحضير.
- توصيل المعلومات و تقديم النموذج سليمة معرفة القواعد التي تبنى عليها طرق التدريس.
- استمرارية الدرس بون فترات توقف.
- تغيير اتجاهات الحركة و مداها و كيفية استغلال الفراغ و المسافة.
- تقديم المهارات التي تتناسب مع قدرات التلاميذ البدنية و المهارات.
- اختيار طريقة التدريس السليم و التي تتماشى مع تعدد جوانب التعليم. ( حجوري ايمن، ص 14)
- كيفية تصحيح الأخطاء- سلامة النداءات و وضوحها- تحديد الهدف من الدرس بوضوح.
- كيفية ربط المهارات الجديدة بمهارات متشابهة سبق تعلمها.
- كيفية تقديم المهارة بطريقة مع سن التلميذ.
- كيفية تجنب وقوف التلاميذ بأوضاع صعبة عند عرض بعض أجزاء الدرس.
- كيفية التحرك السليم بين التلاميذ و الوقوف المناسب الذي يتطلب ذلك.
- استخدام المصطلحات العلمية أثناء تنفيذ الدرس.
- التدريب على كيفية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- كيفية التقدم بالمهارات الرياضية.
- استخدام التشكيلات الشكلية في الدرس.



- وضع الأهداف السلوكية المناسبة لسن التلميذ.
- استخدام الوسائل التعليمية.
- كيفية تزويد التلاميذ بالمعلومات الخاصة بالثقافة الرياضية خلال الدرس.

## 2.2 الإعداد المهني للأستاذ:

- الاهتمام بالمظهر الشخصي.
- النظافة الشخصية.
- احترام المواعيد.
- تحمل المسؤولية.
- الثقة بالنفس.
- القيادة.
- مساعدة الآخرين و رعايتهم.
- تجنب الانفعال و الغضب.
- المثابرة في العمل.
- معرفة المسؤولية الوظيفية لمعلم التربية الرياضية.
- معرفة الآداب الأخلاقية.
- كيفية معايشة الحياة المدرسية بصورة علمية.
- اكتساب الروح الاجتماعية. (حجوري أيمن، ص 15)

## 3. المهارات التدريسية للأستاذ الناجح:

ينبغي على الأستاذ الناجح أن يمتلك العديد من المهارات التدريسية منها:

- القدرة على التفكير العلمي و التفكير الناقد و التفكير المرن و التأمل.
- التمكن من مادة تخصصه متابعة الجديد من المصادر العلمية.
- القدرة على استخدام المنهج العلمي و الرجوع إلى هذا الميدان.

- اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.
- يمتلك القدرة على التأثير في تلاميذه من خلال كونه يمثل النموذج الحسن.
- يمتلك القدرة على استخدام طرائق التدريس الحديثة و الوسائل المعينة.
- فن إدارة الصف و ضبطه.
- القدرة على ربط المدرس بالمجتمع.
- التعامل الإنساني مع التلاميذ و زملائه و الإدارة و المشرفين و أولياء أمور التلاميذ.
- الدراسة بأساليب الإرشاد و التوجيه و تشخيص مشكلات التلاميذ و توجيههم و وقف ميولتهم و قدراتهم.
- يحفز التلاميذ على أداء واجباتهم بهمة و نشاط.
- ينمي روح المبادرة الإبداع لدى التلاميذ.
- يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ. ( الداهري، 1999، ص 100-103)

#### 4. الأهمية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضة:

إن أستاذ التربية البدنية الرياضة يلعب ورا كبريا في المؤسسات التربوية التعليمية في الجزائر بجميع أطوارها لما ترقى إليه أهمية التربية البدنية و الرياضية بحد ذاتها، فيقول "بون بوار" من خلال وحداتها و علاقتها المرتبطة، تعطي اتجاها محدد و تطبع عمله بأسلوب مربّي، لذا فالاختيار المهني لدور وظيفي متخصص يتطلب جهود ارتباط بين طبيعة هذا الدور و متطلبات من قدرات و كفاءات تخصصية مناسبة، و ثمة فان التدريس هو عملية التعامل المتبادل بين الأستاذ و المتعلمين و عناصر البيئة التي يهيئها المدرس، من أجل اكتساب المتعلمين المعلومات و المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية المرغوبة، و التي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة تعرف بالدرس أو وحدة النشاط. ( محمد الحمامي، 1990، ص 197)

## 5. خصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضة:

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يعتبر الوسيط بين المجتمع و التلميذ، و نموذجا يتأثر به التلاميذ بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة كما يعمل على كشف مهاراتهم الحركية و قدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، و لكي يؤدي أستاذ التربية البدنية و الرياضية وظيفته بصفة جدية و جب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص في عدة جانب باعتباره معلما و مربيا و أستاذا. ( بن خلاف أيوب، ص 25 )

### 1.5 الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأستادة يطبقن قيمة و مبادئه على جميع أنواع سلوكهم، بهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاد و ذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ ( النشاط و الخمول...) علاقته مع التلاميذ مع زملائه، مع رؤسائه، أولياء أمور التلاميذ.

و ذلك تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهل التحقيق و يمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

**الصبر و التحمل:** أن أستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط و رغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسؤولين هم بحاجة إلى السياسة و المعالجة و لا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا اذا كان صبورا في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

**العطف و اللين مع التلاميذ:** فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم فعليه، و يفقدهم الرغبة في اللجوء إليه و الاستفادة، كما لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له و محافظهم على النظام.

الحزم و المرونة: فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك على التلاميذ و احترامهم به.

- أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه و زملائه. (بن خلاف أيوب، ص 26)

### 2.5 الخصائص الجسمية:

لا يستطيع أستاذ التربية البدنية و الرياضية القيام بمهمته على اكمل وجه إلا اذا توفرت فيه خصائص جسمية هي:

- القوام الجسمي المقبولة عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير.
- التمتع بلياقة بدنية كافية من القيام بأي حركة أثناء عمله.
- أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله و لا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه.
- يجب أن يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرتة للآخرين، فالحصة النفسية و الجسدية و الحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح و مفيد.

### 3.5 الخصائص العقلية و العلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بهل، و أن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة و تركيز، و ذلك لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، و تحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية.

و بصفة عامة فعملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و اللياقة و المرونة فيجب على الأستاذ أن يصل إلى مستوى عالي من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه دون نكاء. (بن خلاف أيوب، ص 27)

### 4.5 الخصائص الخلقية و السلوكية:

لكي يكون لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور فعال و اثر إيجابي خلال تدريس مادته على تلاميذه و كذلك في معاملته مع المحيط المدرسي يجب أن تتوفر خصائص منها:

- أن يكون محبا لمهنته جادا فيها مخلصا لها.
- أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه من توضيحات.
- أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، لا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يؤدي إلى أثارة الغيرة بين التلاميذ.
- يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم.
- الأمل و الثقة بالنفس، فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى يصبح في مهمته، و أن يكون واسع الآفاق كي يصل إلى تفهم التلاميذ و هذا يكون إلا بالثقة. ( بن خلاف أيوب، ص 28)

### 3.5 الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية و الرياضة شخص له تجارية الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها و صبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية و اجتماعية، واجهته خلال الحياة حيث أكسبه رصيذا معرفيا صقل تلك المعارة و رسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا لذا يعتبر الأستاذ رائد لتلاميذه، قدرة حسنة لهم، له القدرة على التأثير في الغير.

كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين تفهم حاجاتهم، و تهيئة الجو الطي يبعث على الارتياح الطمأنينة في القسم. و هو إلى جانب ما سبق يعد رائدا اجتماعيا و بالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية و عليه أن يساهم في نشاط المدرسة و يتعاون مع إرادتها في القيام بمخلف مسؤوليتها. ( بن خلاف أيوب، ص 29)

## 6. واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضة:

يلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا هاما و فعالا بالمدرسة لا يقتصر هذا على تدريس حصص التربية البدنية و الرياضية فقط بل تتعداه إلى واجبات أشمل من ذلك و هي:

**الإشراف على النظام بالمدرسة:** أي مجتمع يجب أن تسوده نوعا من النظام لذا كان على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يكون له دور في المساهمة في عملية النظام بالمدرسة و ذلك من خلال الإشراف على ما يلي:

- طابور المدرسة.
- عدم نزول التلاميذ أثناء تدريس حصص التربية البدنية و الرياضية إلى الميدان المخصص لها.
- وضع تعليمات الأمن و السلامة و تقديم الإرشادات للتلاميذ.
- خدمة البيئة المحيطة بالمدرسة: تكن مساهمة أستاذ التربية البدنية و الرياضية بوضع برامج لرفع مستوى اللياقة البدنية و تنظيم محاضرات و ندوات لأولياء أمور التلاميذ و أهالي المنطقة المحيطة بالمدرسة تتناول محاربة السموم و المخدرات و التدخين و أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.

**الإشراف على الميزانية الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية:** إمام تام بميزانية النشاط الرياضي بالمدرسة و كيفية توزيعها على الأنشطة الرياضية المختلفة.

**الإشتراك في مجلس الآباء:** يجب أن يشترك المعلم في مجلس الآباء و أن يستفيد من ذلك في توضيح أهمية التربية البدنية و الرياضية للآباء و الدور الذي تلعبه الأنشطة في خدمة التلاميذ. (بن طالب زكرياء، ص 31)

الإشراف على الفرق الرياضية بالمدرسة، يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يقوم بتدريب الفرق المدرسية التي تشترك في النشاط الخارجي، و ذلك بوضع خطة للتدريس على

مدار العام الدراسي و توزعي خطة التدريس على مدار الشهور، و تحديد الأيام و مواعيد التدريب.

**الاشتراك في عملية القياس التقويم:** تلعب سائل القياس دورا هاما في التعرف على تحقيق أبعاد و أهداف أي برنامج للتربية البدنية المدرسة، حيث يتعرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية على ما تحقق من نتائج.

**القيام ببعض النواحي الصحية التي تقوم بها المدرسة:** البدنية و التي تتمثل في:

- مساعدة الإدارة الصحية بالمدرسة على إجراء الكشف الطبي على جميع تلاميذ المدرسة للتحقق من سلامتهم الصحية.
- التركيز على الحالة القوامية للتلاميذ في درس التربية البدنية و الرياضية.
- اختيار أوجه النشاط الرياضي لما يتناسب مع الظروف الجوية.
- القيام بالإسعافات الأولية الضرورية اذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- التعاون بين غدارة المدرسة من جهة و زملائه الأساتذة من جهة أخرى.
- المساهمة في إجراء البحوث التجارب بقدر المستطاع بهدف تطوير العملية التعليمية و تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية. ( بن طالب كريات، ص 32)

**خاتمة:**

و من هنا يمكننا القول بما تناولناه في فصلنا أن التربية البدنية و الرياضة تسمح باندماج الفرد في المجتمع و تفرض عليه حقوق و واجبات و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط و ما هو صالح للجميع. و يتعلم كذلك أهمية احترام الأنظمة و المعتقدات و قوانين المجتمع، و هذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و الجانب الاجتماعي حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد سليماً إلا اذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه. و تعتبر مهنة التدريس من أهم المهن التي تتطلب صفات خاصة ينبغي توفرها في الأستاذ الطي يعد المسؤول الأول عن تحقيق الأهداف التربوية على مستوى جميع المجالات، لذلك اهتم الباحثون و العاملون في المجال التربوي على تحديد صفات مثالة يجب أن تتوفر في الأستاذ الكفاء من أجل أن يؤدي رسالته التربية على اكمل وجه ممكن.



## الفصل الثاني

1- الإصابات الرياضية

2- الإسعافات الأولية

**تمهيد:**

قد يقع الكثير في مأزق وحيرة عندما يتعرض شخص لجرح حادث، أو لنوبات مرض و قد تقف أنت نفسك عاجزا عن تقديم بعض الإسعافات الأولية التي تدعهم حياتهم حتى يتم نقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية، و لا يرتبط الاحتياج لمثل هذه الإسعافات بمكان ما و إنما نجد الحاجة إليها في الشارع مكان العمل المدرسة الجامعة، المنزل، الثانوية، أماكن العطلات و الإجازات.

## الإصابات الرياضية

## 1. تعريف الإصابة الرياضية :

الإصابة الرياضية هي تأثر نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم هذه المؤثرات إلى :

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

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

ج- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء الملاح، وينبغي علينا مراعاة الإصابات الرياضية ق د تكون إصابة بدنية أو إصابة نفسية. (محمد حسن العلاوي، 1998، ص 14)

## الإصابة البدنية:

قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل الإصطدام ل لاعب بآخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلا بجسم لاعب منافس، أو سقوط اللاعب أثناء الاداء 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. (محمد حسن العلاوي، ص 16)

الإصابات النفسية: الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة Trauma نفسية نتيجة لخبرة أو حدث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي 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. (محمد حسن العلاوي، ص 17)

## 2. تصنيفات الإصابات الرياضية :

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

### 1.2. تقسيمات حسب شدة الإصابة:

أ- تقسيمات بسيطة: مثل التقلص العضلي والسجحات 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 درجة الإصابة:

أ- إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق.

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

### 3.2. تقسيمات حسب درجة الإصابة:

أ- إصابة الدرجة الأولى: ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل حوالي 70-90% من الإصابات مثل السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.

ب- إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللعب 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 اللعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا انها خطيرة مثل الكسور بأنواعها- الخلع- الإصابات غضروف الرقبة- الانزلاق

الغضروفي بأنواعه. (مخدي محمد، ب س، ص 18-19)

## 4.2. تقسيمات حسب السبب:

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

ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية.

## 3. الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي :

1.3. 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 يتعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة العناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبني عليها الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية. (أسامة رياض، 1998، ص 24)

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 (العضلات ذات الأربعة رؤوس فخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابات بالتمزقات العضلية. (أسامة رياض، ص 25)

ج سوء التخطيط 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 تدريباً عنيفاً في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث 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. (اسامة رياض، ص 193)

هـ- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة: الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، وننصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هم طبيعي أم غير طبيعي لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب.

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

#### مخالفة الروح الرياضية:

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

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

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

- مخالف المواصفات الفنية والقوانين الرياضية: هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أداؤه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكنم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملايس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.

عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين: يجب عند انتقاء الفرق عامة الفرق الفرق 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 ارياضي في اختبار اللاعب أو الرفيق الجاهز واللائق فنيا من حيث المهارة واللياقة البدنية، وهناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت من اختيار اللاعب غير الائق فسيولوجيا وطبيا للاشتراك في المباريات.

#### 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. (مخدي محمد، ص 21)

6- الاحذية المستخدمة وأرض الملعب: ونشير ها إلى المعظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل 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 بإيداء الرأي الفني للاعب والمدرب.

## 7- استخدام اللاعبين للمنشطات:

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

- مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة، مغطاة في أي موسم شتاء أو صيف).
- لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).
- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي)
- مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي).
- وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة. (مخلدي محمد، ص 21-22)

## 4. أنواع الإصابات:

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

أ- الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.  
ب- صدمة نتجية فقد كميات 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.

- أعراض الصدمة:

- رقدة المصاب في خمول وسكون.

- هبوط درجة الحرارة الجسم.

- لون المصاب يكون شاحبا وجلده باردا ومنديا.



- النبض سريع وضعيف.

- التنفس سطحي وغير منتظم.

- علاج الصدمة:

أ- يوضع المصاب برفق في مكان متجدد الهواء، وذلك بوضعه مستلقيا على ظهره مع خفض

الرأس عن المستوى 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.

هـ- نظرا لهبوط درجة الحرارة الجسم يلزم تدفئة المصاب لتنشيط الورة الدموية.

و- عند التأكد من عدم وجود نظيف داخلي أ جروح في المعدة وزوال الإغماء يعطي المصاب

المشروبات الساخنة كالشاي. ( حياة روفيل، ب س، ص 87 )

- إصابات الجهاز العضلي:

1- الرضوض (الكدمات): الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد

والعضلات) أو الصلبة (كالعظم والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي.

أسامة رياض، ص 41)

وغالبا ما يحصاب الدكم 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. ( أسامة رياض، ص 34 )

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 الألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

#### - الشد أو التمزق العضلي:

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 شيوعاً. (عبد الرحمان، 2004، ص 90-95)

#### - الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي:

- أ- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل قيام بالمجهود الرياضي.
- ب- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حيث يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.
- ج- ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

#### الأعراض المصاحبة لحدوث الشد العضلي:

يتسم الشد العضلي بألم تختلف حدته تبعاً لشدة الإصابات ودرجة التمزق في العضلة، كما يزداد هذه الألم عند الضغط الخفيف على المنطقة المصابة ويحدث في حالة الإصابة الحادة انتفاخ بسيط وصعوبة في تحريك المنطقة المصابة. (مخدي محمد، ص 25)

#### 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. (مخدي محمد، ص 26)

### \* التقلص (المعص) العضلي Muscle cramp:

قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيين الذين يقومون بأعمال عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بع 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 المدة 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 فيخفض مستوى السوائل بالخلية ويزداد 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 هذع الإصابة لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة. (فراج عبد الحميد، 2004، ص 112-113)

### \* الإسعاف والعلاج:

يجب العمل على إطالة العضلة المتقلصة وفرد ارتخائها ويتبع مع باقي العلاج:

- العلاج الفوري بطريقة "الرش والفرد" بواسطة فلور ميثان Fluori Mothane لتخفيف الألم من التقلص العضلي.

- بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك للعضو.

الترج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة. (حياة روفائيل، ص 95)

\* الكسور:

تعريف الكسر:

الكسر هو انفصال العظمة عن بعضها البعض إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبه 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".

أنواع الكسور: تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:

أ- كسر الغصن الأخضر: يحدث عادة عند الرياضيين الناشئين صغار العم نظرا لليونة عظمتهم 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 الاوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة، وهذه الحالات استعجالية يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن. (مخدي محمد، ص 27)

طرق تشخيص الكسور في الملاعب:

- وجود ألم بالمنطقة المصابة.

- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة.

- في بعض الأحيان يوجد اعوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المكسورة.

- عدم مقدرة المصاب تحريك أو استعمال العضو المصاب.
- في حالات الكسور المضاعفة يمكن أحيانا رؤية طرف العظمة المكسورة خارجا من الجرح.
- في حالات الكسور المضاعفة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الكرحة غير طبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب.
- إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحين خشنين وفي بعض الأحيان يسمع طقطقة ولكن يجب أن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذا قد يسبب تمزقا في الأنسجة أو يقضي إلى الإغماء من شدة الألم.

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 الأداء المستخدمة أثناء الرياضة كمضرب الاسكواش القائم في كرة القدم.
- ج- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي. (مخلدي محمد، ص 27-28)

**إسعاف الكسور:** يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي:

- أ- من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر ويجب تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر بل يتم برفق وعناية كبيرة.
- ب- المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها وعلى المسعف تجنب إصلاح الكسر ويترك ذلك للطبيب المختص.
- ج- البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.
- د- إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة، حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

هـ- في كسور العمود الفقري وعظام الحوض والفخذ ينقل المصاب فوراً راقداً على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى.

و- تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.

ر- تدفئة المصاب وإعطائه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطائه محلول ملح وجلوكوز.

ح- نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن. (أسامة رياض، ص 98)

## 6- الالتواء:

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

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. (أسامة رياض، ص 99)

7- **الملخ (الجزع) Sprrain**: من أكثر إصابات الملاعب شيوعاً أو النادر أن لاعبا لم يحدث له ملخ مرة على الأقل، والملخ عبارة عن مط أربطة المفصل أو تمزقها جزئياً أو كلياً نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين، ويحدث إثر سقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أن انثناء مفاجئ، وأكثر المفاصل تعرضاً للملخ هي مفصل القدم ورسغ اليد.

ومن أكثر الأربطة عرضة للملخ ما يلي:

- الرباط الخارجي الوحشي لمفصل القدم.
- الرباط القصي الشضي الأمامي بمفصل القدم.
- الرباط الجانبي الانسي بمفصل الركبة.
- الرباط الكعبري الزندي بمفصل اليج.

- الرباط الترقوي الآخر بمفضل الكتف.

### الخلع **Dislocation**:

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

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.

### 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.

3- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الخلع المفصلي: تحدث هذه الإصابة نتيجة ضربة قوية لأحد العظمتين المكونتين للمفصل أو لكليهما، ومن أهم الأسباب:

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

- الحركات والأوضاع غير الصحيحة لمفصل الجسم كالدوران حول مفصل الركبة عندما تكون مثبتة على الأرض أو الإمساك الخاطيء للكرة أو تحريك الكتف للوراء وللخارج من الاندفاع إلى الأمام. (مخدي رياض، ص 30-31)

## 9- الانتفاخ الجلدي المائي:

1- الأعراض: ينتج عن احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشنما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن الطبقات السفلى وظهور سائل بينهما مع ترشيع في الأوعية الدموية. العلاج: ينظف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

## 2- السجحات:

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

العلاج: يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع، سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الاوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة وربطها برباط بعد ذلك. (مخدي رياض، ص 33)

## الجروح:

تعريف: الجروح هو إنقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى خارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفا.



- أ- السجحات: وهي تسلخات جلدية سطحية بسيطة.
- ب- جرح سطحي: يحدث في طبقات الجلد الخارجية.
- ج- جرح قطعي: وفيه يشق الجلد ويتميز بوجود حافتين متساويتين للجلد.
- د- جرح رضي: وينشأ من الاصطدام بجسم صلب أو السقوط من السطح مرتفع، ويتميز هذا النوع بعدم انتظام حافيته وقلة النزيف الناتج منه وكثرة تعرضه للالتهابات.
- هـ- جرح وخزي: يحدث من الآلات المدببة مثل سلاح المبارزة والمكسور ويتميز الجرح بضيق الفتحة وعمقها وخطورته كبيرة إذ ما وصل للأحشاء الداخلية أو إذا تعرض إلى الالتهاب.
- و- الجرح الناري: في رياضة الرماية وتختلف طبيعتها باختلاف نوع المقذوف وسرعته واتجاهه والمسافة بينه وبين الجسم.
- ز- جرح نافذ: وهو ما يخترق الجلد في تجويف الجسم وهو شديد الخطورة على الحياة لما يسببه من تهتك بالأحشاء الداخلية ويساعد في تشخيص نوع الجرح معرفة كيفية حدوث الإصابة وتاريخها. (مخلدي رياض، ص 33)

### 5. بعض مضاعفات الإصابات الرياضية :

- 1- إصابات مزمنة: قد تتحول الإصابة العادية إلى إصابات مزمنة إذا لم يتوافر لها العلاج المناسب.
- 2- العاهات المستديمة: وذلك إذا ما حدث خطأ في توقيت أو تنفيذ العلاج الطبي.
- 3- تشوهات بدنية: تنتج من جراء ممارسة كرة اليد بطريقة مكثفة بدون وجود تدريبات بدون وجود تدريبات تعويضية من المدرب أو كنتيجة للممارسة الغير علمية لتلك الرياضة.
- 4- قصر العمر الرياضي الافتراضي للاعب: يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب وتوضح هنا أهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب بالملعب. (أسامة رياض، ص 192)

### 6. كيفية منع حدوث المضاعفات:

يمكن منع حدوث المضاعفات إصابات الملاعب باتخاذ الإجراءات التالية:

أ- اتخاذ الاحتياطات الكافية أثناء نقل اللاعب المصاب بإصابة شديدة من الملعب إلى المستشفى حتى لا يتسبب نقله الخاطئ في حدوث مضاعفات.

ب- منع استخدام التطبيقات الساخنة أو التدليك في إسعاف الإصابات المصحوبة بتلف في الأنسجة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة النزيف الداخلي في مكان الإصابة مما له مردوده السيئ في تأخر عودة اللاعب لممارسة نشاطه الرياضي.

ج- يجب توخي الحرص والحذر عند استخدام الرباط الضاغط، فعندما يستخدم الرباط في الضغط بشدة على الأنسجة فإن ذلك يؤدي بالرباط إلى التأثير السيئ على الجلد وعلى الدورة الدموية بالجزء الوحشي من الطرف المصاب فيحدث ازرقاق بالجلد وإحساس بالتميل أو التخدير ، وعند حدوث ذلك يجب نزع الرباط الضاغط فوراً وإعادة ربطه بطريقة صحيحة بعد اختفاء جميع الأعراض.

د- منع اللاعب وبחزم من العودة إلى الملعب إلا بعد التأكد من تمام شفائه.

هـ- منع استخدام التطبيقات الحرارية الساخنة لمدة خمسة أيام من وقت حدوث الإصابة وذلك عندما تختفي مظاهر الالتهاب وتبدأ الأنسجة المصابة بالالتئام.

و- أثناء تطبيق الإسعافات الأولية على الطرف المصاب يجب تغطية بقية أجزاء جسم اللاعب حتى لا يفقد الجسم حرارته ويجب توخي الحرص في المحافظة على أجزاء الجسم عامة والجزء المصاب خاصة في وضعه ارتخائي مريح.

ر- عند الإصابة بالأطراف السفلى يمنع اللاعب من المشي بطريقة خاطئة وتحميل وزن جسمه على مكان الإصابة إذا كانت شديدة، بل تستخدم العكازات للمحافظة على طريقة المشي الصحيحة (اسامة رياض، ص 105-110)

**6. أعراض و مظاهر الإصابات:**

- أ- فقدان الوعي Unconsciousness: عندما يستجيب اللاعب المصاب بطريقة غير سوية (غير طبيعية) أو عندما لا توجد أي استجابة على الإطلاق لمدة أكثر من عشر ثوان يجب الإجابة على الثلاثة أسئلة السابقة لتحديد إمكانية عودة اللاعب إلى الملعب .
- ب- وجود أعراض إصابة عصبية مثل التخدير أو التتميل أو الإحساس بحرقان أو عدم القدرة على التحرك وغيرها من مظاهر إصابة الأعصاب.
- ج- حدوث الورم الشديد الواضح ينبه عادة على وجود إصابة خطيرة.
- د- وجود ألم شديد عند تحريك المفصل في مدى الحركة الطبيعي إيجابيا أو سلبيا.
- هـ- وجود مظاهر نزيف داخلي أو خارجي. (مخلدي محمد، ص 25)
- 7. دور المدرس والمدرّب في الحد و الوقاية من الإصابات الرياضية:**

يمكن تلخيص دور المدرّب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية في ما يلي:

**1- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها:**

- إذا أن ذلك يضمن له الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعب وكفاءته من بداية الموسم الرياضي وحتى نهايته بفعالية عالية في الأداء.
- 2- عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب بدون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل الرياضي:

وخاة قبل بداية الموسم ويجب أن يتأكد المدرّب من أن الكشف الطبي الدوري قد شمل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب ويتم ذلك في مراكز الطب الرياضي المتخصصة.

3- عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا لهذا الأداء:

أن إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته على التركيز العقلي والعصبي ضعيفة وبالتالي يجعله عرضة للإصابة.

4- عدم إشراك اللاعب وهو مريض لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضاً يجب عدم إشراكه وهو مصاب:

بإصابة لم يتأكد شفاؤه منها نهائياً لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة.

5- توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعاً بمختلف عناصر الغذائية البناءة:

كالبروتينات والمواد التي تمد الجسم بالطاقة، كالنشويات (الكربوهيدرات) والسكريات والدهون والمواد التي تمد الجسم بالحوية المتمثلة في الأملاح والفيتامينات كالفاواكه الطازجة والخضروات.

6- مراعاة تجانس الفريق (في الألعاب الجماعية) من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري لأنه وجود بعض الأفراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيراً لهم لمحاولة بذل جهد أكبر من طاقاتهم لمجاراة مستوى أقرانهم مما يؤدي إلى إصابتهم.

7- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابة: حيث يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفياً كما يزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية إليها ويزيد من سرعة تلبيتها واستجابتها ويحسن النغمة العضلية فيها وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة بصورة أفضل وبالتالي تقل الإصابات.

8- تطبيق التدريب العلمي الحديث:

تجنب الإفراط غير المقنن في التدريب الذي يسبب الإعياء البدني والذي يسبب الإصابات للاعبين.

9- الراحة الكافية للاعبين:

والتي تتمثل في النوم لفترة تتراوح بين ثمانية وتسع ساعات يومياً بالإضافة إلى الاسترخاء والراحة الإيجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية، وعلا المدرب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب.

10- على المدرب التأكد من عد استعمال اللاعب للمنشطات المحرمة دوليا: لأنه تجعل اللاعب يبذل جهدا أكبر من حدود قدراته الطبيعية مما يضر بصحته، وخاصة بجهازه العصبي والعضلي، وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة .

### 11 الإلمام بالإصابات الرياضية:

والتصرف السليم حيال الإصابات المختلفة لحظة حدوثها والإلمام بقواعد الأمن والسلامة في الرياضة التي يديرها ويشرف عليه. ( اسامة رياض، ص 31-32)

**خلاصة:**

وعليه يعتبر صندوق الإسعافات الأولية ضروري في كل المؤسسات التربوية كما يجب أن يحتوي على، برباط ضاغط، ضمادات أسطوانية، أو عصابات مثلث، قطن طبي معقم، ضمادات لاصقة، ملقط، دبابيس الأمان، مقص، سائل التطهير.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

## الإجراءات الميدانية

منهج للبحث

مجتمع البحث

عينة البحث

متغيرات البحث

مجالات البحث

أدوات البحث

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

التجربة الاستطلاعية:

الاسس العلمية للاختبارات المستعملة

التجربة الأساسية



**1. الدراسة الاستطلاعية:**

من الدراسة الاستطلاعية قمنا بتحديد فرضيات البحث وكذلك أسئلة الاستبيان النهائي قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة من أساتذة تم تصديقهم وموافقهم على الاستبيان المطبق استطعنا تحديد استبيان نهائي يحتوي على أسئلة توافق محاور البحث التي بدورها تخدم فرضيات البحث وفي الأخير قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالتعليم و الثانوي وقدر عددهم ب 20 أستاذ أي ما يعادل استاذين بكل مؤسسة.

**2. منهج الدراسة:**

يهدف هذا المنهج الوصفي إلى جميع البيانات و أوصاف دقيقة علمية الظواهر الاجتماعية في وضعها الراهن والى دراسة العلاقات التي توجد بين الظواهر الاجتماعية. ومن أهم طرق المنهج الوصفي الملاحظة العلمية التي تعتبر موردا خصبا للحصول على معلومات وبيانات دقيقة.

وفي هذا المنهج يهتم الباحث بدراسة الوضع الحالي للظاهرة التي لا بد أن تتوفر للباحث أوصاف دقيقة للظاهرة التي يدرسها قبل أن يشرع في الدراسة الفعلية التي تتطلب تطبيق وسائل دقيقة لتسجيل وتحديد الملاحظات.

**3. مجتمع و عينة الدراسة:****1.3 المجتمع الأصلي للبحث**

ومجتمع البحث من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون مجموعة من المدارس ،الفرق ، السكان ، أو أي وحدات أخرى ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تملك الخصائص أو السمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، و مجتمع بحثنا و بناءا على فرضيات

الدراسة فان مجتمع البحث يتكون من 20 أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي في مؤسسات التربوية لولاية غليزان.

### 2.3 عينة البحث:

هي مجموعة فرعية من عناصر مجتمع معين وهي جزءا من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه توجد مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة بمجتمع البحث، و في بحثنا هذا لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وفي بحثنا هذا قمنا بالحصر الشامل للعينة أي من 20 أستاذ تعليم ثانوي تخصص تربية بدنية ورياضة عبر المؤسسات بولاية غليزان أخذنا أستاذًا وتمثل العينة جزء من مجتمع الدراسة.

### 4. متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هنا ك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

#### 1.4 المتغير المستقل: الإصابات الرياضية لدى التلاميذ

#### 2.4 المتغير التابع: كفاءة أستاذ التربية البدنية على تقديم الإسعافات الأولية

### 5. مجالات الدراسة:

#### 1.5 المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي لولاية غليزان.

**2.5 المجال الزمني:**

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من أواخر فيفري 2022 إلى نهاية شهر مارس 2022 خاص بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان من بداية شهر أبريل حتى نهاية شهر ماي 2022 تم خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية وتوزيعها على العينة المختارة ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

**6. أدوات الدراسة:****1.6 الاستبيان:**

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث الميدانية و هو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة، يقوم الباحث بتوزيعها و جمعها بعد الإجابة عليها من طرف العينة، كما أن استمارة بحثنا تضمنت 27 سؤالاً، تم تقسيمها على 20 أستاذاً للتربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي لبلدية غليزان.

**2.6 المصادر والمراجع باللغة العربية:**

لجمع المادة الخبرية اعتمدنا على المصادر والمراجع العلمية باللغة العربية التي لها صلة بموضوع بحثنا.

**3.6 التحليل الإحصائي:**

يعد المنهج الإحصائي من أحدث الطرق التي يستعملها لباحث لترجمة النتائج المتحصل عليها و يهدف إلى التعبير و مناقشة و تحويل الأرقام و الدلالات اللفظية و تفيرها و ترجمتها على شكل أرقام و قد استعملنا خلال بحثنا حسب الضرورة القوانين التالية:

النسبة المئوية: عدد التكرارات ÷ عدد العينة × 100.

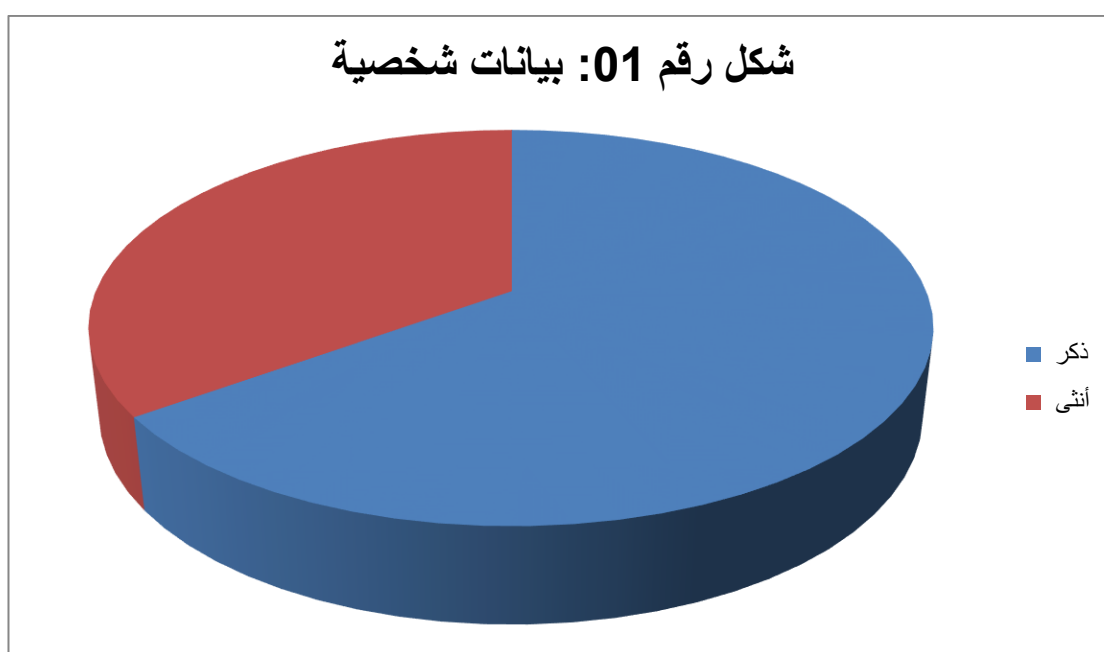
## الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

## عرض و تحليل النتائج:

## 1. جدول رقم 01: بيانات شخصية

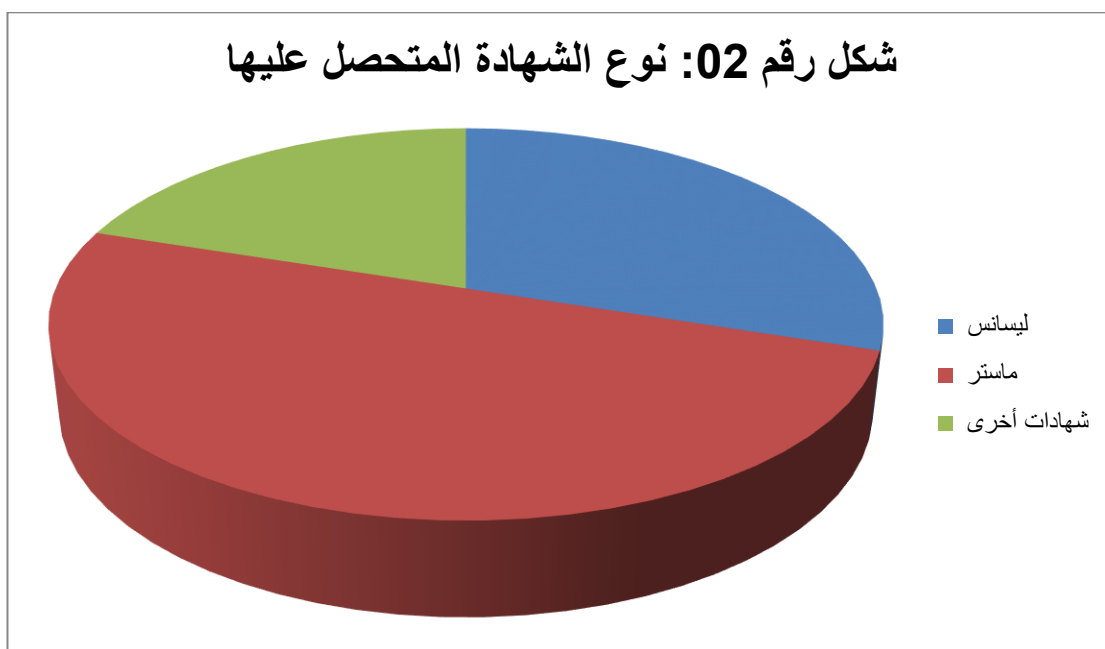
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	13	65 %
أنثى	07	35 %
المجموع	20	100 %



من الجدول يتضح لنا اننا نسبة 65% من الأساتذة من جنس ذكر اما نسبة 35% من جنس انثى

## جدول رقم 02: نوع الشهادة المتحصل عليها

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
30 %	06	ليسانس
50 %	10	ماستر
20 %	04	شهادات أخرى
100 %	20	المجموع

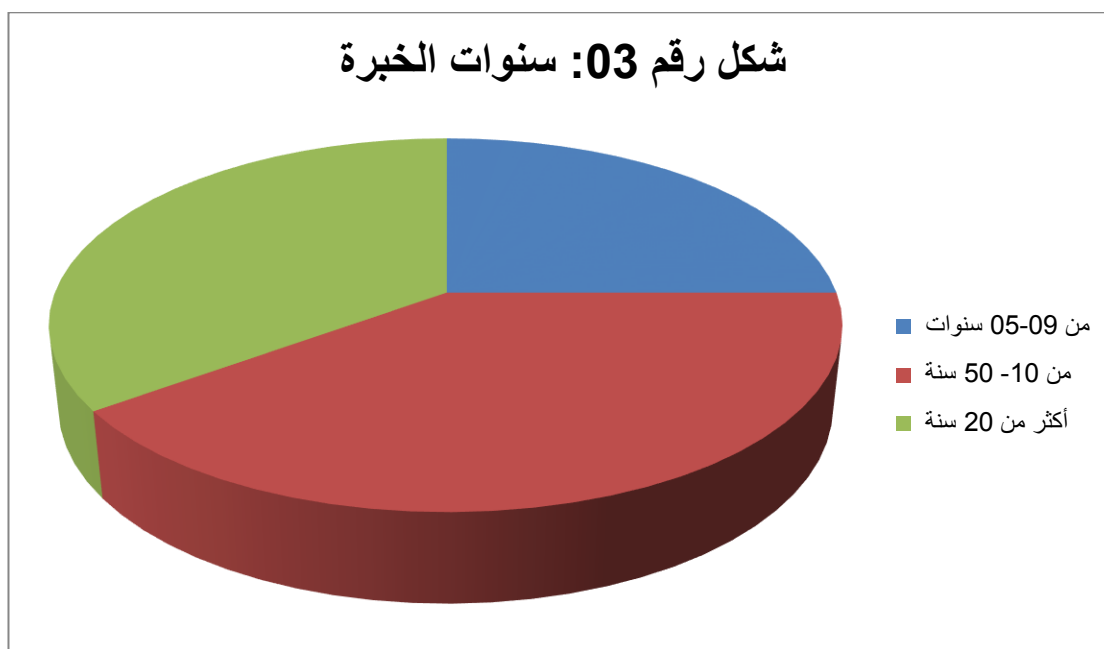


## التحليل والاستنتاج :

- من خلال الجدول يتضح لنا ان نسبة 30% من الأساتذة متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، و 50% من الأساتذة متحصلين على شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية. و 20% من الأساتذة متحصلين على شهادات أخرى. ومنه نستنتج ان اغلبية الأساتذة متحصلين على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية.

## جدول رقم 03: سنوات الخبرة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
من 05 – 09 سنوات	05	25 %
من 10-20 سنة	08	40 %
أكثر من 20 سنة	07	35 %
المجموع	20	100 %



## التحليل والاستنتاج :

من خلال الجدول يتضح لنا ان 25% من الأساتذة لديهم من 5-9 سنوات تدريس، و 40% من الأساتذة لديهم من 10-20 سنة تدريس، و 35% من الأساتذة لهم أكثر من 20 سنة تدريس.

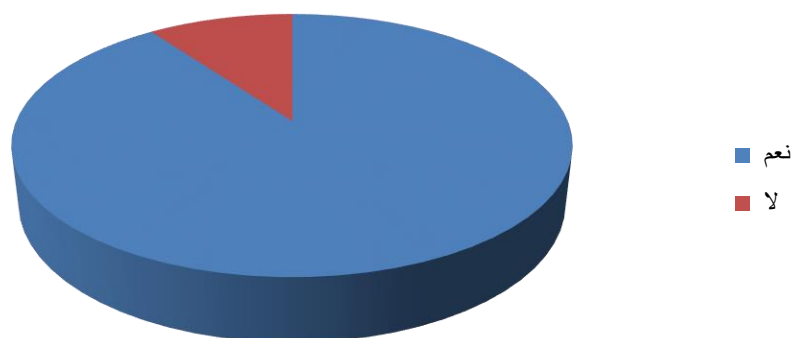
ومنه نستنتج ان الأغلبية من الأساتذة لديهم من 10-20 سنة تدريس من التعليم في مادة التربية البدنية والرياضية

## المحور الأول: الإصابات الرياضية أنواع حدوثها

جدول رقم 04: يوضح إن كانت الإصابات الرياضية قد صادفت التلاميذ أثناء الدراسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	18	% 90
لا	02	% 10
المجموع	20	% 100

يشكل رقم 04: وضح إن كانت الإصابات الرياضية قد صادفت التلاميذ أثناء الدراسة



التحليل والاستنتاج :

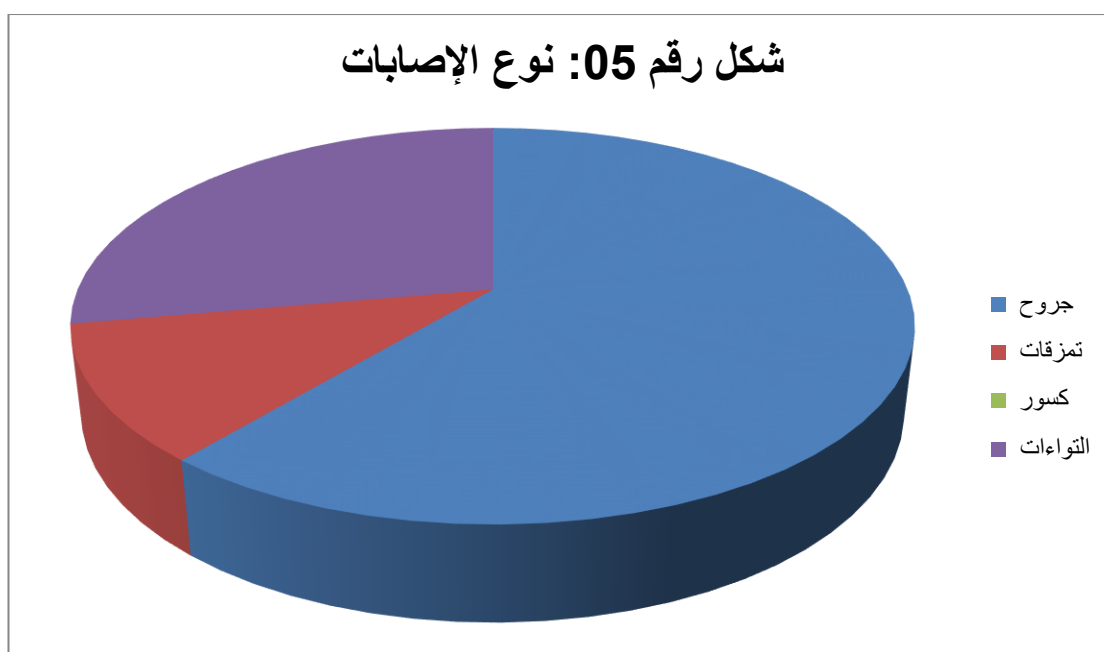
من خلال الجدول رقم 4 يبين لنا ان % 90 من الأساتذة واجهوا إصابات رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، و %10 من الأساتذة لم يواجهوا اصابات خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة أكدوا على وجود إصابات رياضية في درس التربية البدنية والرياضية.



جدول رقم 05: نوع الإصابات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
55 %	11	جروح
10 %	02	تمزقات
00 %	00	كسور
25 %	05	التواءات
100 %	20	المجموع

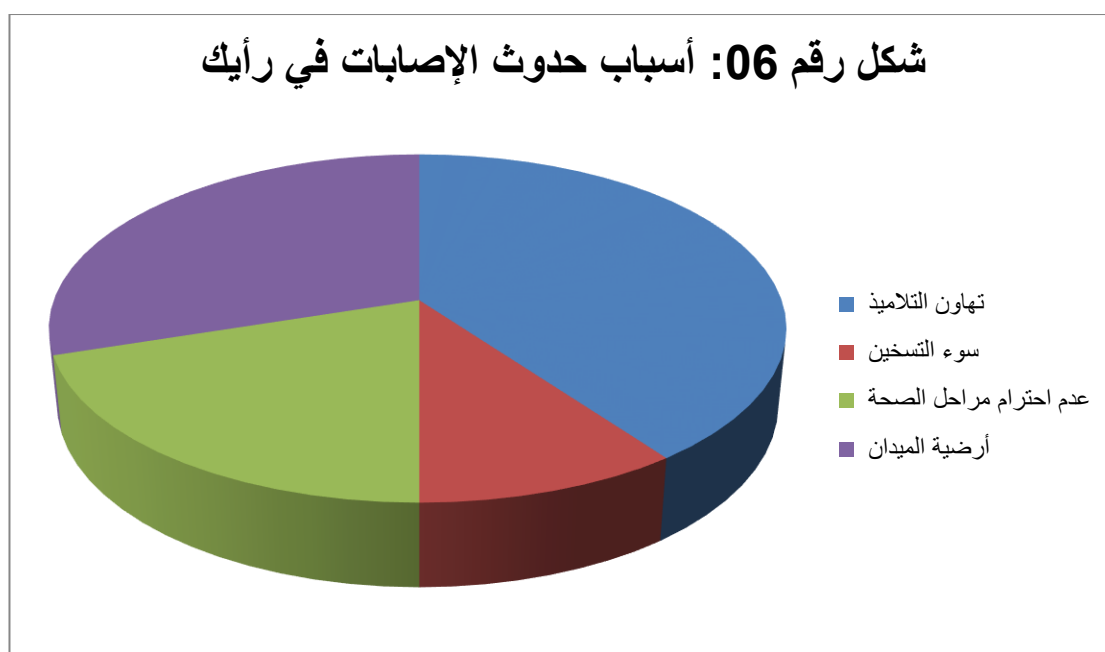


التحليل والاستنتاج:

يوضح لنا الجدول رقم 5 ان نوع الاصابة 55% جروح، و10% تمزقات، و25%التواءات. ومنه نستنتج ان الإصابات الخفيفة هي الأكثر حدوثا في حصة التربية البدنية والرياضية عكس الإصابات الاخرى

## جدول رقم 06: أسباب حدوث الإصابات في رأيك

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تهاون التلاميذ	08	40 %
سوء التسخين	02	10 %
عدم احترام مراحل الصحة	04	20 %
أرضية الميدان	06	30 %
المجموع	20	100 %



## التحليل والاستنتاج:

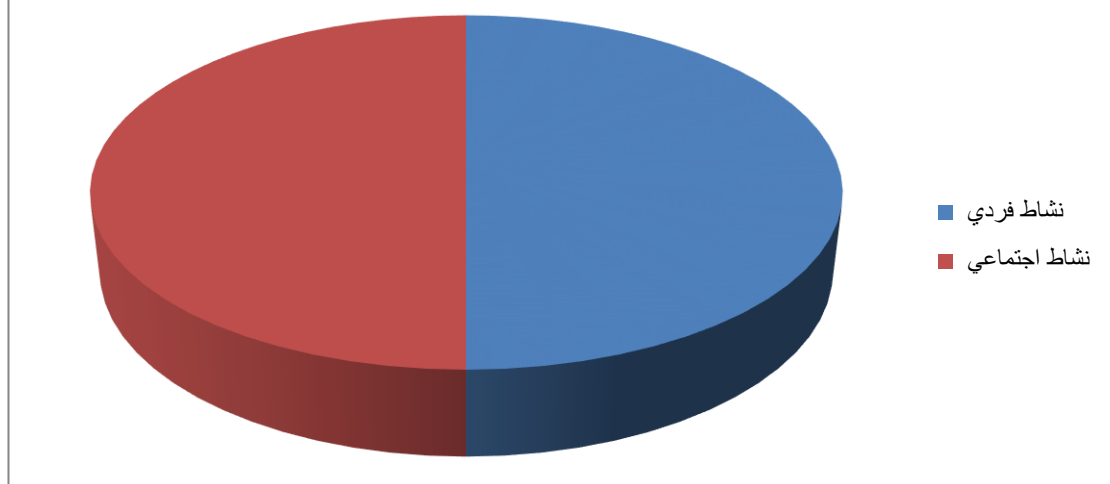
من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ ان تهاون التلاميذ وأرضية الميدان وعدم احترام مراحل الحصة تعتبر أحد الأسباب لحدوث الإصابات في نظر الأساتذة ومنبعدها تأتي سوء التسخين وأسباب أخرى.

ومنه نستنتج ان هناك أسباب تساعد على حدوث الإصابة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 07: توضح في أي نشاط من الحصص تكثر الإصابات

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نشاط فردي	10	50 %
نشاط جماعي	10	50 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 07: توضح في أي نشاط من الحصص تكثر الإصابات



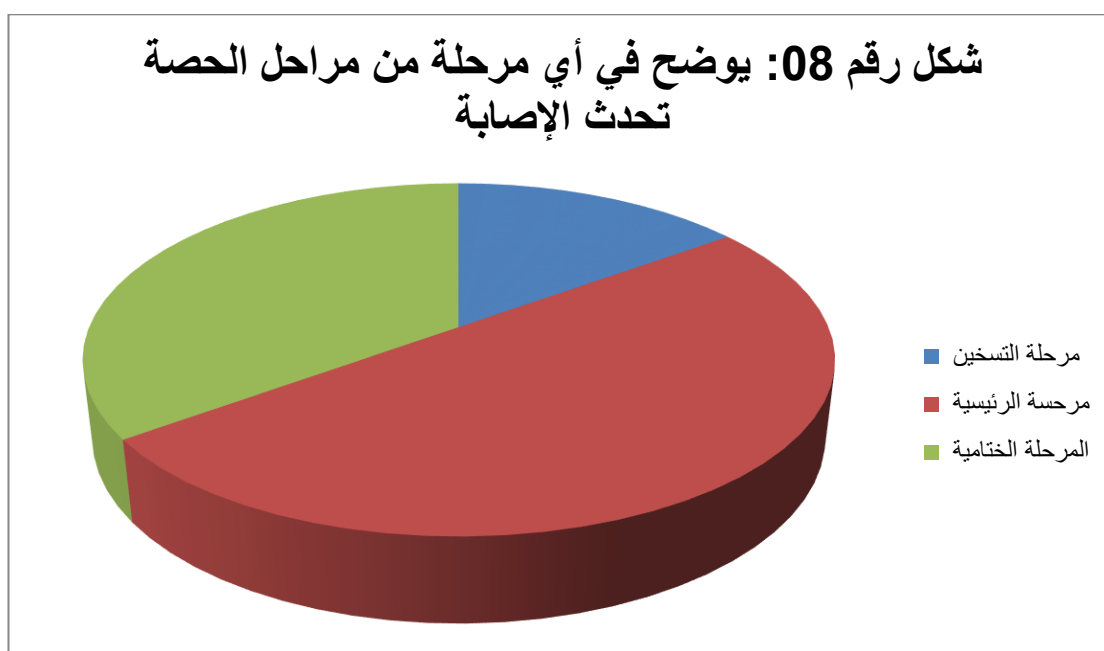
التحليل والاستنتاج:

من خلال الجدول يوضح لنا انا نشاط الفردي متساوي مع النشاط الجماعي من حيث إجابة الأساتذة في النشاط الذي تكثر فيه الإصابات.

ومنه نستنتج ان هناك بعض الاصابات تحدث في النشاط الفردي وأخرى تحدث في النشاط الجماعي.

## جدول رقم 08: يوضح في أي مرحلة من مراحل الحصة تحدث الإصابة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مرحلة التسخين	03	15 %
مرحلة الرئيسية	10	50 %
المرحلة لختامية	07	35 %
المجموع	20	100 %



## التحليل والاستنتاج:

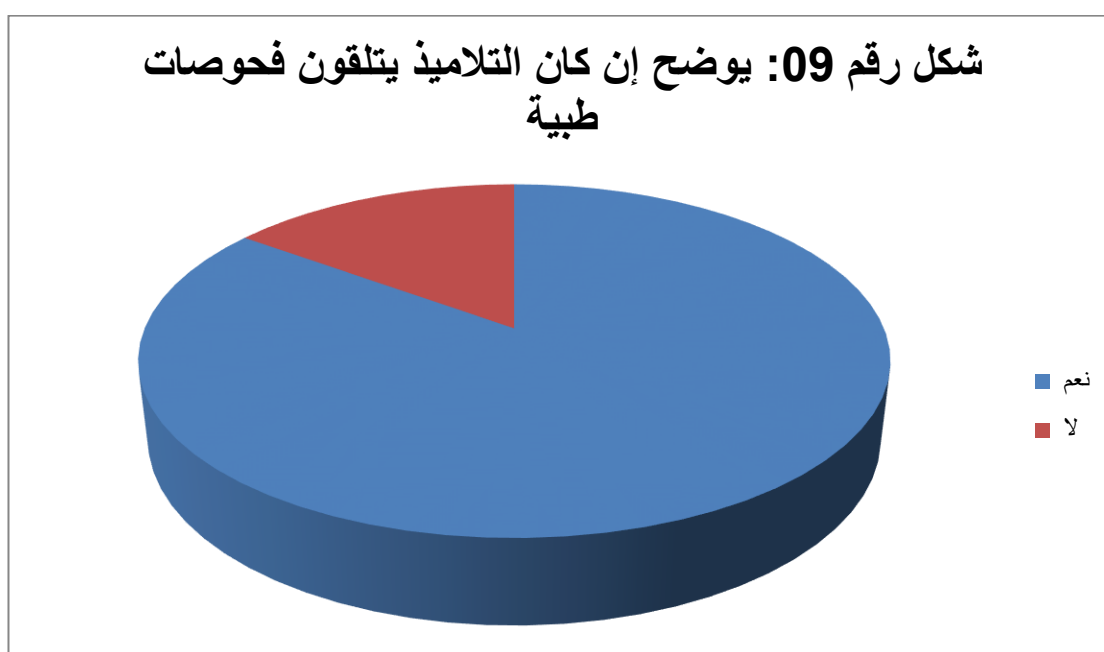
يبين لنا الجدول رقم 8 اننا مرحلة الرئيسية تحدث فيها الإصابات بكثرة ب 50 % ومن بعدها

المرحلة الختامية ب 35% وتأتي في الأخير مرحلة التسخين ب 15%

ومنه نستنتج ان الإصابات تحدث بكثرة في المرحلة الرئيسية وبدرجة اقل المرحلة الختامية ومرحلة التسخين.

## جدول رقم 09: يوضح إن كان التلاميذ يتلقون فحوصات طبية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	17	85 %
لا	03	15 %
المجموع	20	100 %



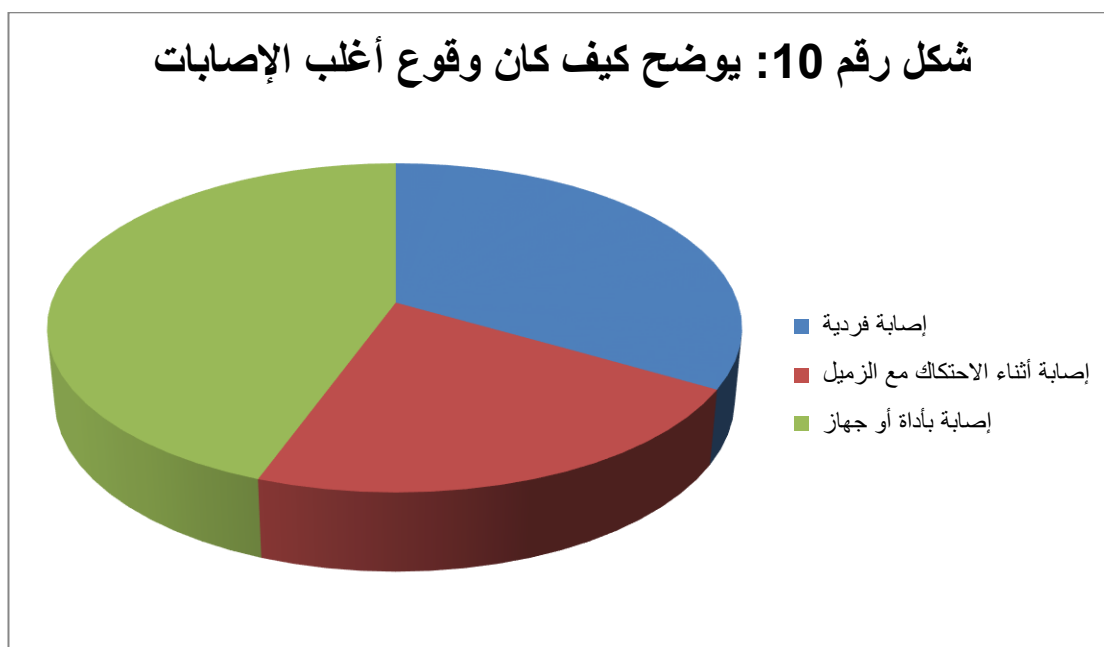
التحليل والاستنتاج:

يبين لنا الجدول رقم 9 ان 85% من التلاميذ يتلقون فحوصات طبية، و15% من التلاميذ لا يتلقون فحوصات طبية.

## جدول رقم 10: يوضح كيف كان وقوع أغلب الإصابات

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
إصابة فردية	06	30 %
إصابة أثناء الاحتكاك مع الزميل	04	20 %
إصابة بأداة أو جهاز	08	40 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 10: يوضح كيف كان وقوع أغلب الإصابات



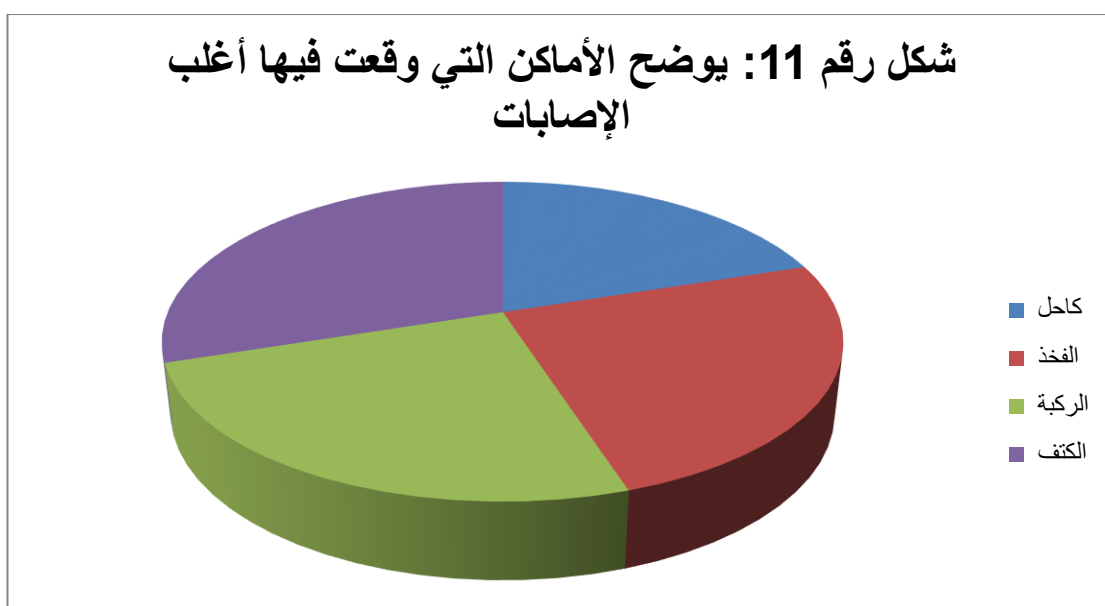
## تحليل والاستنتاج:

يبين لنا الجدول رقم 10 ان 30% تكون سبب حدوث الإصابة سبب فردي، و 20% تكون بسبب الاحتكاك بزميل، و 50% تكون بواسطة جهاز او اداة.

ومنه نستنتج ان سبب الذي يؤدي الى حدوث إصابة أكبر تكون بواسطة أداة او جهاز وبدرجة اقل تكون بسبب الاحتكاك بزميل وبدرجة اقل تكون فردية.

جدول رقم 11: يوضح الأماكن التي وقعت فيها أغلب الإصابات

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كاحل	04	20 %
الفخذ	05	25 %
الركبة	05	25 %
الكتف	06	30 %
المجموع	20	100 %



التحليل والاستنتاج:

يبين الجدول رقم 11 الأماكن التي وقعت فيها اغلب الإصابات

- الكاحل 20 % ، الفخذ 25 % ، الركبة 25 % ، الكتف 30 %

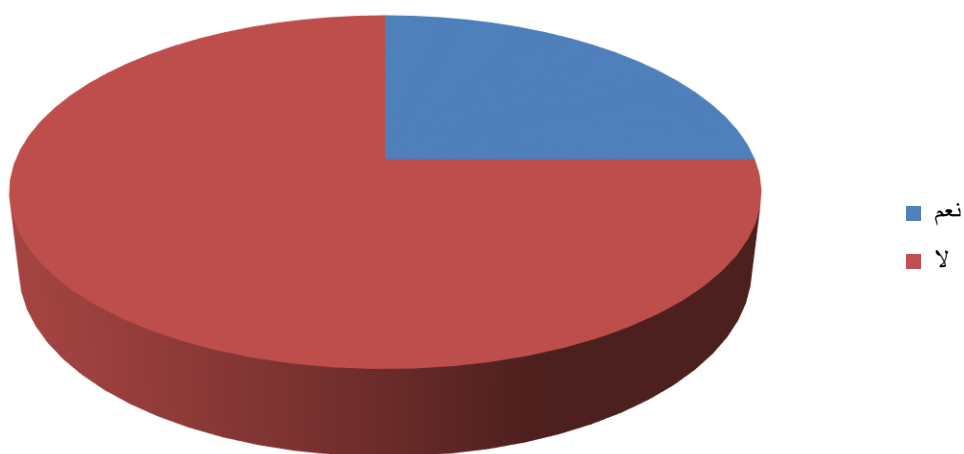
ومنه نستنتج ان مكان اغلب الإصابات تكون في الكتف وبدرجة اقل تكون في الركبة والفخذ وبدرجة اقل تكون في الكاحل

المحور الثاني: إمام أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالإسعافات الأولية ضروري

جدول رقم 12: يوضح إن كان الأستاذ ثد درس الإسعافات الأولية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	05	25 %
لا	15	75 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 12: يوضح إن كان الأستاذ قد درس الإسعافات الأولية



التحليل والاستنتاج :

يتبين لنا انه من خلال الجدول رقم 12 ان نسبة 75 % من الأساتذة لم يدرسوا الإسعافات الأولية ونسبة 25% من الاساتذة درسوا اسعافات الأولية.

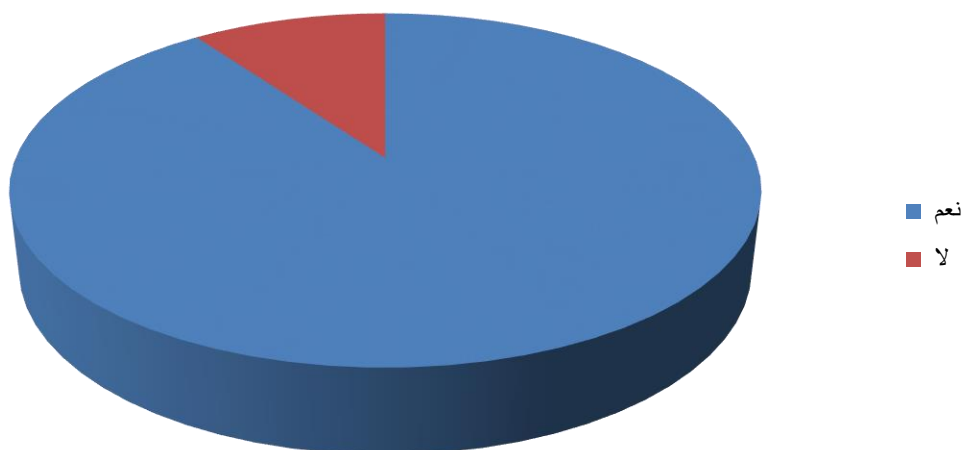
ومنه نستنتج ان الأساتذة الذين لم يدرسوا اكبر من الأساتذة الذين درسوا الإسعافات الأولية.



جدول رقم 12: يوضح إن كان هناك فرق بين أستاذ الملم بالإسعافات الأولية و غير العارف لها

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	18	90 %
لا	02	10 %
المجموع	20	100 %

يشكل رقم 13: وضح إن كان هناك فرق بين أستاذ الملم بالإسعافات الأولية و غير العارف لها



التحليل والاستنتاج :

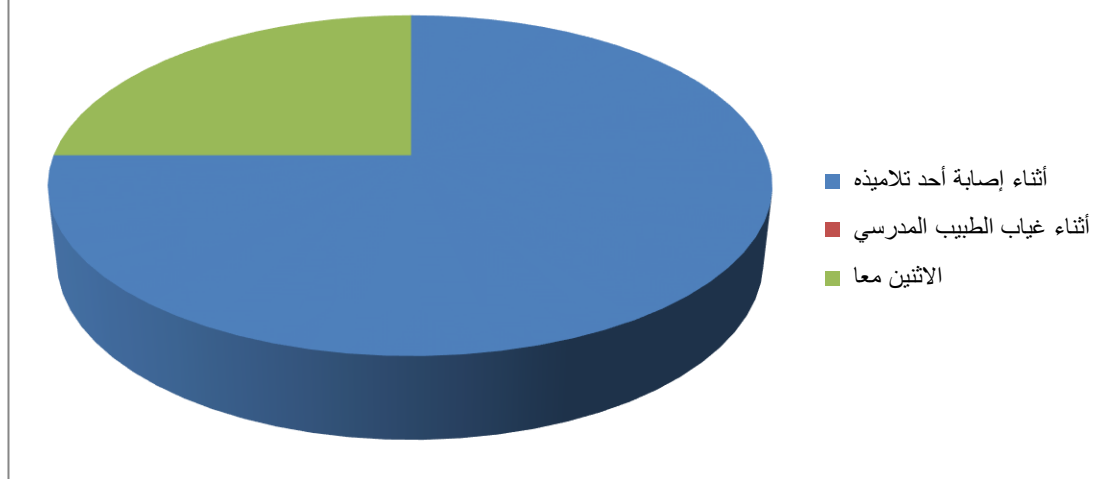
يبين لنا الجدول رقم 13 ان نسبة 90% من الأساتذة اجابوا بنعم أي ان هناك فرق بين أستاذ ملم بالإسعافات الأولية ونسبة 10% من الأساتذة اجابوا بلا.

ومنه نستنتج ان اغلبية الأساتذة يرون ان هناك فرق بين أستاذ الملم بلاسعافات الأولية وغير العارف لها.

**جدول رقم 13: يوضح في أي موقف تظهر أهمية إدراك الأستاذ للإسعافات الأولية**

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أثناء إصابة أحد تلاميذه	15	75 %
أثناء غياب الطبيب المدرسي	00	00 %
الاثنتين معا	05	25 %
المجموع	20	100 %

**شكل رقم 14: يوضح في أي موقف تظهر أهمية إدراك الأستاذ للإسعافات الأولية**



**التحليل والاستنتاج :**

يتبين لنا انه من خلال الجدول رقم 14 ان نسبة 75% من الأساتذة اجابوا بان قيمة ادراك أهمية الإسعافات الأولية تظهر عند إصابة احد تلاميذه ونسبة 25% من الأساتذة اجابوا عند إصابة احد تلاميذه وغياب الطبيب المدرسي.

ومنه نستنتج ان معظم الاساتذة يرون ان قيمة ادراك أهمية الإسعافات الأولية تظهر عند إصابة احد التلاميذ.

جدول رقم 14: يوضح إن كان من الواجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية الإحاطة بأهم قواعد الإسعافات الأولية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	18	90 %
لا	02	10 %
المجموع	20	100 %



التحليل والاستنتاج :

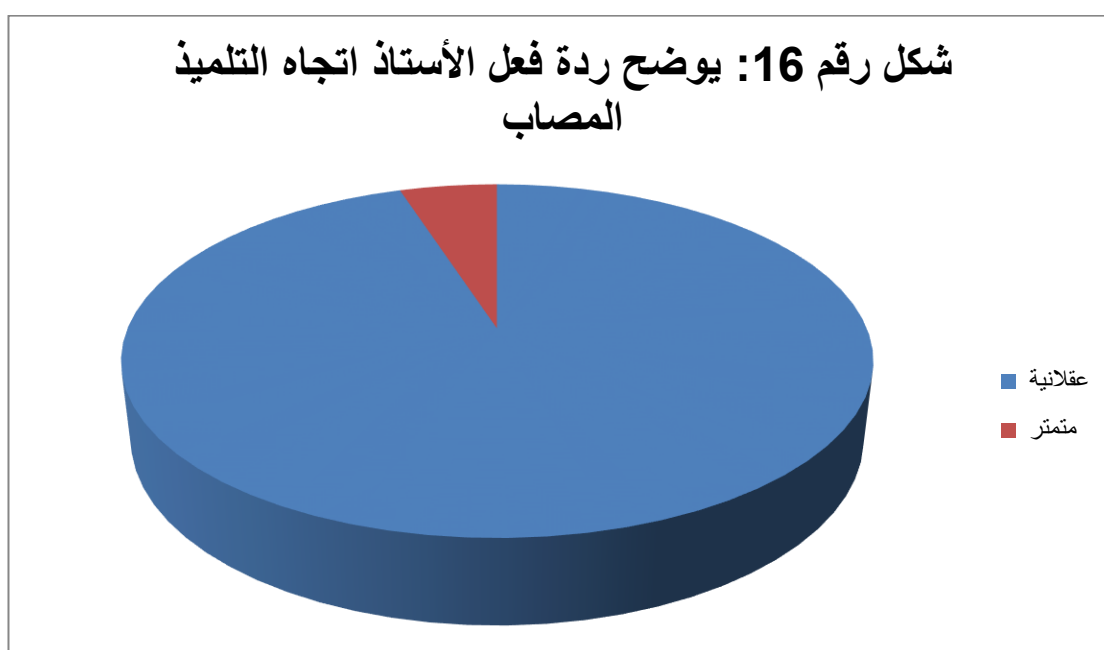
يبين لنا الجدول رقم 15 ان نسبة 90% من الأساتذة اجابوا بنعم أي انه من الواجب على أستاذ تربية بدنية ورياضية الإحاطة باهم قواعد الإسعافات الأولية ونسبة 10% من الأساتذة اجابوا بلا.

ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة يرون انه من الضروري على أستاذ تربية بدنية ورياضية الإحاطة باهم قواعد الإسعافات الاولية.

جدول رقم 15: يوضح ردة فعل الأستاذ اتجاه التلميذ المصاب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
عقلانية	19	95 %
متوتر	01	05 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 16: يوضح ردة فعل الأستاذ اتجاه التلميذ المصاب



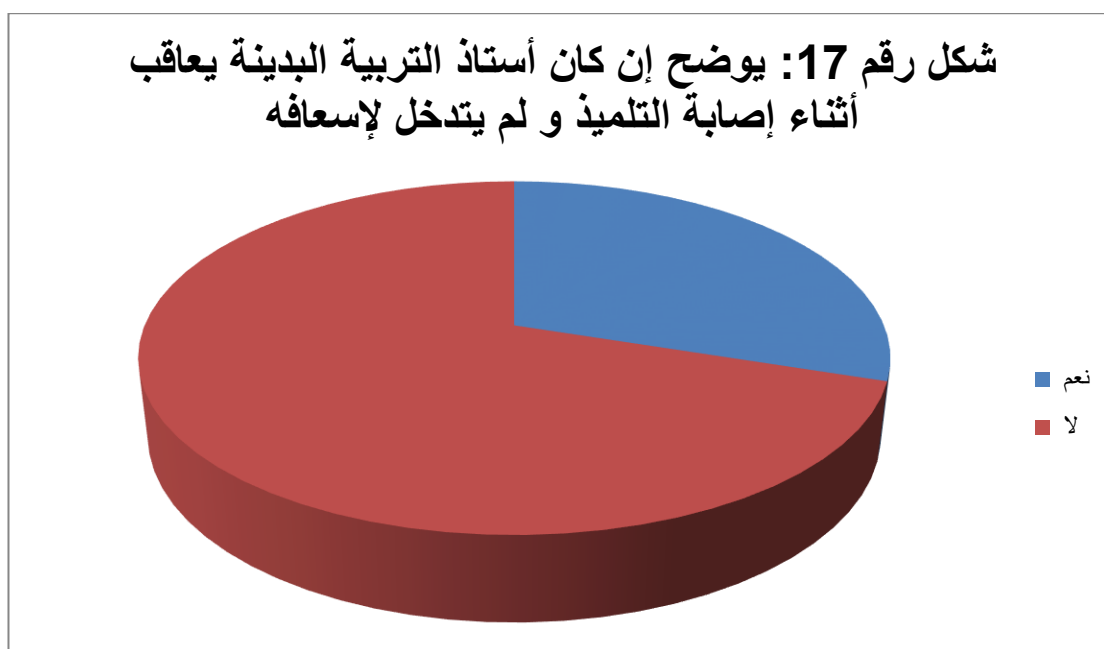
التحليل والاستنتاج :

يبين لنا الجدول رقم 16 ان نسبة 95% من الأساتذة اجابوا ان ردة فعلهم تكون عقلانية ونسبة 5% من الأساتذة تكون ردة فعلهم متوتر.

ومنه نستنتج ان اغلب تدخلات الأساتذة عند حدوث الإصابة تكون عقلانية فهذا ربما يكون نتيجة لالمام الأستاذ بالاسعافات الاولية.

جدول رقم 16: يوضح إن كان أستاذ التربية البدنية يعاقب أثناء إصابة التلميذ و لم يتدخل لإسعافه

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	30 %
لا	14	70 %
المجموع	20	100 %



التحليل والاستنتاج :

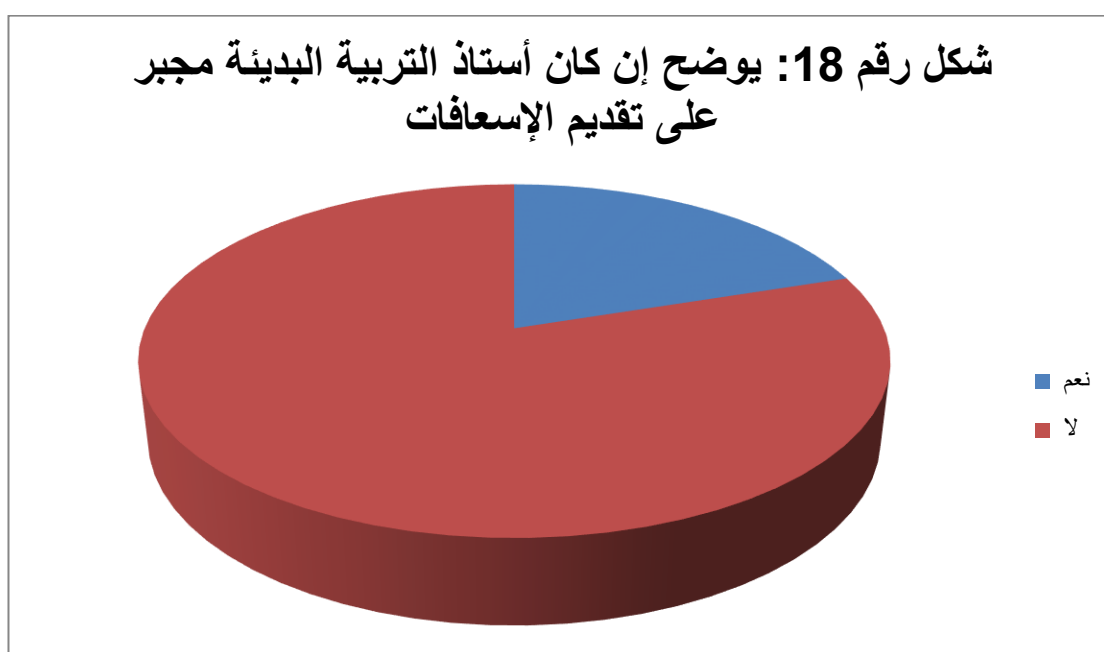
يبين لنا الجدول ان نسبة 30% من الأساتذة اجابوا بنعم أي يجب معاقبة الأستاذ عند إصابة التلميذ وانه لم يتدخل لاسعافه ونسبة 70% اجابوا ب لا.

ومنه نستنتج ان اغلبية الأساتذة اجابوا بعدم معاقبة الأستاذ ان لم يتدخل لاسعافه.

جدول رقم 17: يوضح إن كان أستاذ التربية البدنية مجبر على تقديم الإسعافات

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	04	20 %
لا	16	80 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 18: يوضح إن كان أستاذ التربية البدنية مجبر على تقديم الإسعافات



التحليل والاستنتاج :

يوضح لنا الجدول ان نسبة 20 % من الأساتذة اجابوا ب نعم أي ان الأستاذ مجبر على تقديم الإسعافات ونسبة 80% من الأساتذة اجابوا بلا أي ان الأستاذ غير مجبر على تقديم الإسعافات الأولية .

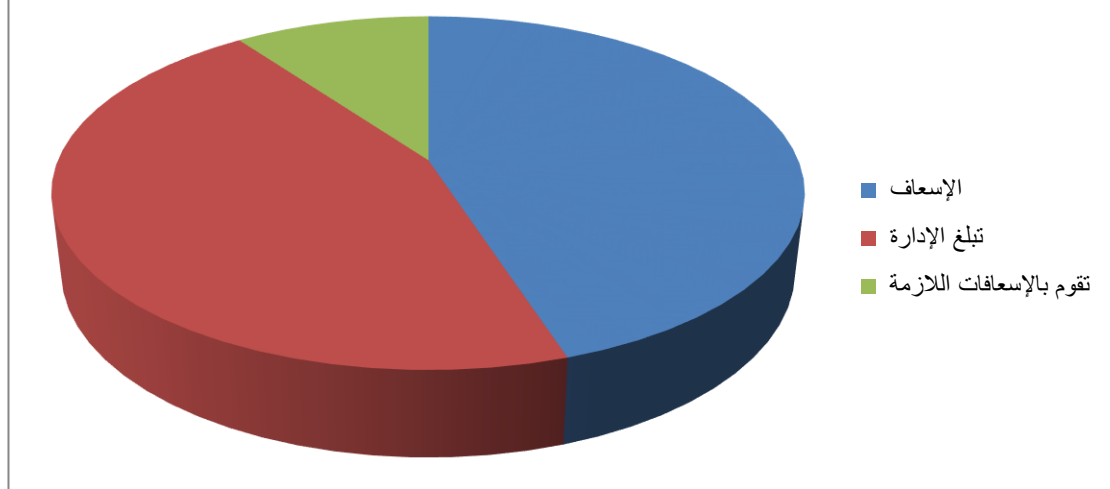
ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة اجابوا بان الأستاذ غير مجبر بتقديم الإسعافات الأولية .

المحور الثالث: معرفة الأستاذ لنوع الإصابة و كيفية إسعافها تساهم في تخفيف من خطورة إصابة التلميذ

جدول رقم 18: يوضح ماذا يطلب الأستاذ عند حدوث إصابة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الإسعاف	09	45 %
تبلغ الإدارة	09	45 %
تقوم بالإسعافات اللازمة	02	10 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 19: يوضح ماذا يطلب الأستاذ عند حدوث إصابة



التحليل والاستنتاج :

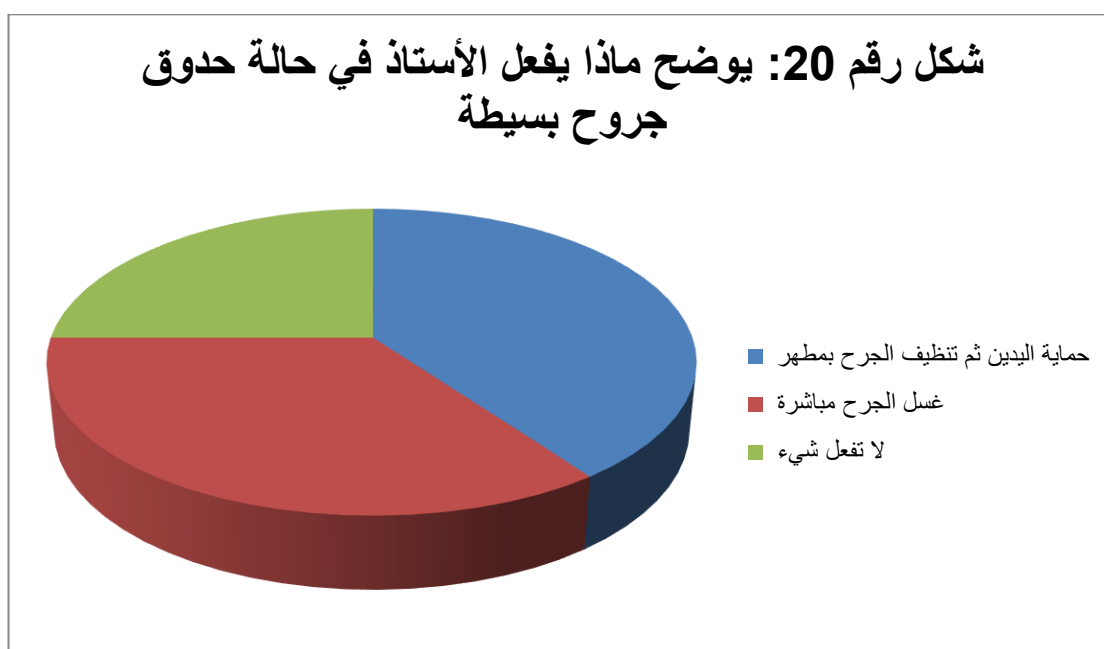
يوضح الجدول ان نسبة 45% من الأساتذة يطلبون الإسعاف عند حدوث إصابة و نسبة 45% من الأساتذة يقومون بتبليغ الإدارة ونسبة 10% يقومون بالاسعافات اللازمة.

ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة يقومون بطلب الإسعاف وتبليغ الإدارة لعدم معرفتهم بالاسعافات الاولية.

## جدول رقم 19: يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة حدوث جروح بسيطة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
حماية اليدين ثم تنظيف الجرح بمطهر	08	40 %
غسل الجرح مباشرة	07	35 %
لا تفعل شيء	05	25 %
المجموع	20	100 %

## شكل رقم 20: يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة حدوث جروح بسيطة



## التحليل والاستنتاج :

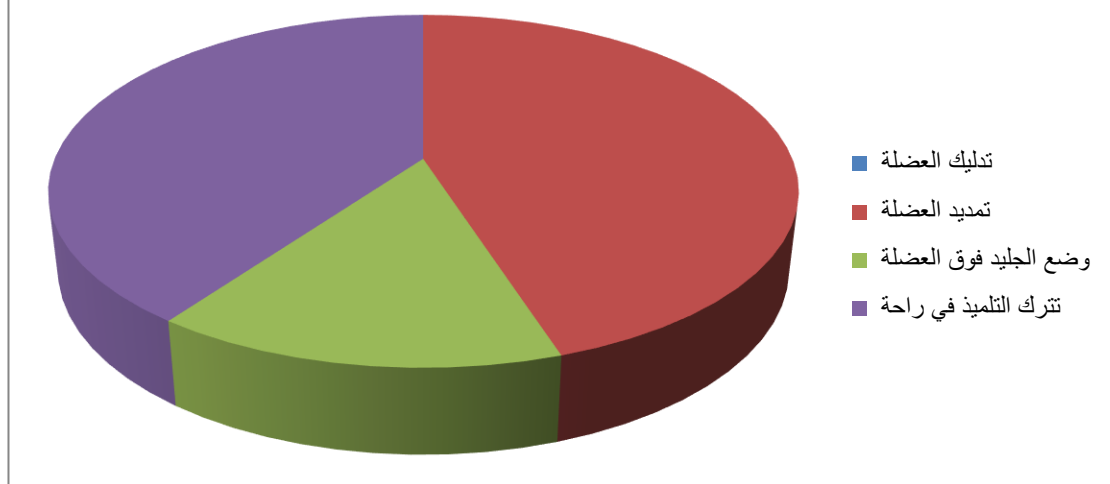
يوضح لنا الجدول ان نسبة 40% من الأساتذة يقومون بتنظيف الجرح بمطهر عند حدوث جروح بسيطة ونسبة 35% من الأساتذة اجابوا بغسل الجرح مباشرة ونسبة 25% من الأساتذة لا يفعلون شيء، ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة يقومون بعمل صحيح وهو تنظيف الجرح وغسل اليدين.



## جدول رقم 20: يوضح ما الذي يقوم به الأستاذ عند حدوث تشنج عضلي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تدليك العضلة	00	00 %
تمديد العضلة	09	45 %
وضع الجليد فوق العضلة	03	15 %
تترك التلميذ في راحة	08	40 %
المجموع	20	100 %

## شكل رقم 21: يوضح ما الذي يقوم به الأستاذ عند حدوث تشنج عضلي



## التحليل والاستنتاج :

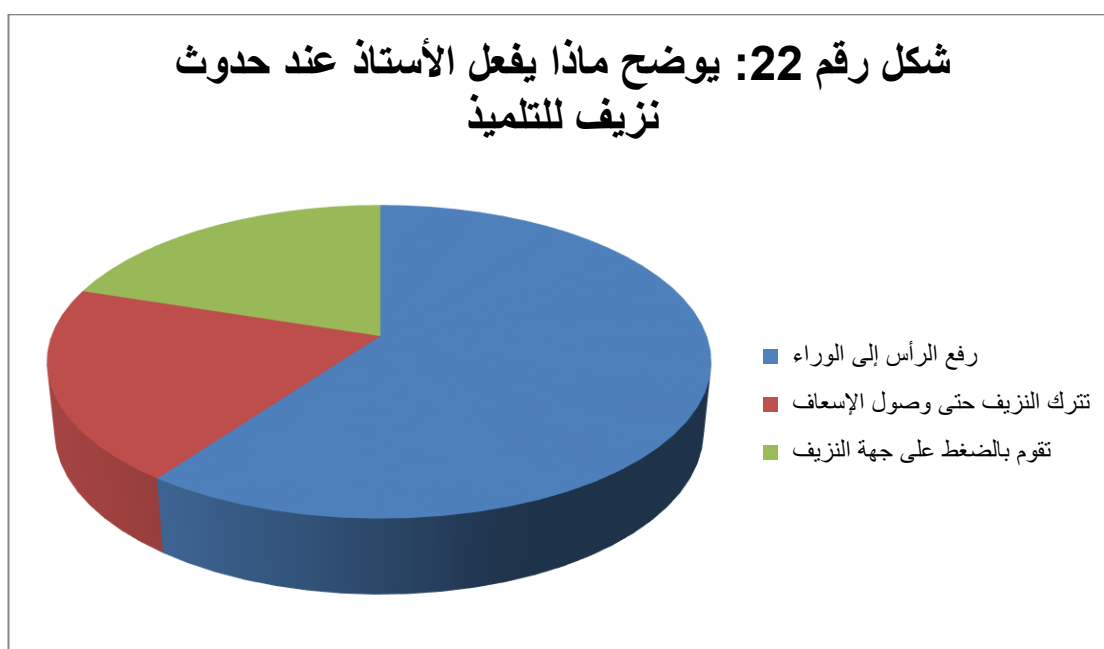
يبين لنا الجدول ان نسبة 45 % من الأساتذة يقومون بتمديد العضلة اثناء حدوث تشنج عضلي ونسبة 40% من الأساتذة يتركون التلميذ في راحة ونسبة 15% من الأساتذة يقومون بوضع الثلج فوق العضلة.

ومنه نستنتج ان اغلبية الأساتذة يقومون بتمديد العضلة ووضع ثلج فوق العضلة ونسبة قليلة تترك التلميذ في راحة.

## جدول رقم 21: يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث نزيف للتميذ

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
رفع الرأس إلى الوراء	12	60 %
تترك النزيف حتى وصول الإسعاف	04	20 %
تقوم بالضغط على جهة النزيف	04	20 %
المجموع	20	100 %

## شكل رقم 22: يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث نزيف للتميذ



## التحليل والاستنتاج :

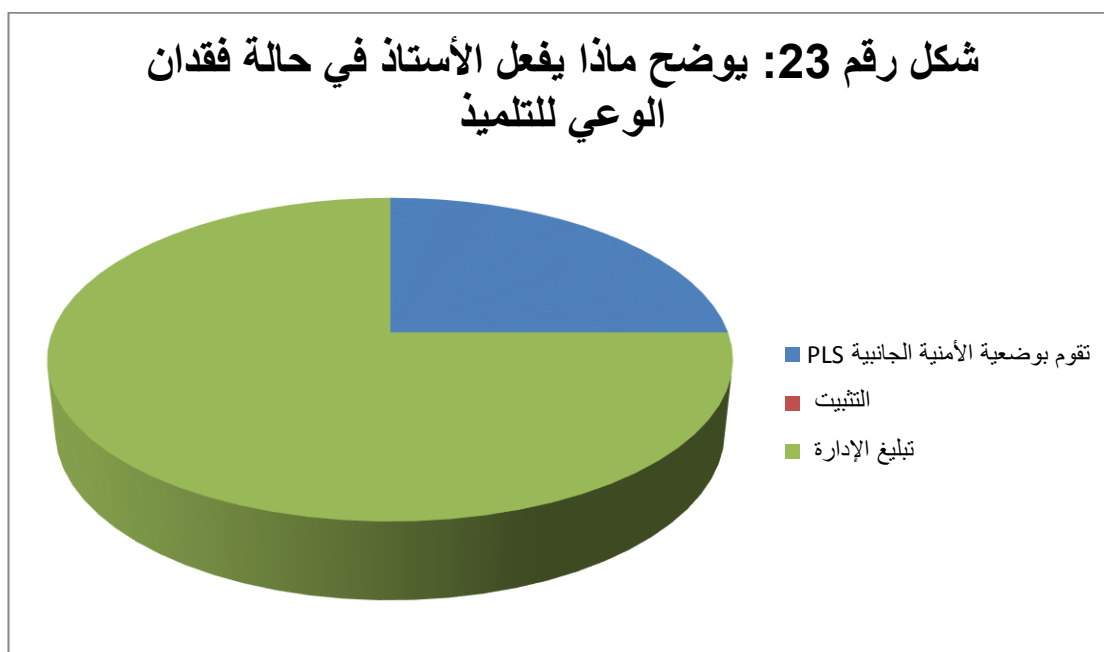
يوضح لنا الجدول انا نسبة 60% من الأساتذة يقومون برفع الراس الى الوراء عند حدوث نزيف ونسبة 20% من الأساتذة يقومون بترك النزيف حتى وصول الإسعاف ونسبة 20% من الأساتذة يقومون بالضغط على جهة النزيف.

ومنه نستنتج ان اغلبية الأساتذة يقومون برفع الراس الى الوراء وهو الجواب الصحيح.

جدول لرقم 22: يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة فقدان الوعي للتلميذ

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تقوم بوضعية الأمنية الجانبية PLS	05	25 %
التثبيت	00	00 %
تبليغ الإدارة	15	75 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 23: يوضح ماذا يفعل الأستاذ في حالة فقدان الوعي للتلميذ



التحليل والاستنتاج :

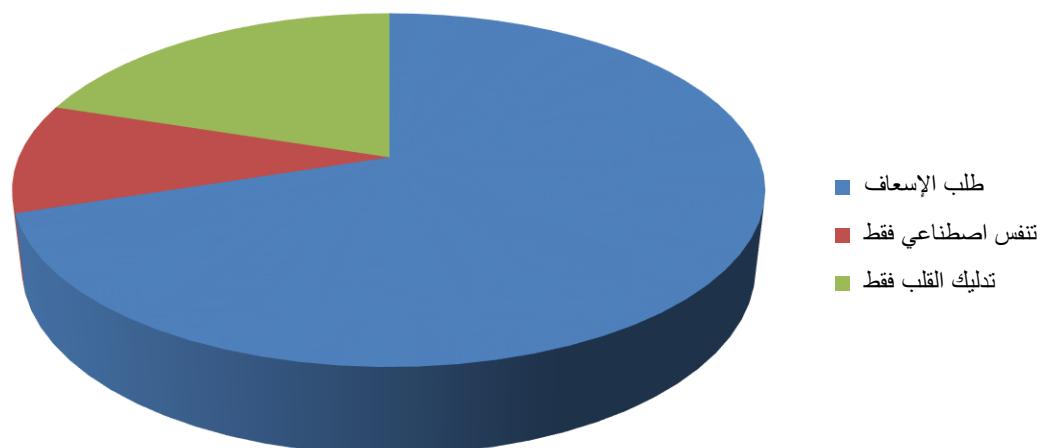
يوضح لنا الجدول ان نسبة 25 % من الأساتذة يقومون بوضعية الأمنية الجانبية في حالة فقدان الوعي للتلميذ ونسبة 75% من الأساتذة يقومون بتبليغ الإدارة.

ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة يقومون بتبليغ الادارة.

جدول رقم 23: يوضح ماذا يفعل الأستاذ مع نفس الحالة لكن التلميذ لا يستنفي مع وجود نبضات القلب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
طلب الإسعاف	14	70 %
تنفس اصطناعي فقط	02	10 %
تدليك القلب فقط	04	20 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 24: يوضح ماذا يفعل الأستاذ مع نفس الحالة لكن التلميذ لا يستنفي مع وجود نبضات القلب



التحليل والاستنتاج :

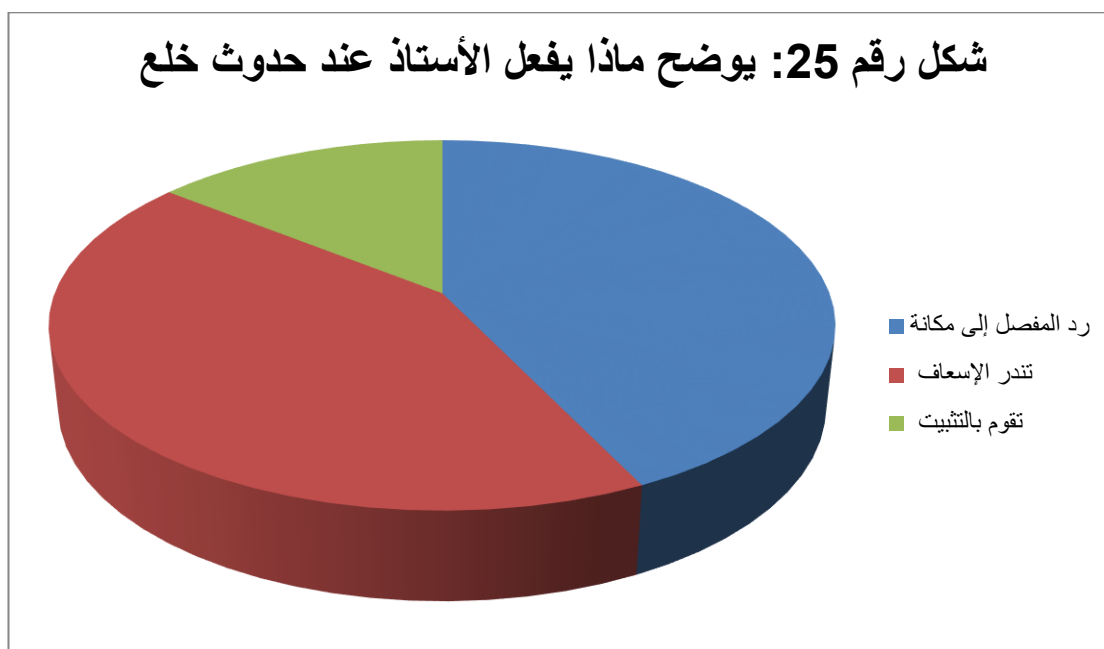
يوضح الجدول ان نسبة 70% من الأساتذة يقومون بطلب الإسعاف عند حصول اغماء مع عدم وجود نبضات قلب ونسبة 10% من الأساتذة يقومون بالتنفس اصطناعي ونسبة 20% من الاساتذة يقومون بالتدليك القلب.

ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة يقومون بطلب الإسعاف لعدم معرفتهم بالاسعافات الاولية.

## جدول رقم 24: يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث خلع

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
رد المفصل إلى مكانه	09	45 %
تندر الإسعاف	08	40 %
تقوم بالثبييت	03	15 %
المجموع	20	100 %

## شكل رقم 25: يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث خلع



## التحليل والاستنتاج :

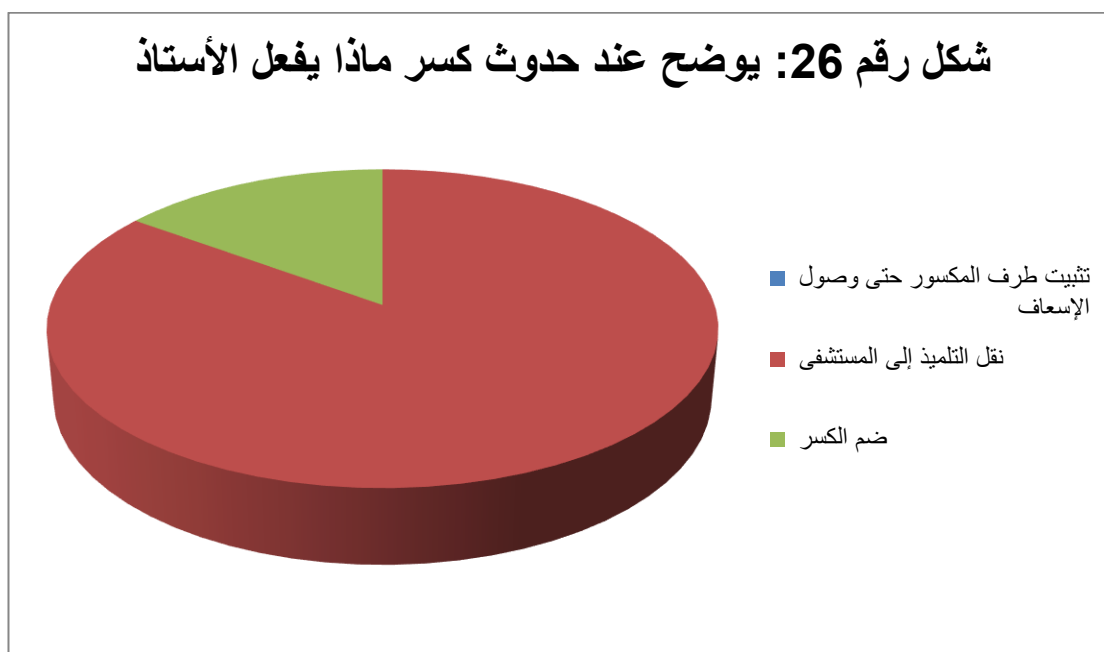
يبين لنا الجدول بان نسبة 45% من الأساتذة يقومون برد المفصل الى مكانه عند حدوث خلع ونسبة 40% يقومون بطلب الإسعاف ونسبة 15 % يقومون بالثبييت.

ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة يقومون برد المفصل الى مكانه عند حدوث خلع او الاتصال بالإسعاف.

جدول رقم 25: يوضح عند حدوث كسر ماذا يفعل الأستاذ

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تثبيت طرف المكسور حتى وصول الإسعاف	00	00 %
نقل التلميذ إلي المستشفى	17	85 %
ضم الكسر	03	15 %
المجموع	20	100 %

شكل رقم 26: يوضح عند حدوث كسر ماذا يفعل الأستاذ



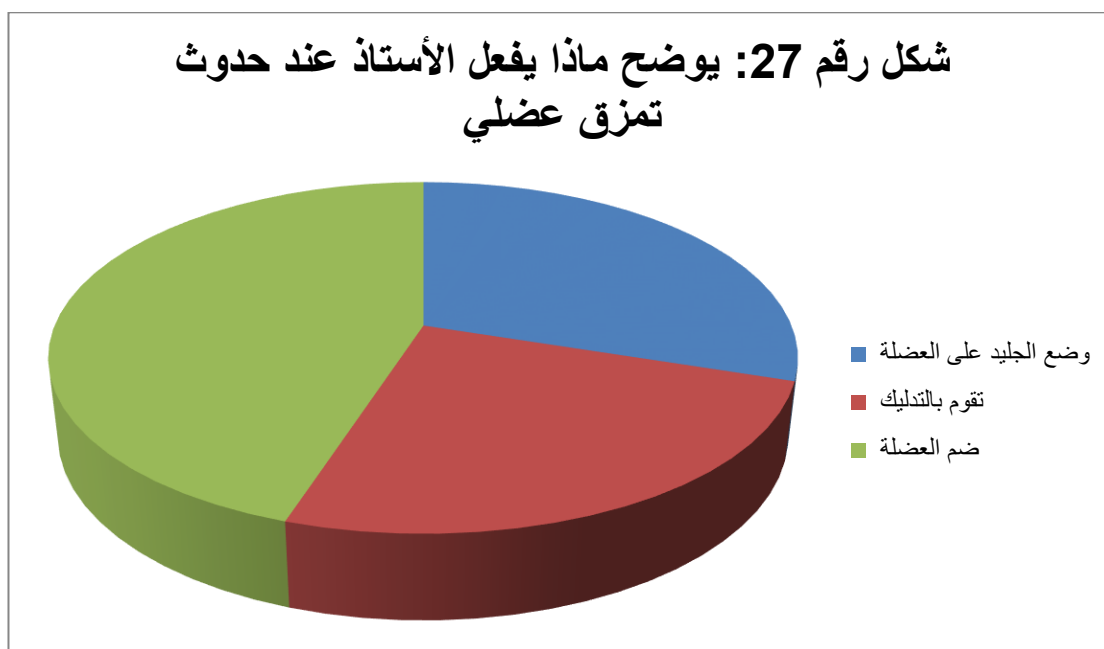
التحليل والاستنتاج :

يبين لنا الجدول ان نسبة 85% من الأساتذة يقومون بنقل التلميذ الى المستشفى في حالة حدوث كسر ونسبة 15% من الأساتذة يقومون بضم الكسر. ومنه نستنتج ان اغلب الأساتذة يقومون بنقل التلميذ الى المشفى .

## جدول رقم 26: يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث تمزق عضلي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
وضع الجليد على العضلة	06	30 %
تقوم بالتدليك	05	25 %
ضم العضلة	09	45 %
المجموع	20	100 %

## شكل رقم 27: يوضح ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث تمزق عضلي



## التحليل والاستنتاج :

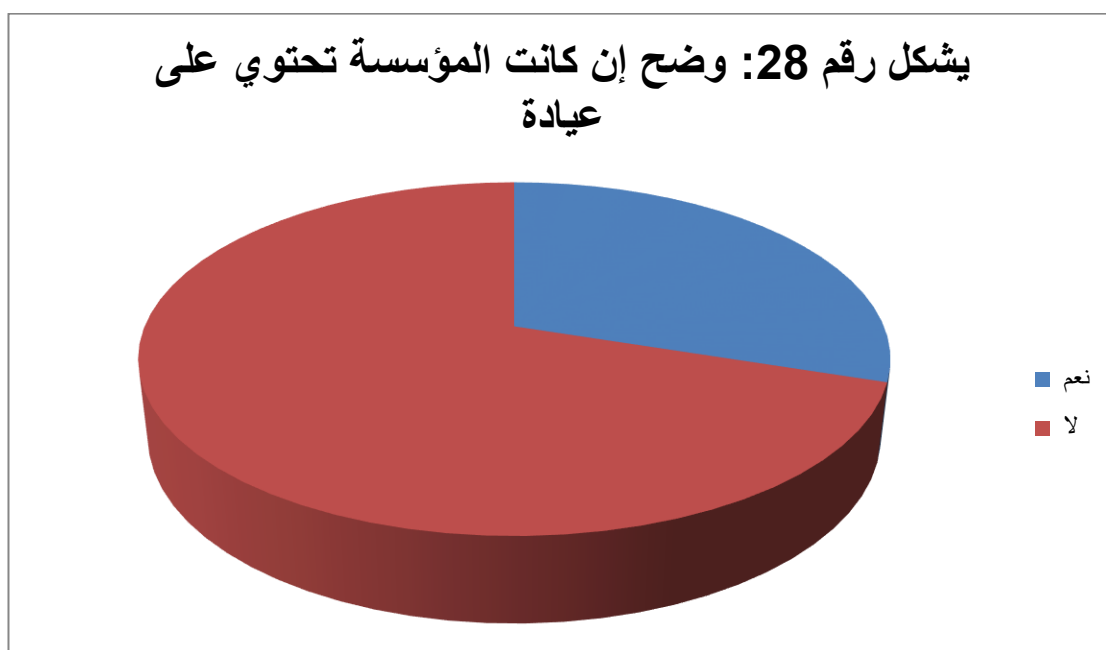
يوضح لنا الجدول ان نسبة 30 % من الأساتذة يقومون بوضع الجليد على العضلة في حالة حدوث تمزق عضلي ونسبة 25% من الأساتذة يقومون بالتدليك العضلة ونسبة 45% من الأساتذة يقومون بضم العضلة .

ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة يقومون بضم العضلة في حالة حدوث تمزق عضلي.

## جدول رقم 27: يوضح إن كانت المؤسسة تحتوي على عيادة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	30 %
لا	14	70 %
المجموع	20	100 %

## يشكل رقم 28: وضح إن كانت المؤسسة تحتوي على عيادة



## التحليل والاستنتاج :

يبين لنا الجدول ان نسبة 30% من الأساتذة اجابوا بنعم أي ان مؤسستهم تحتوي على عيادة طبية ونسبة 70% من الأساتذة اجابوا بان مؤسستهم لاتحتوي على عيادة طبية. ومنه نستنتج ان معظم الأساتذة لا يمتلكون عيادة طبية في مؤسستهم.



## 2. مناقشة النتائج مع الفرضيات

## الفرضيات:

- لأستاذ التربية البدنية و الرياضية الكفاءة على تقديم الإسعافات الأولية.

## مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تقديم الإسعافات الأولية له أهمية في السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية ، يتضح لنا من خلال النتائج التي تحصلنا عليها والتحليل المختلفة أن تدخل الأستاذ بفعالية في تقديم الإسعافات الضرورية لبعض الإصابات له أهمية في السير الحسن لحصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما دلت عليه الجداول التالية 13-14، و من هنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى قد تحققت و التي تقول أن الأستاذ بفعاليته له كفاءة جزئية في تقديم بعض الإسعافات لبعض الإصابات الخفيفة التي لا تستدعي تدخل المختصين في تقليل مخاطر الإصابات في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: توفر وسائل ومواد الإسعافات الأولية يساهم في التقليل

## من مخاطر الإصابات في حصة التربية البدنية الرياضية

تنص الفرضية الثانية على أن توفر مواد الإسعافات الأولية له أهمية في التقليل من مخاطر الإصابات في حصة التربية البدنية و الرياضية يتضح لنا من خلال النتائج التي تحصلنا عليها و التحاليل المختلفة أن توفر مواد الإسعافات الأولية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي و لها ضرورة و أهمية كبيرة في تقليل مخطر الإصابات لدى المتدربين في حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا يكون داخل المؤسسة التربوية و ما يمكننا من تطبيقها عمليا على الميدان و هذا ما توضحه الجداول التالية 17-18-19-20،

## 3. الاستنتاج العام:

من كل هذه النتائج نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية لا يخلو من وجود الحوادث والإصابات كما هناك نقص في الكم المعرفي في مجال الإسعافات الأولية لبعض الأساتذة كما اظهر عجز بعض الأساتذة في عملية التدخل والحد من الإصابة من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقا من استنتاجات المحاور يتبين لنا أن الإسعافات الأولية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وأهميتها بسير حصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية بمبادئ الإسعافات الأولية وكذلك لتوفر معدات الإسعافات الأولية وتدخلاته الفعالة لها دور كبير في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية. كل هذا أوصلنا إلى القول بان الفرضيتان التي وضعناهما هما محققتان نظرا لتطابقهما مع الواقع وكذا النتائج المحصل عليها من الاستبيان والتي تبين ذلك جليا.

## الخاتمة:

حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج المتحصل عليها و المكمل للجانب النظري للدراسة بحيث تم تسجيل كلما توصلنا إليه في الجداول و كما رافق كل جدول رسم تخطيطي له الذي يعطي أكثر توضح للنتائج كما قمنا كذلك بعملية التحليل لكل جدول على حدا بدءا بنتائج الاستبيان و في الأخير تمت مناقشة الفرضيات المطروحة في الدراسة و تم التوصل إلى أن للإسعافات الأولية لها دور كبير أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع إلى التكوين الجيد للأستاذ بحيث له أهمية في إنجاح الحصة , و كذا توفر مواد الإسعافات الأولية اللازمة إذ أن لها أهمية بإنجاح حصة التربية البدنية و الرياضية.

من جهة أخرى نقص المعرفة في مجال الإسعافات الأولية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية الذي قد يصعب من مهمتهم عند حدوث لإصابة باستعمال أدنى الوسائل الممكنة، و بالتالي فهم يحتاجون إلى دورات تكوينية و دروس خاصة في الإسعاف و الطب الرياضي

و كيفية إجراء الإسعافات الأولية للمصاب و كيفية تدخلهم أثناء الحادث لإسعاف التلميذ أثناء  
الحصة

لذا نطلب من جميع المسؤولين و المشرفين ، أن يسعوا إلى تحقيق أهداف التربية البدنية  
و الرياضية و هذا للحفاظ على صحة التلميذ و سلامته من الإصابات الرياضية و أسباب  
حدوثها ، بإزاحة كل العراقيل في سبيل نجاحها و لا يأتي ذلك إلا من خلال إعادة هيكلة  
المنشآت الرياضية بالثانويات، وتجهيزها بالعيادات و الأطباء و بالوسائل وقائية طبية خاصة  
بالإسعافات الأولية.

## الاقتراحات:

بعد ما تقدم في بحثنا من جانب نظري وجانب تطبيقي وهذا الأخير الذي استهل على أسأله الاستبيان الذي النقص الكبير في جانب معدات الإسعافات الأولية وهذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في حدود إمكانياتنا المتوافرة واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية جاءت اقتراحاتنا كما يلي:

- يجب إقامة دورات تكوينية للأساتذة في مجال الإسعافات الأولية.
- التكوين الجيد والمختص للأساتذة في مجال الإسعافات الرياضية.
- فتح المجال بين الطبيب والأساتذ من اجل تبادل الخبرات.
- ضرورة توفير حقيبة الاسعافات الأولية للأساتذ في مكان ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- توفير قاعات العلاج المدرسي المدارس وتجهيزها بأحدث الأدوات ووسائل الحوارات الطبية وكذا الإسعافات الأولية للاستحاضة الشاملة من طرف التلاميذ
- توفير مجموعة من المتخصصين في الطب الرياضي لإجراء دورات وتربصات لأساتذة التربية البدنية والرياضية
- ضرورة تواجد الطبيب داخل كل مدرسه تحسبا لأي طارئ.
- ضرورة إجراء مراقبة أو متابعة طبية دورية للتلاميذ من طرف المختصين.
- ترميم المنشآت الرياضية أو استبدالها مثل الساحات العادية وجعلها تتناسب مع قواعد الأمن.
- توسيع هذه الدراسة ليصبح بمقدورها أن تعطينا أورة أوضح واعم واشمل لدور الإسعافات الأولية.

## المصادر والمراجع

1. أكرم زاكي خطابية، المنهاج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضة، دار الفكر، القاهرة، 1997، ص 132.
2. بن خلاف أيوب، فقرائي أسامة، حصة التربية البدنية و الرياضة و مدى مساهمتها في توجيه تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة الأنشطة، شهادة ليسانس، جامعة محمد الصديق بن يحيى، ميله، 2017/2016.
3. بن طالب زكرياء، بودوايه هوارى، الاصابات الاكثر شيوعا في حصة التربية البدنية و الرياضة و مسيبتها و كيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي و المتوسط معها، شهادة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2015/2014.
4. حجوري ايمن، العابد عبد التواب، معرفة أستاذ التربية البدنية و الرياضة للإسعافات الأولية لا أهمية في نجاح حصة التربية البدنية و الرياضة، شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2020/2019.
5. الداھري، مدخل الى علم النفس التربوي، دهر المندي للنشر و التوزيع، الأردن، 1999، ص 103-100.
6. ركية ابراهيم كامل و آخرون، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضة، دار الوفاء، الاسكندرية، 2007.
7. عبد المجيد النشواني، علم النفس دار النشر بيروت، بدون طبعة، 1981.
8. عصام عبد الحق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، مصر، بدن طبعة.
9. عمراوي أسامة ساعد و آخرون، أهمية معرفة الاسعافات الاولية في حصة التربية البدنية و الرياضة للأساتذة تعليم الثانوي، شهادة ليسانس، جامعة زيان عاشور، الجلفة.

10. محمد الحمامي، أنور الخولي، أسس بناء مراجع في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1990
11. علي مروش: الإصابات الرياضية . دار الفكر العربي الجزائر 1976
12. عبد الرحمان قبع : الطب الرياضي . دار الفكر العربي القاهرة 1989
13. سميرة خليل : إصابات الرياضية . الاكاديمية الرياضية العراقية

الملاحق



## استبيان خاص بالأساتذة

### بيانات شخصية

1. الجنس:

ذكر  أنثى

2. الشهادة المتحصل عليها:

ليسانس  ماستر  شهادات أخرى

3. الخبرة:

من 05-09 سنوات

من 10-20 سنة

أكثر من 20 سنة

### المحور الأول: الإصابات الرياضية أنواع حدوثها

1. هل صادفت التلاميذ أثناء الدراس؟

نعم  لا

2. ما هي نوع الإصابات؟

جروح  تمزقات  كسور  التواءات

3. ما هي أسباب حدوث الإصابات في رأيك؟

تهاون التلاميذ

سوء التسخين

عدم احترام مراحل الصحة

أرضية الميدان

4. في أي نشاط من الحصص تكثر الإصابات

نشاط فردي  نشاط جماعي

5. في أي مرحلة من مراحل الحصص تحدث الإصابة؟

المرحلة الختامية  مرحلة التسخين  مرحلة الرئيسية

6. هل يتلقى التلاميذ في مؤسستكم فحوصات طبية؟  
نعم  لا

7. كيف كان وقوع اغلب الإصابات؟

إصابة فردية

إصابة أثناء الاحتكاك مع الزميل

إصابة بأداة أو جهاز

8. ما هي الأماكن التي وقعت فيها أغلب الإصابات؟

الكاحل

الفخذ

الركبة

الكتف

**المحور الثاني: إمام أستاذ التربية البدنية و الرياضة بالإسعافات الأولية ضروري**

9. هل سبق لك أو درست الإسعافات الأولية؟

نعم  لا

10. هل هناك فرق بين أستاذ الملم بالإسعافات الأولية و غير العارف لها؟

نعم  لا

11. في أي موقف من هذه المواقف تظهر أهمية إدراك الأستاذ للإسعافات الأولية؟

أسناء إصابة أحده تلاميذه

أثناء غياب الطبيب المدرسي

الاثنين معا

12. هل يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية الإحاطة بأهم قواعد الإسعافات الأولية؟

نعم  لا

13. كيف تكون ردة فعلك اتجاه التلميذ المصاب وأنت على دراية بالإسعافات الأولية؟

عقلانية  متوتر

14. حسب درايتك بالقوانين الداخلية للمؤسسة، هل يعاقب أستاذ التربية البدنية و الرياضية أثناء إصابة التلميذ و لم يتدخل لإسعافه؟

نعم  لا

15. في نظرك هل أستاذ التربية البدنية و الرياضية مجبر على تقديم الإسعافات الأولية؟

نعم  لا

شيء آخر؟ .....

المحور الثالث: معرفة الأستاذ لنوع الإصابة و كيفية إسعافها تساهم في تخفيف من خطورة إصابة تلاميذ.

16. عند حدوث إصابة ماذا تطلب؟

الإسعاف

تبلغ الإدارة

تقوم بالإسعافات اللازمة

17. في رأيك ما هي شروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف؟

.....  
.....

18. في حالة حدوث جروح بسيطة ماذا تفعل؟

حماية اليدين ثم تنظيف الجرح بمطهر

غسل الجرح مباشرة

لا تفعل شيء

19. عند حدوث تشنج عضلي ما الذي تقوم به؟

تدليك العضلة

تمديد العضلة

وضع الجليد فوق العضلة

تترك التلميذ في راحة

20. عند حدوث نزيف الأنف للتلميذ ماذا تفعل؟

رفع الرأس غلى الورااء

تترك النزيف حتى وصول الإسعاف

تقوم بالضبط على جهة النزيف

21. في حالة فقدان الوعي للتلميذ و هو ستنفس ماذا تفعل؟

تقوم بوضعية الأمنية الجانبية (PLS)

التثبيت

تبليغ الإدارة

22. نفس الحالة و التلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب؟

طلب الإسعاف

تنفس اصطناعي فقط

تدليك القلب فقط

23. نفس الحالة و التلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب؟

تنفس اصطناعي فقط

تدليك القلب فقط

تنفس اصطناعي فقط مع تدليك القلب

24. عند حدوث خلع ما الذي تفعله؟

رد المفصل إلى مكانه

تندر الإسعاف

تقوم بالتثبيت

25. عند حدوث كسر ما الذي تقوم به؟

تثبيت طرف المكسور حتى وصول الإسعاف

نقل التلميذ غلى المستشفى

ضم الكسر

26. عند حدوث تمزق عضلي ماذا تفعل؟

وضع الجليد على العضلة

تقوم بالتدليك

ضم العضلة

27. هل تحتوي مؤسستك على عيادة طبية؟

نعم  لا