

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف و الصحة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

الموضوع:

تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى التلميذ المنخرط في الرياضة المدرسية

بحث مسحي أجري بمتوسطات لولاية (معسكر)

تحت إشراف الأستاذ:

مقدس مولاي إدريس

من إعداد الطلبة:

◀ منديل عبد القادر.

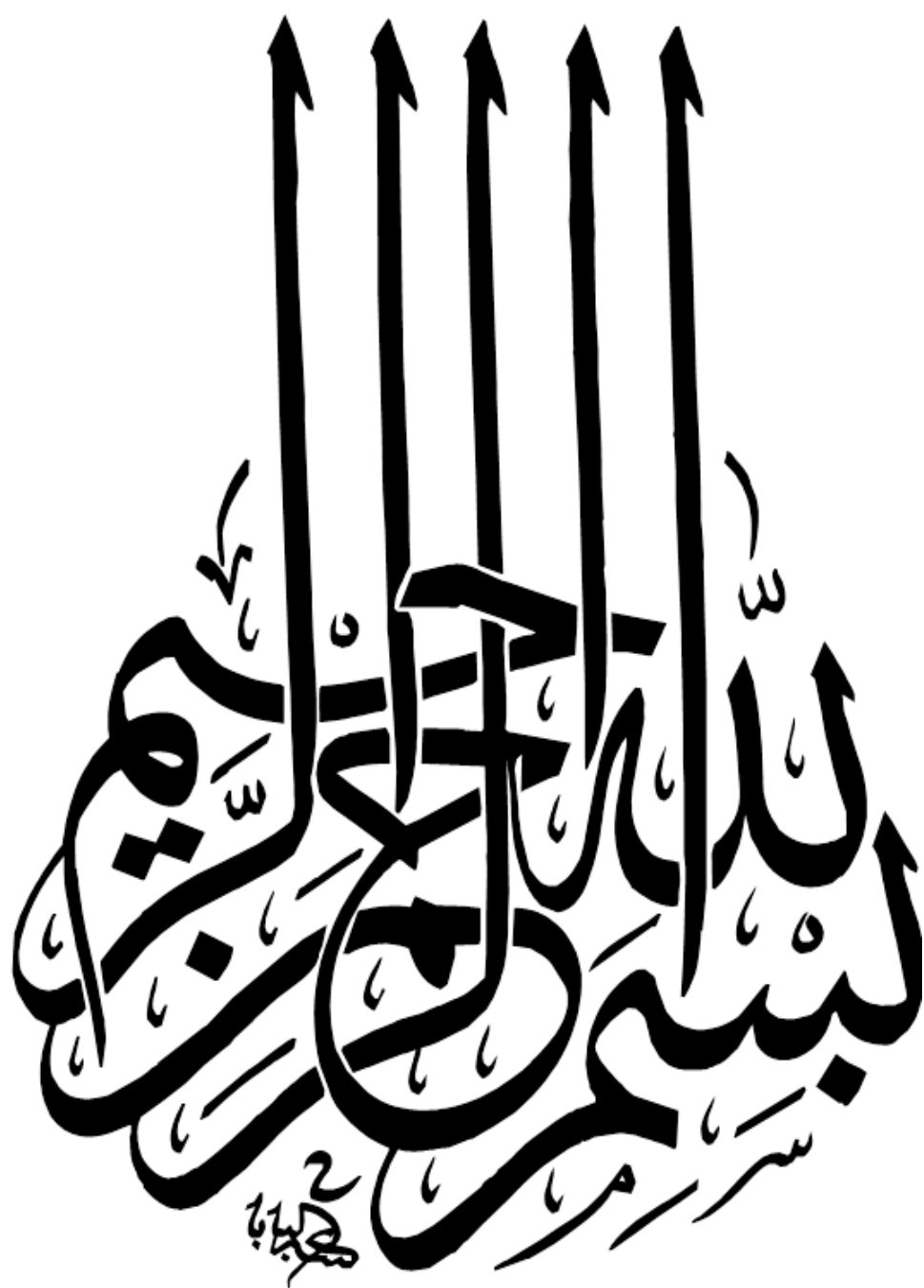
◀ شافي محمد الأمين.

لجنة المناقشة:

- رئيساً:

- عضواً:

السنة الجامعية: 2014 - 2015



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا

عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

الآية رقم 32 من سورة البقرة.



إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى بلادي الجزائر أولا وأخيرا، ثم بعد ذلك وإلى أمي الغالية
وأبي غالي وإلى كل إخوتي وإلى كل من يحمل لقب منديل ، وإلى أستاذ المشرف مقدس
مولاي إدريس، و إلى عمال المعهد التربوية البدنية وأستاذة و الذين ساعدون في
مشواري الدراسي وخاصة عمال المكتبة وكافة الأهل والأحباب...، وإلى كل من تلقيت
منه ولو حرفا طوال حياتي...
وكل من يعرفني في كل بقاع هذا الوطن الحبيب سواء عن طريق الدراسة أو الجيرة أو
العمل... إلى كل من يحمل لي في قلبه ذرة حب وتجاوزته قلبي....



عيد القادر عبد القادر



إهداء



بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ النمل 19.

والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا وحبيبنا ورسولنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.
أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي و عصارة فكري إلى الوالدين الكريمين. كما أهديتها إلى أخواني وأخواتي .

إلى كل الأهل والأقارب وكل من يحمل لقب شافي.

إلى زميلي في هذا البحث : منديل عبد القادر.

إلى أستاذ المشرف الدكتور (مولاي إدريس مقدس).

إلى كل الأصدقاء

وإلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وكل طلبة دفعة 2015

شافي محمد الأمين
شافي محمد الأمين



شكر وتقدير

قال تعالى : (وما أوتيتم من العلم إلا قليلا ...)

نشكر الله سبحانه وتعالى حمدا كثيرا على إمدادنا بالعلم والصحة والعافية

لإتمام هذا العمل المتواضع الذي نتمنى أن ينتفع به غيرها

نقدم بجزيل الشكر إلى كل دكاترة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم على

النصائح والإرشادات خلال الثلاث سنوات وخاصة

الأستاذ المشرف "مقدس مولاي إدريس"،

على إشرافه ونصائحه وتشجيعاته القيمة لإنجاز هذا البحث.

وإلى كل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو من بعيد والحمد لله

والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- إهداء	ب
- شكر	د
قائمة المحتويات	
- قائمة الجداول	ك
- قائمة الأشكال	ل
التعريف بالبحث	
1- مقدمة	01
2- إشكالية البحث	03
3- فرضيات البحث	04
4- أهمية البحث	05
5- أهداف البحث	05
6- أسباب اختيار الموضوع	05
7- مصطلحات البحث	05
7.1- الإصابات الرياضية.	05
7.2- دافعية الإنجاز	06
7.3- المراهقة	06
7.4- الرياضة المدرسية	06
8- الدراسات السابقة	06
9- خلاصة.	09
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل عام للإصابات الرياضية	
- تمهيد	12
1- مدخل عام للإصابات الرياضية	12
1.1- تعريف الإصابات الرياضية	12
1.2- الأسباب العامة للإصابات الرياضية	12
1.2.1- نوع الرياضة	12
1.2.2- كفاءة اللاعب	13
1.2.3- مستوى المنافسة	13
1.2.4- التدريب الخاطئ في المدارس	13

14	1. 2. 5- انعدام الروح الرياضية
14	1. 2. 6- مخالفة المواصفات الفنية و القوانين الرياضية
14	1. 2. 7- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة
14	1. 2. 8- سوء المستلزمات الرياضية
15	1. 2. 9- عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية
15	1. 3- الأعراض الرئيسة للإصابات الرياضية
15	1. 4- مضاعفات الإصابات الرياضية
16	1. 5- أنواع الإصابات الرياضية
16	1. 5. 1- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب السبب
16	1. 5. 2- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب الشدة
17	1. 5. 3- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة)
17	1. 5. 4- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب درجتها
17	1. 6- تشخيص الإصابات الرياضية
19	1. 7- التغيرات الفيسيولوجية الناتجة عن وجود إصابة
20	2- علاج و تأهيل الإصابات الرياضية و طرق الوقاية منها
20	2. 1- أهداف علاج الإصابات الرياضية
20	2. 2- التأهيل الرياضي
21	2. 2. 1- متطلبات التأهيل البدني
21	2. 2. 2- أهداف التأهيل الرياضي البدني
21	2. 2. 3- أهمية التأهيل النفسي
22	2. 3- طرق علاج الإصابات الرياضية
23	2. 4- طرق تأهيل الإصابات الرياضية
23	2. 4. 1- التأهيل بالعلاج الطبيعي
24	2. 4. 2- التأهيل بدون أجهزة
24	2. 5- طرق الوقاية من الإصابات الرياضية
25	3- سيكولوجية الإصابة الرياضية
25	3. 1- مفهوم الإصابة النفسية الرياضية
25	3. 2- العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية
25	3. 2. 1- سلوك المخاطرة
26	3. 2. 2- القلق

26	3. 2. 3- ضغوط الحياة
26	3. 2. 4- سمات الشخصية
26	3. 2. 5- النصائح السلبية من الآخرين
26	3. 3- الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية
26	3. 3. 1- مرحلة الرفض
26	3. 3. 2- مرحلة الغضب
27	3. 3. 3- مرحلة المساومة
27	3. 3. 4- مرحلة الاكتئاب
27	3. 3. 5- مرحلة القبول و إعادة التنظيم
28	3. 4- الإصابات الرياضية كضغوط
28	3. 4. 2- الاستجابة الانفعالية للإصابة الرياضية
28	3. 4. 3- نتيجة التأهيل السلوكي
29	3. 5- المظاهر النفسية للإصابات الرياضية
29	- خلاصة
	الفصل الثاني: الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا
31	- تمهيد
31	2. 1- إصابات الجلد
31	2. 1. 1- الجروح
31	2. 1. 1. 1- تعريف الجرح
31	2. 1. 1. 2- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الجرح
31	2. 1. 1. 3- الإسعافات الأولية للجروح في الملاعب
32	2. 2- إصابات الجهاز العضلي
32	2. 2. 1- الرضوض (الكدمات)
32	2. 2. 1. 1- تعريف الكدم:
32	2. 2. 1. 2- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات
33	2. 2. 1. 3- الإسعافات الأولية للكدمة
33	2. 3- إصابات الجهاز العظمي

33	2. 3. 1- الكسور
33	2. 3. 1- تعريف الكسر
33	2. 3. 1- أسباب حدوث الكسور
33	2. 3. 1- إسعاف الكسور

34	2. 4- إصابات الجهاز المفصلي
34	2. 4. 1 - الالتواء
34	2. 4. 1- تعريفه
34	2. 4. 1- الإسعاف
34	2. 4. 2 Dislocation الخلع
34	2. 4. 2- تعريفه
34	2. 4. 2- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الخلع المفصلي
35	2. 4. 2- الإسعافات الأولية للخلع المفصلي
	الفصل الثالث: دافعية الإنجاز
37	- تمهيد
37	3. 1- مدخل عام للدافعية
37	3. 1. 1- تعريف الدافعية
37	3. 1. 2- أهمية دراسة الدافعية
38	3. 1. 3- أنماط القوى الدافعة لدى الفرد
38	3. 1. 4- خصائص الدافعية
39	3. 1. 5- وظائف الدافعية
39	3. 2- دافعية الإنجاز
39	3. 2. 1- تعريف دافعية الإنجاز
39	3. 2. 2- أنواع دافعية الإنجاز
40	3. 2. 3- طرق قياس دافعية الإنجاز
40	3. 2. 3. 1- المقاييس الإسقاطية
40	3. 2. 3. 2- المقاييس الموضوعية
41	- خلاصة
	الفصل الرابع: الرياضة المدرسية و المراهقة
43	- تمهيد

43	4. 1- الرياضة المدرسية
43	4. 1. 1- تعريف الرياضة المدرسية
43	4. 1. 2- الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية
43	4. 1. 2. 1- نشأت الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية
44	4. 1. 2. 2- هياكل الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية
44	4. 1. 3- الرياضة المدرسية في الجزائر
44	4. 1. 3. 1- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر
45	4. 1. 3. 2- تاريخ تطوير الرياضة المدرسية في الجزائر
45	4. 1. 3. 3. 1- الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الاستقلال
45	4. 1. 3. 3. 2- الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الاستقلال
46	4. 1. 4- الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر
46	4. 1. 4. 1- الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (F A S S)
47	4. 1. 4. 2- الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية (A C S S)
47	4. 1. 4. 3- الرابطة الولائية للرياضة المدرسية (L W S S)
47	4. 1. 5- المنافسة الرياضية المدرسية
47	4. 1. 5. 1- تعريف المنافسة
48	4. 1. 5. 2- نظريات المنافسة
48	4. 1. 5. 2. 1- المنافسة كشرط إيجابي
48	4. 1. 5. 2. 2- المنافسة كوسيلة للمقارنة
48	4. 1. 5. 2. 3- المنافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها
48	4. 1. 6- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية
48	4. 1. 6. 1- من الجانب النفسي
49	4. 1. 6. 2- من الجانب الاجتماعي
49	4. 1. 6. 3- من الجانب العقلي
49	4. 1. 6. 4- من الجانب الخلقى
49	4. 1. 7- النشاط الرياضي اللاصفي
49	4. 1. 7. 1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
50	4. 1. 7. 2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
50	4. 1. 8- العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية
50	4. 1. 8. 1- تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية
50	4. 1. 8. 2- غياب البنية التحتية

51	4. 1. 8. 3- تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ
51	4. 2- المراهقة
51	- تمهيد
51	4. 2. 1- تعريف المراهقة

51	4. 2. 2- مراحل المراهقة
52	4. 2. 2. 1- مرحلة ما قبل المراهقة
52	4. 2. 2. 2- مرحلة المراهقة المبكرة
52	4. 2. 2. 3- مرحلة المراهقة المتأخرة
53	4. 2. 3- أنواع المراهقة:
53	4. 2. 3. 1- المراهقة المتكيفة
53	4. 2. 3. 2- المراهقة العدوانية المتمردة
53	4. 2. 3. 3- المراهقة الانسحابية المنطوية
53	4. 2. 3. 4- المراهقة المنحرفة
53	4. 2. 4- خصائص مرحلة المراهقة
54	4. 2. 5- حاجات المراهق
54	4. 2. 5. 1- الحاجات الفيزيولوجية
54	4. 2. 5. 2- حاجات تحقيق الذات
54	4. 2. 5. 3- الحاجة إلى الاستقلال
54	4. 2. 5. 4- الحاجة إلى التملك و السيطرة
55	4. 2. 5. 5- الحاجة إلى الانتماء
55	4. 2. 5. 6- الحاجة إلى التقدير و الاحترام
55	4. 2. 5. 7- الحاجة إلى التفهم و الدعم
55	4. 2. 6- تأثير عدم إشباع حاجات المراهق
55	4. 2. 7- العمليات الارتقائية للمراهقين
56	- الخلاصة

	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: الإجراءات المنهجية لبحث
59	- تمهيد
59	1- المنهج المتبع
59	2- تحديد المتغيرات
59	3- الدراسة الاستطلاعية
61	4- مجتمع الدراسة
61	5- عينة الدراسة
61	6- حدود الدراسة
62	7- أدوات البحث
63	8- صدق وثبات أدوات البحث
63	9- أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية
64	10- صعوبات البحث
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج
66	- تمهيد
67	- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ
67	- عرض وتحليل نتائج المحور الأول
75	- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
81	- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث

86	- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع
89	- مناقشة الفرضيات
90	- الاستنتاجات
91	- الاقتراحات والتوصيات
92	- الخلاصة العامة
	- المراجع
	- الملاحق
	- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
60	يمثل عدد تلاميذ المتوسطات الذين سبق له وأن تعرضوا للإصابات الرياضية.	01
67	يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الأولى من الاستبيان	02
68	يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثانية من الاستبيان	03
69	يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الثالثة من الاستبيان	04

05	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الرابعة من الاستبيان	70
06	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الخامسة من الاستبيان	71
07	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة السادسة من الاستبيان	72
08	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة السابعة من الاستبيان	73
09	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الثامنة من الاستبيان	74
10	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة التاسعة من الاستبيان	75
11	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة العاشرة من الاستبيان	76
12	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الحادية عشرة من الاستبيان	77
13	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الثانية عشرة من الاستبيان	78
14	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الثالثة عشرة من الاستبيان	79
15	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الرابعة عشرة من الاستبيان	80
16	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الخامسة عشرة من الاستبيان	81
17	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة السادسة عشرة من الاستبيان	82
18	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة السابعة عشرة من الاستبيان	83
19	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الثامنة عشرة من الاستبيان	84
20	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة التاسعة عشرة من الاستبيان	85
21	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة العشرون من الاستبيان	86
22	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الواحدة والعشرون من الاستبيان	87
23	يبيّن القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الثانية والعشرون من الاستبيان	88

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
01	يوضح أهمية الاستجابة الصحية من طرف اللاعب في التشخيص السليم للإصابة الرياضية	18
02	يوضح المراحل التي يمكن أن يمر بها اللاعب عقب إصابته	27
03	يوضح المراحل التي يمر بها اللاعب عقب إصابته في ضوء مفهوم الإصابة الرياضية كضغوط	29
04	يمثل النسب المئوية لتحليل استبيان لنتائج العبارة الأولى	67
05	يمثل النسب المئوية لتحليل استبيان لنتائج العبارة الثانية	68

69	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثالثة	06
70	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الرابعة	07
71	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الخامسة	08
72	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السادسة	09
73	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السابعة	10
74	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثامنة	11
75	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة التاسعة	12
76	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة العاشرة	13
77	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الحادية عشر	14
78	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثانية عشر	15
79	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثالثة عشر	16
80	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الرابعة عشر	17
81	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الخامسة عشر	18
82	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السادسة عشر	19
83	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السابعة عشر	20
84	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثامنة عشر	21
85	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة التاسعة عشر	22
86	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة العشرون	23
87	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الواحدة و العشرون	24
88	يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثانية و العشرون	25

الجانبة التمهيدية :

التعريف بالبحث

1- مقدمة:

لقد خطى العالم خطوات معتبرة في مجال التطور العلمي و التكنولوجي ويعتبر الإنسان هو الدعامة الأساسية لهذا التطور، فالدول المتقدمة تستثمر أموالا باهضة في الرأسمال البشري و ذلك من خلال التركيز على المؤسسات التعليمية و التخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية بما يحقق لها المزيد من التقدم والرفي.

إن تنشئة الفرد الصالح الذي يؤثر إيجابا في مجتمعه لا يتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعية بقضايا مجتمعتها، و تعتبر التربية البدنية جزءا مهما من التربية العامة فهي تضع الفرد في حالة تكيف حسنة من خلال تنمية صحته الجسمية و العقلية و النفسية بالإضافة إلى فوائدها من الناحية الخلقية و الاجتماعية و كذلك التعليمية فلقد أكدت كل الدراسات على أهمية الأنشطة البدنية الموجهة في الرفع من معدلات الذكاء و التحصيل المدرسي عند التلميذ.

لقد بدأت الأنشطة البدنية تأخذ مكانتها الطبيعية كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن المنهاج التربوي و في كافة المراحل التعليمية، لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد و هياكل رياضية إضافة إلى تكوين أساتذة مختصين في هذا المجال، و تعتبر المرحلة التعليم المتوسط من أهم المراحل المدرسية باعتبارها تتصادف مع فترة المراهقة التي تتميز بخصوصيتها، إذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد و هي التي ستحدد بدرجة طبيعة شخصيته فيما بعد لذلك وجب الاهتمام بالتلميذ خلال هذه المرحلة.

يوجه أستاذ التربية البدنية و الرياضية التلاميذ نحو القيام ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول إلى جملة من الأهداف، التي لا يمكن أن يتم تحقيقها إلى إذا كان التلميذ على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من أجل إنجاز ذلك النشاط و على النحو المطلوب منه، أي يجب أن تكون دافعية الإنجاز لديه كبيرة، و هنا يجب الإشارة إلى أن التلميذ يتجه خلال هذه الفترة إلى القيام بالأنشطة البدنية التنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني الكبير مما يجعله عرضة للإصابات الرياضية.

إن علم الإصابات الرياضية يرشد الأستاذ إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية و نقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة و بدون أي مضاعفات، و كذلك يرشد الفريق الطبي إلى تحديد الطرق العلاجية الأكثر نجاعة التي تضمن شفاء التلميذ و سرعة عودته إلى ممارسة نشاطه، و يرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يأثر عليها و يتأثر بها و من بين هذه العلوم نجد الطب و علم النفس و علم الاجتماع و علم التدريب الرياضي و الميكانيكا الحيوية و علم الحركة و الكيمياء الحيوية و غير ذلك من العلوم الأخرى، و لقد لعب التطور العلمي الحاصل في المجال البيوطبي الرياضي دورا كبيرا في التقليل من خطر الإصابات الرياضية خاصة في المجال الجراحي الذي وجد حلولا كثيرة للعديد من الحالات المستعصية، و تظافرت الجهود من أجل تجنب الإصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على ما تنفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الإصابات، و انطلاقا مما سبق و نظرا لثبوت أهمية

دراسة كل من الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز أردنا أن نسلط الضوء على العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز عند تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

و قد تم تقسيم الدراسة إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1. الفصل التمهيدي: ويضم إشكالية الدراسة، الفرضيات، أهمية البحث، أهداف البحث، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المصطلحات و المفاهيم، و الدراسات السابقة و المشابهة.

2. الباب الأول: الذي يمثل الجانب النظري و قسم إلى أربعة فصول:

الفصل الأول: تناولنا فيه موضوع الإصابات الرياضية و ضم جزئين هما:

مدخل عام للإصابات الرياضية: و تناولنا فيه تعريف الإصابات الرياضية و الاسباب العامة المؤدية لها و طرق تشخيصها.

علاج و تأهيل الإصابات الرياضية و طرق الوقاية منها: و أهم ما تناولنا فيه طرق علاج الإصابات الرياضية أهداف علاجها و مفهوم التأهيل الرياضي و أهم طرقه، بالإضافة إلى أهم طرق الوقاية من الإصابات الرياضية.

الفصل الثاني: تناولنا فيه موضوع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا و تكلمنا من خلاله عن إصابات الجلد، الجهاز العضلي الجهاز العصبي، و الجهاز المفصلي.

الفصل الثالث: و تطرقنا فيه إلى موضوع دافعية الإنجاز و قسم إلى قسمين:

مدخل عام للدافعية: و تناولنا فيه تعريف الدافعية، أهمية دراستها، أنماط القوى الدافعة عند الإنسان و المفاهيم المرتبطة بالدافعية، و ابعاد الحاجات الدافعة و مصادرها بالإضافة إلى تصنيف الدوافع كما تعرضنا إلى خصائص الدافعية و وظائفها.

دافعية الإنجاز: و عرفنا فيه دافعية الإنجاز و أنواعها و الأطر النظرية المفسرة لها بالإضافة إلى طرق قياسها و أهم برامج تنميتها.

الفصل الرابع: و تناولنا فيه موضوع الرياضة المدرسية في مرحلة التعليم المتوسط:

الرياضة المدرسية: و تناولنا فيه تعريف الرياضة المدرسية و كذا الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية نشأته و هيكله، كما تعرضنا للرياضة المدرسية في الجزائر تاريخها، نشأتها، الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر.

- **المراقبة:** تعريفها، مراحلها، أنواعها.

3- الباب الثاني: و الذي يمثل الجانب التطبيقي و يضم فصلين:

فصل تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة و فصل تم فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

و أتممنا الدراسة بالخروج باستنتاجات عامة و خاتمة للدراسة.

2- الإشكالية:

تتميز فترة المراهقة بجملة من الخصائص أهمها أن حركة التلميذ خلال هذه المرحلة تصبح أكثر توافقاً و انسجاماً و يزداد نشاطه و قوته كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز و التميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية و تجده يميل كثيراً إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة و الاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية.

و لقد أظهرت الخبرات التطبيقية أن المصاب لا يحتاج إلى العلاج و إعادة التأهيل فقط بل يحتاج كذلك إلى التأهيل النفسي حتى يتمكن من المستوى الذي كان عليه قبل الإصابة.

و على الرغم من أن البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي اهتموا بهذا المجال البحثي و قاموا بإجراء بعض الدراسات و التجارب للكشف عن أسباب حدوث هذه الإصابات و تحديد الاستجابة النفسية للإصابة الرياضية و اقتراح بعض الوسائل و الأساليب التي يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية للإصابة الرياضية و كذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين في فترات العلاج و التأهيل.

لقد دلت الإحصائيات إلى التزايد المستمر في عدد الإصابات الرياضية نظراً لكثرة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية و في مختلف المجالات إضافة إلى ارتفاع مستوى التنافس و ما يرتبط به من بذل المجهودات جبارة في سبيل تحقيق الفوز، و لم تقتصر الإصابات الرياضية على الرياضة النخبوية رفيعة المستوى بل زاد انتشارها في الأوساط المدرسية حيث أشار بارجا ندي Bergandi "1995" أشار إلى حدوث ما يقارب من ثلاثة أرباع مليون إصابة بدنية رياضية بين الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس الثانوية بالولايات المتحدة الأمريكية كل عام.

يعمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تنمية دافعية الإنجاز لدى التلاميذ و يحاول جاهداً القضاء على العراقيل التي يمكن أن تحد أو تنقص من تلك الدافعية، و يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد التلاميذ أثناء الحصص لإصابة رياضية تجبره على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية و الرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة و بعد انقضاء تلك الفترة يعود ذلك التلميذ بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية و السؤال المطروح هنا هو : هل تتغير دافعية

الإنجاز الرياضي لهذا التلميذ بعد عودته من الإصابة؟

لا شك أن التلميذ الذي سبق له و أن تعرض لإصابة أو حتى التلميذ الذي رأى زميله أو منافسه يتعرض لإصابة خطيرة أو حتى التلميذ الذي شاهد أو قرأ أو سمع عن إصابة لاعب ما كادت أن تؤدي بحياته، كل هؤلاء نجدهم بالتأكيد يعيشون مخاوف التعرض للإصابات الرياضية و لو بدرجات مختلفة، فهل لهاته الأخيرة ان تؤثر سلباً على دافعية الإنجاز الرياضي، و هذا هو بالضبط موضوع بحثنا الذي أردنا من خلاله أن ندرس العلاقة الموجودة بين الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في الطور المتوسط حتى و إن كانت الفكرة الأولية التي تبادرت

إلى أذهاننا هي دراسة تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند تلاميذ الطور المتوسط إلا أنه بعد التشاور مع الأستاذ المشرف على فكرة أن ندرس وجود العلاقة أصلاً.

و لقد أردنا من خلال هذا البحث إلقاء الضوء على هذه المشكلة من خلال دراسة العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز في الوسط المدرسي الجزائري:

و بناء على ذلك قمنا بصياغة التساؤل الدراسة على النحو التالي:

" هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في الطور المتوسط الذين سبق لهم و أن تعرضوا لإصابات رياضية".

و منه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل تؤثر الإصابة الرياضية سلباً على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية و ذلك أثناء حصص التدريب؟

2- هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء الدورات التنافسية؟

3- هل تؤثر الإصابة الرياضية سلباً على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء الدورات التنافسية؟

4- هل تلعب الإصابات الرياضية دوراً في التقليل من الرغبة في تحقيق النجاح و تجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم و ان تعرضوا لإصابات رياضية ؟

3- الفرضيات:

* الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في الطور المتوسط الذين سبق لهم و أن تعرضوا لإصابات رياضية".

* الفرضيات الجزئية:

- تؤثر الإصابة الرياضية سلباً على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية و ذلك أثناء حصص التدريب.

- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء الدورات التنافسية.

- تؤثر الإصابة الرياضية سلباً على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء الدورات التنافسية.

- تلعب الإصابات الرياضية دوراً في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح و تجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم و ان تعرضوا لإصابات رياضية.

4- أهمية البحث :

يمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط التالية:

- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط البدني و الرياضي.
- إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط.
- إبراز أهمية دافعية الإنجاز عند تلاميذ الطور المتوسط.
- المحافظة على الصحة النفسية للتلميذ .

5- أهداف البحث:

تكمن أهداف البحث في النقاط التالية:

- تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز عند تلاميذ الطور المتوسط الذين سبق لهم أن تعرضوا لإصابات رياضية.
- التوعية بالآثار النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية.
- محاربة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ.
- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا لإصابات و العمل على تنميتها.

6- أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع نجد ما يلي:

- كثرة الإصابات الرياضية في أوساطنا المدرسية و نقص الوعي حول مخاطرها.
- نقص الاهتمام بالجانب النفسي عند إعادة التأهيل الرياضي.
- انخفاض مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند بعض التلاميذ الذين سبق لهم و ان تعرضوا للإصابات الرياضية رغم ما يتمتعون به من إمكانيات عالية.

7- مصطلحات البحث:**1. 7- الإصابات الرياضية:**

لقد وردت عدت تعريفات للإصابات الرياضية و من بين هذه التعريفات تعريف سمعية محمد خليل التي عرفت الإصابة الرياضية على أنها: " تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية و داخلية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فيسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج"

كما يمكن تعريفها بأنها النقص أو التوقف التام عن الأداء الوظيفي لنسيج أو عضو ما من الجسم نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي أو داخلي، و يوافق هذا كله بأعراض و مضاعفات تتوقف درجة خطورتها على حسب شدة المآثر و طبيعة النسيج أو العضو المصاب.

7. 2- دافعية الإنجاز:

تعريف موراي MURRAY: ((دافعية الانجاز هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات و ممارسة القوى و المكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كل ما أمكن ذلك)).

7. 3- المراهقة: كلمة مراهقة Adolescent مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescerie و تعني

الاقتراب من النضج بينما يأتي اشتقاقها في العربية من الفعل راهق و هو بقدر ما يعني الحمق و الجهل بقدر ما يعني دخول الوقت و الدنو و اللحاق و القرب و يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و لم يحتلم بعد، فهو مراهق و راهق، و هي مراهقة و راهقة (أحمد رضا، 1965، ص 64).

7. 4- تعريف الرياضة المدرسية : هي مجموع العمليات و الطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحية، الرياضية

التي يأتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال القوام (إبراهيم محمد سلامة، 1988، ص 129).

8- الدراسات السابقة:

8. 1- الدراسة الأولى: تحديد أسباب وقوع الإصابات في درس التربية البدنية لدى التلميذات في الطور الثانوي

(16-18) إعداد الطالبين : حسناوي هشام – خليل الحبيب 2010/2011

أهداف البحث :

1- معرفة أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات عند التلميذات أثناء درس التربية البدنية بثانويات تلمسان وعين تموشنت

2 - تحديد المناطق الأكثر عرضة للإصابة عند التلميذات والأخذ بأسبابها .

الفرضيات:

1- عدم إتباع توصيات الأساتذة ومخالفة تعليماتهم سبب رئيسي في حدوث الإصابة

2- تعدد الالتواءات والجروح من أكثر أنواع الإصابات حدوثا

منهج البحث:

منهج مسحي وصفي

مجتمع البحث: 120 أستاذ وعينة البحث 60 أستاذ

أداة البحث :توزيع استبيان

التوصيات:

1-إتباع الأستاذ أسلوب التدرج في إعطاء التمارين

2- التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذات

3- نقترح أخيرا وجود طبية خاصة بالإناث للتدخل بسرعة والتخفيف من الإصابات عند حدوثها .

8. 2- الدراسة الثانية: واقع الإصابات الشائعة في درس التربية البدنية الرياضية تيمون شهرة 2010/2011

أهداف البحث :

- 1- تحديد الإصابات الشائعة خلال حصة التربية البدنية والرياضة أسباب حدوثها من أجل تفاديها
- 2- معرفة دور الأستاذ في الوقاية والعلاج من الحوادث والإصابات الرياضية
- 3- معرفة كيفية الإجراءات الإدارية والقانونية الواجب اتخاذها في حال وقوع الحادث داخل المؤسسة .

الفرضيات :

- 1- معظم الإصابات التي تحدث خلال درس التربية البدنية والرياضة هي إصابات خفيفة ومتوسطة الخطورة .
- 2- عدم صلاحية الأرضية و الميدان و الأجهزة والوسائل سبب في حدوث الإصابة
- 3- تكثر الإصابة في الألعاب الجماعية دون الفردية

منهج البحث: مسحي وصفي

مجتمع البحث: 20 أستاذ / 120 تلميذ

عينة البحث: 10 أساتذة / 40 تلميذ

أداة البحث : استبيان

الاقتراحات :

الفحص الطبي إلزامي لكل طالب

توفير المرافق الرياضية والعتاد لممارسة النشاط الرياضي

الحاجة إلى توعية المربين حول الفحوصات الطبية

8. 3- الدراسة الثالثة: الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان بكالوريا ت.ب.ر. بلحوشية

محمد 2010/2011

أهداف البحث:

- 1- يهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء امتحان ت.ب.ر.
- 2- محاولة معرفة الأماكن المعرضة للإصابة عند التلاميذ أثناء إجراء امتحان ت.ب.ر.

الفرضيات:

- 1- توجد بين سوء التسخين والإصابات الرياضية لدى تلاميذ أثناء إجراء امتحان ت.ب.ر.
- 1- توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية مراكز إجراء الامتحان والإصابات الرياضية لدى التلاميذ

التوصيات:

1- توفير جميع المنشآت والمرافق الرياضية الخاصة بالرياضات المبرمجة في الامتحان

1- إعطاء أهمية والتأكيد على التسخين قبل بدئ النشاط

عينة البحث: 300 تلميذ 80 أستاذ

المنهج المتبع: وصفي

مجتمع البحث: مراكز إجراء الامتحان بولاية معسكر

أدوات البحث: الاستبيان

8. 4- الدراسة الرابعة: دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في مواجهة إصابات تلاميذ المرحلة الثانوية إعداد الطالبين

شرشاب رايح و مريجة هاشم 2011/2010

أهداف البحث:

1- إبراز مدى فاعلية وأهمية التكوين في المواد البيولوجية ولا سيما مادة الوقاية والطب الرياضي على عمل أستاذ ت.ب.ر،

2- إبراز دور الأستاذ في مواجهة الإصابات والتقليل منها في المرحلة الثانوية

3- محاولة جذب ولفت انتباه الطلبة إلى وحدة الوقاية والطب الرياضي في المجال المهني

الفرضيات:

- أستاذ ت.ب.ر يلعب دور إيجابي في مواجهة إصابات تلاميذ المرحلة الثانوية

- نقص في تكوين معظم أساتذة ت.ب.ر في مجال الإسعافات الأولية

- قلة الوسائل العلاجية (طبيب ، عيادة) في المؤسسات التربوية

التوصيات الخاصة بالأستاذ :

برمجة تريض مغلق لمدة 15 يوم أو شهر في عيادة أو مستشفى الحماية المدنية ، الهلال الأحمر الجزائري

التوصيات الخاصة بالطلبة:

الاهتمام والإقبال على كل الوحدات النظرية دون استثناء خاصة تلك التي تساعد في الجانب الميداني

منهج البحث: مسحي وصفي

مجتمع البحث: 68 أستاذ

عينة البحث: 60 أستاذ

أداة البحث : الاستبيان

8. 5- التعليق على الدراسات السابقة:

تعد الدراسات المشابهة من أهم النقاط التي يجب على الباحث التطرق إليها حتى يثري بحثه ومن خلال اطلعنا على بعض البحوث المشابهة موضوع بحثنا وبالأخص الموجودة في مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. وجدنا أن مثل هذه البحوث تكتسي أهمية بالغة و لها دور كبير في حياة الطالب و الرياضيين لكونها تتصف بالموضوعية و النقد البناء.

- من خلال ما قام به الباحثان من قراءات و استطلاع نتائج وتقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة، تمكننا من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعى الباحثان اختصار ما هو متاح من إصدارات.

- الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثان كانت قد صدرت 2011/2007 وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، و التي كان معظمها يرتبط بالدراسة التحليلية للإصابات الرياضية.

9- الخلاصة:

وقد استفاد الباحثان من تحليل هذه الدراسات، حيث أن المنهج المستخدم المنهج المسحي و الوسائل و الادوات المستخدمة في البيانات و الاستمارات الاستبائية و العمليات الإحصائية و المقابلات الشخصية. و خلاصة القول أنه من خلال الدراسات المشابهة و المرتبطة تمكن الباحثان من تشكيل الإطار النظري لموضوع الدراسة كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات البحث.

الباب الأول:

الباب النظري

الفصل الأول:

مدخل عام للإصابات الرياضية

تمهيد:

رغم التقدم العلمي الحاصل في وقتنا الراهن و الذي سمح بإيجاد وسائل تقنية جد متطورة تسمح بالتشخيص الدقيق للإصابات الرياضية ناهيك عن تطور وسائل العلاج و التأهيل ، إلا أن موضوع الإصابات الرياضية كان و ما يزال يعد من العقبات التي يمكن ان يواجهها الرياضي.

و في حقيقة الأمر لم يقتصر مشكل الإصابات الرياضية على النخبوية رفيعة الأداء التي يحتدم فيها التنافس و يتعاضم فيها الفوز ، بل لقد امتد أيضا ليشمل الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية بل لا نبالغ إن قلنا أنه يواجهه حتى الشخص العادي الذي يريد أن يقوم في أوقات فراغه بأنشطة بدنية رياضية لغرض ترويحي .

إنه من الضروري التعرّيج علي هذا الموضوع و لو بصفة مختصرة و ذلك لغرض التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية و معرفة الأسباب المؤدية إليها و إبراز طرق الوقاية منها.

1- مدخل عام للإصابات الرياضية:

1. 1- تعريف الإصابات الرياضية:

- **تعريف سمعية خليل محمد :** ((هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي الى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل او وظيفة ذلك الجهاز)) (سمعية خليل محمد، 2007).

- **تعريف حياة عياد روفائيل:** ((هي تغير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية.)) (حياة عياد روفائيل، 1986)

من خلال ما سبق يمكن تعريف الإصابة الرياضية على أنها نقص أو توقف تام عن الأداء الوظيفي لنسيج أو عضو ما من الجسم نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي أو داخلي، و يرافق هذا كله بأعراض و مضاعفات تتوقف درجة خطورتها على حسب كفاءة اللاعب البدنية و شدة المؤثر و طبيعة النسيج أو العضو المصاب.

1. 2- الاسباب العامة للإصابات الرياضية:

هناك عدة اسباب يمكن أن تؤدي إلى الإصابات الرياضية منها ما يتعلق باللاعب في حد ذاته ، و منها ما يتعلق بطرق التدريب و ظروف اللعب و فيما يلي اهم الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابات الرياضية:

1. 2. 1- نوع الرياضة:

تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لنوع الرياضة الممارسة ، فإصابات الرياضات الجماعية تختلف عن إصابات الرياضات الفردية، و يمكن ملاحظة أن نسبة الإصابات تزداد في الرياضات ذات الاحتكاك البدني المباشر (مثل كرة القدم، كرة اليد، المصارعة... إلخ) بينما تقل نسبتهما في الرياضات التي ليس فيها احتكاك (مثل التنس الارضي)

كما تختلف باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلا وجد أن إصابات الأطراف السفلى في كرة القدم تمثل حوالي 69% من مجمل الإصابات في تلك الرياضة، في حين وجد أن إصابات الأطراف العليا في رياضة الجمباز تمثل حوالي 70% من نسبة إصابات تلك الرياضة نظرا للاستخدام المستمر للأطراف السفلى في كرة القدم و الاطراف العليا في الجمباز. بصفة عامة فإن الرياضيين الذين يشتركون في الرياضات ذات طابع الاتصال البدني أكثر من يتعرضون لإصابات الكسور Fractures ، إصابات الأربطة الحادة و النزيف الدموي في العضلات الهيكلية و التي تكون جميعها بمثابة نتائج ثانوية للاتصال العنيف بين المنافسين أو تنتج عن حالات سقوط لاحقة ، و على النقيض من ذلك الذين يؤدون بشكل فردي يعانون من توترات عضلية حادة و التواء المفاصل الناتجة عن الأداء التنافسي الذي يدفع العضلات إلى ما وراء نقطة التعب الفسيولوجي و الميكانيكي.

من خلال ما سبق يمكن القول أن نوع النشاط الرياضي يؤثر بشكل كبير في نوع و نسبة الإصابات الرياضية فمن المنطقي أن تزداد الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية التي يزداد فيها الاتصال البدني بين اللاعبين

1. 2. - كفاءة اللاعب:

تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لكفاءة اللاعب البدنية و النفسية إذ كلما كانت لياقته البدنية منخفضة كلما كان عرضة للإصابات الرياضية.

كما أن استعداد اللاعب النفسي و الثقافي السليم يقلل من احتمالية إصابته نظراً لأن تفكيره حينئذ سيكون سوياً مما يهيئ له التصرف الصحيح في الملعب.

1. 2. 3- مستوى المنافسة :

قد تمكن عوامل بعض الإصابات البدنية الرياضية في شدة و عنف المنافسة الرياضية أو طبيعة الملاعب الرياضية التي تتميز بصلابتها بالإضافة إلى شدة الاستثارة التي تنتاب بعض اللاعبين كنتيجة للدافعية المغالية فيها و محاولة الفوز بأية وسيلة لارتباط ذلك بمزيج من الحوافز و البواعث المادية و المعنوية المتنوعة للاعبين.

إذ كلما ازداد مستوى التنافس كلما ازداد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة ، فإصابات المنافسات النخبوية تكون أكثر و أشد مقارنة بإصابات منافسات الدرجة الأولى أو الثانية في الأقسام المحلية، كما أن مستوى التنافس في المباريات الودية يختلف عنه في المباريات التصيرية التي لا مجال فيها للخسارة.

1. 2. 4- التدريب الخاطئ في المدارس:

عدم ملائمة المدارس لممارسة النشاط الرياضي مثل وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها ووجود أجسام صلبة بها أو رشها بالمياه بطريقة خاطئة أو تجميع و ترحيل دروس التربية البدنية و الرياضية إلى آخر اليوم الدراسي، حيث أن ذلك يقلل من استيعاب دروسها و يعرض التلاميذ المنهكين طوال اليوم إلى الإصابات.

كما أن انعدام الكفاءة عند بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية يؤدي إلى تعرض التلاميذ للإصابة الرياضية كأن يقوم الأستاذ بتدريب التلاميذ على القيام بأنشطة رياضية وفق مواصفات فنية خاطئة.

1. 2. 5- انعدام الروح الرياضية:

يعتبر الحماس و الشحن النفسي المبالغ فيه من طرف المدرب أو حتى من طرف وسائل الإعلام أو الجمهور و محاولة توجيه اللاعب إلى تعمد العنف و الخشونة أثناء اللعب لتخويف المنافس من الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابة المنافس أو اللاعب نفسه.

1. 2. 6- مخالفة المواصفات الفنية و القوانين الرياضية:

وضعت القوانين الرياضية لحماية اللاعب و تأمين سلامته أثناء أدائه لرياضته و أي مخالفة لتلك القوانين تؤدي إلى تعرض اللاعب أو منافسه للإصابة كمهاجمة اللاعب من خلف أو كدم قدمه بخشونة و غيرها في كرة القدم و يمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن مخالفة المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين تسبب احتمال إصابتهم ، إضافة إلى أن عدم التقيد بالمواصفات الفنية للأدوات الرياضية مثل عدم استدارة الكرة على النحو الصحيح قد يؤدي إلى حدوث إصابات رياضية.

إضافة إلى أن بعض الرياضات الفردية مثل الجمباز تتميز بحركات فنية معقدة غاية في الخطورة مما يستوجب على اللاعب امتلاك مهارات عالية و اتباع جملة من المواصفات الفنية قصد أداء الحركة بشكل صحيح و أي خطأ في ذلك قد يؤدي إلى تعرضه لإصابة خطيرة.

1. 2. 7- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:

يقصد بها الأدوات التي يستعملها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم و سلاح المبارزة إذ يجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب و الادوات المستعملة فلا يصح أن يستخدم اللاعب الناشئ أدوات الكبار. كما أن استخدام الادوات غير صالحة الاستعمال أو التي تحتوي على عيوب صناعية قد يؤدي إلى إصابة الرياضي، فمثلا إذا استخدم الملاكم وافي رأس أو وافي أسنان غير صالحين فإنه يكون أكثر عرضة للإصابات الرياضية.

1. 2. 8- سوء المستلزمات الرياضية:

و يقصد بها أرضية الميدان و الملابس و الأحذية الرياضية، فأرضية الميدان غير الملائمة يمكن أن تكون سببا رئيسيا في حدوث الإصابات الرياضية، و تنتشر هذه الظاهرة أكثر في الأوساط المدرسية نتيجة عدم الاهتمام و اللامبالاة بمخصص التربية البدنية و الرياضية.

يلجأ التلاميذ خاصة الذكور منهم إلى البحث عم فضاءات تمكنهم من القيام بأنشطة بدنية تشبع حاجاتهم، لذلك نجدهم يمارسون تلك الأنشطة على أرضيات غير صالحة و وسط ظروف غير ملائمة إطلاقا، و في الكثير من الأحيان يتم ممارسة تلك الأنشطة في الطرق، و وسط التجمعات السكنية مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابات.

كما أن أغلب الأسر لا تستطيع أن توفر للتلاميذ ملابس و أحذية رياضية ملائمة نتيجة الفقر، مما يؤدي بالتلميذ إلى استعمال لباس أو حذاء غير ملائم لتلك الرياضة.

و نسير هنا إلى أن معظم تشوهات القدم غير الخلقية و تشمل التشوهات الوظيفية الاستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختبار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم، فمثلا حذاء لاعب المبارزة يختلف عن حذاء لاعب كرة القدم و هكذا.

1. 2. 9- عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية:

يتم إجراء العددي من المباريات و في مختلف الرياضات وسط ظروف مناخية غير ملائمة نظرا لأنه يتم برجة تلك اللقاءات مسبقا، و لا يمكن تأجيلها مما يعرض اللاعبين لخطر الإصابات الرياضية.

1. 3- الأعراض الرئيسة للإصابات الرياضية:

تختلف أعراض الإصابات الرياضية باختلاف نوع العضو المصاب و تزداد تلك الأعراض خطورة كلما زادت شدة الإصابة فمثلا الأعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة الرأس تكون خطيرة و معقدة و مختلفة تماما عن الأعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة القدم و هكذا.

ينتج عن الإصابات الرياضية أعراض عامة يمكن ملاحظتها في جميع الرياضات و تسمى بالأعراض الرئيسة و في ما يلي بعض منها:

- ✓ الألم في الجزء المصاب أثناء السكون و الحركة ضمن المدى الطبيعي.
- ✓ الألم عند الضغط على مكان الإصابة.
- ✓ ورم في مكان الإصابة نتيجة التريف الدموي.
- ✓ حدوث تشوه في مكان الإصابة.
- ✓ عدم ثبات الجزء المصاب (حركة غير طبيعية خاصة عند إصابة المفاصل).
- ✓ تيبس المفاصل المصابة و المفاصل القريبة من مكان الإصابة.
- ✓ عدم قدرة اللاعب على المشي أو الحركة الطبيعية.
- ✓ ضعف أو ضمور في العضلات.
- ✓ سماع أصوات عند الحركة في الجزء المصاب (خاصة في حالة الكسر).

1. 4- مضاعفات الإصابات الرياضية:

في ما يلي أهم المضاعفات التي قد تحدث من جراء الإصابات الرياضية إذا لم يتم تقديم العلاج المباشر و الصحيح:

- إصابة مزمنة: قد تتحول الإصابات العادية إلى إصابات مزمنة إذا لم يتوفر لها العلاج المناسب مثل الخلع المتكرر لمفصل الكتف لدى حراس المرمى في كرة القدم.

- **العاهات المستدامة:** عند حدوث خطأ في تنفيذ العلاج الطبي خاصة إذا استدعى ذلك التدخل الجراحي.
- **التشوهات البدنية:** و تنتج من جراء ممارسة أنواع معينة من الرياضات بطرق مكثفة و غير مبنية على أسس علمية مثل النحافة وز الضعف البدني للأطراف العليا للاعب كرة القدم.

1. 5- أنواع الإصابات الرياضية: (أسامة رياض، 1998، ص 89)

لقد تم تقسيم الإصابات الرياضية وفق أربع أسس هي:

1. 5. 1- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب السبب:

و تقسم الإصابات الرياضية حسب السبب إلى قسمين:

أ- الإصابات الأولية: تحدث في الملاعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع و هي تمثل النوع الرئيسي للإصابات و تقسم إلى:

- إصابات ذاتية شخصية يسببها اللاعب نفسه
- إصابات بسبب عوامل خارجية (اللاعب المنافس، الأجزاء و الادوات).
- إصابات بسبب عوامل داخلية (تغيرات داخل أنسجة الجسم بسبب التدريب المستمر.

ب- الإصابات الثانوية:

تحدث الإصابات الثانوية نتيجة إصابة أولية أو بسبب علاج خاطئ لإصابة أولية أو عدم اكتمال العلاج لها و تؤثر مكان آخر غير مكان الإصابة، و تكون هذه الإصابة معقدة و مركبة فمثلا يمكن ملاحظة آلام الركبة (دون إصابتها).

1. 5. 2- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب الشدة: (أسامة رياض، 1998، ص 89)

تقسم الإصابات الرياضية حسب شدتها إلى :

✓ **إصابات بسيطة:** مثل التقلص العضلي و السحجات، و الشد العضلي و الملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

✓ **إصابات متوسطة:** مثل التمزق غير المصاحب بكسور.

✓ **إصابات شديدة:** مثل الكسر و الخلع و التمزق المصاحب بكسور أو بالخلع.

و هذا النوع من التقسيمات يتميز بالبساطة و الدقة في تطبيقه خاصة في مجال إصابات الملاعب.

1. 5. 3- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة):

و تقسم إلى إصابات مفتوحة مثل الجروح و إصابات مغلقة مثل الكدمات و التمزقات العضلية و غير ذلك من الإصابات غير المصاحبة بجروح.

1. 5. 4- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب درجتها: (أسامة رياض، 1998، ص 89)

و تقسم الإصابات الرياضية على حسب درجتها إلى:

أ- إصابات الدرجة الاولى:

يقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة و التي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل حوالي 80 – 90% من الإصابات مثل السحجات و الرضوض و التقلصات العضلية.

ب- إصابات الدرجة الثانية:

يقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة و التي تعيق اللاعب عند الاداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع إلى أسبوعين و تمثل غالبا 08% مثل التمزق العضلي و تمزق الأربطة و المفاصل.

ج- إصابات الدرجة الثالثة:

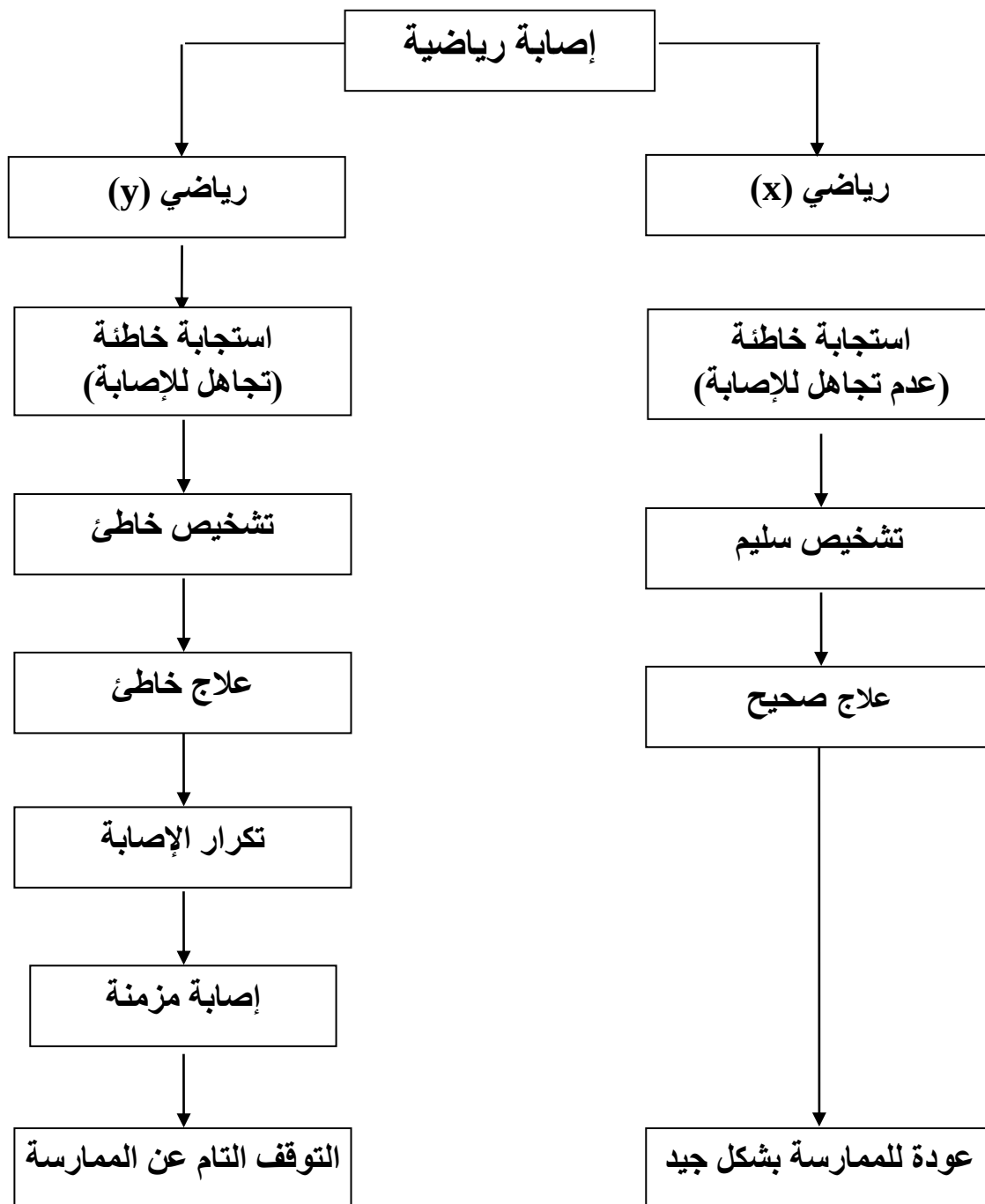
يقصد بها الإصابات الشديدة الخطورة و التي تعيق اللاعب تماما عم الاستمرار في الأداء الرياضي لمدة لا تقل عن شهر و هي و إن كان قليلة الحدوث 01 – 02% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها، الخلع، إصابات غضروف الركبة، الانزلاق الغضروفي بأنواعه.

1. 6- تشخيص الإصابات الرياضية:

يتعرض الرياضيون لأنواع عديدة من الإصابات الرياضية و تزداد تلك الإصابات خطورة و تعقيدا كلما زادت حدة المنافسة خاصة في مستويات الإنجاز العالمي:

يتميز الرياضي بسرعة الاستجابة بكل ما يتعلق بالإصابة انطلاقا من الأعراض ثم التشخيص و وصولا إلى العلاج و إعادة التأهيل و ذلك سعيا منه إلى العودة إلى ممارسة الأنشطة البدنية، و هناك بعض الرياضيين لا يستجيبون بالشكل الصحيح فتجدهم يتجاهلون الإصابة الرياضية رغبة منهم في الاستمرار في ممارسة تلك الأنشطة و عدم الانقطاع عن التدريب مما ينتج عنه تكرار للإصابة و تحولها من الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة.

و المخطط التالي يوضح مدى أهمية الاستجابة الصحيحة من طرف اللاعب من أجل التشخيص السليم للإصابة الرياضية:



شكل تخطيطي رقم 01 : يوضح أهمية الاستجابة الصحيحة من طرف اللاعب في التشخيص السليم للإصابة الرياضية

و عندما يتم التشخيص وفق الفحوصات السريرية و العلامات الفيسيولوجية و التي تعد من المتطلبات الأساسية في تحديد نوع العلاج:

و تشتمل الفحوصات السريرة ما يلي:

- تفاصيل وقوع الإصابة.
- معاينة الإصابة (بالمقارنة بين الجزء المصاب و ما يناظره من الجسم)
- لمس و جس الإصابة.

أما العلامات الفيسيولوجية فتشمل ما يلي:

- قياس النبض (علما بأن النبض الطبيعي يكون ما بين 80 إلى 90 ضربة/دقيقة) .
- عدد مرات التنفس، فالمعدل الطبيعي 12 مرة/دقيقة للبالغين و للأطفال 20-25 مرة/دقيقة.
- قياس الضغط، فمعدل الضغط الانقباضي يتراوح بين (20- 140 ملم) زئبقي و بين (60-90 ملم) زئبقي للضغط الانبساطي.
- درجة الحرارة، فدرجة الحرارة الطبيعية تقارب 37.2 درجة مئوية
- لون الجلد، إذ نميز ثلاث ألوان للجلد في حالة الإصابة الرياضية ، فالأحمر يدل على قلة الأوكسجين أو الضغط العالي أو الضربة الحرارية و الأبيض الشاحب يدل على وجود صدمة و أمراض القلب و الدوران و الأزرق يدل على وجود نسبة غاز الفحم عالية في الدم.
- حجم حدقة العين إذ تكون حساسة جدا للإصابات الرياضية حيث تتأثر في إصابات الجهاز الهضمي و الجمجمة و بعض إصابات القلب.
- قابلية الحركة إذ تتحدد قابلية الحركة أو عدم القدرة على الحركة في جزء من الجسم و الإحساس به يدل على إصابة عصبية.
- الألم فوجود الألم و مكانه يقران وجود الإصابة.

1. 7-التغيرات الفيسيولوجية الناتجة عن وجود إصابة:

عند حدوث الإصابة الرياضية تمر المنطقة المصابة بشكل خاص و الجسم بشكل عام بمجموعة من التغيرات الفيسيولوجية التي تهدف في الأخير إلى القضاء على آثار تلك الإصابة و يمكن تلخيص هذه التغيرات في النقاط التالية:

- ❖ تحطم التراكيب المكونة للجسم في المنطقة المصابة (العضلة، الأنسجة الرابطة، الأعصاب، الأوعية الدموية) نتيجة التعرض للإصابة مما ينتج عنه طرح للفضلات الخلوية و تهدف هذه التغيرات إلى تعريف الجسم بوجود الإصابة.
- ❖ تقوم الأعصاب القريبة من مكان الإصابة بإرسال إشارات عصبية إلى المخ دالة على الخطر و تفسر هذه الإشارات على شكل ألم.

❖ حدوث نزيف دموي نتيجة تمزق الأوعية الدموية مما ينتج عنه تورم المنطقة المصابة لكن سرعان ما يتوقف هذا النزيف بسبب تدخل آلية التخثر التي تعمل على غلق الأوعية الدموية الممزقة.

❖ تقلصات في بعض العضلات مما يسبب تشنجات فيها و تثبیط آني لعمل عضلات أخرى.

❖ تغيرات فيسيولوجية في الأوعية الدموية في المنطقة المصابة و المحيطة مما يولد سيالة حسية تحفز كريات الدم البيضاء على الهجرة نحو مكان الإصابة للتخلص من المخلفات.

يمكن أن ينتج عن التغيرات الفيسيولوجية في الأوعية الدموية آثار سلبية فيما لو استمرت لوقت طويل و من بين هذه الآثار التقليل من جريان الدم في المناطق الطرفية تبعاً لقلة الجريان في الأوعية الممزقة الذي ينتج عنه انخفاض في إمداد الأوكسجين للخلايا القريبة من مكان الإصابة و بالتالي موتها. إن موت الخلايا القريبة من مكان الإصابة يتسبب في هدم أنسجة أخرى (إصابة ثانوية) و بالتالي زيادة حجم الورم نتيجة لزيادة مساحة المنطقة المصابة.

2- علاج و تأهيل الإصابات الرياضية و طرق الوقاية منها:

2.1- أهداف علاج الإصابات الرياضية:

يؤدي علاج الإصابات الرياضية إلى جملة من الاهداف أهمها:

- إعادة بناء الأنسجة المتضررة و التي أصابها التلف.
 - استعادة الوظائف الحيوية للأنسجة المصابة.
 - استعادة عناصر الإنجاز الرياضي (السرعة، المداومة، المرونة...)
 - يستغرق العلاج فترة زمنية تتحدد على حسب شدة الإصابة و طبيعة العضو المصاب و نوع العلاج المستخدم، حيث يجب أن تستكمل مدة العلاج من أجل ضمان تحقيق العودة لمواصلة النشاط الرياضي بمستوى جيد.
- قد تحتاج بعض الإصابات إلى مدة أطول لتحقيق أهداف العلاج و ذلك في حالات إهمال الإسعافات الأولية و عدم الاهتمام ببرامج العلاج و التأهيل و هنا تجدر الإشارة إلى أنه يجب علاج اللاعب بشكل كامل حتى لا تتكرر الإصابة مرة أخرى.

2.2- التأهيل الرياضي:

ينتج عن الإصابة الرياضية عدم قدرة اللاعب على الاشتراك في أي أداء رياضي لفترة من الزمن في ضوء شدة و طبيعة و مكان الإصابة و هي تحتاج إلى رعاية طبية فورية.

و في نفس الوقت تحتاج إلى تأهيل نفسي بجانب التأهيل الطبي حتى يمكن للاعب المصاب العودة للممارسة الرياضية في أحسن صحة بدنية و نفسية (محمد حسن علاوي، 1998، ص16).

مما سبق يمكن القول أن التأهيل الرياضي ينقسم إلى قسمين تأهيل بدني يهدف إلى عودة اللاعب إلى ممارسة النشاط البدني في أسرع وقت ممكن و بمستوى أداء عالي و تأهيل نفسي و الذي يكون متزامنا مع الأول و يهدف إلى القضاء على الآثار النفسية السلبية للإصابات الرياضية.

و تعد مرحلة التأهيل بعد الإصابة من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية و هي التي تحدد عودة اللاعب إلى الملعب و التنافس مثل بقية أقرانه الرياضيين في الفريق و يحتاج اللاعب المصاب إلى التأهيل و خاصة التأهيل الرياضي بعد الإصابة بدرجة أكبر من احتياج المصاب العادي إلى التأهيل لأن المصاب العادي يحتاج فقط لأن تعود أعضاؤه المصابة إلى ادائها الوظيفي الطبيعي فقط، بينما يحتاج المصاب الرياضي علاوة على ذلك أن يعود إلى كفاءته البدنية و مستواه الرياضي العالي الذي كان عليه قبل الإصابة (أسامة رياض، 1998، ص 162).

2. 2. 1- متطلبات التأهيل البدني:

يجب تحقيق جملة من المتطلبات قبل الدخول في مرحلة التأهيل الرياضي و أهم هذه المتطلبات هي:

- اختفاء الألم.
- عودة القوة كاملة في الجزء المصاب.
- المرونة الكاملة.
- الاستعداد النفسي.

2. 2. 2- أهداف التأهيل الرياضي البدني: يؤدي التأهيل البدني إلى تحقيق جملة من الأهداف أهمها:

- عودة اللاعب إلى ممارسة النشاط البدني بأسرع وقت ممكن.
- الاحتفاظ بالمستوى البدني و المهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو التقليل من المفقود منه قدر الإمكان.
- عودة العضو المصاب إلى القيام بوظائفه التي كان يقوم بها قبل الإصابة.

2. 2. 3- أهمية التأهيل النفسي:

يمكن ملاحظة أن الرياضيين الذين تعرضوا لإصابات رياضية حدثت لهم تغيرات في حالتهم البدنية والنفسية و كثيرا ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر إليه أنه من الجوانب الهامشية و التي لا تشكل أولوية عند الكثيرين.

كما أظهرت بعض الخبرات التطبيقية في الملاعب الرياضية أن عددا لا بأس به من اللاعبين الرياضيين عندما يشتركون في التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية بعد علاجهم من إصابتهم - و تقرير الجهاز الطبي المعالج لهم بأنهم شفوا من إصابتهم يلاحظ ان هؤلاء اللاعبين قد تعاودهم الإصابة مرة أخرى أو قد يظهرون بمستوى أقل كثيرا من مستوياتهم السابقة قبل إصابتهم الرياضية (محمد حسن علاوي، 1998، ص 41).

من خلال ما سبق يظهر أن الرياضي الذي المصاب لا يحتاج فقط إلى التأهيل البدني وحده لكن بجانبه يحتاج كذلك إلى التأهيل النفسي الذي يساعده على:

- اكتساب الثقة بالنفس.
 - المفهوم الايجابي للذات.
 - تنمية قوة الإرادة
 - الرفع من القدرة على مواجهة القلق و الخوف.
 - الرفع من القدرة على مواجهة الاستثارة و مختلف الضغوط.
- إن خضوع الرياضي المصاب لبرنامج التأهيل النفسي سيمكنه من تحقيق الأهداف السابق ذكرها و التي تجعله يواجه المواقف التدريبية و التنافسية دون خوف أو قلق.

2. 3- طرق علاج الإصابات الرياضية: تمر عملية علاج الإصابات الرياضية بمرحلتين متزامنتين:

2. 3. 1- المرحلة الأولى: و تمثل المرحلة الحادة من الإصابة و يستعمل فيها العلاج الأولي و التي تشمل (الراحة، الثلج، الضغط، الرفع) لمدة 72 ساعة من الإصابة.

من المبادئ الهامة التي يجب على المدرس أو المدرب العمل بها للتدخل الأولي عند حدوث الإصابة ما يلي:

- العمل على تخفيف حدة الألم و التعب.
 - إيقاف أو تقليل التورم.
 - السيطرة على الإصابة و منع حدوث مضاعفات.
 - إعطاء الفرصة للتشخيص السليم.
- و هذه المبادئ يتبعها المدرس مع الطالب أو المدرب مع اللاعب حين نقله إلى الطبيب المختص و بعد أن يقوم المدرس بمعرفة طريقة حدوث الإصابة يجب اتباع الخطوات التالية:
- وضع الثلج أو الماء البارد على مكان الإصابة من 20 إلى 30 دقيقة من 5 إلى 6 مرات خلال الاربعة و العشرون ساعة الأولى لحدوث الإصابة و لا ننصح بوضع الثلج مباشرة على الجلد بدون كيس حتى لا يتعرض لحروق فيجب وضع قطعة قماش أولاً ثم وضع الثلج فوقها.
 - الضغط على مكان الإصابة بواسطة رباط ضاغط مع وضع كيس الثلج أسفلها، و يجب عدم الربط بقوة فيؤثر بذلك على حركة الدم في الجزء المصاب و يؤدي إلى تورمه.
 - رفع العضو المصاب إلى أعلى من مستوى القلب و ذلك لتسهيل رجوع الدم و السوائل من المنطقة المصابة بتجنب حدوث تورم (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2004، ص82).

و تستخدم خلال هذه المرحلة بعض الأدوية الطبية التي تعمل على التخلص من الألم و الالتهابات المصاحبة للإصابات الرياضية و تدعم في الأساس عملية العلاج الأولي، كما يستخدم في هذه المرحلة و تبعاً لنوع الإصابة المشدات و الأربطة لتثبيت المنطقة المصابة و المساعدة في عملية التئام الأنسجة المتضررة و يستعمل لهذا الغرض الأربطة المطاطية، البلاستير، الجبس في بعض الحالات التي تكون فيها الإصابة الرياضية حادة فإنه يلزم التدخل الجراحي.

2. 3. - المرحلة الثانية:

بعد اختفاء الألم و الورم فإنه يتم استخدام العلاجات الحرارية السطحية و العميقة بأنواعها وذلك حسب نوع الإصابة و شدتها و موقعها في الجسم و ما لا يلائمها من العلاجات الحرارية و تشمل العلاجات الحرارية السطحية ما يأتي:

* الحمامات الساخنة.

* الوسائد الساخنة.

* العلاج الحراري المقارن (أي استخدام الكمادات الساخنة ثم الباردة).

* الأشعة تحت الحمراء.

أما العلاجات الحرارية العميقة فتشمل:

* الأمواج القصيرة.

* الأمواج المجهرية.

* الامواج فوق الصوتية.

و تستخدم في هذه المرحلة أيضاً التمارين العلاجية (تمارين الإيزومترية، و تمارين المستوى الأول و تمارين في الماء (سمعية خليل محمد، 2007، ص 23).

2. 4- طرق تأهيل الإصابات الرياضية:

تحدد طبيعة الإصابة من حيث نوعها و مكانها و درجة خطورتها و سائل التأهيل التي يمكن استخدامها من أجل عودة اللاعب بكامل لياقته البدنية التي كان عليها قبل الإصابة.

و تنقسم و سائل التأهيل إلى قسمين أساسيين هما التأهيل بالعلاج الطبيعي و التأهيل بدون أجهزة :

2. 4. 1- التأهيل بالعلاج الطبيعي:

العلاج الطبيعي هو استخدام الوسائل الطبيعية من حرارة و كهرباء و حركة بعد تقنينها على أسس علمية في العلاج، و للعلاج الطبيعي دوره الخاص في الحقل الرياضي بسبب مزاياه الفريدة من حيث عدم وجود مضاعفات جانبية لأي من وسائله سواء كانت مائية أو كهربائية أو حركية فيعد اللاعب ثروة وطنية يجب الاعتناء بها و تقديم الرعاية المثالية للمحافظة عليها و عدم تعريضها للمضاعفات الجانبية و لذلك يفضل علاج اللاعب باستخدام الطرق الطبيعية عن غيرها من الوسائل (أسامة رياض، إمام محمد حسن النجمي، 1999، ص 27).

2. 4. 2- التأهيل بدون أجهزة:

و يعتبر أفضل أنواع التأهيل باعتباره يحقق الأهداف المرجوة منه إضافة إلى كونه لا يشكل ضغط ميكانيكي على الأعضاء المصابة بحيث يمكنها من العمل وفق خصائصها الحركية.

و من وسائل إعادة التأهيل بدون أجهزة كل أنواع التدليك سواء التدليك اليدوي أو التدليك الذاتي فالتدليك يعمل على تنشيط الدورة الدموية في مكان الإصابة و القضاء على آثار التعب العضلي و إضافة إلى تأثيره على الجلد و العضلات فهو يؤثر أيضا على عملية الهضم و التمثيل الحيوي و الجهاز العصبي كما أنه يعمل على استعادة النغمة العضلية بعد الإصابة، و من أنواع التدليك نجد التدليك المسحي و العصري و التدليك النقري و الفركي.

2. 5- طرق الوقاية من الإصابات الرياضية:

لقد أصبحت الوقاية من الإصابات الرياضية أمرا لازما و ضروريا و محور اهتمام سواء من طرف اللاعب نفسه أو المدرب أو حتى الجهات التي يهتمها المحافظة على مستوى اداء هذا اللاعب و حمايته من الإصابة الرياضية فمن الأفضل أن يتم التركيز على اساليب الوقاية بدلا من الانتظار حتى يصاب اللاعب لتقدم له أفضل طرق العلاج ففي ذلك توفير للجهد و الوقت و المال.

و من الشروط التي من شأنها أن تقي اللاعب من الإصابة الرياضية نجد:

- المدرب المؤهل.
- معرفة الأسباب العامة للإصابة و الحد منها.
- عدم اشتراك اللاعب دون إجراء الكشف الدوري الشامل.
- عدم إجبار اللاعب على المشاركة في الأنشطة البدنية و هو غير مستعد نفسيا و/أو بدنيا.
- توفير التغذية المناسبة.
- الاهتمام بالإحماء قبل الأداء لتجنب الإصابة.
- تطبيق التدريب العلمي الحديث.
- التأكد من سلامة الأدوات الرياضية.
- مراعاة تجانس الفريق (في الألعاب الجماعية).
- التأكد من ان اللاعب يلبس الملابس و الأحذية الواقية اللازمة.
- إعطاء الراحة الكافية للاعبين و تجنب التدريب الزائد.

3- سيكولوجية الإصابة الرياضية:

يجد في بعض الأحيان أن يتعرض أحد اللاعبين لإصابة رياضية و بعد انقضاء فترة العلاج و الراحة يعود ذلك اللاعب إلى مواصلة التدريب و الاشتراك في المنافسة.

إلا انه كثيرا ما ينتابه الإحساس بالخوف و القلق عند محاولته القيام ببعض الحركات الصعبة الامر الذي يسبب له النفور و عدم الحماس أثناء النشاط الرياضي، كما يظهر عليه انخفاض في مستوى الأداء و هبوط حاد في القدرة على بذل المجهود و المثابرة في سبيل تحققي الفوز.

من خلال ما سبق يبدو أن هناك تغيرات في الخصائص النفسية قد تصيب اللاعب جراء تعرضه للإصابة الرياضية و التي يتوجب تحديدها من أجل إعداد برنامج تأهيلي نفسي يسمح بعودة اللاعب إلى مستواه الحقيقي الذي كان عليه قبل الإصابة. إذ ينبغي معرفة أن الإصابة الرياضية قد تكون إصابة بدنية و عندئذ يطلق عليها إصابة بدنية رياضية، كما يمكن أن تكون إصابة نفسية فيطلق عليها عندئذ إصابة نفسية رياضية.

3. 1- مفهوم الإصابة النفسية الرياضية:

- **تعريف محمد حسن علاوي:** ((هي صدمة نفسية يتعرض لها اللاعب نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالجال الرياضي و التي قد تسفر أو لا تسفر عن إصابة بدنية و لكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد و يتضح أثرها في تغير الحالة الانفعالية و الدافعية و السلوك بالنسبة للفرد الرياضي و بالتالي هبوط مستواه الرياضي و في بعض الحالات انقطاعه النهائي عن ممارسة الرياضة)) (محمد حسن علاوي، 1998، ص 17).

مما لاشك فيه ان بعض اللاعبين قد يتعرضون للصددمات النفسية (الإصابات النفسية) كنتيجة لبعض المواقف التي تحددهم ببعض المخاطر و الصعاب و دون ارتباطها مباشرة بالإصابة البدنية ، كما أن هناك بعض اللاعبين الآخرين قد يتعرضون لمثل هذه الصدمات النفسية (الإصابات النفسية) كنتيجة لبعض المواقف التي ينتج عنها الإصابات البدنية كالجروح و الكسور و التمزقات و غيرها أثناء الممارسة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1998، ص 19).

3. 2- العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية:

أسفرت بعض الدراسات في علم النفس الرياضي إلى انه في بعض الحالات يمكن توقع حدوث الإصابات الرياضية قبل حدوثها الفعلي، إذ أن هناك بعض الدلائل لتحديد العوامل النفسية المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية و في ما يلي بعضها:

3. 2. 1- **سلوك المخاطرة:** يتميز بعض اللاعبين بأنهم أكثر ميلا للمخاطرة أثناء اللعب مقارنة بزملائهم بحيث نجدهم يضعون انفسهم في مواقف تزيد من احتمال تعرضهم للإصابة الرياضية.

3. 2. 2- **القلق:** يلعب القلق دورا كبيرا في حدوث الإصابة الرياضية، فاللاعب الذي يتسم بدرجة عالية من القلق خاصة عند اقتراب المنافسة يقل تركيزه فوق أرضية الميدان لدرجة لا يستطيع معها إدراك إشارات الخطورة التي يمكن أن تسبب الإصابة الرياضية. كما أن الاستشارة العالية الناتجة عن التوتر يمكن أن ترافق بتوتر عضلي مفرط مما قد يؤدي إلى الإصابة الرياضية.

3. 2. 3- ضغوط الحياة: أظهرت الدراسات التي أجراها برامويل Bramwell و آخرون (1975) عن أثر الحالات النفسية على القابلية للإصابة و على وجه الخصوص درسوا العلاقة بين الإصابات الرياضية و خبرة معايشة الأحداث المتوترة ، و خلصت هذه الدراسات إلى أن الانشغال بظروف الحياة يمكن أن يؤثر في التركيز على الأداء و تعزيز احتمال حدوث إصابة.

3. 2. 4- سمات الشخصية:

بينت بعض الدراسات بأن عوامل الشخصية يمكن ان يكون لها صلة بالقابلية للإصابة فقد قام جاكسون و آخرون (1978) بعد ما لم يجدوا علاقة بين مرونة المفاصل و إصابة المفصل بين مجموعة مختلفة من الرياضيين بدراسة القدرة (Catell 16P.F) على التنبؤ بإصابات كرة القدم و أمكن التمييز بين اللاعبين المصابين و غير المصابين في العامل 10 و ان اللاعبين ذوي النوايا الحسنة الطيبة أكثر قابلية للإصابة (علي جلال الدين، 2005، ص48).

3. 2. 5- النصائح السلبية من الآخرين:

يلاحظ أن هناك بعض من المدربين الرياضيين أو الإداريين ينصحون اللاعبين بضرورة اللعب بخشونة و عنف حتى يخاف منهم المنافس و مما لا شك فيه أن مثل هذه النصائح السلبية و التي قد يحاول الرياضي تنفيذها إرضاء لهم تزيد من فرص حدوث الإصابة الرياضية.

3. 3- الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية:

أشار ((جولد)) و ((واينبرج)) (1995) نقلا عن ((هارين)) و ((كريس)) (1990) إلى ان اللاعب الرياضي الذي يصاب بإصابة رياضية قد يمر غالبا بعدة مراحل قبل إصابته و هي .

3. 3. 1- مرحلة الرفض: يمر اللاعب الرياضي عقب إصابته مباشرة بمرحلة رفض إذ قد يصاب بصدمة لعدم تصديقه بأنه قد أصيب أو أن الإصابة قد حدثت له بالفعل و تبدو عليه محاولات التقليل من أهمية الإصابة.

3. 3. 2- مرحلة الغضب: بعد أن يكتشف اللاعب الرياضي أنه قد أصيب فعلا و أن إصابته حقيقة واقعة فعندئذ يتملكه الغضب و يميل إلى التلفظ ببعض العبارات التي تظهر غضبه سواء اتجه نفسه أو اتجاه الآخرين من حوله.

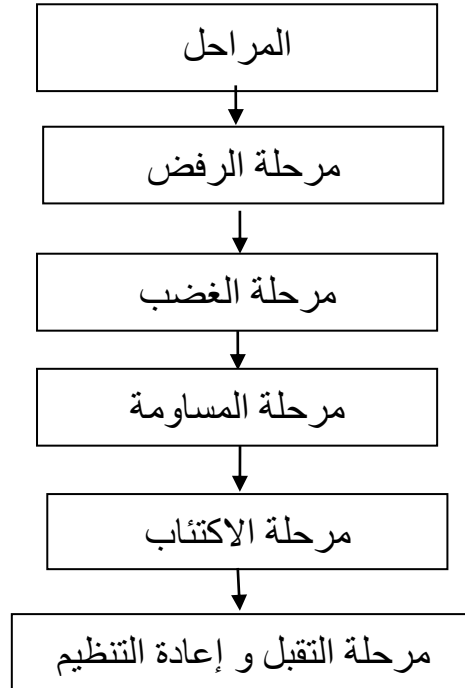
3. 3. 3- مرحلة المساومة: أطلق ((هاري)) و ((كريس)) على هذه المرحلة مرحلة المساومة أو المقايضة و فيه يحاول اللاعب الرياضي أن يساوم المحيطين به كالمدرّب مثلاً بأنه سوف يعوض ما فاتته أثناء فترة الإصابة و سوف يتدرب بأقصى ما يمكن من جهد إذا كتب له الشفاء سريعا، كما يحاول اللاعب الرياضي المصاب في هذه المرحلة القيام ببعض التبريرات لكي يتفادى حقيقة الموقف (محمد حسن علاوي، 1998، ص 25).

3.3. 4- مرحلة الاكتئاب: و في هذه المرحلة يدرك اللاعب الرياضي تماما حقيقة إصابته و ما يترتب عليها من نتائج و أنه لن يستطيع الممارسة الرياضية لفترة من الوقت و عندئذ يصاب اللاعب الرياضي بالاكتئاب و الحزن و تدور في ذهنه بعض الأفكار السلبية عن عدم احتمال تكملته لمشواره في ممارسة الرياضة.

3.3. 5- مرحلة القبول و إعادة التنظيم:

المرحلة الأخيرة لاستجابة اللاعب الرياضي للإصابة الرياضية هي تقبل الأمر الواقع و بالتالي ينتهي اكتئاب و حزن اللاعب تدريجيا و يحاول ان يركز على عملية علاجه و تأهيله لضمان سرعة العودة لممارسة الرياضة و معظم اللاعبين الرياضيين غالبا ما يمرون بهذه المراحل الخمسة السابقة كمراحل للاستجابة النفسية للإصابة الرياضية إلا أن سرعة انتقال اللاعب من مرحلة إلى أخرى تختلف من لاعب لآخر، فقد يمر لاعب ما بمرحلة ما لفترة زمنية قليلة بينما يحتاج لاعب آخر إلى فترة أطول لتجاوز المرحلة ذاتها

و الشكل التخطيطي التالي يوضح المراحل التي يمكن أن يمر بها اللاعب الرياضي المصاب عقب إصابته:



**شكل تخطيطي رقم 02 : يوضح المراحل التي يمكن ان يمر بها اللاعب عقب إصابته
(محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإصابة الرياضية، 2005، ص 27)**

3.3. 4- الإصابات الرياضية كصاعق:

أشارت كل من ((ديانا وايز)) و ((مورين ويس)) (1987) إلى أنه يمكن النظر إلى الإصابات الرياضية من حيث أنها ((ضاغطة)) أي كنوع من أنواع الضغط على اللاعب الرياضي المصاب و بالتالي يمكن ان يسري عليها النماذج المرتبطة بالضغط من حيث ارتباطه بعوامل ثلاثة:

- التقييم المعرفي للإصابة الرياضية.
- الاستجابة الانفعالية للإصابة الرياضية.
- نتيجة التأهيل السلوكي (محمد حسن علاوي، 1998، ص 28).

3. 4. 1- التقييم المعرفي للإصابة الرياضية:

عند تعرض اللاعب الرياضي لإصابة رياضية فإن السؤال الذي يطرح ما هو تفكير هذا اللاعب المصاب في ما حدث له؟ أي ما هو التقييم المعرفي لإصابته و هذا التقييم المعرفي للاعب الرياضي سواء كان إيجابيا أو سلبيا يؤثر في المراحل التالية التي سيمر بها اللاعب فقد يقيم إصابته الرياضية على أنها إصابة خطيرة بينما هي ليست كذلك مما يعني ابتعاده عن المنافسة الرياضية أو حتى اعتزاله.

في مثل هذه الحالات يمكن للأخصائي النفسي أن يساعد اللاعب المصاب في التوصل إلى التقييم المعرفي الصحيح لإصابته دون أن يبالغ في التقييم المعرفي السلبي الذي قد يزيد من الضغط عليه.

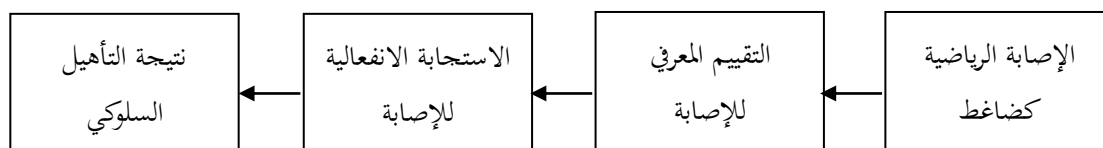
3. 4. 2- الاستجابة الانفعالية للإصابة الرياضية:

بعد ان يتوصل اللاعب إلى التقييم المعرفي لإصابته فإن السؤال الذي يطرح بعد ذلك ما هو شعور ذلك اللاعب اتجاه ما حدث له؟ أي ما هي الاستجابات الانفعالية الناتجة عن ذلك التقييم المعرفي للإصابة. تظهر هذه الاستجابات على شكل استثمار فيسيولوجي و قلق و تكون هذه الاستجابة أكثر خطورة و حدة كلما كان التقييم المعرفي للإصابة سلبي و العكس صحيح. يعمل الإخصائي النفسي في مثل هذه الحالات على مساعدة الرياضي المصاب في اكتساب القدرة على مواجهة هذه الاستجابات الانفعالية السلبية.

3. 4. 3- نتيجة التأهيل السلوكي

بعد أن يمر اللاعب بمرحلة التقييم المعرفي للإصابة و اكتساب القدرة و على مواجهة الاستجابات الانفعالية الحادة فإن السؤال الذي يطرح بعد ذلك ما الذي يستطيع اللاعب الرياضي القيام به في سبيل مواجهة ما حدث له؟ أي ما هو السلوك الذي يجب على الرياضي اتباعه كي يتم شفاؤه من الإصابة الرياضية بصورة كاملة، و يظهر هذا السلوك على شكل استجابة نفسية و بدنية تمكنه من الالتزام و التمسك بالبرنامج التأهيلي الخاص به .

و الشكل التالي يوضح المراحل التي يمر بها اللاعب عقب إصابته في ضوء مفهوم الإصابة الرياضية كضاغط:



شكل تخطيطي رقم 03: يوضح المراحل التي يمر بها اللاعب عقب إصابته في ضوء مفهوم الإصابة الرياضية كضاغط

(محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإصابة الرياضية، 2005، ص 29)

3. 5- المظاهر النفسية للإصابات الرياضية:

❖ فقد الهوية.

❖ الخوف و القلق.

❖ مظاهر سوء التكيف معه الإصابة.

❖ الوحدة و الانفصالية.

❖ نقص الثقة بالنفس.

❖ إدراك الألم.

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره:

❖ الإصابات الرياضية كثيرة التنوع و تختلف باختلاف الأنشطة البدنية و الرياضية.

❖ تنوع الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية و صعوبة الإلمام بها.

❖ تنوع الإصابات الرياضية من بسيطة إلى خطيرة.

❖ تتوقف درجة خطورة الإصابة الرياضية بنسبة كبيرة على كفاءة اللاعب البدنية و طبيعة العضو المصاب و

شدة الإصابة.

❖ ينقسم التأهيل الرياضي إلى تأهيل رياضي بدني و تأهيل رياضي نفسي و اللذان يجب أن يخضع لهما المصاب

بصفة متزامنة.

❖ الإصابات الرياضية يمكن أن يكون لها آثار سلبية على الجانب النفسي للرياضي و الذي ينبغي مراعاته في

مرحلة إعادة التأهيل الرياضي.

❖ اتضح أهمية الوقاية من الإصابات الرياضية.

الفصل الثاني:

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً

تمهيد:

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

2. 1- إصابات الجلد:

تعتبر إصابات الجلد من بين أكثر الإصابات شيوعاً فالجلد يمثل الطبقة الخارجية التي تغطي الجسم و هي أول جزء يتأثر من جراء الإصابة الرياضية و مهما كان تأثيرها، و قد تحدث الإصابة في هذه الطبقة على شكل جروح أو كدمات أو نزيف أو حروق.

في كثير من الأحيان يكون الأثر على الجلد هو النتيجة الأساسية للإصابة أما في بعض الحالات الأخرى تكون الإصابة الخارجية أقل بكثير مما هي عليه داخل الجسم و في كلتا الحالتين فإن الإصابة الخارجية هي العلامة المميزة على وجود الإصابة الرياضية و في ما يلي أهم الإصابات التي يمكن ان تصيب الجلد:

2. 1. 1- الجروح:

2. 1. 1. 1- تعريف الجرح:

الجروح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفاً (حياة عياد روفائيل، ص 68).

2. 1. 1. 2- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الجرح:

- الوقوع على الأرض باندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب .
- الضربات المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الاحتكاك به.
- اللباس الرياضي الذي لا يتناسب مع اللعبة كاستخدام الأحذية الضيقة (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ص 85).

2. 1. 1. 3- الإسعافات الأولية للجروح في الملاعب:

- إيقاف النزيف الدموي إن وجد مع الجرح بوضع شاش معقم على الجرح والضغط عليه ثم ربطه برباط ضاغط فوق قطعة قطن.

- في حالة عدم وجود نزيف مصاحب يوضع على الجرح مطهر مثل (ستافلون أو ميكروكروم) ثم شاش معقم ثم قطن ورباط شاش.
- في حالات الجروح البسيطة و السحجات يوضع على الجرح مطهر وعيار ورباط.
- يفضل إعطاء المصاب حقنة ضد مرض التيتانوس إذا أمكن في الملعب أو في أقر مستوصف ينقل إليه المصاب.
- يستشار الطبيب في كيفية استكمال علاج المصاب (أسامة رياض، 1998، ص 67).

2.2- إصابات الجهاز العضلي:

تعد إصابات العضلات بأنواعها المختلفة من بين أكثر الإصابات حدوثاً و انتشاراً في الوسط الرياضي إذ قد تصل معدلات حدوثها إلى ما يقارب 90% من المجموع الكلي للإصابات الرياضية، و يرجع ذلك إلى كون أن الجهاز العضلي هو الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات النشاط البدني الرياضي كما أنه يعتبر مكون رئيسي في الجهاز الحركي للإنسان و في ما يلي أهم الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الجهاز العضلي:

2.2.1- الرضوض (الكدمات):

2.2.1.1- تعريف الكدم:

الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي (حياة عياد روفائيل،، ص 65).

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

أ- قوة وشدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة.

ب- اتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.

2.2.1.2- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات:

- أ- الاصطدام بالأجزاء الصلبة من جسم اللاعب الآخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.
- ب- الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة والكاراتيه.
- ج- الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة في اللعب كمضرب التنس أو الأحذية.
- د- السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

2. 1. 2- الإسعافات الأولية للكدمة:

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

ب- ضع كمادة باردة فوق موضع الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها ويثبتها برباط ضاغط ويثبتها فترة 15 دقيقة ثم ضع بعدها رباطاً خفيفاً فوق موضع الكدمة (أسامة رياض، 1998، ص 41).

2. 2- إصابات الجهاز العظمي:

2. 3. 1- الكسور:

2. 3. 1- تعريف الكسر:

الكسر هو "انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبية بقدم لاعب آخر أو بأداة تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم"، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه "انفصال في استمرارية العظمة" (أسامة رياض، 1998، ص 55).

2. 3. 1- أسباب حدوث الكسور:

ينتج الكسر عند ضربة مباشرة فوق العظم ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكسر أثناء ممارسة الرياضة ما يأتي:

أ- الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة القفز الأعلى في ألعاب الجمباز أو كرة السلة.

ب- حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الرياضة.

ج- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ص 98).

2. 3. 1- إسعاف الكسور:

يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي :

1- من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر ويجب تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر بل يتم برفق وعناية كبيرة.

2- المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها وعلى المسعف تجنب إصلاح الكسر ويترك ذلك للطبيب المختص.

3- البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط و النبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

4- إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة، حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

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

6- تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.

7- تدفئة المصاب وإعطائه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطائه محلول ملح وجلوكوز (أسامة رياض، 1998، ص 69).

2. 4- إصابات الجهاز المفصلي:

2. 4. 1 - الالتواء:

2. 4. 1. 1- تعريفه:

هو خروج الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديداً في الأربطة المفصالية ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة.

إن أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ حيث يكون التورم واضحاً والألم شديد لأقل حركة.

2. 4. 1. 2- الإسعاف:

توضع قطعة من القماش المبلل بالماء البارد حول المفصل المصاب، يربط المفصل برباط ضاغط حتى يقلل التورم يرفع المفصل إلى الأعلى وينقل المصاب إلى المستشفى (أسامة رياض، 2002، ص 99).

2. 4. 2- الخلع Dislocation:

2. 4. 2. 1- تعريفه:

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

2. 4. 2. 2- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الخلع المفصلي:

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

- الوقوع على الأرض من فوق ارتفاع عالي أو عندما يصطدم أحد أطراف جسم اللاعب بالأرض.
- الحركات والأوضاع غير الصحيحة لمفصل الجسم كال دوران حول مفصل الركبة عندما تكون مثبتة على الأرض أو الإمساك الخاطئ للكرة أو تحريك الكتف للوراء وللخارج مع الاندفاع إلى الأمام.

2. 4. 2- الإسعافات الأولية للخلع المفصلي:

- أ- قلل من تحريك اللاعب المصاب إلى أضيق الحدود وحيث أن الحركة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفة الخلع المفصلي أو الكسر أو زيادة الضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من منطقة الكسر.
- ب- ثبت الطرف المصاب، ويتم تثبيت الطرف العلوي بواسطة الجبيرة المناسبة، وفي حالة عدم وجودها يوضع الساعد بجانب الجذع ولفها برباط ضاغط، وفي حالة إصابة الطرف السفلي يتم وضع المصاب في الجبيرة المناسبة أو تثبيت الطرف المصاب بالأطراف الأخرى السليمة.
- ج- ضع كمادة باردة فوق منطقة الخلع المفصلي وثبتها جيداً قبل تثبيت الجبيرة.
- د- أنقل اللاعب المصاب فوق نقالة إلى أقرب قسم طوارئ أو مستشفى لمواصلة العلاج (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ص 108-109).

الفصل الثالث:

دافعية الإنجاز

تمهيد:

تمثل دافعية الإنجاز أحد الركائز المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية، و التي كانت محور الباحثين في مجال علم النفس التربوي و علم النفس الاجتماعي، و علم النفس الصناعي و تعد بداية النصف الثاني من القرن العشرين نقطة تحول هامة في دراسة الدافعية بشكل عام، إذ أنه قبل هذا التاريخ اتسمت الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بعدم الدقة و الخلط بينه و بين مفاهيم أخرى لكن بعد هذا التاريخ أصبحت هذه الدراسات أكثر دقة و وضوحا و التي أدت إلى تحديد مفهوم هذا الموضوع و عناصره، كما تم وضعه ضمن إطاره النظري.

إن موضوع دافعية الإنجاز تلقى النصيب الأكبر من الدراسات مقارنة بباقي الدوافع الاجتماعية الأخرى، و يعد عالم النفس الأمريكي (هنري موراي) أول من قدم مفهومًا لدافعية الإنجاز باعتبارها مكونًا أساسيًا من مكونات الشخصية.

3. 1- مدخل عام للدافعية:

3. 1. 1- تعريف الدافعية:

كلمة دافعية (Motivation) لها جذور في الكلمة اللاتينية «MOVER» و التي تعني يدفع أو يتحرك في علم النفس (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص 68).

و لقد حاول بعض الباحثين التفريق بين مفهوم الدافع و الدافعية إلا أنه على الرغم من ذلك لا يوجد حتى الآن ما يبرر موضوع الفصل بينهما، و يستخدم أغلب الباحثين مصطلح الدافع كمرادف لمصطلح الدافعية و انطلاقا من هذا فاستخدامنا لأي من هذين المفهومين فإننا نقصد الشيء نفسه.

و قد وردت عدت تعاريف للدافعية أهمها:

❖ **تعريف يونج P.T. YOUNG :** ((هي عبارة عن حالة استثارة و توتر داخلي تثير السلوك و تدفعه إلى تحقيق هدف معين)).

❖ **تعريف ماسلو A.H. MASLOW :** ((هي خاصية ثابتة و مستمرة و متغيرة و مركبة و عانة تمارس تأثير في كل أحوال الكائن الحي)).

3. 1. 2- أهمية دراسة الدافعية:

يعتبر موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و دلالة على المستوى النظري و التطبيقي، فمن الصعب مواجهة العديد من المشكلات السلوكية دون الاهتمام بدوافع الفرد التي تقوم بالدور الرئيسي في تحديد سلوكه و تظهر أهمية دراسة الدوافع بشكل صريح في ميدان علم النفس التربوي و علم النفس الاجتماعي ز علم النفس الصناعي. و يمكن حصر أهمية دراسة الدافعية في النقاط التالية:

- دراسة الدافعية تزيد من فهم الإنسان لنفسه و غيره من الأشخاص و ذلك لان معرفتنا لذاتنا تزداد كثيرا إذا ما تعرفنا على الدوافع المختلفة التي تثير سلوكا و توجهه كما أن معرفتنا لدافع الغير تمكننا تفهم سلوكهم و تفسيره على النحو الصحيح.
- دراسة الدافعية تساعدنا كذلك على التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل، فإذا عرفنا دوافع فرد ما في فترة معينة تمكننا من التنبؤ بسلوكه في فترات لاحقة.
- دراسة دوافع الغير تمكننا من مساعدتهم على ضبط و توجيه سلوكهم نحو الوجهات الصحيحة كان نهيئ لهم المواقف الخاصة التي من شأنها أن تثير دوافعهم و تحفزهم نحو القيام بالأعمال التي نؤيد منهم أداؤها.

3. 1. 3- أنماط القوى الدافعة لدى الفرد:

يمكن تمييز نمطين من القوى الدافعة داخل كل منا:

🚩 **النمط الإيجابي:** مثل الرغبات و الشهوات و الحاجات التي ينظر إليها على أنها قوى إيجابية تدفع بالشخص نحو أشياء أو حالات معينة.

🚩 **النمط السلبي:** مثل المخاوف و المكار و التي ينظر إليها على أنها قوى سلبية تنأى بالفرد بعيدا عن الأشياء أو حالات معينة.

و يبدو السلوك الناتج عن كل من هذه القوى مختلفا تماما، و على كل فإن كلا النمطين من القوى له معنى متشابه و ربما يكون متميزا و كلاهما ينظر إليهما على أنهما القوتان الممهدتان و المعززان للسلوك (مصطفى باهي حسن، أمينة إبراهيم شلي، 1998، ص 10).

3. 1. 4- خصائص الدافعية:

تتميز الدافعية بجملة من الخصائص أهمها:

- ◀ الدافع قد يكون حالة جسمية كالجوع أو العطش أو حالة نفسية كالرغبة في التفوق أو الشعور بالواجب.
- ◀ قد يكون حالة مؤقتة كالجوع و الغضب أو حالة دائمة ثابتة نسبيا حب الاستطلاع و الدافع الاجتماعي.
- ◀ قد يمون الدافع فطريا موروثا كالجوع او مكتسبا كالشعور بالواجب.
- ◀ الدافع قوة محركة موجهة في آن واحد فهو يثير السلوك على غاية أو هدف يرضيه و لئن أعيق الدافع عن بلوغ هدفه ظل الفرد في حالة من التوتر و بعبارة اخرى فالدافع استعداد ذو وجهين وجه داخلي محرك و وجه خارجي هو الغاية أو الهدف الذي يتجه إليه السلوك الصادر عن الدافع (أحمد عزت رابح، 1968، ص 62).
- ◀ تتناسب قوة الدافع المثار مع مقدار الطاقة الناتجة عنه فالشخص الذي استمر جائعا ليوم كامل نجده لا محالة كافح بقوة لإشباع حاجته للطعام.

القابلية لتغيير مسار الهدف فالفرد الذي يستمر في بذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين قد يسلك مسارا آخر إذا ما شعر أن المسار الذي يسلكه لا يوصله إلى الهدف.

3. 1. 5- وظائف الدافعية:

- ❖ استثارة السلوك
- ❖ توجيه السلوك
- ❖ تحديد شدة السلوك اعتمادا على مدى الحاجة.
- ❖ المحافظة على ديمومة و استمرارية السلوك حتى تحققي الهدف و إعادة التوازن.

3. 2- دافعية الإنجاز:

3. 2. 1- تعريف دافعية الإنجاز:

لقد وردت عدة تعاريف لدافعية الإنجاز نخص بالذكر منها ما يلي:

❖ تعريف موراي Murray:

«دافعية الإنجاز هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات و ممارسة القوى و المكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك»(محمد عبد اللطيف خليفة، 2000، ص 88).

❖ تعريف فاروق عبد الفتاح:

«دافعية الإنجاز هي الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح و إنجاز أعمال صعبة و التغلب على العقبات بكفاءة و بأقل قدر ممكن من الجهد و الوقت و بأفضل مستوى من الأداء»(مصطفى حسن باهي، ، ص23-24).

من خلال ما سبق يمكن تعريف دافعية الإنجاز : ((على انها الرغبة على الأداء المتميز للأعمال بأقل و قت و جهد ممكنين)).

3. 2. 2- أنواع دافعية الإنجاز:

تطرق (فيروف و شارل سميث) بين نوعين أساسيين من دافعية الإنجاز هما:

❖ دافعية الإنجاز الذاتية:

و يقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مواقف الإنجاز.

❖ دافعية الإنجاز الاجتماعية:

و تتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي أن مقارنة أداء الفرد بالآخرين.

و يمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف و لكن قوتهما تختلف وفقا لأيهما أكثر سيادة و سيطرة على الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز لها وزن أكبر و سيطرة على الموقف فإنه غالباً ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية و العكس صحيح (محمد عبد اللطيف خليفة، 2000، ص 95).

3. 2. 3- طرق قياس دافعية الإنجاز:

تبين ان المقاييس التي استخدمت في قياس دافعية الإنجاز تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما المقاييس الإسقاطية و المقاييس الموضوعية.

3. 2. 3. 1- المقاييس الإسقاطية:

قام ماكلياند و زملاؤه بإعداد اختبار لقياس دافعية الإنجاز مكون من أربع صور تم اشتقاق بعضها من اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) الذي أعده موراي أما البعض الآخر فقام ماكلياند بتصميمه لقياس الدافع للإنجاز. و في هذا الاختبار يتم عرض كل صورة من الصورة على شاشة لمدة عشرين ثانية لأمام المبحوث ثم يطلب الباحث من المبحوث كتابة قصة تغطي أسئلة بالنسبة لكل صورة و الأسئلة هي:

- ما يحدث؟ و من هم الأشخاص؟
- من الذي أدى إلى الموقف؟
- ما منحور التفكير؟ و ما المطلوب عمله؟ و من الذي يقوم بهذا العمل؟
- ماذا يحدث؟ و ما يجب عمله؟

ثم يقوم المبحوث بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة و يستكمل عناصر القصة الواحدة في مدة لا تزيد عن أربعة دقائق و يستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربعة حوالي عشرين دقيقة، و يرتبط هذا الاختبار أساساً بالتخيل الإبداعي و يتم تحليل القصص أو نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للإنجاز (محمد عبد اللطيف خليفة، 1998، ص 97-98).

3. 2. 3. 2- المقاييس الموضوعية:

قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية لقياس دافعية الإنجاز بعضها أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال مثل مقياس (وينر) و بعضها أعد لقياس الدافع لدى الكبار مثل مقياس (مهريان) عن الميل للإنجاز و مقياس (لن) و مقياس (هومانز) (محمد عبد الطيف خليفة، 1998، ص 100)

- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي:

تعتبر دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية سواء كانت خارجية منها أو داخلية بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع حيث يمكن تعليمها و اكسابها للفرد حتى منذ الصغر، و إذا كان الأمر يحتاج إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي

إلى اختيار فرد ما لهذا النشاط دون باقي الأنشطة الأخرى و لماذا هذا الفرد يستمر في أداء هذا النشاط دون الأنشطة الأخرى بينما ينقطع أو يكاد عن أداء نشاط آخر.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:

- تعتبر الدافعية من بين أكثر موضوعات علم النفس أهمية و تعقيدا و ذلك لارتباطها بالسلوك.
- الدافعية عبارة عن حالة من عدم التوازن الداخلي التي تثير السلوك و توجهه نحو تحقيق هدف معين.
- يتداخل مفهوم الدافعية في الكثير من الأحيان مع مفاهيم أخرى مرتبطة بالسلوك.
- تعتبر دافعية الإنجاز من الدوافع الاجتماعية المنشأ و تتميز بأهميتها مقارنة بباقي الأنواع الأخرى و تعرف على انها الرغبة في الأداء المتميز للأعمال بأقل جهد و وقت ممكنين.
- يمكن قياس الدافعية للإنجاز عم طريق المقاييس الإسقاطية أو المقاييس الموضوعية، و يعد هذا النوع الأخير الأكثر صدقا و ثباتا مقارنة بالنوع الأول.

الفصل الرابع:

الرياضة المدرسية و المراقبة

تمهيد:

تعتبر الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي، كما أنها من أهم الدعائم للحركة الرياضية ، و الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا و مشهورا وعليه يقوم بناء المنتخبات الوطنية ، ويساهم في تمثيل بلاده بالمخافل الدولية أو القارية أو الإقليمية أحسن تمثيل.

كما يجب أن نعلم أن الاهتمام بالرياضة المدرسية، ليست مسؤولية جهات محددة دون أخرى ، بل هي مسؤولية الجميع أو كل فرد يسعى إلى الالتحاق بالركب الحضاري.

4. 1- الرياضة المدرسية

4. 1. 1- تعريف الرياضة المدرسية :

هي مجموع العمليات و الطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحية، الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال القوام (إبراهيم محمد سلامة، 1988، ص 129).

وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات (MOHAMED TAZI, journal Le Quotidien, 1997, P19).

وما أعطى نفسا جديدا للممارسة المدرسية هو العملية المشتركة بين وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضة، حيث قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية بحسب التعليم رقم 95 / 09 بتاريخ 25 / 02 / 1995 من خلال المادتين 5 و 6 و هي ما أكدته وزارة الشباب و الرياضة (إخبارية الخبر، 1996، ص 24).

4. 1. 2- الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

4. 1. 2. 1- نشأت الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

في أواخر الستينات تضاعفت الاتصالات الرياضية الدولية بين المدارس و هذا بفضل المنتقيات الطارئة و المتفرقة بين مدرستين أو أكثر ، حيث تم تنظيم عدة مباريات في رياضات مختلفة (كرة اليد في 1963م ، كرة السلة في 1969م ، كرة القدم سنة من بعد أي منذ 1971م ، كذلك بالنسبة لكرة السلة) هذه المباريات السنوية ساهمت في ميلاد قوانين أساسية ، و كذلك لجنة دائمة .

العدد الكبير للمنافسات السنوية نتج عنه مباراة تصفوية على المستوى الوطني ، كذلك ظهرت تنسيق هذه التظاهرات في إطار اتحادية دولية مختصة، و الإسهام في ترقية هذه الفكرة ، وزارة التربية و الفنون بجمهورية النمسا عقدت خريف 1971م محاضرة بـ vienne / raach أين تم مناقشة المشروع المتعلق بالشروط الأزمة لإنشاء اتحادية أوروبية للرياضة المدرسية و بعد مناقشات طويلة توج المشروع بالقبول و نظرا لإمكانات التطور اختير أعضاء لجنة الترقية مندوبي 22

دولة الحاضرة و اجتماع الجمعية التأسيسية حدد بتاريخ 04 جوان 1972 في (Luxembourg beau fort) هذا الاجتماع أقر القوانين و انتخب أعضاء أول لجنة تنفيذية (ThilThamas, 2000, P172).

4. 1. 2 - هياكل الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

العضو الأعلى للاتحادية الدولية للرياضة المدرسية هو الجمعية العامة التي يوجد بها كل بلد عضوا ممثل بحق التصويت، الجمعية العامة تنتخب اللجنة التنفيذية و تصادق على المبادئ الرئيسية للعمل الذي يجب إقامته كل فترة نشاط. اللجنة التنفيذية مشكلة من رئيس، رؤساء مشاركين (كل واحد مسؤول عن قارة)، نائب رئيس (مسؤول عن بعثة تنفيذية محددة من طرف اللجنة التنفيذية).

اللجنة التنفيذية تهتم بتنفيذ قرارات الجمعية العامة و تنفذ جميع القرارات في كل الميادين حسب معاني قوانين الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية (IFS, 1996, P01).

4. 1. 3 - الرياضة المدرسية في الجزائر :

4. 1. 3. 1 - مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية، وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة ، في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات ، و تسهر على تنظيمها و إنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي و لتغطية بعض النقائص ظهرت " الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997 " و هذا للحرص ومراقبة النشاطات و إعادة الاعتبار للرياضة المدرسية ، و للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة و بعد تربوي معترف به حيث تسعى كل من وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضة إلى ترقية كل المستويات و إلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية و المنافسات في أوساط التلاميذ (B. Samir, 1997, P19).

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية و الرياضية إلزامية لكل التلاميذ مع إعفاء كل اللذين يعانون من المشاكل الصحية، و جاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارة التربية الوطنية و وزارة الشبيبة و الرياضة مع وزارة الصحة و الإسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترقية الممارسة في المدرسة، كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي و نص القرار على استفادة التلاميذ الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية و الرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلميذ و دراسة ملفه الصحي المعد من طرف طبيب اختصاصي (جريدة الخبر، 1996، ص 4).

4. 1. 3. 2 - تاريخ تطوير الرياضة المدرسية في الجزائر :

لقد عانت الجزائر الويلات خلال فترة الاستعمار الفرنسي في شتى المجالات و إذا تطرقنا إلى هذه المجالات كان الأجدر بنا التطرق إلى الميدان الرياضي المدرسي ، وهنا سوف نتطرق إلى التغيرات التي طرأت قبل الاستقلال إلى غاية الاستقلال :

4. 1. 3. 2. 1- الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الاستقلال :

بحكم السياسة الاستعمارية المتبعة منذ أن وطأة أقدامه الجزائر و التي تهدف إلى النصرنة و التجهيل، فقد عمدت السلطات الاستعمارية إلى غلق أبواب المدارس في وجه أبناء الشعب الجزائري إن الرياضة المدرسية قبل الاستقلال كانت المرآة العاكسة للسياسة الاستعمارية في الاستغلال و الردع، إذ كانت قائمة على أساس أحكام مستمدة من قانون 1901 المتعلقة بالجمعيات ، و لم يكن المستعمر يشجع الجزائري على ممارسة كرة القدم و الملاكمة إلا لقصد استغلال بعض المواهب التي يمتاز بها الشعب الجزائري، و يسمح ذلك لأخصائي الاستغلال الرياضي بتعاطي شتى أنواع الاستغلال الفاحش و في المقابل كان المستعمر يسعى دائما إلى هاته الرياضة ذات الأصلة الوطنية طبقا لسياسة الردع المتعددة الأشكال الهادفة إلى المس بالمقومات الوطنية أو الشخصية (ZannaguiSaid, 1985, P44) .

4. 1. 3. 2- الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الاستقلال :

بعد الفترة الاستعمارية من طرف الاستعمار الفرنسي حققت الاستقلال الذي طال انتظاره حيث لم يكن هذا الاستقلال ليضمن للجزائر البناء و التشييد دون عناء ، بل وجدت الجزائر نفسها في مواجهة عدة مشاكل اقتصادية و سياسية و ثقافية و كذلك رياضية ، حيث عانت الجزائر من المشاكل التنظيمية و التكوينية، و من أجل تخطي هاته العقبات تطلب الأمر تغيير القوانين و النصوص الموروثة عن النظام الاستعماري، حيث تم في 10 جويلية 1963م إعداد (ميثاق الرياضة) مرسوم رقم 63/25 ولكن رغم هذا و حتى لسنة 1969م ، كانت الرياضة لدى التلاميذ مهمشة كليا، ولا يهتم التلميذ إلا عندما يصل مرحلة المنافسة، حيث يظهر قدرات عالية و كفاءات كبيرة وهذا ليس عن طريق عمل منتظم بل صدفة (ZannaguiSaid, 1985, P45)، و ابتداء من السبعينات حاولت وزارة الشباب و الرياضة خلق مدارس رياضية، و هذا من أجل تكوين التلاميذ ، حيث بدأت في إنشاء مدارس متعددة الرياضات مثل مدرسة الأبيار و مكن عمل هاته المدرسة مني بالفشل و انقطاع بسرعة و ذلك لسوء التخطيط. و بمبادرة من وزارة الشباب و الرياضة في سنة 1983م نظم مهرجان رياضي كقاعدة طلابية حيث تم استدعاء 2500 شاب و شابة يمثلون مختلف جهات الوطن، و من بينهم تم اختيار أحسن الشباب لكي يكونوا ضمن مخيم الأمل و هذا التبرص نظم أثناء العطلة الصيفية و ذلك قصد الكشف عن المواهب الشابة، و من ثم انقطع حتى سنة 1984م، حيث نظم مهرجان آخر بعين الترك ضم منهم 204 شاب، حيث شارك 82 شاب لدى الأصاغر، 122 لدى الأشبال، أما الفتيات فشاركن بـ 10 صغريات و 47 من الشبالات.

وفي سنة 1976م تم مراجعة ميثاق الرياضة أين كانت عدة نقاط غامضة كان من الواجب إعادة النظر فيها، فإما أنها غير مكتملة أو غير مبنية على أسس علمية و لا تسير التقدم الرياضي الجديد، و في نفس السنة و بتاريخ 23 أكتوبر تم إصدار مرسوم وزاري رقم 81/76 المتضمن قانون التربية البدنية و الرياضية حيث عملت الدولة على إعطاء انطلاقة جديدة للحركة الوطنية و هذا بواسطة المواهب الشابة و الإطارات الرياضية الموجودة آنذاك و ذلك من أجل إبعاد التفرقة بين مختلف الواد التعليمية ، حيث يتم دراسة قوانين جديدة تتكيف مع تنظيم و تسيير نشاطات التربية البدنية و الرياضية ، فكان المخطط المنهجي يحتوي على المحاور التالية :

- تنظيم و تسيير نشاطات التربية البدنية و الرياضية.
- الرياضة المدرسية و الجامعية.
- تكوين الإطارات و الاهتمام بالبحث العلمي.
- الرياضة النخبوية و وضعية الرياضيين .
- المنشآت و العتاد الرياضي.
- المساعدات المالية (وزارة الشبيبة و الرياضة، 1976)

4. 1. 4- الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر:

الرياضة تحتل مكانة كبيرة في حركة الرياضة الوطنية ، معلم التربية البدنية و الرياضة ، يعتبر محرك لأي نشاط رياضي مدرسي ، المنظمة تحتوي على عدة مصالح ستتطرق إليها فيما يلي :

4. 1. 4. 1- الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (F A S S) :

الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هي متعددة الرياضات، و مدتها غير محددة حسب أحكام القرار رقم (09 / 95) و من مهامها ما يلي:

- إعداد و استعمال مخطط تطوير النشاطات الرياضية الممارسة في الوسط المدرسي.
- التنمية بكل الوسائل .
- السهر على تطبيق التنظيم المتعلق بالمراقبة الطبية للرياضة و حماية صحة التلميذ.
- السهر على التربية الأخلاقية للممارسين و للإطارات الرياضية.
- السماح للتلاميذ بالاشتراك الفعلي في التظاهرات الرياضية المدرسية.
- ضمان و تشجيع بروز مواهب شابة رياضية.
- تنسيق نشاطها مع عمل الاتحادية الرياضية الأخرى للطور المتناسك لمختلف النشاطات في الوسط المدرسي (وزارة الشباب و الرياضة ، 1995، ص 9)

4. 1. 4. 2- الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية (A C S S) :

هذه السلطة تمثل الخلية الأساسية للحركة الرياضية المدرسية الوطنية ، حيث أن تسيير و تنظيم هذه الجمعية يخضع إلى مبادئ التسيير الاشتراكي في كل مؤسسة تنشأ إلزامية جمعية ثقافية رياضية مدرسية ، هذه الجمعية مسيرة من طرف مكتب تنفيذي ، و جمعية عامة عن المكتب التنفيذي يرأس من طرف مدير المدرسة ، الناظر أو المراقب العام للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية ، وحسب الأمر رقم (376/97).

4. 1. 4- الرابطة الولائية للرياضة المدرسية (L W S S) :

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية هي جمعية ولائية هدفها هو تنظيم و تنسيق الرياضة في وسط الولاية، تتكون من جمعية عامة، مكتب تنفيذي و لجان خاصة، الجمعية العامة يرأسها مدير التربية للولاية، وتتكون من رؤساء الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية، و ممثلي جمعيات أولياء التلاميذ .
من بين أعمال الرابطة الولائية للرياضات المدرسية تنسيق كل نشاطات الجمعيات الثقافية الرياضية المدرسية ، دراسة و تحضير برنامج التطور حسب توجيهات الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

4. 1. 5- المنافسة الرياضية المدرسية :

إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات، حيث توجد تصفيات تقوم بها الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية في شتى المنافسات و منها ألعاب القوى وذلك قصد اختيار الأبطال، و ذلك من أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي تجري معظمها في العطل الشتوية أو الربيعية ، ثم تليها البطولة العالمية و لذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم هذه المنافسات من أجل ترقية المواهب الشابة ، و إعطاء نفس جديد للحركة الرياضية .
وقبل أن نعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر، وكيفية تنظيمها نعطي مفهوم المنافسات و نظرياتها بصفة عامة .

4. 1. 5. 1- تعريف المنافسة :

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب و نفس المنفعة، و حسب روبر الرياضي الذي يعرف المنافسة هي كل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر، و هناك تعريف آخر يقول على المنافسة أنها " ذلك النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة متقنة في إطار و نمط معروفة " (Matuiv T. P , 1989, P13).

وحسب (رد الدرمان) " المنافسة هي صراع عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما (RD)
(Alderman, 1990, P 95).

4. 1. 5. 2- نظريات المنافسة : للمنافسة عدة نظريات هي :

4. 1. 5. 1- المنافسة كشرط إيجابي :

حسب " رد درمان " المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور ، و حسب " يركس دودسن " النخبة هي التي تدفع أو تعقد من حد المنافسة، إذا المنافسة هي " إحدى المواقع التي تسمح لشخص بأن يصل إلى نتيجة مشرفة بذلك".

4. 1. 5. 2- المنافسة كوسيلة للمقارنة :

حالة الشخص في المنافسة يمكن أن تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به إذ أن سلوكيات و معاملات الفرد ، يمكنها أن تتغير حسب معاملات رفاهه ، مدربيه ، متخرجيه ... إلخ .

4. 1. 5. 3- المنافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها :

يرى "رد درمان" أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة (RD Alderman, 1990, P102).

4. 1. 6- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية :

تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان الفرد نفسيا و اجتماعيا، فهي تكسب الجسم الحيوية و الرشاقة، مما يجنب الفرد الكسل و الخمول، كما تمنحه نموا صحيا جيدا تجعله أقل عرضة للأمراض، و يعتقد البعض أن الرياضة المدرسية تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، و لكن هذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و النفسية والاجتماعية، كما أكدته الاتجاهات العلمية الحديثة ، فهناك تكامل في نمو الجسم ، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم و من هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم ، إذا فلا يقتصر در ممارسة الرياضة على تنمية الجسم فقط بل يشمل كل نواحي الجسم ، و فيما يلي سوف نوضح أهداف الرياضة المدرسية (محمد عادل خطاب، 1965، ص 67) .

4. 1. 6. 1- من الجانب النفسي :

إن الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تحرر الفرد من المكبوت و تغمره بالسرور و الابتهاج ، زد إلى هذا فهي تهدف إلى إشباع الميول العدوانية و العنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا فعند تسديد الملاكم ضربا للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة و مفيدة، إذا الحل السليم للتخلص من العبارات و الاندفاعات الغير مناسبة هو كبتها في اللا شعور ، و وضعها في السلوك المقبول.

4. 1. 6. 2- من الجانب الاجتماعي :

إن الرياضة المدرسية هدف اجتماعي، يتمثل في خلق جو التعاون ، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة و المثل من أجل تحقيق هدف اجتماعي تعود فوائده على الجميع ، فلا يتحقق هذا التعاون إلا عن طريق الجماعة و التنافس .

4. 1. 6. 3- من الجانب العقلي :

إن الرياضة المدرسية تلمس كل الجوانب، حتى الجانب العقلي، فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى يتحقق التفكير و اكتساب المعارف المختلفة دلت بطبيعة المنافسة الرياضية المدرسة كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها (د محمد بسيوني و آخرون، 1992، ص 17).

4. 1. 6. 4- من الجانب الخلقى :

تعتبر الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية، نظرا لما توفره النشاطات المدرسية من سلوك أخلاقي، و هذا بالنظر إلى الحماس الذي تكسبه الرياضة المدرسية وسط التلاميذ و الخوف من الهزيمة و المحجوم و تسجيل النتائج الجيدة، و لهذا فإن الرياضة المدرسية تهتم بسلوك التلميذ و تهديته، و توضح ما يجب و ما لا يجب القيام به في النشاطات الرياضية المدرسية، و هذا ما يساعد التلميذ على القيام بالعمل الصالح و الثقة في النفس و الإخاء و الصداقة (محمد عادل خطاب، 1965، ص 67).

4. 1. 7- النشاط الرياضي اللاصفي:

إن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن مشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، و من أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستوياتهم و كذلك ذوي الميول و الرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية .

4. 1. 7. 1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

هو النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية و الغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ بممارسة النشاط المحب إليه ، و يتم في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة و في اليوم الدراسي، و ينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية (د محمد بسيوني و آخرون، 1992، ص 132).

و كذلك هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي ، أي النشاط اللاصفي ، و هو في الغالب نشاط اختياري و ليس إجباري كدرس التربية البدنية و الرياضة ، ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي ، و إقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج إذا شمل أكثر عدد من التلاميذ و

يعتبر هذا النشاط مكملاً للبرنامج المدرسي ، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصاً تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضة (عقيل عبد الله، 1986، ص 65).

4. 1. 7- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة و المدارس الأخرى ، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية ، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية و الدولية (قاسم المندلاوي و آخرون، 1990، ص 55) .

كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة، و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضة للمدرسة، و في هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية و الرياضة، و النشاط الداخلي (د محمد بسيوني و آخرون، 1992، ص 134).

4. 1. 8- العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية :

4. 1. 8. 1- تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية :

إن عدد الحصص المبرجة في الأسبوع غير كافية و لا تحقق أهداف الرياضة المدرسية ، حيث أن حصّة واحدة في الأسبوع و لمدة ساعتين لا تمثل حصّة الرياضة المدرسية ، و لهذا يجب إضافة حصص خاصة بالرياضة المدرسية كي تحقق نتائج حسنة .

4. 1. 8. 2- غياب البنية التحتية :

إن المنشآت الرياضية التي أنشأت لم تكن كافية مع عدد السكان ، رغم أن المادتان (97 / 98) من قانون التربية البدنية و الرياضة نص على أن لكل مؤسسة تعليمية الحق في منشأ رياضي ، كما أن أحكام القانون (95 / 09) تعطي أولوية للرياضة الجماهيرية ، إلا أن تجسيد هذه القوانين في الميدان وتطبيقها في الميدان يعكس وضعاً مرّاً ، أما من ناحية العتاد و المنشآت ، فمن جهة تبنى الملاعب ، و من جهة أخرى في أحسن الأحوال نجد مساحات اللعب أحييت إلى أرضية لبناء مساكن ، و هذا يخالف للقوانين من المادة (88 / 98) من قانون (95 / 09) التي نصت على أهمية المنشآت الرياضية في المناطق العمرانية ، و إلزام صيانتها و الاهتمام بها .

4. 1. 8. 3- تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ :

المربي عبارة من دائرة معارف للسائلين و ثقافة للمحتاجين من المرشدين و المتعلمين ، و رسالة لا تقتصر على التلقين الرياضي فقط ، بل رسالة شاملة للمجتمع من المعارف التجريبية أمام التلميذ ، و لكن الواقع في المؤسسات التربوية يخالف ذلك ، فمعظم التلاميذ يشكون من مستوى الأستاذ الذي يكون في غالب الأحيان غير مؤهل للعمل ، فإننا نجد في بعض الثانويات مدرسون مستواهم يخالف المستوى المطلوب ، و لهذا فالدولة في قوانينها الصادرة في القرار (95 / 09) في المادة (76) تمنع أي فرد من ممارسة وظائف التأطير لمادة التربية البدنية و الرياضة إذا لم يقيت بأن له شهادة و إثبات مسلم أو معترف به من طرف الهياكل المؤهلة لهذا الغرض(وزارة الشباب و الرياضة، 1995).

4. 2- المراهقة:

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أدق و أعقد و أهم المراحل التي يمر بها الإنسان باعتبار أنها تمثل مرحلة انتقالية يتحول فيها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ ناضج، و التغيرات التي تحدث في هذه الفترة لا تقتصر على جانب واحد و إنما هي تغيرات عامة تمس كافة جوانب النمو و تسهم بشكل كبير في بناء الشخصية. إن هذه التغيرات - الجسمية و النفسية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و غيرها- التي يتعرض لها الفرد أثناء هذه الفترة تتطلب توفير رغبات و حاجات يسعى المراهق إلى تحقيقها و إشباعها و قد يحدث و أن تتنافى هذه الرغبات و الحاجات مع قيم المجتمع و عاداته وتقاليده مما يولد لدى المراهق صراع نفسي مرير بين رغبته في تحقيق تلك النجاحات و بين قيود المجتمع و حدوده.

4. 2. 1- تعريف المراهقة:

كلمة مراهقة Adolescent مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescerie و تعني الاقتراب من النضج بينما يأتي اشتقاقها في العربية من الفعل راهق و هو بقدر ما يعني الحرق و الجهل بقدر ما يعني دخول الوقت و الدنو و اللحاق و القرب و يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و لم يحتلم بعد، فهو مراهق و راهق، و هي مراهقة و راهقة (أحمد رضا ، 1965، 664).

4. 2. 2- مراحل المراهقة:

إن الفترة الزمنية التي تسمى مرحلة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر و من فرد إلى آخر ز يتجه بعضهم إلى التوسع في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها الفترة التي تسبق البلوغ و يحددها بين 13 - 19 سنة، (معوض خليل ميخائيل، 1994، ص 331).

و قسمت هيرلوك في كتابها (Child Development) مرحلة المراهقة زمنيا إلى ثلاثة مراحل هي:

- فترة ما قبل المراهقة (10-12) سنة.
- فترة المراهقة المبكرة (13-16) سنة.
- فترة المراهقة المتأخرة (17-21) سنة (سعد جلال، 1985، ص 85).

4. 2. 2. 1- مرحلة ما قبل المراهقة: تمتد هذه المرحلة من سن 10 إلى 12 سنة و أهم مميزات:

- يشعر المراهق بضعف الثقة بمظهره الخارجي و التغيرات التي تطرأ عليه.
- يشعر بحاجته إلى مزيد من الحرية و الاستقلال.
- يصبح أكثر عصبية و توتر بسبب التغيرات التي تحصل له.
- يبدأ خلال هذه الفترة باكتشاف نفسه جنسيا و تزداد حاجته للخصوصية.

4. 2. 2. 2- مرحلة المراهقة المبكرة: تمتد هذه المرحلة من سن 13 إلى 16 سنة و أهم مميزات:

- شعور المراهق بالاستقلال.
- شعور المراهق بالحاجة إلى إثبات ذاته.
- يصبح المراهق أكثر صدامية و نزاعا مع أفراد العائلة.
- يصبح المراهق أكثر تمردا على عادات المجتمع و تقاليده و قيمه و يرغب في القيام بالأمر الممنوعة كالتدخين و غيرها.
- يصبح أكثر تهورا.
- يستمر النمو العقلي خلال هذه الفترة و يصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي و التخطيط للمستقبل.

4. 2. 2. 3- مرحلة المراهقة المتأخرة: تمتد هذه المرحلة من سن (17 - 21) سنة و أهم ما يميزها:

- ينهمك المراهق بقضية رسم معالم هويته و شخصيته.
- يصبح المراهق أكثر هدوء و يميل إلى طلب النصيح و الاستشارة خاصة من الأهل.
- تمثل هذه المرحلة للمراهق مرحلة الاستقلال اتخاذ القرارات.
- يصبح المراهق أكثر ثقة في النفس.
- يصبح المراهق أكثر احتراما للقواعد السلوكية.
- يهين المرافق نفسه لأن يكون فردا راشدا و يتعد عن السلوك المتهور غير المدروس.

4. 2. 3- أنواع المراهقة:

الواقع أنه لا يوجد نوع معين من المراهقة فلكل نوع خاص حسب ظروفه الجسمية و الاجتماعية و النفسية و المادية و حسب استعداداته الطبيعية فالمراهقة تختلف من فرد لآخر و من بيئة إلى أخرى و من سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي تربي في وسطها المراهق فهي في مجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي (عبد الرحمن العيسوي، ص 85).

و عموما فقد دلت الدراسات على وجود أربعة أنواع من المراهقة:

4. 2. 3. 1- المراهقة المتكيفة:

المراهق وفق هذا النوع من أنواع المراهقة يكون هادئا نسبيا أميل إلى الاستقرار و الاتزان العاطفي و تكاد حياته تخلو من العنف و التوترات الانفعالية الحادة (محمد رفعت، 1989، ص 72).

4. 2. 3. 2- المراهقة العدوانية المتمردة:

من أهم صفات المراهق وفق هذا النوع أنه يكون عدواني متمرد و يسعى إلى الانتقام و يحاول التشبه بالرجال و يعاند الأب بشكل مباشر.

4. 2. 3. 3- المراهقة الانسحابية المنطوية:

من أهم صفات المراهق وفق هذا النوع أنه يكون مكتئب يعاني العزلة و الشعور بالذنب، دائم التأمل في ذاته و ليس له أفق خارجها، يحب القيام بالأنشطة التي تكرر الانطواء و الوحدة كالقراءة و الكتابة، و كثيرا ما تنتابه مشاعر الحرمان.

4. 2. 3. 4- المراهقة المنحرفة:

و تأخذ صورة الانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي الشامل و الانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات و السرقة وتكوين العصابات و الانهيار العصبي و قد وجد أن بعضهم قد سبق أن تعرض لخبرات شاذة و صدمات مريرة و تجاهل لرغباته و حاجاته و تدليل زائد و تكاد تكون الصحبة السيئة عاملا مهما في هذا النوع (الأشوال عادل عز الدين، 1989، ص 420).

4. 2. 4- خصائص مرحلة المراهقة: تتميز مرحلة المراهقة بجملة من الخصائص نوجزها كما يلي:

1. النمو الجسمي.
2. النمو الفيزيولوجي.
3. النمو العقلي.
4. النمو الانفعالي.
5. النمو الاجتماعي.

6. النمو الحركي.

4. 2. 5- حاجات المراهق:

تعتبر الحاجة عن الافتقار لشيء معين إذا ما وجد تحقق الإشباع و الرضا و في حقيقة الامر نجد أن حاجات المراهق كثيرة و متنوعة و التي نبغي عليه إشباعها و ذلك لمواكبة جملة من التغيرات الخاصة خلال هذه المرحلة و من بين أهم هذه الحاجات:

4. 2. 5. 1- الحاجات الفيزيولوجية:

إشباع هذه الحاجات امر ضروري للمراهق و ذلك لمسايرة وتيرة النمو الجسمي الهائلة و من أهم هذه الحاجات الحاجة إلى الطعام و الشراب و النوم و الراحة.

4. 2. 5. 2- حاجات تحقيق الذات:

توصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة اكتشاف الذات فنمو الوعي الذاتي أو الشعور بالذات يعتبر أهم خصائص المراهقة من وجهة النظر النفسية فالأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه و بالناس حوله و بآرائهم نحوه فيبدأ يرى العالم كله و خاصة ذاته بعينين جديدتين فيطرح على نفسه جملة من التساؤلات منها على سبيل المثال أي نوع أنا؟ هل يهتم بي الآخرون؟ و هل يحبونني؟ و هل أنا مرغوب بالنسبة إليهم؟ (عبد العالي جسماني، 1994، ص37).

4. 2. 5. 3- الحاجة إلى الاستقلال:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية في مرحلة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يحب أن يحاسب على كل صغيرة و كبيرة و أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة و وصايتها فهو لا يحب أن يعامل كطفل و لكنه من الناحية الأخرى مازال يعتمد على الأسرة لقضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة له فالأسرة تود أن تمارس رقابتها و إشرافها عليه بهدف توفير الحماية له و لكنه لا يقر سياسة الأوامر و النواهي لذلك ينبغي عليه الاستقلال التدريجي و الاعتماد على النفس (عبد الرحمن العيسوي، 1995، 41-42).

4. 2. 5. 4- الحاجة إلى التملك و السيطرة:

في فترة المراهقة تزداد رغبة المراهق في امتلاك الأشياء الخاصة به و ان يسيطر على ذلك و يفرض على الآخرين أن يحترموا خصوصياته.

4. 2. 5- الحاجة إلى الانتماء:

تزداد حاجة المراهق إلى الانتماء إلى جماعة يشترك معها في نفس الخصائص و التوجهات و الأفكار ويسعى أن تكون هذه الجماعة خارج دائرة الأسرة.

4. 2. 5- الحاجة إلى التقدير و الاحترام:

انطلاقاً من إحساس المراهق أنه أصبح فرداً راشداً فإنه يتوقع من الآخرين أن يعاملوه وفق هذا الأساس و أن يظهروا له الاحترام و التقدير.

4. 2. 5- الحاجة إلى التفهم و الدعم:

عندما يدرك المراهق بأنه يمر بمرحلة انتقالية قد ينتج عنها انفعالات سلبية فإنه يكون بحاجة إلى التفهم من طرف الآخرين خاصة أفراد أسرته كما أنه يحتاج إلى دعمهم لكي يتجاوز هاته المرحلة.

4. 2. 6- تأثير عدم إشباع حاجات المراهق:

عندما يكون الوسط المحيط بالمراهق غير مناسب لإشباع حاجاته الجسمية أو النفسية فإنه يأخذ في الإحساس بالحرمان أو الخطر أو بعدم الانتماء أو بالنزاع أو بأي إحساس من تلك الأحاسيس التي تبدأ في التضخم و الاستفحال و التي تنعكس بالتالي على سلوك المراهق و تصرفاته و موقفه مع الآخرين و الواقع أن المراهق لا يستطيع أن يقف مكتوف اليدين إزاء ما يجده من تقصير للوسط الاجتماعي في حقه و لابد له من اتخاذ موقف.

و الموقف الذي يتخذه أو الدور الذي يلعبه هو موقف أو دور تعويض إذ لابد أن يعوض الحرمان الذي فقده أو يؤكد انتصاره على الخطر الذي يشعر أنه محقق به أو لابد له من البحث عن جماعة أخرى جديدة ينتمي إليها تكون مستعدة لتقبله (كلير فهمي، 1987، ص 27).

4. 2. 7- العمليات الارتقائية للمراهقين:

تؤدي العمليات الارتقائية التي يتعرض لها المراهق إلى إكسابه جملة من الخصائص و نوجزها على النحو التالي:

- التوصل إلى علاقة جديدة و أكثر نضجاً مع القراء من الجنسين.
- لعب الدور المناسب للجنس.
- تقبل الفرد لجسمه و استخدامه بكفاءة (يصبح فخوراً بجسمه أو على الأقل متقبلاً له مع استخدامه بكفاءة و حرصه على سلامته).
- التوصل إلى الاستقلال العاطفي من الأبوين البالغين (التحرر من التعلق بالوالدين، تنمية حبه لوالديه دون الاعتماد عليهما و تكوين الاحترام اللازم للكبار دون اعتمادهم عليهم).

- محاولة الاستقلال الاقتصادي (الشعور بالقدرة على كسب العيش إذا أراد أو اضطرته الظروف و هذه مهمة بالنسبة للولد و بدأت أهميتها بالنسبة للفتاة).
- اختيار المهنة و الاستعداد لها (اختيار المهنة التي يشعر أنها تناسب قدراته و الاستعداد لها).
- الاستعداد للزواج و تكوين أسرة (تكوين اتجاه إيجابي نحو الحياة الأسرة و إنجاب أطفال، و في ما يتعلق بالبنات الحصول على المعلومات الضرورية الخاصة بالشؤون المنزلية و تربية الأطفال).
- تكوين المهارات الضرورية و المفاهيم المتعلقة بالمواطنة و الواجبات أو الحقوق المدنية.
- تكوين السلوك الاجتماعي المناسب.
- تكوين مجموعة من القيم و الاتجاهات الخلقية التي يهتدي بها في سلوكه (سعد جلال، 1985، ص 260).

الخلاصة :

يعتبر الإطار الفلسفي للتربية البدنية في أي دولة من مجموعة القيم و المبادئ و الأصول و الاتجاهات الثقافية و الاجتماعية و الدستورية تنظمها فلسفة الدولة .

و يمكن أن نستنتج من هذه القيم و المبادئ و الأصول قيمة التربية البدنية باعتبارها حق تكفله الدولة للأفراد، و تعتبر وسيلة لتنشئتهم و تربيتهم من أجل ذلك تضع كل دولة قوانينها و تشريعاتها التي تترجم هذه الحقوق إلى واقع تنفيذي و يتمثل في إنشاء المنظمات المتخصصة و الكفيلة بتحقيق ذلك .

إن مهمات و أهداف الرياضة المدرسية قد تعددت و شملت العديد من النواحي ، و التي روعيت فيها تنمية المواهب و القدرات البدنية و العقلية و تعلم الألعاب و قوانينها ، و بذلك يتعلم التلميذ القدرة على المحافظة على صحته و المشاركة في المنافسات و كيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية و البدنية ، إلا أن مشاكل الرياضة المدرسية في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي و الأساسي .

و من خلال ما سبق يمكن استخلاص :

- الرياضة المدرسية عملية تربوية تهدف إلى إكساب الفرد السلوك السوي.
- اتضاح أهمية الرياضة المدرسية خاصة في مرحلة التعليم المتوسط نظرا لتصادفها مع مرحلة المراهقة.
- تعتبر مرحلة المراهقة أهم وأعقد مرحلة في حياة الفرد باعتبار أنه يكسب من خلالها مجموعة من الخصائص البدنية و العقلية و النفسية و الانفعالية و كذلك الاجتماعية و الحركية التي تؤهله للتحويل إلى بالغ ناضج يمكنه تحمل المسؤولية.
- وجوب الاهتمام بالمراهقين و تفهمهم و دعمهم من أجل تجاوز هذه المرحلة.
- ينتج عن هذه التغيرات التي تحدث للمراهق انفعالات سلبية تؤثر في سلوكه.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

عندما يقوم الباحث بدراسة ما فإنه حاول دوماً أن يحل على المعلومات الوافرة التي تمكنه من وصف الظاهرة لمواد دراستها وصفاً شاملاً يسمح له بتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها من جهة وبينها وبين باقي الظواهر من جهة أخرى، لذلك عليه أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية الدقيقة والمنظمة التي تمكنه من تحقيق أهداف الدراسة وتبدأ هذه الخطوات باختيار منهج البحث أي يتلاءم مع طبيعة الإشكالية فهذه الأخيرة هي من تحدد نوع المنهج المختار وليس العكس. ثم يقوم بعد ذلك الباحث بتحديد البحث وتحديد متغيرات الدراسة وحدودها، قبل أن ينتقل إلى الدراسة الاستطلاعية التي تمكنه من ضبط العينة واختيار أوائل البحث التي تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الصادقة حول الظاهرة المراد دراستها، ويشترط في أدوات الدراسة أن تكون صادقة وثابتة، صادقة بمعنى أنها تقيس فعلاً الظاهرة التي وضعت من أجلها وثابتة بمعنى أنها تقيس تلك الظاهرة بدقة عالية.

1- المنهج المتبع:

إن طبيعة دراستنا هذه تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح لنا بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً وتفسيرها وإيجاد العلاقات فيما بين عناصرها وهو ما حتم علينا اتباع المنهج الوصفي إذ أن اختيار منهج الدراسة لا يتم بشكل عشوائي ولا يخضع للأهواء وإنما هو اختيار موضوعي يعتمد في الأساس على طبيعة الإشكالية المراد دراستها. وتعد البحوث الإحصائية من أكثر طرق البحث استخداماً في مجال البحوث التربوية والنفسية الاجتماعية فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

2- تحديد المتغيرات:

المتغير المستقل: الإصابات الرياضية

المتغير التابع: دافعية الإنجاز لحصة التدريب و المنافسة عند تلاميذ الطور المتوسط.

3- الدراسة الاستطلاعية: هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

ودراستنا الاستطلاعية قادتنا إلى 5 متوسطات موزعة عبر تراب الولاية وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة و اختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل.

وانقسمت هذه الدراسة إلى شقين:

الشق الأول: كان على شكل مقابلة مع أساتذة التربية البدنية والرياضية والمسؤولون عن مكتب الصحة المدرسية في كل متوسطة وكان الهدف من ورائها إحصاء عدد تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية الذين سبق لهم وأصيبوا خلال هذا الموسم أثناء حصص التدريب ثم عادوا للممارسة بعد تعافيتهم من الإصابة.

الشق الثاني: كان على شكل مقابلة جماعية مع تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية وذلك أثناء قيامهم بخصص التدريب حيث طرحنا عليهم السؤال التالي هل سبق لكم وان تعرضتم لإصابات رياضية سواء داخل الوسط المدرسي أو خارجه؟ وهو السؤال الذي مكنتنا من إحصاء عدد التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية في المتوسطات الخمس.

وكانت النتائج المحصل عليها من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية موضحة في الجدول التالي:

اسم المؤسسة	عدد التلاميذ في المؤسسة	عدد المنخرطين في الرياضة المدرسية	نسبة المنخرطين %	عدد التلاميذ المصابين مسبقا
حمزي محمد	611	80	13.09%	7
سايل محمد	441	20	4.53%	4
هوارى بومدين	241	60	18.69%	6
زبوشي النجادي	321	12	4.97%	5
مشرفي احمد	263	27	10.27%	5

الجدول رقم 01: يمثل عدد تلاميذ المتوسطات الذين سبق له وأن تعرضوا للإصابات الرياضية.

واغتنمنا الفرصة أيضا خلال هذه الدراسة من أجل ضبط فصول الجانب النظري حيث تمكنا من توجيه أسئلة للفريق الطبي المسؤول عن مكتب الصحة المدرسية في كل متوسطة وتركزت في مجملها على الأسباب العامة للإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها التلاميذ خلال هذه المرحلة؟ و عن طرق علاجها؟ و الوقاية منها؟ كما سألناهم أيضا عن أكثر الإصابات شيوعا عند المراهقين وهذا من أجل التركيز على هاته الملاحظات في الفصل النظري الخاص بالإصابات الرياضية.

كما أن المقابلات التي جمعناها مع الأساتذة مكنتنا من طرح أسئلة تتمحور حول مفاهيم الخاصة لكل من الدافعية والمراهقة والتربية البدنية كما سألناهم أيضا عن أهمية دافعية الإنجاز عند التلاميذ وعن سبل تنميتها في ظل تفاقم الضغوطات النفسية عليهم خلال هذه المرحلة الحرجة، وهي الملاحظات التي أفادتنا بشكل كبير في إعداد الفصول النظرية الخاصة بدافعية الإنجاز والرياضة المدرسية في مرحلة التعليم المتوسط.

4-مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة يشمل جميع تلاميذ الأقسام الرياضية المدرسية في الطور المتوسط لولاية معسكر والذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

5-عينة الدراسة:

العينة في دراستنا هذه هي عينة مختارة بشكل مقصود وتضم جميع التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية سواء داخل الوسط المدرسي أو خارجه، وفي عملية الاختبار هذه لم يأخذ بعين الاعتبار عاملي الجنس والوسط التي حدثت فيه الإصابة لكون أن دراستنا تتمحور حول العلاقة التي تمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز عند التلميذ بغض النظر عن جنسهم والوسط الذي حدثت فيه الإصابة الرياضية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 27 تلميذ تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا .

6-حدود الدراسة:

الزمان: الموسم الدراسي: 2014-2015.

المكان: توزعت هذه الدراسة عبر خمس متوسطات موزعة عبر تراب الولاية معسكر وهي:

- متوسطة حمزي محمد
- متوسطة سايل محمد
- متوسطة زبوشي النجادي
- متوسطة هواري بومدين
- متوسطة مشرفي أحمد

المجال البشري: بالنسبة للأفراد المعنيين و تم اختيارهم لمشروع بحثنا هم 05 متوسطات على مستوى ولاية معسكر(منخرطين في الرياضة المدرسية) ،أي بمجموع 199 فرد ككل .*

7- أدوات البحث:

يقوم الباحث باختيار وسيلة أو أكثر تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الدقيقة حول الظاهرة المراد دراستها، و في بعض الأحيان أن يتعذر عليه الحصول على أداة جاهزة تسمح له بتحقيق أهداف الدراسة فيلجأ بذلك إلى تصميم أداة خاصة به.

و هذا هو بالضبط ما انتهجناه في عملية تحديد أدوات البحث حيث قمنا بعد التشاور مع الأستاذ المشرف بتصميم استبيان موجه للتلاميذ وزع على عينة الدراسة المقدرة بـ 27 تلميذ.

-الاستبيان الموجه للتلاميذ:

يحتوي على 22 عبارة مرقمة من 1 إلى 22 وتم بناؤه وفق أربعة محاور أساسية هي:

المحور الأول: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على سلوك التلاميذ فوق أرضية الميدان أ ويضم العبارات من 1-8. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الأولى التي تقر بوجود تأثير للإصابات الرياضية على سلوك التلميذ الذي سبق له وتعرض لإصابة رياضية ، وتشيد بسلوك التلميذ هنا هو المخاوف التي يمكن أن تنتابه أثناء الحصة والتي تنعكس على تصرفاته مع زملائه أو الأستاذ، كما انه عندما نريد أن نتحدث عن الدافعية فإنه لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار السلوك لكون أن الدافعية هي الأداة المثيرة للسلوك والموجهة له.

المحور الثاني: علاقة الإصابات الرياضية بمستوى الأداء ويضم العبارات من 9-14.

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الثانية التي تقول أن الإصابات الرياضية تقلل من مستوى الأداء عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصص التدريب أو المنافسة، وهذا ما دفعنا للتكلم عن الأداء. رغم أن الأداء في الوسط الرياضي المدرسي ليس بالأداء رفيع المستوى الذي يجب الاهتمام به هو محاولة الربط بين كل من الدافعية والسلوك والأداء باعتبار هذا الأخير شكل من أشكال السلوك، وما يهمنا في الأداء هو الأداء الصعب الذي يمكن أن يواجهه التلميذ فيقف بذلك مترددا بين رغبته في النجاح والأداء المتميز وهذا هو بالضبط مفهوم دافعية الإنجاز، وبين المخاوف من التعرض لإصابة والتي تحاصره وتمنعه من تحقيق تلك الرغبة.

المحور الثالث: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على مستوى التنافس ويضم العبارات من 15-18. ويوافق هذا

المحور الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية، فالتنافس أثناء حصص التدريب تكثُر فيه المواقف التي يمكن أن يتعرض التلميذ من خلالها للإصابات الرياضية، فهل يمكن للتلميذ الذي سبق له وأصيب أن يعمل على خفض من مستواه التنافسي من أجل تفادي مثل هذه الإصابات.

المحور الرابع: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل ويضم العبارات من 19-22.

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الرابعة التي تقول أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، حيث يقوم التلميذ لأول مرة بأداء الأنشطة البدنية ورياضية سواء بالمعنى الترويحي أو بالمعنى التنافسي فإننا نجده يبدل أقصى ما يمكن من أجل تحقيق النجاح وتجنب الفشل وفي حال تكرار النجاحات فإن الأنشطة البدنية والرياضية تصبح بمثابة خبرة نجاح يحب التلميذ دوما القيام بها.

لكنه في حال ما إذا تعرض هذا التلميذ للإصابة الرياضية فهل يمكن له أن يسعى على تحقيق النجاح وتجنب الفشل من خلال الأنشطة البدنية والرياضية رغم مخاوفه من إمكانية تعرضه مرة أخرى للإصابة الرياضية.

8- صدق وثبات أدوات البحث:

صدق وأدوات البحث: عندما يريد الباحث استخدام أداة ما فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو هل أن الأداة التي هو بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها وانها غير ذلك؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزما بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من اجل تحقيق ذلك بذكر أهمها على النحو التالي:

الصدق الظاهري: ويعتمد هذا النوع من الصدق على رؤية الباحث إلى الأداة من خلال مظهرها العام والحكم عليها يكونها تقيس أولا تقيس ما وضعت من أجله.

صدق المضمون أو المحتوى: ويعتمد هذا النوع من الصدق على تحليل عناصر الأداة تحليلا منطقيا لتحديد وظائف كل عنصر منها ومدى تلائمه للمواقف التي يقيمها، وعادة ما يتم تحديد صدق المحتوى لأي أداة عن طريق اللجوء إلى حكم الخبراء والمختصين في المجال الذي يضم الظاهرة المراد دراستها.

الصدق الذاتي: ويقصد به الصدق الداخلي للأداة ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي معامل ثبات الأداة. والإثبات صدق الاستبيان المراد استعماله ثم اعتماد طريقة:

الطريقة : صدق المحكمين والخبراء وكان ذلك بمساعدة الأستاذ المشرف حيث تم عرض الاستبيان على خبراء ومحكمين في مجال علوم التربية البدنية والرياضية ورأوا أن الاستبيان صالح للظاهرة المراد دراستها.

9- أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية:

إن إثبات العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز لحصة التدريب أو المنافسة عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية لم يتم عن طريق مناقشة وتحليل الآراء، وإنما يتم عن طريق إثبات العلاقة إحصائيا، أي كيف لنا أن نحول النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الى قيم عددية ذات دلالة إحصائية.

وهذا ما دفعنا إلى الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي استعملنا من خلاله تحديد الأدوات الإحصائية التالية:

- التكرارات.

- النسبة المئوية :

استخدمها الباحث بغرض التعرف على مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{المجموع الكلي للعينة}} \times 100$$

$$K^2 = \frac{(T - T_m)^2}{T_m}$$

حيث:

1- مج ت ش : مجموع تكرارات مشاهدة.

2- مج ت م : مجموع تكرارات متوقعة.

(عبدالقادر حليمي، 1994، ص228).

- صعوبات البحث:

*من الصعوبات التي واجهتنا:

- قلة البحوث المشابهة.
- عدم تناسب أوقات دراسة الباحثان مع أوقات تدريب عينة البحث.
- قلة أفراد العينة (التلاميذ المصابين)
- وجود صعوبة في صياغة أسئلة الإستمارة.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

لقد تمكنا من خلال إجراءات المنهجية المتبعة للدراسة من الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول ظاهرة الدراسة، ومن أجل ضمان تحليل هذه النتائج بدقة ووفق ما تقتضيه أهداف الدراسة قمنا بمعالجة تلك النتائج إحصائياً. ولقد سمحت لنا هذه المعالجة الإحصائية بالحصول على نتائج أخرى ترجمناها على شكل جداول ورسوم بيانية ومن أجل تنظيم عملية التحليل وضمان عدم تداخل النتائج قمنا بتقسيم هذا الفصل إلى جزئين أساسيين حيث بدأنا بالاستبيان الموجه للتلاميذ، والذي ضم الجزء الأول الذي عرضنا فيه الخصائص التنظيمية للاستبيان والجزء الثاني الذي قمنا من خلاله بعرض وتحليل نتائج الاستبيان.

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ:

عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

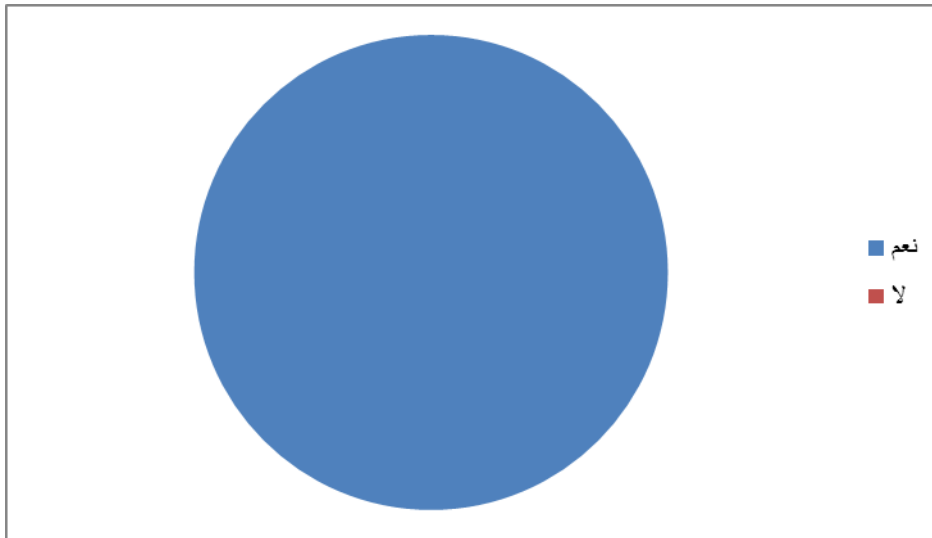
السؤال 1: هل سبق لك أو تعرضت لإصابة رياضية؟

الغرض منه: معرفة عدد تلاميذ الذين سبق و تعرضوا للإصابة.

الجدول رقم 02: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج السؤال الأول من الاستبيان

الإجابات			
لا	نعم		
0	27	التكرار	السؤال الأول
%0	%100	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
13.5	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 04: يمثل النسب المئوية لتحليل استبيان لنتائج العبارة الأولى.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول يتضح لنا أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 13.5 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ونلاحظ أن نسبة 100% من العينة قد سبق وتعرضوا للإصابة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن كل أفراد العينة قد تعرضوا للإصابة مسبقا.

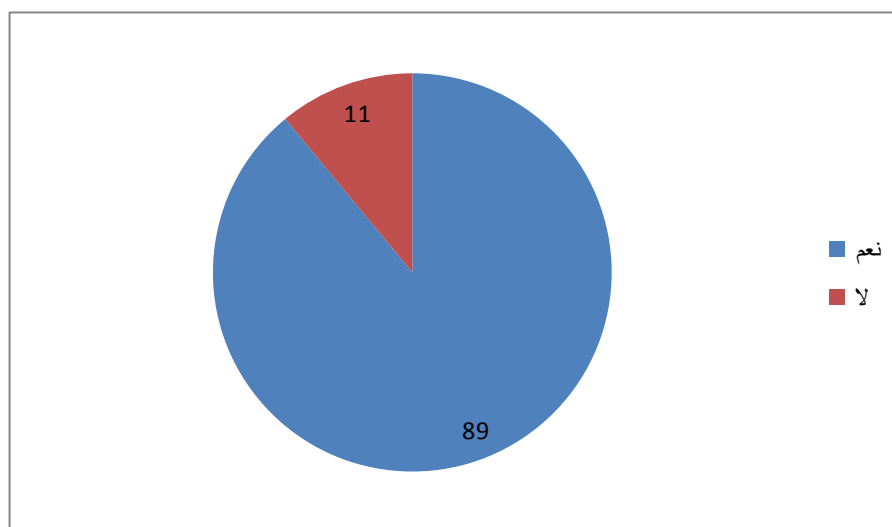
السؤال الثاني: اذا كان الجواب بنعم، فهل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الإصابة على طريقة تدريب التلميذ في الحصة.

الجدول رقم 03 : يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثانية من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
3	24	التكرار	السؤال الثاني
%11	%89	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
8.16	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 05 : يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثانية.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 8.16 أما ك2 الجدولية

بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 89

% من العينة رأت أن الإصابات الرياضية قد أثرت على طريقة تدريبهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بينما النسبة

المتبقية المقدّر بـ 11% فلا ترى أن هناك تأثيراً للإصابات الرياضية على طريقة التدريب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كون للإصابة تأثير على طريقة تدريب التلميذ في الحصص.

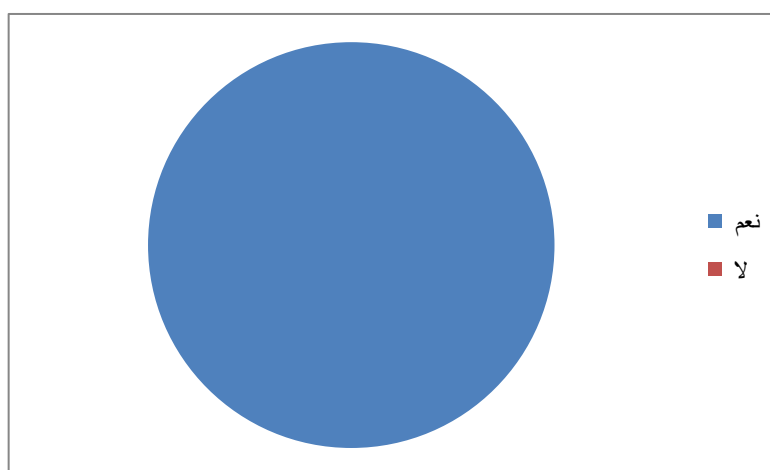
السؤال 3: هل يتأثر الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصص التدريب أو المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى التأثير النفسي للإصابة على التلميذ.

الجدول رقم 04: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعادلة الإحصائية لنتائج العبارة الثالثة من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
0	27	التكرار	السؤال الثالث
% 0	% 100	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
13.5	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 06: يمثل النسب المئوية لتحليل استبيان لنتائج العبارة الثالثة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 13.5 أما ك2 الجدولية

بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة

100% من أفراد العينة يرون بأنه يتأثر الخوف من التعرض لإصابات رياضية أثناء حصص التدريب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون أن التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية خاصة الخطيرة منها والذين جربوا

آلام تلك الإصابات ومآسيها يتولد لديهم إحساس بالخوف من تكرار تلك الإصابات هذا الإحساس الذي يبدأ في

التطور والذي يمكن أن يؤدي إلى نتائج كارثية إن لم تتم معالجته على النحو الصحيح.

وهذه المخاوف تختلف درجاتها من فرد إلى آخر وذلك على حسب شدة الإصابة والخصائص النفسية للفرد في حد ذاته، فمن البديهي أن يكون التلاميذ الذين تعرضوا لإصابات خطيرة أكثر عرضة لتلك المخاوف مقارنة بالتلاميذ الذين تعرضوا لإصابات بسيطة، ولا يهمنا من خلال هذه العبارة تحديد مقدار تلك المخاوف بقدر ما يهمنا إثبات وجودها.

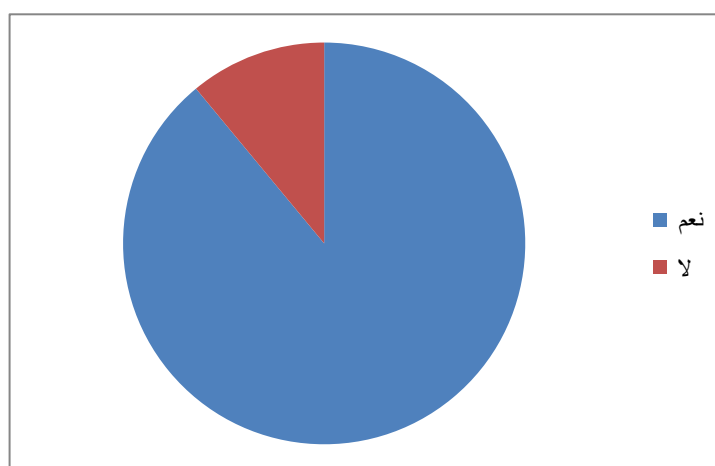
السؤال 4: هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل أثناء تدريباتك؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ قد أصبح أكثر حذرا بعد إصابته أثناء التدريبات.

الجدول رقم 05: بين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الرابعة من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
3	24	التكرار	السؤال الرابع
% 11	% 89	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
8.16	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 07: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الرابعة.

تحليل ومناقشة نتائج الجداول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 8.16 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نسبة 89% من أفراد العينة يرون بأنهم أصبحوا أكثر حذرا في تدريباتهم أثناء حصص التدريب في حين أن نسبة 11% لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون أن المخاوف التي ولدتها الإصابات الرياضية قد جعلت التلميذ أكثر حذرا لما يقوم به أثناء الحصة، وكما هو معلوم فإن الفرد خلال مرحلة المراهقة يتميز بالاندفاع البدني الكبير وليس من السهل عليه أن يسيطر على حركاته وينظمها ويحد من الحركات الزائدة التي قد تعرضه للإصابات الرياضية هذا وإن دل فإنما يدل على أن الإصابات الرياضية قد أثرت بشكل كبير على طريقة الأداء الحركي للتلميذ أثناء حصص التدريب ومن المهم أن نشير هنا إلى أن هذا الحذر مفيد ومطلوب في كثير من الأحيان عند فئة التلاميذ الذين يتميزون بالتهور واللامبالاة لأنه بطريقة غير مباشرة يحميهم من خطر التعرض للإصابات الرياضية، كما أن الحذر المبالغ فيه ينعكس سلبا على التلميذ لكون أنه يحد من أدائه الحركي فلا يستطيع بذلك تعلم المهارات الحركية التي تتوافق مع قدراته البدنية والنفسية.

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

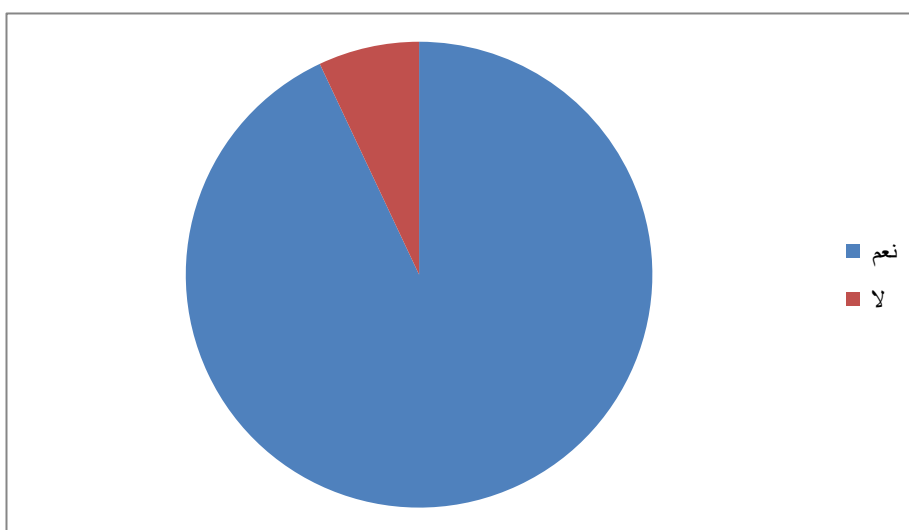
الغرض منه: معرفة إذا كانت نظرة التلميذ قد تغيرت حول مخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني.

الجدول رقم 06 : يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الخامسة من

الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
2	25	التكرار	السؤال الخامس
7%	93%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
9.79	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 08: يمثل النسب المئوية لتحليل إجابات نتائج العبارة الخامسة.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 9.79 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 93% من أفراد العينة يرون بأن نظرهم للمخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي قد تغيرت في حين أن النسبة المتبقية والمقدر بـ 7% لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون إنه قبل التعرض للإصابة كانت هاته الأنشطة البدنية والرياضية تمثل لهم مصدرا للاستمتاع ومنتفسا كبيرا يلجؤون إليه ففراغ انفعالاتهم وما أكثرها خلال مرحلة المراهقة، لكنه في الوقت نفسه كانوا يجهلون المخاطر التي قد تنجم عنها إلى أن جربوها وعاشوها فحينها تبدلت تلك الأفكار فأصبحوا يدركون أن الأنشطة البدنية والرياضية يمكن أن يجلب لهم المتعة والسعادة كما يمكن أن تجلب لهم الم والحزن.

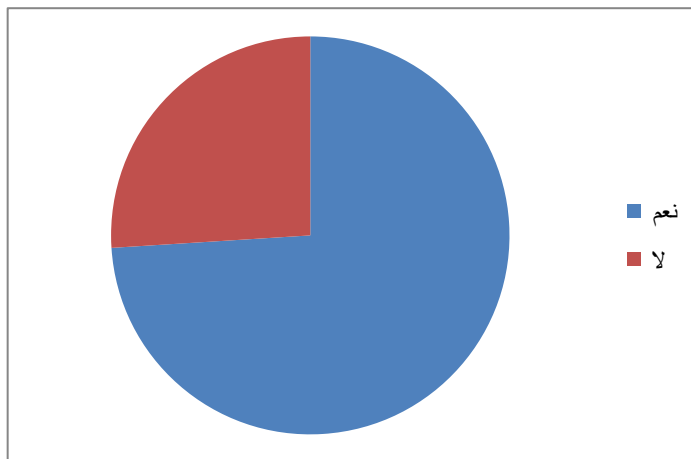
السؤال 6: هل أن الإصابة بالرياضية أثرت على توجهاتك نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الإصابة على توجهات التلميذ نحو الأنشطة الرياضية.

الجدول رقم 07: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السادسة من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
7	20	التكرار	السؤال السادس
26%	74%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
3.12	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 09 : يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السادسة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 3.12 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 74% من أفراد العينة يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على توجهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حين ترى نسبة 26% غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون أن المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية والتي تنتاب التلاميذ لا يمكن لها أن تشكل عائقاً يحول بينهم وبين الاستمرار في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك راجع إلى الأساس لكون أن هاته الخبرة تكتسي أهمية بالغة عند هؤلاء التلاميذ الذين يمرون بمرحلة حرجة من حياتهم إذ أن مرحلة المراهقة تمثل نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستتحدد من خلالها معالم شخصيته المستقبلية.

وتتميز بجملة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية و الانفعالية وتصاحب كل هذه التغيرات بانفعالات وضغوط نفسية يزداد حجمها يوماً بعد يوم وتزداد معها حاجاته، فيلجأ بذلك المراهق إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكنه من صرف تلك الانفعالات والضغوط حتى لا تدخل ضمن نسيج شخصيته.

ومن هنا فإن العلاقة التي تربط المراهق بالأنشطة البدنية والرياضية هي علاقة لا يمكن وصفها إلا بكون أنها علاقة قوية ومتينة ولا يمكن بسهولة كسرها، وبعبارة بسيطة يصح القول بأن الإصابات الرياضية يمكن أن تؤثر على التلميذ وتجعله حذراً أثناء ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية لكنها لا تستطيع أن تجعله يتوقف نهائياً عن ممارسة تلك الأنشطة.

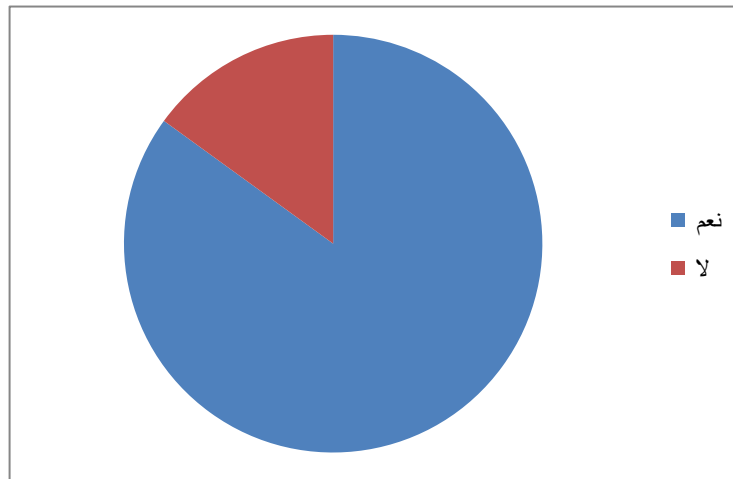
السؤال 7: هل تعرضكم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراككم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية؟

الغرض منه: معرفة مدى إدراك التلميذ للمخاطر التي تنجم عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

الجدول رقم 08: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السابعة من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم	التكرار	السؤال السابع
4	23		
%15	%85	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
6.68	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 10: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السابعة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 6.68 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 85 % من أفراد العينة يرون بان تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي يمكن أن تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حين ترى نسبة 15 % غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون أن القدرات العليا والتي من بينها الإدراك لا تبدأ في التطور إلا مع بداية مرحلة المراهقة وتستمر حتى تبلغ ذروتها مع نهايتها، لذلك فمن الطبيعي أن لا يدرك الطفل أو حتى المراهق في بدايات مرحلة المراهقة، أن هناك خطر يمكن أن ينجم عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

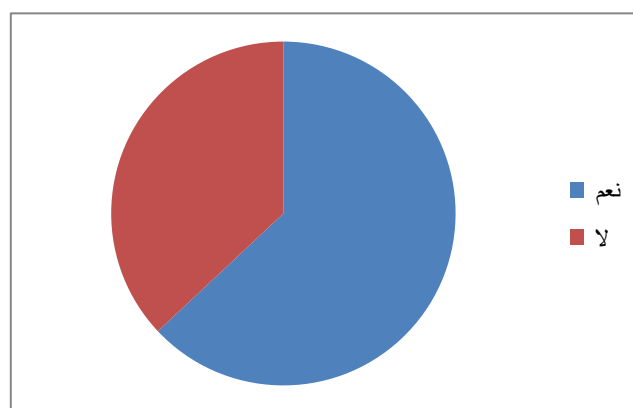
السؤال 8: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على سلوكك الحالي؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الإصابة على سلوك التلميذ.

الجدول رقم 09: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثامنة من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
10	17	التكرار	السؤال الثامن
37%	63%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
0.90	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 11: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثامنة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 0.90 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق إحصائية. نسبة 63% من أفراد العينة يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في حين أن نسبة 37% من العينة لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون أن المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية باعتبار أنها حالة شعورية لا يمكن للفرد أن يخفيها أو يتجاوزها، وإنما سيتم التعبير عنها وفي وقت ما عن طريق السلوك.

فحينما تسأل التلميذ عن سلوكه أثناء حصة التدريب فإننا لا نتوقع منه أن يبيننا وفق المفهوم النفسي البحث للسلوك، لكون أن هذا المفهوم معقد وغريب عليه، وعندما نتوقع منه أن يبيننا وفق مفهومه الشخصي ذلك المفهوم المبني على الصورة الخارجية للسلوك عندما يقرأ هذا التلميذ بان الإصابات الرياضية أثرت على سلوكه فإنه يعني أن هذه المخاوف قد سببت له الشعور بالقلق والضيق والذي انعكس على سلوكه الحركي واللفظي.

عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

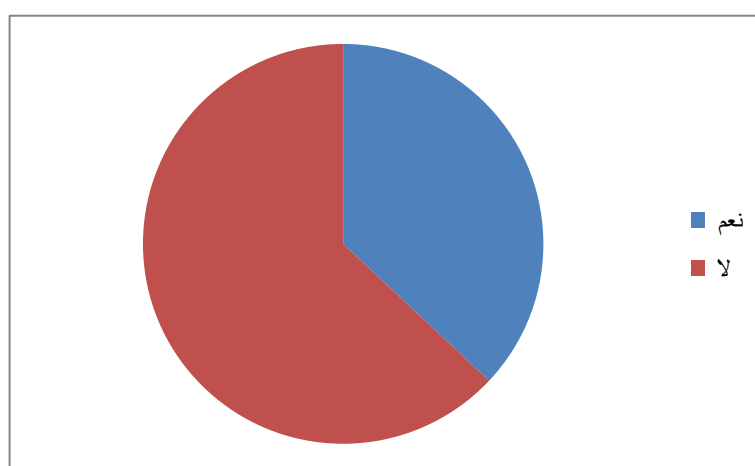
السؤال 9: بعد الإصابة، هل تقبل على أداء واجباتك بحماس في الحصة؟

الغرض منه: معرفة مدى إقبال التلميذ على أداء واجباته أثناء الحصة.

الجدول رقم 10 : يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة التاسعة من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم	التكرار	السؤال التاسع
17	10	النسبة المئوية	
63%	37%		

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
0.90	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 12: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة التاسعة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 0.90 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية. 37 % من أفراد العينة يرون بأنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في حين أن نسبة 63 % من العينة لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ خلال مرحلة المراهقة يتميزون بالحماسة و الاندفاع نظرا لزيادة قدراتهم البدنية ولكثرة انفعالاتهم التي يحاولون التخلص منها أثناء حصص التدريب إضافة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تمكنهم من تحقيق ذواتهم وتشعرهم بالرضا وتمثل لهم مصدر استمتاع لذلك فلا غرابة أن تجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بحماس.

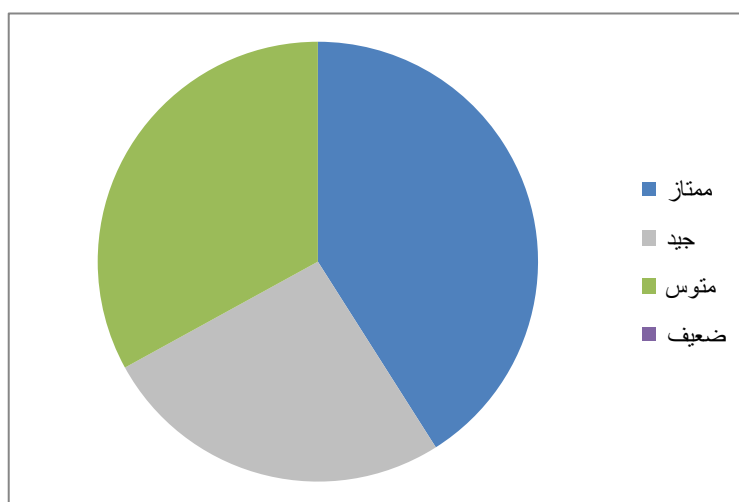
السؤال 10: كيف كان أداؤك قبل الإصابة؟

الغرض منه: معرفة أداء التلميذ قبل الإصابة.

الجدول رقم 11 : يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة العاشرة من الاستبيان:

الإجابات					
ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف		
11	7	9	0	التكرار	السؤال العاشر
41%	26%	33%	0%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
0.46	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 13: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة العاشرة.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن 1 أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 0.46 ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية. لتلاميذ الذين يرون بان أدائهم كان ممتاز قبل الإصابة يمثلون ما نسبته 41 % من مجموع أفراد العينة . ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون أنه خلال مرحلة المراهقة تتطور القدرات البدنية للتلميذ بحيث تزداد كتلته العضلية وتصبح حركاته أكثر تناسبا بفضل تطور ميزة التوافق العصبي العضلي لديه، كما أنه خلال هذه المرحلة أيضا تتطور قدراته العقلية مما يزيد في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

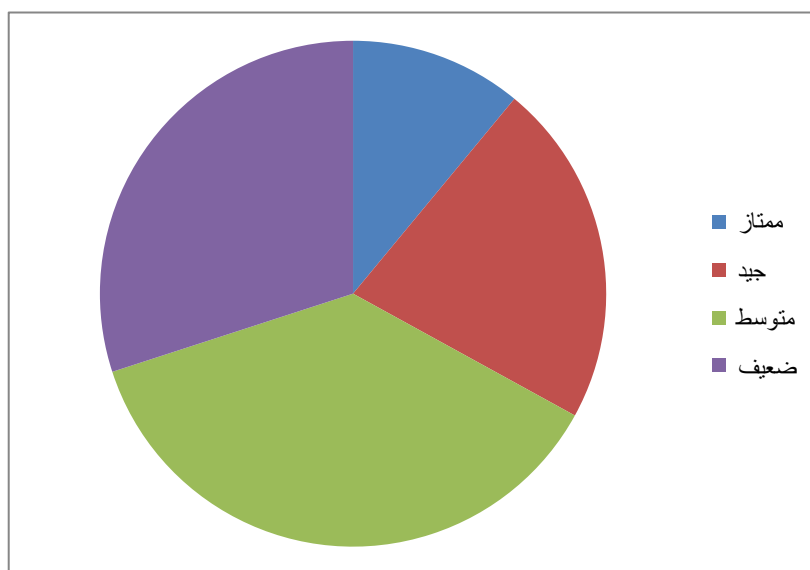
السؤال 11: كيف هو الآن بعد الإصابة؟

الغرض منه: معرفة أداء التلميذ بعد الإصابة.

الجدول رقم 12: يبين القيم الإحصائية المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الحادية عشر من الاستبيان:

الإجابات					
ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز		
8	10	6	3	التكرار	السؤال الحادي عشر
30%	37%	22%	11%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
-8.16	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 14: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الحادية عشر.

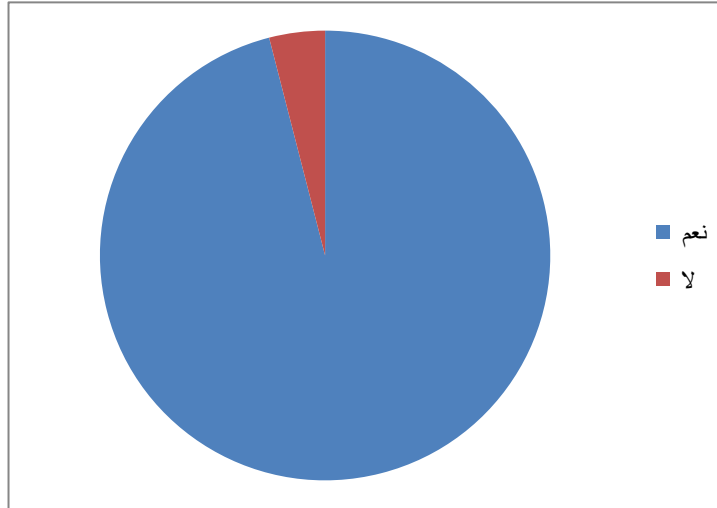
تحليل ومناقشة الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 8.16- أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية. التلاميذ الذين يرون أن أدائهم بقي ممتاز و يمثلون ما نسبته 11% من مجموع أفراد العينة في حين أن نسبة 30% ترى بأن أدائها بعد الإصابة قد أصبح ضعيف.

و يمكن تفسير هذه النتيجة يكون أن هؤلاء التلاميذ الذين تعرضوا لإصابات رياضية خاصة الخطيرة منها لم يخضعوا لإعادة تأهيل بدني حقيقي، لذلك فهم لا يزالون يعانون من أضرار تلك الإصابات التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض. السؤال 12: عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل تخاف من التعرض لإصابة؟ الغرض منه: معرفة رد فعل التلميذ عندما يطلب منه الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.

الجدول رقم 13: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة التالية الثانية عشر من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
1	26	التكرار	السؤال الثاني عشر
4%	96%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
11.57	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 15: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثانية عشر.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 11.55 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 96 % أفراد العينة يرون بأنهم يخافون من التعرض لإصابات الرياضية عندنا يطلب منهم الأستاذ القيام ببعض الحركات الصعبة في حين أن نسبة 4 % لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض للإصابات الرياضية يمنعه من القيام بهذا الأداء العصب الذي يجعلهم أكثر عرضة للإصابات الرياضية.

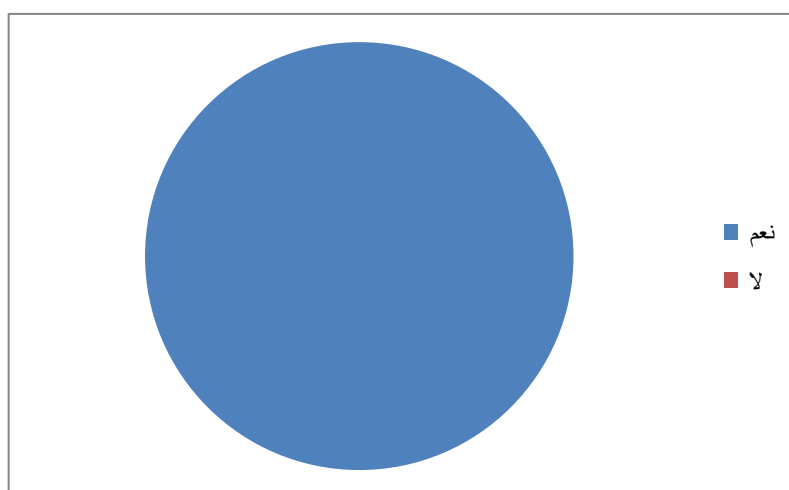
السؤال 13: : هل تعتقد أن الإصابة أثرت على أدائك الحالي؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الإصابة على الأداء بعد الإصابة.

الجدول رقم 14: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثالثة عشر من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
0	27	التكرار	السؤال الثالث عشر
%0	%100	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
8.16	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 16: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثالثة عشر.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 8.16 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 100 % من أفراد العينة يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم الحالي . ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض للإصابات الرياضية قد أثر على الحالة النفسية الداخلية التي تثير السلوك وتوجهه نحو القيام بالأداء المتميز، أي أن الإصابات الرياضية قد أثرت على دافعية الإنجاز لديهم.

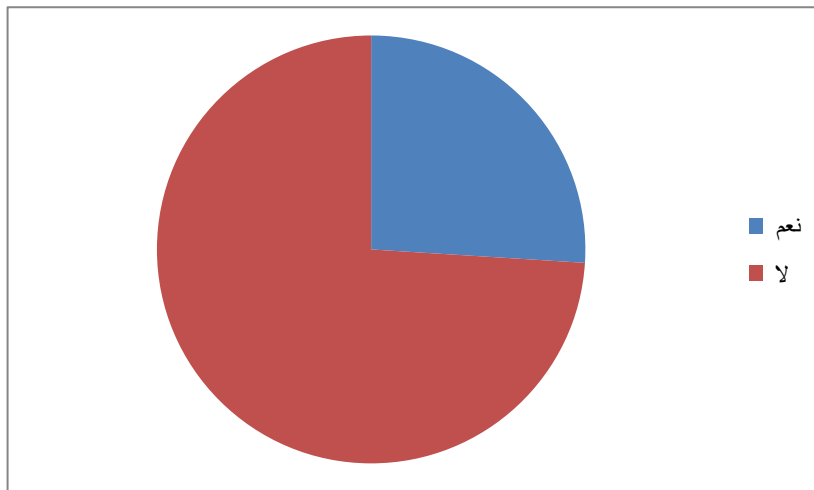
السؤال 14: هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟

الغرض منه: معرفة مدى قدرة التلميذ على تحسين أدائه.

الجدول رقم 15: يبين القيم الإحصائية المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الرابعة عشر من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
20	7	التكرار	السؤال الرابع عشر
%74	%26	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
-3.16	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 17: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الرابعة عشر.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول من خلال هذا الجدول: نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت -3.16 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 74% من أفراد العينة يرون أنهم غير قادرين على تحسين أدائهم بعد تعرضهم للإصابة في حين أن نسبة 26% ترى غير ذلك.

و يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الإصابة تؤثر على تحسين الأداء عند هذه الفئة .

عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

السؤال 15: هل تتردد عندما يستدعيك الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي؟

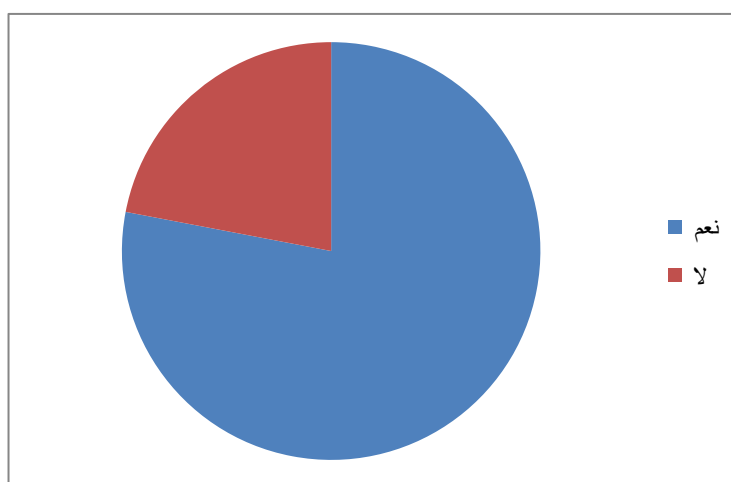
الغرض منه: معرفة مدى تردد التلميذ عند استدعائه من طرف الأستاذ للمشاركة في الألعاب ذات الطابع التنافسي.

الجدول رقم 16 : يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الخامسة عشر من

الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم	التكرار	السؤال الخامس عشر
6	21	النسبة المئوية	
%22	%78		

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
4.16	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 18: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الخامسة عشر.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 4.16 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 78 % من أفراد العينة يرون بأنهم يترددون

عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي في حين ترى النسبة 22% المتبقية غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه التجربة يكون أن الألعاب الجماعية التنافسية تكثر فيها الالتحامات البدنية ويكثر فيها الاندفاع البدني ويتعاضم فيها معنى الفوز والخسارة، لذلك يحس هؤلاء التلاميذ بأنهم سيصبحون أكثر عرضة للإصابات الرياضية فيما لو شاركوا.

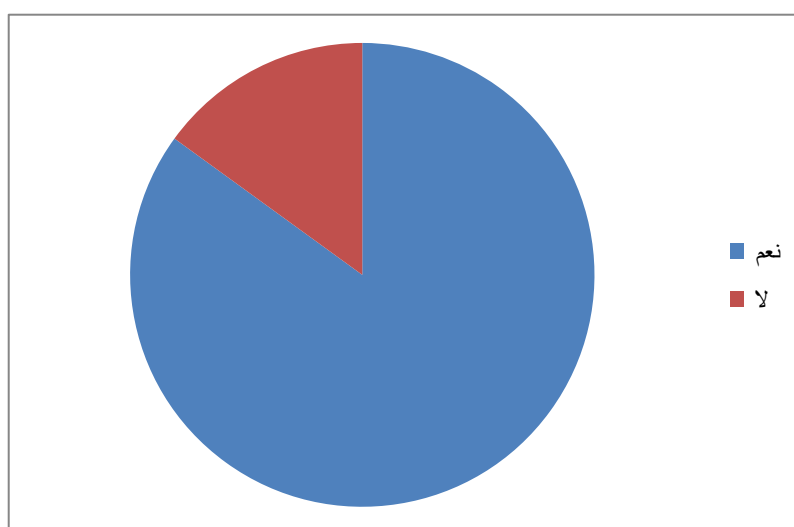
السؤال 16: أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية تتجنب الاحتكاك مع الخصم؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يتجنب الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية.

الجدول رقم 17: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السادسة عشر من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
4	23	التكرار	السؤال السادس عشر
15%	85%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
6.68	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 19 : يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السادسة عشر.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 6.68 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 85% من أفراد العينة يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية في حين ترى النسبة 15 % المتبقية غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مخاوفهم من التعرض للإصابة الرياضية قد جعلتهم أكثر حذرا أثناء قيامهم بمثل هذه الألعاب حيث نجد أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم.

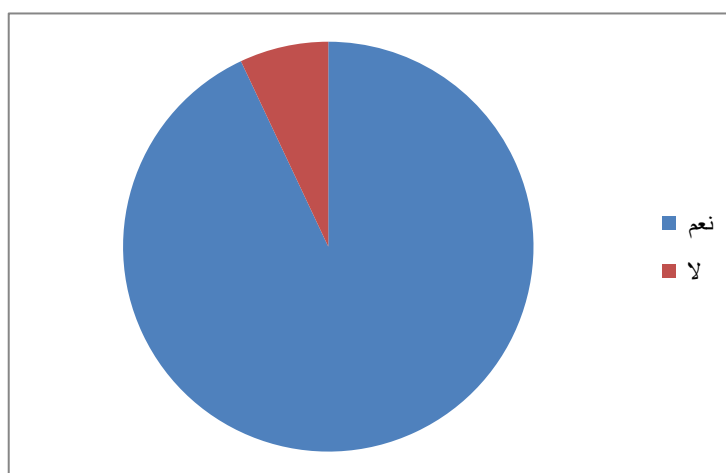
السؤال 17: أثناء التنافس تضطر إلى التقليل من حماسك و استعداداتك لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يضطر إلى التقليل من حماسه واستعداداته أثناء التنافس لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابة الرياضية.

الجدول رقم 18 : يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة السابعة عشر من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
2	25	التكرار	السؤال السابع عشر
7%	93%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
9.79	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 20: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة السابعة عشر.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 9.79 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 93 % من أفراد العينة يرون بأنهم يضطرون للتقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابات الرياضية، في حين ترى النسبة 7 % المتبقية غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة يكون أن التلاميذ يترددون في المشاركة في الألعاب التنافسية لكنه عندما يضطرون للمشاركة فهم لا يلجؤون إلى التخفيض من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد وذلك بسبب أن جو التنافس يجعلهم غير قادرين على ذلك.

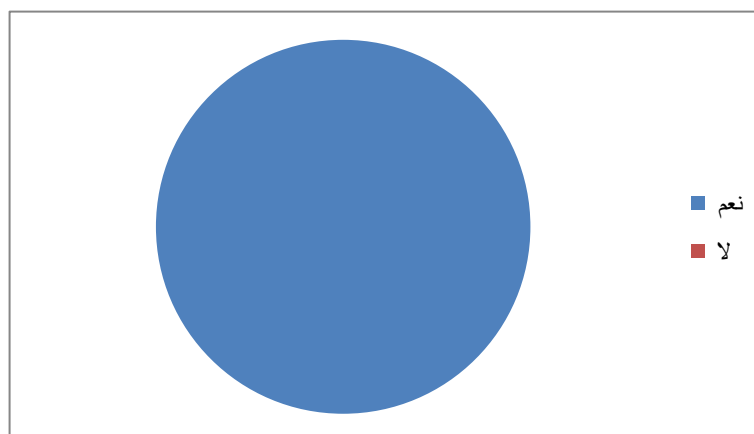
السؤال 18: : في كثير من الأحيان، تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يضطر إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابة
الجدول رقم 19: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة الثامنة عشر من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
0	27	التكرار	السؤال الثامن عشر

النسبة المئوية	%100	%0
----------------	------	----

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
8.16	3.84	0.05	دال	1



الشكل البياني رقم 21: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لتتائج العبارة الثامنة عشر.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 8.16 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 100 % من أفراد العينة يرون بأنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ الذين يتميزون بمراهقة عدائية يلجؤون إلى استخدام العنف أثناء الالتحامات البدنية لذلك فمن الطبيعي أن يجتنبهم باقي التلاميذ.

السؤال 19 : بعد الإصابة، هل ترغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

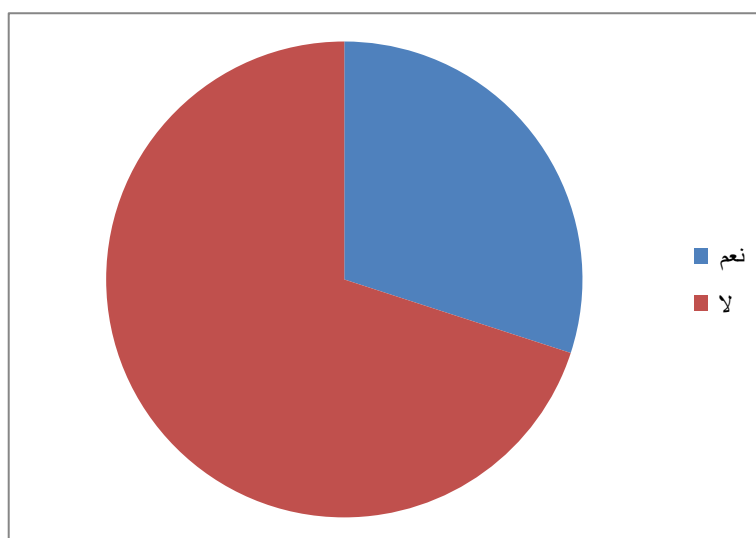
الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يرغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصص التدريب بعد إصابته.

الجدول رقم 20: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة التاسعة عشر من الاستبيان:

الإجابات	
نعم	لا

السؤال التاسع عشر	التكرار	8	19
	النسبة المئوية	%30	%70

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
-2.24	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 22 : يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة التاسعة عشر.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت -2.24- أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 70 % من أفراد العينة ليس لهم الرغبة في تحقيق النجاح و تجنب الخسارة بعد الإصابة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الإصابة تعمل على تخفيض شدة تلك الرغبة فمثلا عندما يحس التلميذ أن رغبته في تحقيق النجاح قد تعرضه لخطر الإصابات الرياضية فإنه من الممكن أن يضطر إلى كبح جماح تلك الرغبة في سبيل تفادي التعرض لمثل هذه الإصابات.

عرض وتحليل نتائج المحور الرابع:

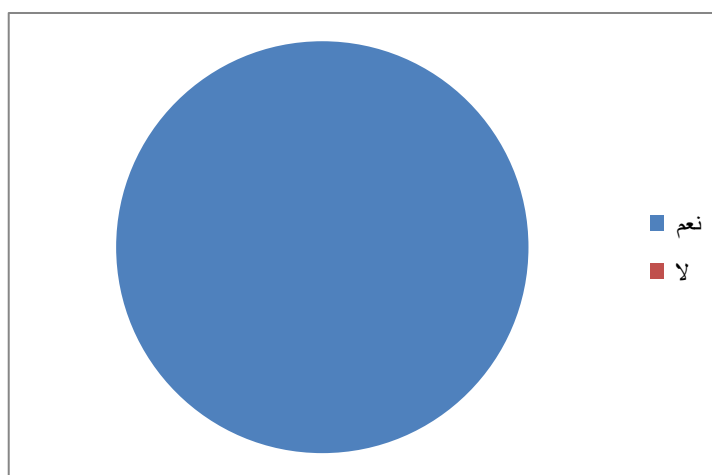
السؤال 20: إذا كان الجواب بنعم، فهل تصر على تحقيق النجاح؟

الغرض منه: معرفة مدى إصرار التلميذ على تحقيق النجاح.

الجدول رقم 21 : يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة العشرون:

الإجابات			
لا	نعم		
0	27	التكرار	السؤال العشرون
%0	%100	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
8.16	3.84	0.05	دال	1



الرسم البياني رقم 23: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة العشرون.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول : من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 8.16 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 100 % من أفراد العينة يرون أنهم يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التطورات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تتميز مرحلة المراهقة ينتج عنها جملة من الحاجات التي تسعى التلميذ إلى إشباعها، ومن بين أهم هذه الحاجات على الإطلاق الحاجة إلى المتعة والحاجة إلى تحقيق الذات فالمرهق يبحث عن أي حافز يعيد له توازنه ويشعره بذاته وقيمه.

وتشكل الأنشطة البدنية والرياضية مصدرا هاما لهذه الحوافز فمن خلاله يستطيع التلميذ تحقيق رغبته في النجاح التي تشعره بالمتعة والرضا لذلك فلا عجب أن نجد مصر على تحقيق تلك الرغبة إذ أن مفهوم النجاح عند المراهق هو مفهوم شمولي ذو مدلولات نفسية فهي لا يعني فقط أن ينجح في الأداء أو يحقق النصر في المنافسة وإنما يتعدى لك ليشمل جوانب نفسية كثيرة تسهم في تحقيق ذاته.

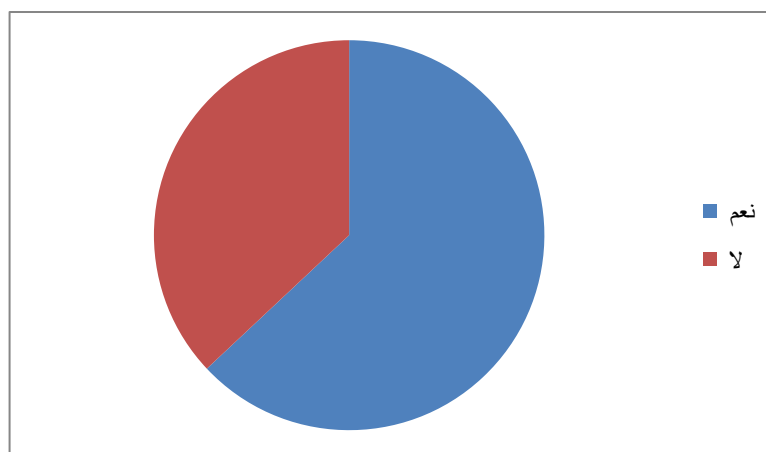
السؤال 21: هل تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا تغيرت رغبة التلميذ في تحقيق النجاح بعد تعرضك للإصابة الرياضية.

الجدول رقم 22: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة رقم الواحد و العشرون من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
10	17	التكرار	السؤال الواحد والعشرون
37%	63%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
0.90	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 24: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الواحد و العشرون.

تحليل و مناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 0.90 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة

63% من أفراد العينة يرون بأن رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل قد تبدلت في حين ترى النسبة 37% المتبقية غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ عندما يقومون بالأنشطة البدنية والرياضية فأظنهم يرغبون دوماً في تحقيق النجاح وتجنب الفشل وبالتالي فإن الإصابات الرياضية لا يمكنها أن تغير تلك الرغبة بشكل نهائي فيصبح عندها التلميذ سلبي بتوقع الفشل دوماً، وإنما يمكن لها أن تعمل على تخفيض شدة تلك الرغبة فمثلاً عندما يحس التلميذ أن رغبته في تحقيق النجاح قد تعرضه لخطر الإصابات الرياضية فإنه من الممكن أن يضطر إلى كبح جماح تلك الرغبة في سبيل تفادي التعرض لمثل هذه الإصابات.

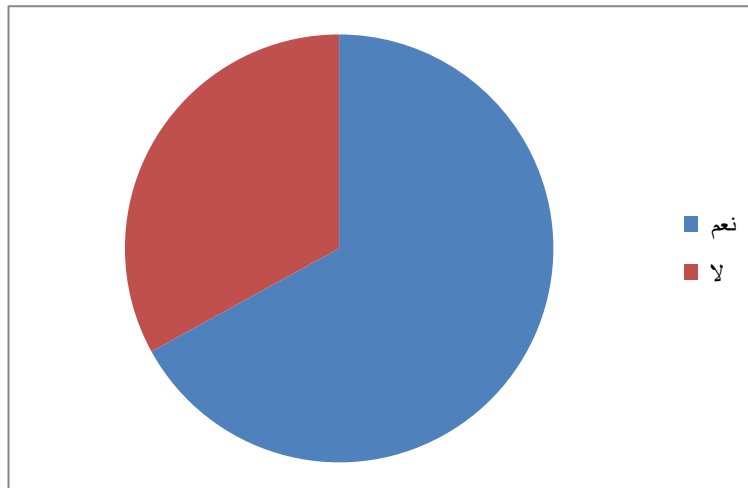
السؤال 22: في كثير من الأحيان تتخلى عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفاً من التعرض للإصابة الرياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا التلميذ قد يتخلى عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفاً من التعرض للإصابة الرياضية.

الجدول رقم 23: يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة رقم اثنين و عشرون من الاستبيان:

الإجابات			
لا	نعم		
9	18	التكرار	السؤال الثاني والعشرون
33%	67%	النسبة المئوية	

ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية
1.5	3.84	0.05	غير دال	1



الشكل البياني رقم 25: يمثل النسب المئوية لتحليل إستبيان لنتائج العبارة الثانية و العشرون.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: من خلال هذا الجدول نلاحظ أن أن قيمة ك2 المحسوبة بلغت 1.5 أما ك2 الجدولية بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نسبة 67 % من أفراد العينة يرون بأنهم يضطرون في كثير من الأحيان إلى التخلي عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابات الرياضية في حين ترى النسبة 33 % المتبقية غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض إلى الإصابات تؤثر على الحالة النفسية الداخلية للتلميذ وتجعلها تعمل بشكل عكسي بحيث أنه من بدلا من أن تنشط السلوك وتوجهه نحو تحقيق النجاح والإصرار عليه فإنها تعمل على تثبيطه.

مناقشة الفرضيات:

من خلال تحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ ، يمكن استخلاص ما يلي:

- عند المقارنة بين النتائج المحور الأول في الاستبيان والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بان الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في الاستبيان والفرضية الجزئية الثانية يمكن القول بان الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من مستوى أداء التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في الاستبيان والفرضية الجزئية الثالثة فإنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تؤثر على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الرابع في الاستبيان والفرضية الجزئية الرابعة فإنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة تدريبية البدنية والرياضية.

- بما أن الفرضيات الجزئية الأربعة كلها تحققت فغنه يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا أي أنه يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإصابات ودافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور المتوسط الذي سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية.

- الاستنتاجات:

- كخلاصة نهائية يمكن القول بان الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصص التدريب أو المنافسة عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:
- أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوكهم أثناء حصص التدريب أو المنافسة.
 - تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة أو المنافسة.
 - تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عندهم.
 - تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الاقتراحات والتوصيات:

بناء على نتائج الدراسة فإنه يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

- العمل على تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك عن طريق التوعية بدور هاته الخبرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.
- ضرورة الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها التربوية.
- العمل على زيادة حجمها الساعي في مرحلة التعليم المتوسط.
- العمل على تنمية دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية.
- ضرورة تنمية العلاقة التربوية (أستاذ، تلميذ) أثناء حصة التربية البدنية .
- ينصح بان يؤخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه.
- ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ.

- التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية وذلك بإخضاعهم لبرامج إعادة تأهيل نفسي.
- ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية.

الخلاصة العامة:

تلعب الأنشطة البدنية والرياضية دور هام في حياة التلميذ خلال مرحلة التعليم المتوسط باعتبار أنها تمثل ملاذا آمنا ومتنفسا كبيرا يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغوط النفسية التي تثقل كاهله، هاته الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون انه خلالها ترسم معالم شخصيته المستقبلية.

وتشتمل حصة التدريب على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكن التلميذ من تحقيق حاجاته النفسية، فمن خلال هذه الحصة يرغب التلميذ دوما في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه باقل وقت وجهد ممكنين (وهذا هو بالضبط مفهوم دافعية الإنجاز) وعندما يسعى هذا التلميذ نحو النجاح في ذلك فانه يسعى نحو المتعة والرضا عن الذات، وبالتالي فانه لا يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تبلغ أهدافها التربوية ما لم تكن دافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ مرتفعة.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن الإصابات تؤثر على دافعية الإنجاز عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية، هذا التأثير الذي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، لذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على المستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام ليشمل الأوساط الرياضية المدرسية.

هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتوعية بمخاطر الإصابات الرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها لكن ما يهمنا نحن من خلال هذه الدراسة ونسعى إلى إبرازه هو ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية.

حيث أنه يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض للإصابة الرياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيرا ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر إليه على أنه من الجوانب الهامشية التي يمكن إهمالها فالمظاهر النفسية الناتجة عن الإصابة تفقد الهوية أو الخوف والقلق ونقص الثقة بالنفس وغيرها.

من شأنها أن تؤدي إلى نتائج كارثية ما لم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي ناهيك على أن الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة الرفض وتنتهي بمرحلة القبول وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين وذلك من أجل ضمان الانتقال السليم من مرحلة إلى أخرى.

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط01- مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973.
- أحمد محمد عبد الخاق، أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، الإسكندرية، 2000.
- أحمد رضا، متن اللغة العربية، ط1- مكتبة الحياة، بيروت، 1965.
- أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- أسامة رياض، غمام محمد حسن النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط01- مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- أسامة رياض، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين، ط01- دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2000.
- الأشول عادل عز الدين، علم نفس النمو، ط02- مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1989.
- إبراهيم وجيه محمود، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف، الإسكندرية، 1981.
- إدوارد ج موارى، الدافعية والانفعال، ترجمة: أحمد عبد العزيز سلامة، مراجعة، محمد عثمان نجاتي، ط01- دار الشروق، القاهرة، 1988.
- حياة عباد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية، إسعاف، علاج، دار المعارف الإسكندرية، 1986.
- زهران حامد عبد السلام، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1971.
- كلير فهمي، المشاكل النفسية للمراهق، ط02- دار الثقافة، القاهرة، 1987.
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الإصابة الرياضية، ط1- مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد عادل رشدي، علم إصابة الرياضيين، ط02- مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 1995.
- مصطفى باهي حسين، أمينة إبراهيم شليبي، الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998.
- محمد عادل خطاب، 1965
- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصرن القاهرة، 1979.
- معوض خليل ميخائيل، سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط02- دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1994.
- سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط02- دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- سمعية خليل محمد، الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007.
- علي جلال الدين، الإصابة الرياضية الوقاية والعلاج، ط02- القاهرة، 2005.

- عبد الرحمن عبد الحميد زاهرن موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط01- مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.
- عقيل عبد الله، 1986، ص 65
- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر القاهرة، 2000.
- عبد الرحمن العيسوي، النمو النفسي ومشكلات الطفولة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، د.ت.
- عبد الرحمن العيسوي، أصول علم النفس الحديث، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، 1992.
- عبد الرحمن العيسوي، علم نفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.

المراجع باللغة الأجنبية

B. Samir, 1997, P19
RD Alderman, 1990, P 95
IFS, 1996 ,P01
Matuiv T. P , 1989, P13
ThilThamas, 2000,
ZannaguiSaid, 1985, P45

الجرائد و المجلات:

إخبارية الخبر، 1996

MOHAMED TAZI, journal Le Quotidien

وزارة الشباب و الرياضة ، 1995

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

استمارة تحكيم الاستبيان

إلى الأستاذ:

الدكتور:.....

تحية طيبة و بعد:

في إطار التحضير لأطروحة ماستر بعنوان:

« الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الانجاز لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية »

قمنا بوضع استمارة مقترحة لمعرفة مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية »

و بصفتكم من الخبراء الباحثين المشهود لهم بخبرة و تجربة كبيرتين في مجال البحث العلمي فإننا نرجوا من سيادتكم المحترمة التكرم علينا بإبداء رأيكم في المحاور و العبارات المدرجة في هذا الاستبيان و مدى مناسبتها للموضوع قيد الدراسة.
تقبلوا منا أسمى معاني التقدير و الاحترام.

من إعداد الطالبان: تحت إشراف الأستاذ: مولاي مقدس

1- الإجابة تكون بوضع العلامة (X) في الخانة المناسبة.

2- الإجابة بكل صدق و موضوعية.

السن:

المستوى الدراسي:

المؤسسة:

الجنس:

السنة الدراسية: 2015/2014

المحور 1: الإصابة الرياضية و مدى تأثيرها على سلوك التلميذ فوق أرضية الميدان .

س1: هل تعرضت لإصابة رياضية مسبقا؟

نعم ☐ لا ☐

س2: إذا أجبت بنعم، هل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة؟

نعم ☐ لا ☐

س3: أثناء تدريباتك في حصة ت. ب. ر. ، هل تشعر بالخوف من التعرض للإصابة مجددا؟

نعم ☐ لا ☐

س4: أثناء تدريباتك، هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل خشية التعرض للإصابة؟

نعم ☐ لا ☐

س5: بعد تعرضك للإصابة، هل تغيرت وجهة نظرك حول المخاطر التي قد تحدث أثناء قيامك

بنشاط رياضي؟

نعم ☐ لا ☐

س6: هل بعد تعرضك للإصابة أحدث ذلك تغييرا في وجهة نظرك نحو ممارسة الأنشطة

الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

س7: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن مزاوله الأنشطة

الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

س8: هل تعتقد أنه بعد تعرضك للإصابة أثر ذلك على سلوكك الحالي؟

نعم ☐ لا ☐

المحور 2: الإصابة الرياضية و مدى تأثيرها على مستوى أداء التلميذ في حصص التدريب أو المنافسة.

س9: هل تقبل على أداء واجباتك بحماس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

س10: كيف كان حال أدائك في التربية البدنية و الرياضية قبل أن تتعرض للإصابة؟

ممتاز ☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف ☐

س11: كيف هو أداؤك الآن بعد الإصابة؟

ممتاز ☐ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف ☐

س12: هل تشعر بالخوف من التعرض للإصابة، عندما يطلب منك الأستاذ القيام بالحركات الرياضية الصعبة؟

نعم ☐ لا ☐

س13: هل في نظرك أثرت الإصابة على أدائك الحالي؟

نعم ☐ لا ☐

س14: هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

المحور 3: الإصابة الرياضية و مدى تأثيرها على مستوى التنافس عند التلميذ أثناء المنافسة.

س15: أثناء القيام بالأنشطة التنافسية، هل تضطر إلى التقليل من حماسك و استعدادك لبذل أكبر

جهد خوفا من الإصابة؟

نعم ☐ لا ☐

س16: هل تتردد في المشاركة في الألعاب ذات الطابع التنافسي عندما يطلب منك الأستاذ ذلك؟

نعم ☐ لا ☐

س17: هل تتجنب الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية؟

نعم ☐ لا ☐

س18: في كثير من الأحيان، هل تضطر إلى تفادي المنافس العدائي خشية التعرض للإصابة؟

نعم ☐ لا ☐

المحور 4: الإصابة الرياضية و مدى تأثيرها على الرغبة في تحقيق النجاح و تفادي الخسارة
عند التلميذ أثناء حصص التدريب أو المنافسة.

س19: هل لك الرغبة في النجاح و تجنب الخسارة أثناء القيام بالأنشطة الرياضية داخل حصة ؟

نعم ☐ لا ☐

س20: إذا أجبت بنعم، هل تصر على تحقيق النجاح؟

نعم ☐ لا ☐

س21: بعد تعرضك للإصابة الرياضية، هل تغيرت تلك الرغبة؟

نعم ☐ لا ☐

س22: في كثير من الأحيان، هل تتخلى عن تلك الرغبة و ذلك الإصرار خوفا من التعرض
للإصابة؟

نعم ☐ لا ☐

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضة

استمارة استبيان موجهة للتلاميذ

تحية طيبة و بعد:

عزيزي الطالب أو التلميذ، يشرفني أن أضع بين يديك هذه الاستمارة التي تندرج

في إطار انجاز بحث علمي لتحضير مذكرة لنيل شهادة ماستر راجيا منكم الإجابة بكل

صدق و موضوعية عن هذه الأسئلة و بذلك تكونوا قد ساهتمت بقسط كبير في انجاز هذا

البحث تحت عنوان:

« الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الانجاز لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة

المدرسية »

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

تحت إشراف الأستاذ: مولاي مقدس

من إعداد الطالبان:

ملاحظة:

1- الإجابة تكون بوضع العلامة (X) في الخانة المناسبة.

2- الإجابة بكل صدق و موضوعية.

السن:

المستوى الدراسي:

المؤسسة:

الجنس:

السنة الدراسية: 2015/2014

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضة

قائمة الأساتذة و الدكاترة المحكمين لاستمارة الاستبيان

فيما يلي قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان الخاصة بالمذكرة تحت عنوان:

الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الانجاز لدى تلاميذ المنخرطين في

الرياضة المدرسية «

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			

السنة الدراسية: 2015/2014

ملخص

-عنوان الدراسة: الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

-هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية أجرينا دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة معسكر، حيث شملت عينة الدراسة على 27 فردا وتم اختيارها بالطريقة العمدية الهادفة بنسبة 13.56% من مجتمع البحث، كما اتبع الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وذلك بتوزيع استبيان على العينة ثم انتهينا بجمع البيانات و تحليلها و امتدت هاته الفترة من شهر أفريل 2015 إلى شهر ماي 2015 .

-بينت النتائج التي توصلنا إليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

إن النتائج التي توصلنا إليها والتي تبين مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

تؤدي بنا إلى إعطاء أهمية بالغة للتكفل بالتلميذ من الناحية النفسية واعتماده كوسيلة للحد من الصعوبات التي يواجهها التلميذ بعد وقوع الإصابة من خلال التقليل من الضغوطات النفسية التي يمر بها التلميذ أثناء ممارسته للرياضة، كذلك الاهتمام وتسليط الضوء على هاته الفئة من خلال القيام بدراسات لمعرفة أسباب تدني مستوى هؤلاء التلاميذ بعد حدوث الإصابة.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، دافعية الإنجاز، الرياضة المدرسية.

Résumé

TITRE/

Blessures sportives et leurs impacts sur la motivationnelle de réalisation chez les élèves adhérent au sport scolaire.

L'étude avait pour but la connaissance de l'impact des blessures sportives sur la motivation chez les élève concernés par le sport.

Une étude sur le terrain a été menée au niveau des collages de la wilaya de MASCARA. Un échantillon de 27 individus (collégiens) fut choisi intentionnellement pour procéder à l'étude. Assavoir 13.56% de la cible de recherche.

Deux personnes chargées de l'enquête ont procédé à l'étude selon la méthode descriptive. Les enquêteurs ont distribué des questionnaires aux élèves cibles. Ils ont recueilli toutes les données et les ont analysées. L'opération s'est étalée du mois d'avril 2015 jusqu' au mois mai 2015.

Les résultats ont montré l'existence de disparités significatives utiles pour les statistiques. En effet les blessures ont un gros impact sur la motivation dans la réalisation chez les élèves affiliés au sport scolaire.

Une grande importance doit être accordée à la prise en charge de l'élève au plan psychologique.

Adopte les résultats comme de limites les difficultés que rencontre l'élève victime de blessure. et ce en diminuant les pressons psychologiques qu'il subit en pratiquant les sport scolaire .Porter un grand intérêt pour cette catégorie d'élève et procéder à des études pour connaitre les causes de la régression on baisse de niveau chez les élèves victimes de blessure.

