الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

العـــنـــــوان

# معرفة مسببات التشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

إعداد الطلبة:
✓معمرمصطفى
✓مزوار خليل

إشـــــراف الأستاذ:
د /بوجمعة بلوفة

السنـــة الجامعية: 2015– 2016

# شكر والتقدير

الحمد لله نحمده و نشكره على نعمه التي أنعمها علينا لانجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام وعلى آله وصحبه أجمعين ومن سار على نهجه واتبع هذا إلى يوم الدين.

نتقدم بالشكر والاحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف "بولوفة " الذي قدم لنا يد المساعدة و وجهنا أحسن توجيه ولم يبخل علينا بمعلوماته القيمة لإنجاز هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر والعرفان إلى كل الدكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وكل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد.

كما نتوجه بالشكر إلى من وقع نظره على هذا البحث وانتفع به سائلين المولى عز وجل الصلاح والثبات واليسر والتوفيق والقبول متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن و الرياضة و خطوة إلى الأمام في طلب العلم .

الحمد لله ختاما و الصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

# الإهـــــداء

اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله وإليك يرجع الأمر كله علانيته وسره من قلوب تشبع بالدفء والحنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أسرار هذه الأكوان ومن أرواح متعلقة برب الجنان، يطيب لي أن اهدي ثمرة جهدي وعصارة فكري إلى أعز ما أملك في هذه الدنيا والآخرة بعد الله سبحانه وتعالى إلى من أخرج الناس من الظلمات إلى النور وحرر العقول "حبيبي وقدوتي ورسولي محمد صلى الله عليه وسلم" إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى :

**"...فَلا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلاً كَرِيماً * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً"**

***صدق الله العظيم. – الإسراء 23-24.***

* إلى أعز ما لدي " الوالدين الكريمين" إلى التي حملتني هونا على هون إلى من ألمتني بقلبها

وجوارحها و أنستني في السراء والضراء، إلى شمس حياتي ومصدر سعادتي .... إليك "أمي" حفظك الله ورعاك.

* إلى الذي جال وصال في كياني حتى أصبحت موجودا، إلى الذي علمني حتى أتقنت معاني الرجولة و الشهامة، إلى من أنار لي درب الحياة وعلمني أ لا أتوانى عن طلب العلم حتى الممات ..... إليك "أبي" العزيز حفظك الله ورعاك.

* إلى الذين عرفت معهم الحياة الأخوية سعادة وأحزانا إخوتي.

* إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا.

*إلى كل الأصدقاء والأحباب من قريب أو من بعيد

* إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث.

* إلى الأستاذ المشرف : بولوفة.

* إلى كل أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل دفعة ل.م.د 2016.

معمر مصطفى

# الإهـــــداء

اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله وإليك يرجع الأمر كله علانيته وسره من قلوب تشبع بالدفء والحنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أسرار هذه الأكوان ومن أرواح متعلقة برب الجنان، يطيب لي أن اهدي ثمرة جهدي وعصارة فكري إلى أعز ما أملك في هذه الدنيا والآخرة بعد الله سبحانه وتعالى إلى من أخرج الناس من الظلمات إلى النور وحرر العقول "حبيبي وقدوتي ورسولي محمد صلى الله عليه و سلم" إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى:

**"...فَلا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلاً كَرِيماً * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً"**

***صدق الله العظيم. – الإسراء 23-24.***

* إلى أعز ما لدي "الوالدين الكريمين" إلى التي حملتني هونا على هون إلى من ألمتني بقلبها وجوارحها وأنستني في السراء والضراء، إلى شمس حياتي ومصدر سعادتي .... إليك "أمي" حفظك الله و رعاك.

* إلى الذي جال وصال في كياني حتى أصبحت موجودا، إلى الذي علمني حتى أتقنت معاني الرجولة والشهامة، إلى من أنار لي درب الحياة وعلمني أ لا أتوانى عن طلب العلم حتى الممات ..... إليك "أبي" العزيز حفظك الله ورعاك.

* إلى الذين عرفت معهم الحياة الأخوية سعادة وأحزانا إخوتي.

* إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا.

*إلى كل الأصدقاء والأحباب من قريب أو من بعيد

* إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث.

* إلى الأستاذ المشرف : بولوفة.

* إلى كل أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل دفعة ل.م.د 2015.

مزوار خليل

# الفهرس

**إهداء**

**الشكر والتقدير**

**قائمة الجداول**

**الجانب النظري**

**خطة البحث**

مقدمة ..... 10

الإشكالية..... 11

الفرضيات..... 12

الأهداف..... 12

كلمات مفتاحية..... 13

التغذية الراجعة..... 13

مصطلحات البحث..... 14

الدراسات المشابهة..... 14

**الفصل الأول**..... 20

المدخل العام..... 21

التفسير العلمي لحدوث تشنج عضلي..... 23

تفسير حدوث تشنج عضلي خلال حصة التربية البدنية..... 23

أسباب حدوث التشنج العضلي..... 24

طرق ومراحل الوقاية..... 26

كيفية الحفاظ على توازن الجسم..... 27

**الفصل الثاني**..... 30

نبذة تاريخية عن التربية البدنية..... 31

مفهوم التربية البدنية..... 32
تعريف التربية البدنية..... 32
أهمية التربية البدنية..... 33
أهداف الرئيسية لدرس التربية البدنية..... 34
أغراض التربية البدنية..... 35
محتويات الدرس..... 37
مفهوم المراهقة..... 39
أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقة..... 40
**الجانب التطبيقي**..... 42
تمهيد..... 42
الدراسة الاستطلاعية..... 42
عرض وتحليل النتائج..... 47
استنتاجات..... 86
**المراجع**..... 92
**الملاحق**..... 95
**ملخص**..... 98

# قـائـمـــة الـــجـــداول


| الرقم | عنـــــوان الجـــــدول | صـفحة |
|---|---|---|
| 01 | يبين نسبة التلاميذ الدين يقومون بالتحضير البدني (الخاص) بشكل مستمر خلال السن | 47 |
| 02 | يبين نسبة التلاميذ الدين يعتبرون أن عملية التحضير البدني (الخاص) قاعدة أساسية للتقليل من خطر الإصابة | 48 |
| 03 | يبين أن التشنج العضلي من الأضرار الشائعة | 49 |
| 04 | يوضح عدد اللاعبين الذين تعرضوا لتشنج عضلي | 50 |
| 05 | يبين أسباب حدوث التشنج العضلي | 51 |
| 06 | يبين دور التحضير البدني الخاص في التقليل من التشنج العضلي وتكراره | 52 |
| 07 | يبين نسبة التلاميذ الدين يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم وشدة التمارين الموجهة | 53 |
| 08 | يبين أن حجم وشدة التمارين وعدم استغلال فترات الراحة يؤدي إلى حدوت الإصابة | 54 |
| 09 | يبين نسبة التلاميذ الدين تعرضوا للتشنج العضلي | 55 |
| 10 | يبين الفترة التي يكون فيها الإحساس بالضرر أكثر | 56 |
| 11 | يبين أسباب الضرر بالتشنج العضلي | 57 |
| 12 | يبين الفترة التي يكون فيها التشنج العضلي أكثر وجودا | 58 |
| 13 | يبن ما مدى تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة | 59 |
| 14 | يبين نسبة الدين التلاميذ الذين يؤكدون أن الأستاذ يوجه الملاحظات و التوصيات خلال الحصة | 60 |
| 15 | يبين المرحلة المخصصة للملاحظات و التوصيات خلال الحصة | 61 |
| 16 | يبين نسبة التلاميذ الذين وافقوا على أن المدرس يوجه الملاحظات والتوصيات الخاصة بالتشنج العضلي | 62 |
| 17 | يبين عدد التلاميذ الذين أخذوا الملاحظات بعين الاعتبار | 63 |
| 18 | يبين عدد التلاميذ الذين يرون أن عدم تدخل المدرس بالتوجيه و الملاحظات والتوصيات له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي | 64 |
| 19 | يبين نسبة الأساتذة الدين في نظرهم من الضروري إجراء التحضير البدني (الخاص) للتلاميذ | 65 |
| 20 | يبين نسبة الأساتذة الدين يقومون بإجراء التحضير البدني (الخاص) لتلاميذهم | 66 |
| 21 | يبين أن كل الأساتذة يعتقدون أن التلاميذ قد استفادوا من التحضير البدني (الخاص) | 67 |

| | | |
|---|---|---|
| 22 | يوضح أن المدرسين قد تعرض أحد تلاميذهم للتشنج العضلي | 68 |
| 23 | يبين رأي المدرسين حول ارتباط التشنج العضلي لدى التلاميذ بنقص في التحضير البدني (الخاص) | 69 |
| 24 | يبين علاقة وقوع التشنج العضلي بسبب التحضير البدني (الخاص) الغير هادف حسب خبرت المدرسين | 70 |
| 25 | يبين دور التحضير البدني (الخاص) الهادف في التقليل من التشنج العضلي | 71 |
| 26 | يبين تأثر قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء | 72 |
| 27 | يبين تأثر أداء التلميذ لعدم التدرج في الشدة | 73 |
| 28 | يوضح نسبة حدوث التشنج العضلي بسبب عدم التنسيق بين الشدة والأداء | 74 |
| 29 | يبين نسبة فترات الاسترجاع السلبية و الايجابية عند التلاميذ | 75 |
| 30 | يبين تعرض التلاميذ للتشنج العضلي خاصة أثناء الأداء | 76 |
| 31 | يبين تعرض التلاميذ للتشنج العضلي بسبب عدم استغلال فترات الاسترجاع ايجابيا | 77 |
| 32 | يبين أن التشنج العضلي أكثر وجودا أثناء الأداء | 78 |
| 33 | يبين الشكل العام لتدخل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة | 79 |
| 34 | يبين تدخل كل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة | 80 |
| 35 | يبين الفترات المخصصة لتوجيه المدرسين الملاحظات حول الأضرار التي تقع في تقع في الحصة | 81 |
| 36 | يبين نسبة التلاميذ الدين يركزون أو لا على ملاحظات المدرسين حول الأضرار التي تقع في الحصة | 82 |
| 37 | يبين مدى تطبيق هده الملاحظات لتفادي الأضرار المنجمة | 83 |
| 38 | يبين ضرورة توجيه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل أداء لتفادي التشنج العضلي | 84 |
| 39 | يبين الدور السلبي في حدوث التشنج العضلي عند عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة | 85 |

# الجانب النظري

**مـــقـــدمـــــة:**

إن التطور العلمي الذي شهده هذا العصر في جميع العلوم الحديثة والتي تشترك في تحقيق غاية وحيدة ألا وهي ترقية الإنسان وتطويره بالدرجة الأولى ليقوم بدوره على أحسن وجه. وبالموازاة مع ذلك شهدت العلوم الطبية تقدما واسعا في مختلف اختصاصاتها وازداد اهتمام الباحثين بكيان الإنسان والسر التكويني لهذا البنيان الهائل. وعليه ساهمت هذه الاهتمامات إلى ظهور فرع الطب الرياضي الذي أصبح يحتل مكانة محورية في المنظومة الرياضية العالمية ويعرف بأنه أحد العلوم الطبية التي تدرس وظائف الأعضاء والحركة وما يؤثر بها أو يؤثر فيها، فهو مجال يوفر الرعاية الصحية للأفراد الذين يبذلون نشاطا بدنيا وهدفه الرئيسي تقليل الإصابة إلى الحد الأدنى، وتقديم العلاج الفعال للإصابات الحديثة.

إن علم الإصابات والوقاية منها وتشخيصها وعلاجها من أهم العلوم التي يهتم بها العاملين في الحقل الرياضي حيث يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة، الفردية والجماعية للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها، وتحديد أشكال وأنواع وأنماط من الإصابات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية اللاعب من الإصابة (د. محمد عادل رشدي).

هذا وقد التمس القائمون على التربية البدنية والرياضية، ويعتبر من العلوم التي لا يستغني عنها مدرس التربية البدنية والرياضية الذي أوجب عليه الحفاظ على أمن وسلامة تلاميذه من الإصابات الرياضية بشتى الطرق والوسائل.

ومن هذا المنطلق ارتأينا إلى القيام بهذا البحث المتواضع الذي يتناول موضوع مسببات التشنجات العضلية ودراسة أهم أسباب وقعها في حصة التربية البدنية والرياضية.

**الإشـــكـــالـــيـــــة:**

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس فأضحى من الأهم العناية بمكوناته ويمثل درس التربية البدنية والرياضية الإطار الأمثل الذي تتجمع فيه كل الخيارات التربوية. لقد بدأت الأنشطة التربوية وفي كافة المراحل التعليمية لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك، من عتاد وهياكل رياضية إضافة إلى تكوين أساتذة مختصين في هذا المجال، وتعتبر المرحلة الثانوية أهم مرحلة دراسية باعتبارها تتصادف مع مرحلة المراهقة التي تتميز بخصوصيتها إذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد بدرجة كبيرة شخصيته فيما بعد لذلك فإنه وجب الاهتمام بالتلميذ خلال هذه المرحلة.

وبالموازاة مع ذلك فإن ممارسة التربية البدنية والرياضية، مما يقوم به التلاميذ من نشاطات إما جماعية مثل كرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة وإما فردية مثل السرعة والوثب الطويل وقذف الجلة مما يسمح بالوصول إلى جملة من الأهداف التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان التلميذ على استعداد كامل لبذل أقصى طاقة من أجل إنجاز ذلك النشاط وعلى النحو المطلوب منه، أي يجب الإشارة إلى أن التلميذ يتجه خلال هذه الفترة إلى القيام بالأنشطة البدنية التنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني مما يجعله عرضة إلى الإصابة الرياضية. وفي دراسة ل. الدكتور أسامة رياض في كتابه "الطب الرياضي وإصابات الملاعب" أن إصابات العضلات بأنواعها المختلفة تعد من الإصابات كثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين، إذ قد تصل معدلات حدوثها حوالي 90 % من الإصابات المختلفة، ويرجع ذلك إلى أن العضلات هي الأدلة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني الرياضي وهي مكون رئيسي في الجهاز الحركي للإنسان، ومن أمثلة تلك الإصابات وما تطرقنا إليه في بحثنا نجد التشنج العضلي الذي يعتبر من الإصابات العامة في المجال الرياضي.

وفي دراسة (حسناوي هشام وخليل محمد الحبيب تحت إشراف د. دجار محمد حزقان سنة 2011 تحت "تحديد أسباب وقوع الإصابات في درس التربية البدنية والرياضية

لدى التلميذ في الطور الثانوي 16-18 سنة دلت على أن وجود العديد من الإصابات عند التلاميذ وصور التشنج العضلي غالبا ما تحدث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية خاصة على عضلة الشاق وناتج على الإفراط في التعب أو وضعية العضلة التي تؤدي إلى الإخلال في الأوعية العضلية، ومن خلال ما ذكر نطرح التساؤلات التالية:

- التحضير البدني (الخاص) الهادف دور إيجابي في التقليل نت التشنج العضلي (مرحلة الرئيسية) ؟
- متى يكون التشنج العضلي أكثر وجودا أثناء الحصة (مرحلة التحضيرية، الرئيسية، الختامية)؟
- هل التغذية الراجعة لها دور إيجابي في التقليل من حدوث التشنج العضلي؟

**الفرضـــيـــات:**

- إن التحضير البدني (الخاص) الغير هادف يؤدي إلى حدوث تشنجات عضلية أثناء الأداء.
- التشنج العضلي حدوثا أثناء الأداء أكثر منه أثناء فترات الاسترجاع خلال الحصة.
- عدم تدخل المدرس في توجيه الملاحظات والتوصيات خلال الحصة له دورسلبي في حدوث التشنج العضلي.

**الأهـــــداف:**

- معرفة نجاعة التحضير البدني (الخاص) الهادف في التقليل من التشنجات العضلية.
- معرفة المرحلة الأكثر تضررا بالتشنجات العضلية.
- معرفة دور وأهمية التغذية الراجعة للأستاذ خلال الحصة للتقليل من التشنجات العضلية.

**كـلـمـات مـفـتـاحـيـة:**

1. البدني الخاص:

* إن مرحلة الإعداد البدني الخاص متعلقة بنوع النشاط الذي يمارسه الرياضيون وتهدف للوصول إلى مستويات عليا وتختلف طريقة الإعداد في كل لعبة، ويهدف إلى تهيئة وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية عن طريق التمارين الخاصة والتي هي وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية وتلعب دورا هاما في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية ولأجل رفع مستوى التدريب.

يجب أن يكون اختيارها بشكل جيد ويتناسب مع خصائص اللعبة ومع القابلية الجسمية للرياضي.

وأن تكون مشابهة للإعداد الحربي للمهارات والخطط وأن يكون تأثيرها فعالا عندما ترتبط مع تمارين المنافسة، فضلا عن ذلك تعمل على تنمية العظلات التي تسلك نفس الطريق في أداء المهارات المختلفة وأن تقترب من الحالات التي تحدث في اللعب.

وتعتمد شرح الإعداد البدني الخاص وسعته على هدف التدريب المراد تعقيته (يوسف الصبراوي 2006).

**الـتـغـذ يـة الراجـعـة:**

بعكس طريقة العرض التي تعتمد على إنتاج المعلومات من جانب واحد نجد طريقة الإصلاح التي تعتمد على تبادل المعلومات بين المدرس والتلميذ على أساس التغذية الرجعية وإلا يحدث فيما اتصال نصري متبادل، هذه الطريقة هي تبادل المادة بين المدرس والتلميذ حيث يصبح التلميذ دائما متقبلا أو منتجا.

ويوجه المدرس نشاط التلميذ ويبذل جهده لاستقبال المعلومات المرتجعة وتقييمها وتعد المحادثات أثناء الدرس طريقة أساسية هامة للإصلاح، ويحدث تبادل المعلومات في الدرس–قليلا– في شكل محادثات ويحدث غالبا في شكل كلمات قصيرة كواقع أو إرشادات، وخاصة أثناء إصلاح الخطأ في الحركات التي يؤديها التلميذ.

يتم إصلاح التمرين تحت قيادة المدرس وإجابة التلميذ هو أداء الحركة (عنابات محمد فرج، 1998 – ص، 166–167).

**مصطلحات البحث:**

**1) حصة التربية البدنية والرياضية:**

في التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية مما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها (إبراهيم وفرحات. 1998.45).

**2) التشنج العضلي:**

من الإصابات العامة في المجال الرياضي لأنها من إصابات العضلات التي تعد الأداة الأساسية في الأداء الحركي للنشاط الرياضي، وهو عبارة عن حدث مفاجئ ومؤلم يعكس انكماشا غير طوعي لعضلة واحدة أو أكثر أي حدوث انقباضة لا إرادية لعضلة أو مجموعة من العضلات.

**3) المراهقة:**

هي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ، وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغيرات النفسية والجسدية، ويمكن جمل هذه التغيرات بتغيرات جسمانية ونفسية وعقلية واجتماعية، كما أن هذه المرحلة تغير الطفلة إلى امرأة والطفل إلى رجل (يقول حامد زهران) " وقد أثبتت الدراسات أن المراهقة مرحلة نمو عادي وأن المراهق لا يتعرض لأزمة من أزمات النمو ما دام هذا النمو يسير في مجراه الطبيعي".

**الدراسات المشابهة:**

1) دراسة (حسناوي هشام، خليل محمد الحبيب، 2011)

عنوان: "تحديد أسباب وقوع الإصابات في درس التربية البدنية والرياضية لدى التلميذات في الطور الثانوي (16-18) سنة".

**أهداف الدراسة:**

1. معرفة أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات عند التلميذات أثناء درس التربية البدنية والرياضية بثانويات (تلمسان- تموشنت).
2. تحديد المناطق أكثر عرضة للإصابة عند التلميذات والحد من أسبابها.

**الاستنتاجات:**

1. أغلبية التلميذات يخضعن لفحوصات طبية في فترة مختلفة من السنة
2. عدم تسامح الإدارة للإعفاءات الغير قانونية
3. معظم الأساتذة تلقوا تكوينا خاصا في مجال الوقاية والإسعافات الأولية
4. تأثير الإحماء الناقص في حدوث الإصابات وهذا ما أكده معظم الأساتذة
5. اعتبار الأحوال الجوية سبب في حدوث الإصابات أو هذا ما أكده عند التلميذات
6. عدم اتباع توصيات الأساتذة للعدد الهائل للتلاميذ
7. تأكيد دور الأساتذة حول المرحلة التي تحدث فيها الإصابة فكانت المرحلة الأساسية لأن يكون فيها العمل والمنافسة وإظهار المهارات الفردية
8. عدم تطبيق التلميذات لوصايا وتعليمات الأستاذ وهذا ما أكده جميع الأساتذة تقريبا.

**التوصيات:**

1. على الأساتذة التوفيق والتنسيق في تعليماتهم ونصائحهم مع درجة نضوج التلميذات اللوائي هم تحت مراقبتهم
2. اتباع الأساتذة أسلوب التدرج في إعطاء التمارين

3. عدم سماح للتلاميذ بمزاولة الحصة بزي قد يؤدي إلى حدوث الإصابة كأحدية كرة القدم في الأرضية الزيتية زالإسمنتية.

4. أن تكون الوسائل المستخدمة مناسبة لعمر التلميذات وخاصة فعاليات الرمي.
5. عدم العمل أثناء الأحوال الجوية السيئة (مطر، رياح) وتعويضها بالمحاضرات النظرية.
6. الاهتمام بالإحماء الجيد الخاص لكل فعالية ةعدم السماح للتلاميذ القيام بالإحماء لوحدهم.
7. اهتمام الإدارة بإجراءات الفحوصات الطبية للتلميذات مرتين في السنة.
8. المراقبة والمتبعة الجيدة للتلميذات أثناء الحصة لتفادي الشجار والاصطدام الذي يؤدي للإصابة.
9. التوعية بمخاطر الإصابة الرياضية على الصحة النفسية للتلميذات.

**2) دراسة (شرشاب رابح، مريجو هشام، 2011)**

- عنوان
- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في مواجهة إصابات تلاميذ المرحلة التانوية.
- أهداف الدراسة:

1. إبراز مدى فعالية وأهمية التكوين في المواد البيوليجية ولا سيما مادة الوقاية والطب الرياضي على عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية.
2. إبراز دور الأستاذ في مواجهة الإصابات في مرحلة الثانوية والتقليل من الإصابات الرياضية.
3. محاولة جلب ولفت انتباه الطلبة إلى الدور الذي تلعبه وحدة الوقاية والطب الرياضي المجال المهني.

**الاستنتاجات:**

1. الأساتذة ذو الخبرة الكافية لهم أكثر معرفة من أساتذة حداثة التدريس.

2. أغلبية الأساتذة ذكور وهذا راجع لرأي المجتمع بأن المرأة لا تمارس الرياضة.
3. أغلبية الأساتذة يقدمون حصتهم في ظروف حسنة.

4. العمل في ظروف متدهورة يقابله تعرض التلاميذ إلى إصابات رياضية.
5. أغلبية الأساتذة يهتمون بالجانب التطبيقي ويهملون الجانب النظري خلال فترة تكوينهم.
6. الدروس التطبيقية تساعد على عملية تشخيص وإسعاف مختلف الإصابات الرياضية.
7. عدم إعطاء أهمية لمادة الوقاية والطب الرياضي.
8. عدم القيام بتربصات في مدارس الحماية المدنية والهلال الأحمر.
9. معظم الإصابات الرياضية من النوع البسيط ومتوسط الخطورة.
10. اجتناب الأساتذة التدخل للإسعاف لمنع حدوث مضاعفات للإصابة قد تكون خطيرة.

**التوصيات:**

1. برمجة حصص تطبيقية في وحدة الوقاية والطب الرياضي تقتصر في كيفية تشخيص مختلف الإصابات وكيفية تقديم الإسعافات للمصاب.
2. برمجة تربص مطلق لمدة 15 يوما أو شهر في عيادة مستشفى الحماية المدنية أو الهلال الأحمر الجزائري.
3. الرفع من معامل هذه الوحدة وتحسيس الطلبة بأهميتها.
4. الرفع من الحجم الساعي المخصص لهذه المادة لكي يتسنى للطلبة التكوين الجيد والكافي.
5. إثراء لإمكانية المكتبة بكتب جديدة في جميع ميادين التربية البدنية والرياضية خاصة منها المتعلقة بالجانب ألإسعافي والطب الرياضي.
6. توفير الوسائل التعليمية من أجل نجاعة وفعالية التكوين.

**توصيات خاصة بالطلبة:**

- الاهتمام والإقبال على كل الوحدات النظرية دون استثناء خاصة تلك التي تساعدهم أكثر في عملهم الميداني.
- أخذ بعين الاعتبار النصائح والإرشادات من المشرفين على الوحدة.
- عدم الاكتفاء بالدروس المقدمة من طرف المعهد عن كيفية تقديم الإسعافات.
- المشاركة في التربصات المقامة من طرف الحماية المدنية والهلال الأحمر في مجال الإسعافات الأولية للإستفادة أكثر.
- الجدية في الحضور وعدم التغيب من الوحدة خاصة بعد أو قبل العطل.
- عدم التردد واستشارة ومناقشة الأساتذة في كل ما يتعلق بهذه المادة.

# الفصل الأول

**محتويات الفصل**

**تمهيد**

1- المدخل العام.

2- تفسير العلمي لحدوث تشنج عضلي.

3- تفسير حدوث تشنجات العضلية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

4- أسباب حدوث تشنجات العضلية في حصة التربية البدنية والرياضية.

5- طرق ومراحل الوقاية من التشنج العضلي.

6- كيفية حفاظ على توازن في الجسم لتفادي التشنج العضلي.

**1- تمهيد:**

تتسم الرياضة الحديثة بخطورة تنامي أحجام وشدة الأعمال التدريبية مما يعرض عضلات جسم المراهق في حصة التربية البدنية والرياضية لمتطلبات بدنية متزايدة ويرفع درجة خطورة عوامل الإصابة بالتشنج العضلي، لذلك يتجه الطب الرياضي والتربية البدنية العلاجية بشكل أساسي إلى الوقاية من هذه الإصابة ويسعيان إلى خفض درجة التعرض لخطورة عوامل التشنج العضلي إلى حد الصفر.

**1.2- المدخل العام:**

**1.1.2- تعريف العضلة:**

العضلة هي مجموعة من الألياف ترتبط بعضها ببعض بنسيج ضام وهذه الألياف العضلية تنتهي بوتر يسمى وتر العضلة الذي ينشأ من ألياف ليفية التي تنشأ من العضلات (د.إقبال رسمي محمد، 2008، ص 241).

**2.1.2- وظيفة العضلة:**

هي القدرة لتلك العضلة على الانقباض والانبساط وهذا ما يسمى بالنغمة العضلية وتكون بقدر معين وفي المدى الذي تسمح به العضلة. والعمل العضلي هو عملية انقباض وانبساط وتقلص وتمدد وتقريب وتبعيد وهذه الواجبات نتيجة متغيرات عديدة تؤدي إلى حالة التقصير أو الامتداد،

و هناك بعض النظريات لهذه الظاهرة وهي ظاهرة الانزلاق.

وهذه النظرية قصرت عملية الانقباض والانبساط العضلي بصورة صحيحة وقد تم إثبات صحة هذه النظرية عن طريق التقنيات الحديثة في الأجهزة الطبية والقيام بالفحص الميكروسكوبي الإلكتروني للعضلة وألياقها وتفسير هذه النظرية وبإيجاز يعتمد على وجود لويفات الأكتين والمايوسين المركبة تركيبا خاصا داخل الليف العضلي الاكتين والمايوسين إحدى مكونات اللويف العضلي عند تحرير الطاقة من مصدرها الرئيسي (ثلاثي أدينوزين

الفوسفات) ينزلق الاكتين والمايوسين باتجاه بعضهم مما يؤدي إلى تقصير في حلول الليف العضلي.( د. محمد 2008، ص، 242).

وعملية الانزلاق في حقيقتها تعتمد على الزوائد الموجودة على سطح جزئية المايسون لتلتصق بالاكتين وذلك بفعل بروتينات خاصة ومعقدة وتسمى (تروبونين وتروبوماسين) وهي موجودة على سطح الاكنتين، أي أن الزوائد الموجودة على سطح المايسون والتي تسمى رؤوس المايسون تشبه إلى حد كبير (عصا مظرب الجوق) وتكون رؤوسها مائلة إلى الأمام في حالة الراحة، وعندما يتحرر ثلاثي ايدينوزين الفوسفات يؤدي إلى استدارة هذه الرؤوس لتلتصق بالاكتين وتعمل على سحبه إلى الداخل وتتم هذه العملية بصورة منظمة عن طريق التناوب بين عمليتي الشد والسحب (د. إقبال رسمي محمد، 2008، ص 243).

**3.1.2- العضلات الأكثر عرضة للإصابة:**

العضلات الإرادية هي أكثر أنواع العضلات التي تتعرض للإصابة وتتميز هذه العضلات بأنها تنشأ من عظام الجسم (أو الجلد كما في بعض العضلات) ثم تندغم في عظام جزء أخر بعد المرور على مفصل أو أكثر لتؤدي وظيفتها في التحكم في حركة ذلك المفصل (د. إقبال محمد رمسي، 2008، ص 243).

**4.1.2- الأسباب التي تؤدي لإصابة العضلات أثناء الممارسة الرياضية:**

1. ضعف أو فقد النغمة العضلية.
2. زيادة الجهد الذي تبذله مجموعة العضلات.
3. عدم التوافق بين القدرة العضلية والضغوط الواقعة عليها (د.إقبال رسمي، 2008، ص 244).

هذه الأسباب تترتب عليها عدة إصابات عضلية ومنها الإصابة بالتشنج العضلي.

2.2- يشير مصطلح التشنج إلى سمة من سمات الأداء المتغير في العضلة الهيكلية نتيجة حدوث توتر بالعضلة والتي تشمل التوتر العضلي ويشارإليه كذلك ب"الند" "التيبس" أو "الإجهاد" غير العادي الذي يصب العضلات وتشتق كلمة تشنج بالإنجليزية Spasticity من المصطلح اليوناني Spasmos والذي يعني السحب أو "الإجهاد".

**3.2- التفسير العلمي لحدوث تشنج العضلات:**

يفسر الأطباء حالة تشنجات العضلات بأن نهايات الألياف العصبية في العضلات تكون نشيطة بشكل زائد، وعندما يصل التحفيز عبر الأعصاب إلى العضلات تكون استجابة الأعصاب أكثر شدة من المعتاد، ما يؤدي إلى تشنج العضلات، وفي التشنجات المتكررة والشديدة يتوجب على الأطباء البحث عن السبب إذ من الممكن أن يكون وراء ذلك أمرا من أخرى وخاصة عندما يظهر التشنج العضلي أثناء الحركة.

ووفقا للطبيب دريك تشيسنك، أخصائي الفيزيولوجيا العصبية، فإن مسيات مشكلة تشنج العضلات متنوعة جدا، إذ يعود بعضها إلى الانزلاق الغضروفي أو لتضيق في القناة الشوكية أو بسبب احتلال الأعصاب المتعددة، كما تسبب أمراض المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو السكري تشنجا في العضلات، إذ تجعل الأعصاب عالية الحساسية وسريعة الاستثارة، ويجب عدم نسيان دور بعض الأدوية التي تسبب هي الأخرى تشنجا في العضلات مثل أدوية السرطان وارتفاع ضغط الدم والسكري.

**4.2- تفسير حدوث التشنجات العضلية خلال حصة التربية البدنية والرياضية:**

ظاهرة التقلص العضلي يتعرض لها العامة من الناس بصفة عامة ولكن يتعرض لها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة وهي رد فعل طبيعي لنقص اللياقة البدنية وهو قد يحدث في عضلة واحدة أو في مجموعة من العضلات.

وهي نتيجة طبيعية للقيام بأعمال عضلية عنيفة مؤلمة في العضلة أو بعض العضلات ولا يستطيع الرياضي أن يفعل أي شيء حيال هذا التقلص العضلي وقد

يحدث التقلص لبعض ثوان أو بعض دقائق ونادرا ما يحدث أكثر من ذلك وخلال ذلك تفقد العضلة القدرة على الارتخاء.

وهذا التقلص يحدث أثناء القيام بالمجهود العضلي أو بعد الانتهاء منه، فالتقلص العضلي هو حالة مرجعها الأساسي هو انقباض العضلات انقباضا زائدا عن الحد دون أي ارتخاء.

**1.4.2- أعراض التشنجات العضلية:**

- ألم شديد ومفاجئ في العضلة، غالبا تكون عضلة الأرجل.
- ظهور أنسجة العضلات بشكل واضح تحت الجلد.

**2.4.2- العضلات الأكثر وقوعا في التشنج لدى التلاميذ:**

من الملاحظ أن أكثر العضلات تقلصا هي سمانة الرجل لما تقوم به من أعمال كثيرة ثم تأتي بعد ذلك عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلات بطن القدم ثم عضلات البطن وهذه العضلات كلها تتحمل الجزء الأكبر من المجهود الذي يقوم به الرياضي (د. إقبال رسمي محمد، 2008، ص 258).

**3.4.2- أنواع التشنجات العضلية:**

1. التشنج العضلي البسيط، وفيه يستطيع الشخص من أداء حركة.
2. التشنج العضلي الشديد، ومعه لا يستطيع الشخص الحركة ولا يستطيع الوقوف حتى بدون حركة ولا يستطيع القيام بأي شيء سوى الاستلقاء أو النوم (د. إقبال رسمي محمد، 2008، ص 258).

**5.2- أسباب حدوث التشنجات العضلية في حصة التربية البدنية والرياضية:**

**1.5.2- كفاءة التلميذ:**

إذ كلما كانت لياقة البدنية منخفضة كلما كان أكثر عرضة للإصابة بالتشنج العضلي مثل:

1. قصر العضلات التشريحية للتلميذ وعدم مطاطيتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارات التي يؤديها.
2. اضطرابات توازن معادن الجسم، يمكن لنقص البوتاسيوم، الكالسيوم والمغنيزيوم أن يزيد من احتمالات الإصابة بتشنج العضلات.

**2.5.2- مستوى المنافسة:**

قد تكمن عوامل الإصابة بالتشنجات العضلية في شدة وعنف المنافسة الرياضية إذ كلما إزداد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض التلميذ للإصابة مثل:

1. بدل مجهود عضلي زائد بدرجة أكبر من قدرة العضلات على تحمل هذا الجهد.
2. الإفراط في استخدام عضلة معينة أو الضغط عليها أو القيام بحركة فنية عنيفة ومركبة
3. إساءة استخدام عضلات الجسم أو اجهادها بشكل زائد.

**3.5.2- التدريب الخاطئ في المدارس:**

إن انعدام الكفاءة عند بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية وعدم تقديم برامج تدريبية على أسس علمية تراعي إمكانات التلميذ من جهة والبرنامج من جهة أخرى يؤدي إلى إصابة التلميذ بالتشنج العضلي ومن عناصر التدريب الخاطئ نذكر:

1. عدم الاتزان والتنافس في تدريب المجموعات العضلية
2. إهمال عامل الإحماء وعدم الاهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود
3. تمارين الانقباض المفاجئ والعضلات غير مهيأة لهذا الانقباض
4. الجفاف نتيجة ممارسة الرياضة في جو حار مع عدم مراعاة إمكانات التلميذ.

**6.2- طرق الوقاية من الإصابة بالتشنج العضلي:**

**1.6.2- التشكيل الصحيح للعملية التدريبية الخاصة بالعضلات:**

يعتبر عدم القيام بالإعداد (التحضير- التهيئة) الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية واحد من الأسباب الواسعة لحدوث الإصابات الرياضية ودون أدنى علاقة بمستوى الحالة التدريبية للرياضي، يجب أن يشتمل تخطيط الوحدة التدريبية على المراحل الخمسة التالية:

**1. مرحلة رفع درجة حرارة العضلات (5 دقائق).**

إفراز السائل الزلالي فيها، الذي يقلل من مقدار معامل الاحتكاك الداخلي فيها، تتحسن عملية انتقال الومضات العصبية إلى العضلات وكذلك المنعكسات العصبية وتنتهي هذه المرحلة عندما يبدأ إفراز العرق، ويجب مراعاة أن لا تؤدي هذه التدريبات إلى التعب في هذه المرحلة، حيث أن الهدف منها يتمثل في إعداد العضلات لمرحلة الإطالة.

**2. مرحلة إطالة العضلات (5-10 دقائق).**

يجب الأخذ في الاعتبار أن مستوى المرونة ينخفض مع تقدم العمر و تؤدي ممارسة تدريبات الإطالة إلى تحسين صفة المرونة و ربما يكون المطلوب قبل بدء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. أداء التدريبات إطالة لجميع المجموعات العضلية الأساسية وفقا لخصائص لداء الأعمال التدريبية للنشاط الرياضي التخصصي, كما يمكن أن نبرز الحاجة إلى تخصيص وقت إضافي لمناطق أخرى بالجسم ذات طبيعة لا تصف بالمرونة الكافية, أو بمناطق الإصابات السابقة.

**3. مرحلة رفع درجة حرارة الجسم ككل ومعاناة محتوى الجزء الرئيسي قبل الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية:**

تستغرق هذه الفترة ( 10 دقائق)، يجب أن تشابه التدريبات المستخدمة فيها طبيعة محتوى تدريبات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتنصب بشكل أساسي على

تحسين التوافق الحركي، مما يساعد على تقليل احتمال حدوث الإصابة بالتشنج العضلي.

**4. مرحلة النشاط الرئيسي (المجهود- الحمل):**

حيث أصبح من الثابت علميا وبشكل مؤكد أهمية الجزء الرئيسي للنشاط الرياضي في تفادي الإصابة بالتشنج العضلي والممثلة في:

- التدريبات من السهل إلى الصعب، من البسيط إلى المركب، من القليل إلى الأكثر وحسب مستوى كفاءة التلاميذ.
- مراعاة توافق البرنامج التدريبي مع الجو المناسب له وخاصة أن الجو الحار يسبب الجفاف للجسم وقد يعرض إلى عامل التشنج العضلي.
- إجراء المنافسة الرياضية حسب تقارب المستوى البدني بين التلاميذ.

**5. مرحلة التهدئة (5 دقائق) والإطالة بعد التهدئة (5 دقائق):**

يجب أن لا تنتهي الوحدة التدريبية بانتهاء الجزء الرئيسي منها فجأة حيث يجب أداء (5 دقاءق) تهدئة لتحادي التغيرات الوظيفية السلبية في عمل جهاز القلب والأوعية الدموية، وتتم عن طريق أداء تدريبات تهدئة بسيطة، سهلة الأداء، تساعد على عودة معدل تردد القلب، ومعدل تردد التنفس إلى معدلاتها قبل بذل المجهود تقريبا (د. على جلال الدين، 2005، ص5 إلى9).

**2.6.2- الحفاظ على توازن السوائل في الجسم:**

1. تجنب الجفاف، يجب شرب 11 أكواب من السوائل بشكل عام تساعد السوائل على انقباض وارتفاع العضلات بسهولة وبقاء خلايا العضلات رطبة.
2. يمكن شرب كوبين من السوائل قبل بداية أي نشاط رياضي بساعتين.
3. يجب شرب من (نصف) كوب إلى كوب ونصف من السوائل الباردة والتي لا تحتوي على صودا، كل 15، 20 دقيقة أثناء الرياضة.

4. يجب شرب كوبين من السوائل على كل (نصف كيلو) تفقده من وزن الجسم أثناء التمارين الرياضية.

**7.2- الرعاية الشخصية من طرف التلميذ عند الإصابة بالتشنج العضلي:**

1. التدليك وتمارين الشد:

يمكن شد العضلة إلى الأمام والقيام بتدليكها بلطف للعمل على ارتخاء العضلات بالنسبة لعضلة الساق يمكنك تحميل وزن على الرجل التي بها الشد العضلي وثني الركبة ببطء.

إذا كنت لا تستطيع الوقوف يمكنك شد القدم إلى الوراء في اتجاه الجسم مع شد الرجل في وضع مستقيم.

بالنسبة للشد العضلي في منطقة الفخذ، يمكنك الجلوس على كرسي الاسترخاء وشد القدم الموجودة في اتجاه الفخذ المصاب ثم جذبها إلى الأرداف.

2. استخدام الماء البارد أو الدافئ:

يمكن استخدام الماء البارد لتهدئة العضلات وارتخائها ثم الماء الدافئ بعد ذلك إذا كنت تشعر بالألم.

# الفصل الثاني

**الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية وخصائص الفئة العمرية (طور الثانوي)**

**محتويات الفصل:**

1. نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية.
2. مفهوم التربية البدنية حديثا.
3. تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية.
4. أهمية التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
5. أهداف الرئيسية للدرس التربية البدنية والرياضية.
6. أهداف التربية البدنية والرياضية لمراحل التعليم العام.
7. أغراض التربية البدنية والرياضية.
8. محتويات الدرس.
9. مفهوم المراهقة.
10. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقة.

**1- نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية:**

إن التربية البدنية والرياضية القديمة قدم الإنسان، قد مرت في تاريخها بعدة مراحل تهتم أساسا بدراسة تاريخ نشاط البدني والرياضي للإنسان وذلك من أجل استخلاص الدور والعبر في الماضي والتعرف على الأخطار وتجنب الوقوع فيها في الحاضر والمستقبل، فقد كان لهذا الأخير معرفة تاريخ عريق من مختلف الحضارات القديمة(أمين أنورخولي).

**1.1- التربية البدنية والرياضية في حضارة الإغريقية والرومانية:**

أما عن الحضارة الإغريقية فقد كانت هناك مدارس تعتمد أساسا على التربية البدنية وتسمى باليارستيا وكذلك الجمتريوم، أما البارتسيا فهي تتميز بالفخامة والإكمال الفني وهي تختص بالفتيات حتى سن 15 حيث يتدربون على فنون الرياضة تحت إشراف متخصصين في حين أن الجمتريوم عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة يشرف عليها مدير معين من الدولة ولا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة ممارستها (أمين أنور خولي).

**2.1- التربية البدنية والرياضية في العصور الوسطى:**

أما في العصور الوسطى فقد ظلت الفلسفة اللاهوائية تنظر نظرة شك للتربية البدنية وتره بأن التربية الروحية والعقلية هي أساس تربية الإنسان وهو ما أثر تأثيرا سلبيا كثيرا في تاريخ التربية البدنية في هذه الفترة.

**3.1- التربية البدنية والرياضية في العالم الإسلامي:**

أما الدين الإسلامي فقد حث على ممارسة الرياضة لقول الرسول (ص):"علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، في عصر النهضة أسس "جوهان بيسدوا عام 1774" مدرسة حب الإنسانية وفيها خصص ثلاث حصص لممارسة أنشطة تربوية كالألعاب القوى (أنور أمين الخولي، 2001، ص 196).

**2- مفهوم التربية البدنية حديثا:**

**1.2- مفهوم لغوي:**

بالعودة إلى معاجم اللغة نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية هي:

الأول: ربا، يربو، ربوا معنى زاد ونما، ينميه، قال تعالى:" ويربي الصدقات".(ابن منصور، ص1172).

الثاني: ربى، يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال"ص" ذلك نعمة تربها".

الثالث: رب بمعنى أصلحة وتولى أمره وقال عليه (عبد الباني 1983، ص07).

**2.2- مفهوم اصطلاحا:**

يعني أنها عملية التوعية المقصودة والغير المقصودة بإحداث نمو وتغير مستمر للفرد من جميع الجوانب الجسمية، العقلية الوحدانية، من زوايى المجتمع الذي يعيش فيه (أحمد علي الحاج محمد 2003، ص. 14-15).

**3- تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية:**

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين:

"Wuest et Bucher 1990" التربية البدنية بأنها هي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

- وذكرت لوميكين أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية، أنها هي مرادف للتغيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها في صياغة التعريف على النحو التالي:

التربية البدنية هي عملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.

ومن "تشيكوسلوفاكيا (السابقة)" يبرز تعريف "كوبسكي كوزلليك" بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف (قاسم حسن 1979، ص 19).

ومن فرنسا وضع "روبيرت بوبان" بأن التربية البدينة والرياضية هي تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية وحركية تهدف لتحقيق النمو الكامل للفرد (محمد الحماحمي 1990، ص 45).

ومن يربط بنا الذكر رنولد تعريفا للتربية البدنية بحيث يرى أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية لتكوين شخصية الفرد عبر النشاط المباشر(أمين أنور الخولي2001،ص35-36)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد وإنما تعددت مفاهمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص ولكنهم يتفقون على مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تحمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، العقلية من خلال الحصة أو النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا لخدمة وطنه.

**4- أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية: في ذكر ما سبق**

لم تكون التربية البدنية مجرد حركة أو نشاط يؤدي هدف محدد، بل خصصت لها أهداف بغرض الوصول لتنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية، الحركية، العقلية وكذا العلاقات الاجتماعية، لذا كان تأثير التربية البدنية مع جميع النواحي "حياة الإنسان سواء البيولوجية وسيكولوجية أو الاجتماعية".

وكمرحلة تبدي تأثيرا خاصة من ناحية تنمية القدرات البدنية هي مهمة المراقبة مختلف مراحل النمو وتقديرها ولذا يستوجب علينا دراسة أثر التربية البدنية وما تحتويه من نشاطات بدنية مختلفة على جوانب نمو الطفل المراهق وهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي وحيث لا يستطيع الفرد النمو سليما دون الحياة داخل الجماعة.

"فالتربية عن طريق برامجها المتنوعة تتيح الفرصة للأفراد ليكتسب مزايا وفقا لاحتياجاته وميوله وإمكانياته وعن طريقها يتحقق الغرض الإنساني للتربية مدى الحياة (دادي عبد العزيز 1995 ص 17)

**5- أهداف الرئيسية للدرس التربية البدنية والرياضية:**

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يمكن أن يعد فائدته إلا إذا كان يسير حسب خطة شاملة مدروسة وتبدأ من نقطة معلومة إلى نهاية موضوعة لبرنامج كامل ثم دراسة السبل الموصلة إلى هذا الغرض الذي يندرج التلميذ في تعلمه من البسيط إلى المركب لإنجاح مهمة التربية البدنية والرياضية.

1. محاولة بناء وتطوير تصعيد الصفات الحركية كالقوة، المرونة..إلخ.
2. محاولة تطوير المهارات الحركية الإنسانية كالركض والقفز والرمي...إلخ.
3. محاولة بناء القابليات الرياضية الإنسانية وبصورة خاصة قابلية حب المنافسة.

*** خلال الدرس:**

على المدرس أن يتصف ببعض الصفات خلال الدرس لعله يتحكم في القسم ويجب عليه:

1. على المدرس أن يكون ودودا لتلاميذه مهتما لكل واحد منهم.
2. عدم تردد المدرس أي لحضة، يجب أن يكون واثقا من نفسه.
3. إن التنظيم الدرس وأدواته والتسهيلات المختلفة من العوامل المهمة في العمل وحفظ النظام.
4. فتح المجال أمام التلاميذ في حد المعقول.

**6- أهداف التربية البدنية والرياضية لمراحل التعليم العام:**

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا وعقليا ونفسيا عن طرق:

أ* الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.

ب* الإعداد البدني العام وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة.

ت* تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طرق التنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.

ث* تناسب المهارات الحركية المتعلمة مع الإمكانات البشرية والمادية والبيئية.

ج* اكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة وانتقاء الموهوبين ومساعداتهم بالإعداد والتدريب.

هـ* الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القوام من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

**7- أغراض التربية البدنية والرياضية:**

**1.7- كما وضعها بعض قادتها:**

**أ/ "براونل وهاجمان" Brownil & Hagmann**

وضع براونل وهاجمان أربعة أغراض للتربية البدنية والرياضية هي:

(1) أغراض تنمية معارف ومفاهيم

(2) أغراض ترتبط بتنمية اللياقة الجسمية

(3) أغراض ترتبط بتنمية المهارات الاجتماعية والحركية.

(4) أغراض ترتبط بتنمية العادات والاتجاهات والتذوق.

**ب/ "أيروين" Erwin**

سجل ايروين خمسة أغراض للتربية البدنية والرياضية هي:

(1) الغرض الجسماني

(2) الغرض الترويجي

(3) الغرض الاجتماعي

(4) الغرض الانفعالي

(5) الغرض الذهني

**ج/ "ناش" Nashe**

وضع ناش أربعة أغراض للتربية البدنية والرياضية وهي:

(1) التنمية العضوية

(2) التنمية الناحية العقلية

(3) التنمية التوافق العضلي العصبي

(4) التنمية الناحية الانفعالية.

**2.7- الأغراض العامة للتربية البدنية والرياضية:**

**1.2.7- غرض التنمية البدنية:**

تساعد التربية البدنية والرياضية جانبا في تحسين الأداء البدني والوظيفي للفرد ويشمل ذلك إحداث التحسين في الوظائف الأعضاء المختلفة من خلال الأنشطة الحركية المقننة.

**2.2.7- غرض التنمية الحركية:**

يساعد التربية البدنية والرياضية في الاستمتاع بالأنشطة المختلفة، كما أنها تكسب الثقة بالنفس وتساهم في تحسين وزيادة اللياقة البدنية وتحسين مهارات المتمدرسين وزيادة فرص الإنتاج الحركي.

**3.2.7- غرض الترويح والتنمية المعرفية:**

تساعد في تحسين الأجهزة الحيوية وإشاعة البهجة ودعم الاستقرار والانفتاح وتطوير النضج لديهم وتشبع لديهم حب الاستطلاع واحترام وتذوق الأبعاد الجمالية والانتماء.

لعل ما أكده "Piaget" من أن السلوك الحركي أساسي لتنمية العقلية وذكاء النفسحركي Psychomotor Intelligency ويوضح الارتباط الوثيق بين ممارسة الحركة والتحصيل المعرفي والدراسي لدى الأطفال.

**4.2.7-غرض نفسي:**

برامج التربية البدنية والرياضية في تأثير السلوك أي سماثة الوحدانية بل و وقد أكد لوريا أن الشعور يتضمن عناصر حركية، ومن النتئج التي اتضحت من

دراسات اكتساب الحاجة في تحقيق أهداف والانضباط الانفعالي مع احترام السلطة والطاعة وكذلك الثقة في النفس والتحكم فيها وانخفاض التوتر والبعد عن العدوانية.

**5.2.7- غرض اجتماعي:**

يساعد النشاط البدني على تكيف الاجتماعي من منطلق إتاحة الفرص الغنية عن التعريف على قيم المجتمع ومعاييره ونظمه، وذلك ما أكدته الكثير من الدراسات في الخارج مثل "ألسون" Olson "ولمان وويتي" Leyman & Witty " من أن أوجب النشاط في الأطفال من سن (3) إلى سن (19) سنة يمثل التفاعل الاجتماعي لهم.
وأكدت ذلك الدراسات "تنية منصور 1989- كوترورواش 1910" أن سلوك الفرد في الفريق ينمي فيه الروح الاجتماعية وإنكار الذات وتصحيه من أجل الحاجة.

**8- محتويات الدرس:**

وتشمل الإجراءات الإدارية الإحماء والتمرينات

**1.8- الإجراءات الإدارية :** ويتضمن اصطحاب التلاميذ من الأقسام ويراعي في ذلك عامل الأمان والسلامة، وخاصة في الوصول إلى الأدوار العليا وكذلك النظام وعدم الاندفاع المزاج الفردي يؤدي إلى إصابة بعض التلاميذ.

**2.8- الاصطفاف وتسجيل الحضور :** ويراعي في ذلك عنصر النظام واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت وذلك باستخدام الأرقام المسلسلة أو الوقوف التلاميذ على علامات مرقمة أو نداء المدرس على التلاميذ با|لأسماء.

**3.1.8- الإحماء:** ويعتبر واجهة الدرس لذا يجب أن يتسع بالتشويق والإثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في العمل من التدفئة والتهيئة للدورة الدموية والعضلات

والأربطة والمفاصل والعمليات البيوكميائية مما يقلل من احتمالات الإصابة أو التشنجات العضلية، وبوجه عام نفضل استخدام الجري والوثب والألعاب الجماعية المشوقة الترويحية تمهد نوع النشاط التعليمي والتطبيقي في الدرس (عدنان درويش حلول وحرون 1994، ص 112).

**2.8- الجزء الرئيسي:**

**1.2.8- النشاط التعليمي:** ويتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة الجديدة الصعبة المعروفة، كما أن هناك عرض المهارات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الدروس الأولى من الوحدات أو العام الدراسي ككل الوحدات ويتحدد من النشاط التعليمي إما تعلم مهارات جديدة أو تثبيت مهارات معروفة مسبقا.

أما أثناء تعلم المهارات التي تنطوي على خطوة أو الاحتمالات الإصابة يجب الاستعانة بالمراتب الاسفنجية واستخدام أساليب السند والمتابعة (الملاحظة) المستمرة مع عدم الإسراع في توقيف الأداء من تلميذ إلى آخر.

الاستعانة بالنموذج ويؤديه المدرس بنفسه أو التلميذ المتفوق في المهارة (عدنان درويش حلول وأخرون 1994، ص 126).

**2.2.8- النشاط التطبيقي:** يهدف هذا النشاط إلى تطبيق العمل كما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي بصورة خططية وعادة ما يؤدي ذلك في صورة مناقشات تتضمن تثبيت تلك المهارات وتصحيح ما ورد قبلها من أخطاء.

ويعتبر هذا النشاط فرصة تربوية للمدرس لتأكيد روح الجماعة والقدرة على القيادة التبعية لدى التلاميذ، كما إنها فرصة كذلك لإبراز المهارات أخرى مثل: التحكيم والتسجيل، وممكن للمدرس الواعي إشراك التلاميذ غير مسموح لهم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية سواء لظروف الصحية أو مرضة في عمليات التحكيم.

كما ترى الدكتورة "عفاف عبد الكريم" أنه في نهاية الدرس يجب أن تعم البهجة بين التلاميذ سواء كان العمل بسيطا أو عاليا كما يجب أن يقوم المدرس بالتشجيع والاستحسان التلاميذ مما يبذلونه من جهد ويفتخرون بقدراتهم على خطى الصعوبات ويتعرفون على مواطن الضعف المرتبطة بالتشجيع لتحسين الأداء المستقل "عفاف عبد الكريم، ص 331).

**2.3.8- الخاتمة:**

إذن فالتربية البدنية تعتبر أسهل وسيط للدعوى والإخاء وأقوى وسيلة تعارف من خلال معرفة صادقة أساسها المعاملة والتعاون عن طريق سعيهم معا.

**9- مفهوم المراهقة:**

إن كلمة مراهقة في اللغة العربية يعني الاقتراب والدنو من الحلم، نقول رهق الغلام، أي قرب الحلم، بلغ حد الرجل معنى ذلك أن المراهق هو الفتى الذي يدنو من النضج والاكتمال الرشد، كذلك الرهق تعني الطغيان والزيادة ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق وباللاتينية هي Adolescence وتعني النضج فالمراهقة هي المرحلة التي تكمل فيها النضج الجسمي الانفعالي الخلقي والاجتماعي (نصر الدين البحراوي، ص121-139).

تبدأ المراهقة عموما في السن 12 و تمتد إلى السن 21 وإذا كان بعض العلماء يعتبرون بداياتها في السن 12 تسمى الفترات الأولى من هذه المرحلة ( DonPeloi 1970 ص 13-23).

وفي الحقيقة لا يوجد تعريف محدد للمراهقة، فيرى "فؤاد السيد الباهي" هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بهذا الصدد عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

أما عبد الرحمان العيساوي فيرى بأنها فترة النمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عسيفة.

وكما عرفها لوهال Lehalle على أنها مرحلة مراهقة تكون مرحلة جديدة في عملية التجرد من مختلف أشكال الشخصية القديمة، هذا التعريف يركز على الاستقلالية، رغبته الجامحة من جميع النواحي (محمد مصطفى زيدان 1985، ص152).

**10- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقة:**

تظهر أهمية حصة التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ونشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، ولكي تتح له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده تفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له وتقوم بفضل الموهبة والقدرات البدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات العصر والرياضة تعتبر عليه تنفيس وترويح الجنسين بحيث تهيأ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني ويجعلهم يعبرون عن مشاعرهم واحساسيهم التي تتصف باضطرابات والعنف عن طريق حركات رياضة متوازنة منسجمة ومتناسبة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية Couvats principales Page 125

# الجانب التطبيقي

**تمهيد:**

إن المشكلة المطروحة في بداية هذا البحث تستوجب تحقق الفرضيات المقدمة ويحتوي هذا الفصل محور الدراسة المبدئية وقد تطرقنا فيه إلى دراسة الاستطلاعية ومنهج البحث والشروط العلمية للأداة ومتغيرات الدراسة وضبط المتغيرات وأدوات الدراسة وصعوبات البحث وأسلوب التحليل الأخصائي.

**1.1- الدراسة الاستطلاعية:**

قبل الشروع في تقسيم الاستمارة قمنا بالذهاب إلى ميادين وذلك بزيارة نوادي كرة اليد والتعرف على المدرسين واللاعبين المأخذين كعينة تفيد بحثنا بغرض الحصول على المعلومات والبيانات المستعانة في الدراسة الميدانية ومعرفة العراقيل التي يوجهها واكتشاف الإمكانيات المادية والبشرية وأخذ رأي وموافقة المدرسين والتشاور معهم حول دراستنا الميدانية وأخذ موافقة مدير المؤسسة بتوقيع تسهيل الكلمة وكذلك تحديد عينة البحث وضبطها وكذلك ضبط متغيرات الدراسة.

**2.1- منهج البحث:**

وفقا لأهمية البحث الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في: معرفة مسببات التشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، فقد وجب علينا دراسة الظاهرة ومعالجتها وتشخيصها مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي وذلك بتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها من توضيح المفاهيم والمصطلحات انطلاقا من الاستبيان حيث يعرف فيصل ياسين الشاطي المنهج الوصفي بأنه: كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر وقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحقيق العلاقة بين عناصرها ويتم عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف والممارسة الشائعة وبعد ذلك يتم تنظيم البيانات وتحليلها ونستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة.

**3.1- عينة البحث:**

بغية الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار بحثنا بطريقة منتظمة وشملت تلاميذ الأطوار اثلاثة بولاية عين تموشنت ومدرسين في نفس الولاية حيث بلغ عدد العينة 60 تلميذ في مختلف الأطوار 'أولى- ثانية- ثالثة ثانوي) و3 مدرسين.

**4.1- مجالات البحث:**

**1.4.1- مجال البشري:**

شملت عينة البحث 60 تلميذ لمؤسستين تربويتين بولاية عين تموشنت و 3 مدرسين في نفس الولاية، دائرة حمام بوحجر، ثانوية صايم حداش قادة وثانوية أبي ذر الغفاري.

**2.4.1- المجال الزمني:**

أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية ما بين 15 أفريل إلى غاية 22 ماي 2016 وهذه الفترة تم توقيع الاستمارات الاستبيانية على العينات وجمعها ثم فرزها ومناقشتها وتحليل نتائجها.

**3.4.1- المجال المكاني:**

لقد تم توقيع الاستمارات على تلميذ ومدرسين مؤسسة تربوية طور ثانوي في ولاية عين تموشنت.

**5.1- الشروط العلمية للأداة:**

**1.5.1- الثبات:**

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة لأن الاختيار يعطي تحسين النتائج وقد قمنا بتطبيق اختبار على التلاميذ والمدرسين ليتم استخلاص النتائج.

**2.5.1- الصدق:**

ويتخلى في الصدق الظاهرة للاستبيان الذي أخذ من أراء المدرسين والتلاميذ.

**3.5.1- الموضوعية:**

في هذا الاختبار تم تحويل بعض الكلمات الغير مفهومة وهذا بعد أن تم عرضها على الأستاذ المشرف وبقية الأساتذة المختصين وبعد مناقشتها معهم ودراستها تم وضع حيز التطبيق الميداني.

**6.1- متغيرات الدراسة وضبطها:**

**1.6.1- المتغير المستقل:**

هو الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به.

**2.6.1- المتغير التابع:**

هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى.

**7.1- أدوات الدراسة:**

استخدمنا في بحثنا هذه الاستمارة الاستبيانية والتي وزعت على كل مدرسين وتلاميذ الطور الثانوي والتي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية وهي عبارة عن مجموعة من المحاور وهذه الأخيرة تتضمن مجموعة من الأسئلة قمنا بتحضيرها انطلاقا من مشكلة وفرضيات البحث حيث شمل هذا الاستبيان المحاور التالية:

* المحور الأول: التحضير البدني (الخاص) والتشنج العضلي.
* المحور الثاني: التشنج العضلي أثناء الأداء وفترات الاسترجاع.
* المحور الثالث: التغذية الراجعة والتشنج العضلي.

وقد تم فيها استعمال ثلاثة أنواع من الأسئلة:

- الأسئلة المفتوحة
- الأسئلة المغلقة
- الأسئلة متعددة الإجابة.

**8.1- الأدوات الإحصائية:**

يقول أبو صالح والآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع المجالات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واستقرار النتائج واتخاذ القرارات بناءا عليه (صالح، 1984) ولكي يتسنى لنا التعليق تحليل نتائج الاستمارة وصورة سهلة وواضحة قمنا بالاستعانة بالأسلوب الإحصائي وذلك بتحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان أرقام على أشكال نسب مئوية و كا$^2$ باتباع الطريقة والقاعدة الثلاثية المعروفة بـــ:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{ع} \quad X \quad \mathbf{100}}{\text{س}}$$

س: عدد أفراد العينة

ع: عدد الإجابات (التكرارات)

X: النسبة المئوية

كا$^2$

**9.1- صعوبات البحث:**

أثناء إجراءنا لهذا البحث واجهنا مشاكل وصعوبات وعراقيل عديدة منها:

- قلة المراجع والمصادر وصعوبة اقتنائها من المكتبة
- صعوبة تركيب الأسئلة الاستبيانية
- صعوبة التحكم في التلاميذ
- كثرة التكاليف
- صعوبة جمع الاستمارات.

**10.1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:**

***الجدول الأول:*** يبين السن بالنسبة للمدرسين.

| السـنـ | المدرسـيـن | المجموع الكلي |
|---|---|---|
| من 25 إلى 35 سنة | 02 | % 66,66 |
| من 35 إلى 40 سنة | 01 | % 33,33 |
| المجموع | 03 | % 100 |

***الجدول الثاني:*** يبين الشهادة المحصل عليها.

| الشهادة | المدرسـيـن | المجموع الكلي |
|---|---|---|
| ليسانس | 02 | % 66,66 |
| ماستر أو ماجستر | 01 | % 33,33 |
| المجموع | 03 | % 100 |

***الجدول الثالث:*** يبين السن الخاص بالتلاميذ.

| السـنـ | التلاميـذ | المجموع الكلي |
|---|---|---|
| من 15 إلى 18 سنة | 25 | % 41,66 |
| من 18 إلى 20 سنة | 35 | % 58,33 |
| المجموع | 60 | % 100 |

***الجدول الرابع:*** يبين المستوى الدراسي

| المستوى الدراسي | التلاميـذ | المجموع الكلي |
|---|---|---|
| الأولى ثانوي | 20 | % 33,33 |
| الثانية ثانوي | 20 | % 33,33 |
| الثالثة ثانوي | 20 | % 33,33 |
| المجموع | 60 | % 100 |

**2-1 عرض و تحليل النتائج:**

**تمهيد:** نحاول في هذا الفصل الربط بين الجانب النظري و التطبيقي و فيه تطرقنا إلى عرض النتائج في الجدول ثم تمثيلها في دائرة نسبية و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها ثم خلاصة عامة و أخيرا توصيات.

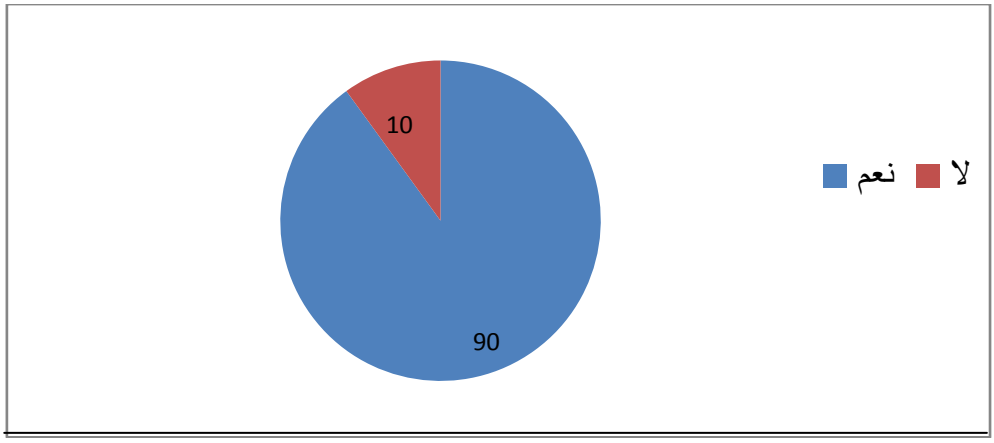
**2-2 تحليل النتائج الخاصة بالتلاميذ:**

**المحور الأول:** التحضير البدني (الخاص) و التشنج العضلي

**السؤال الأول:** هل تقومون بالتحضير البدني (الخاص) بشكل مستمر خلال السنة؟

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 54 | %90 |
| لا | 06 | % 10 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم (01) يبين نسبة التلاميذ الذين يقومون بالتحضير البدني (الخاص) بشكل مستمر خلال السنة.**




**الدائرة النسبية رقم 1 توضح نسبة التلاميذ الدين يقومون بالتحضير البدني (الخاص) بشكل مستمر خلال السنة.**

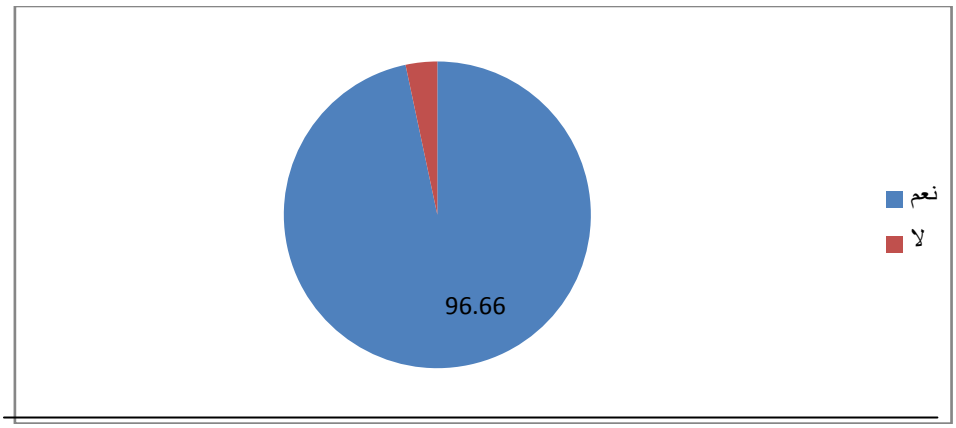
**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 1 أو الدائرة النسبة رقم 1 أن نسبة90 % أجابوا بأنهم يقومون بتحضير البدني (الخاص )بشكل مستمر خلال سنة و 10 % أجابوا بلا

**استنتاج:** نستنتج آن معظم التلاميذ يقومون بتحضير البدني (الخاص )بشكل مستمر خلال سنة.

**السؤال الثاني:**هل تعتبر أن عملية التحضير البدني (الخاص) قاعدة أساسية للتقليل من خطر الإصابة ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المؤوية |
|---|---|---|
| نعم | 58 | 96,66% |
| لا | 02 | 3,33% |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم 2 يبين نسبة التلاميذ الدين يعتبرون أن عملية التحضير البدني (الخاص) قاعدة أساسية للتقليل من خطر الإصابة.**




**الدائرة النسبة 2 تبين نسبة نسبة التلاميذ الدين يعتبرون أن عملية التحضير البدني (الخاص) قاعدة أساسية للتقليل من خطر الإصابة.**

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 2 أن نسبة 96,66% أجابوا بنعم أي أن معظم التلاميذ يعتبرون أن عملية التحضير البدني (الخاص) قاعدة أساسية للتقليل من خطر الإصابة

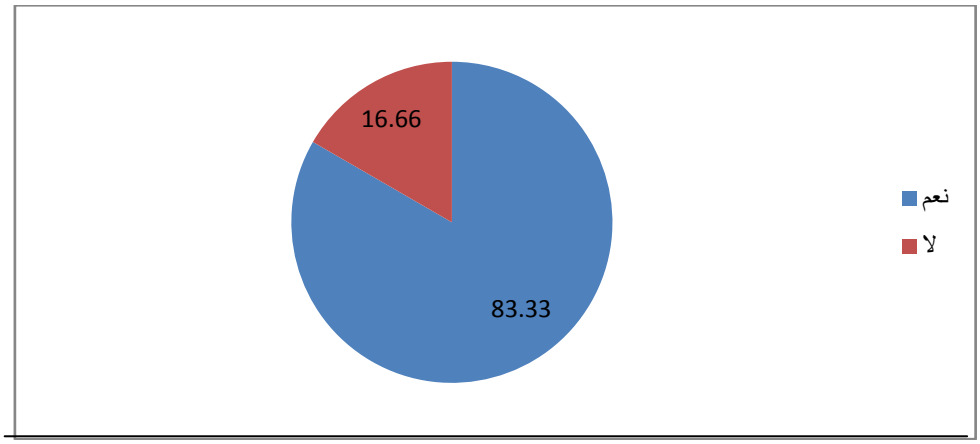
**الاستنتاج:** من خلال ما يبينه الجدول رقم (2) و الدائرة النسبية رقم (2) أن معظم تلاميذ يعتبرون أن عملية التحضير البدني (الخاص) قاعدة أساسية

**السؤال الثالث:**

هل ترى أن التشنج العضلي من الإضرار الشائعة؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 50 | %83.33 |
| لا | 10 | %16.66 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم (3) يبين ان التشنج العضلي من الإضرار الشائعة.**




**الدائرة النسبية توضح أن التشنج من الأضرار الشائعة.**

**تحليل:**نلاحظ من الجدول رقم(3) ان معظم التلاميذ اجابوا نعم أي أن التشنج من الأضرار الشائعة

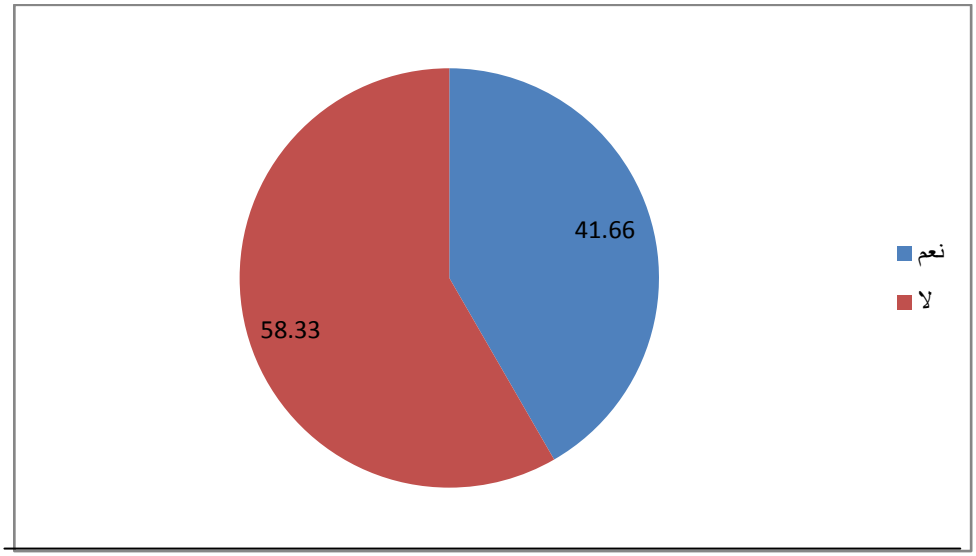
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم (3) و الدائرة النسبية رقم (3) ان التشنج من الأضرار الشائعة.

**السؤال الرابع:**

هل سبق لك و أن تعرضت لتشنج عضلي أثناء الحصة؟

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 25 | %41.66 |
| لا | 35 | %58.33 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم (4) يوضح عدد التلاميذ الذين تعرضوا لتشنج عضلي.**




**دائرة نسبية رقم (4) توضح نسبة التلاميذ المتعرضين لتشنج عضلي.**

**تحليل:** نلاحظ ان أغلبية التلاميذ لم يكونوا عرضة لتشنج عضلي خلال الموسم

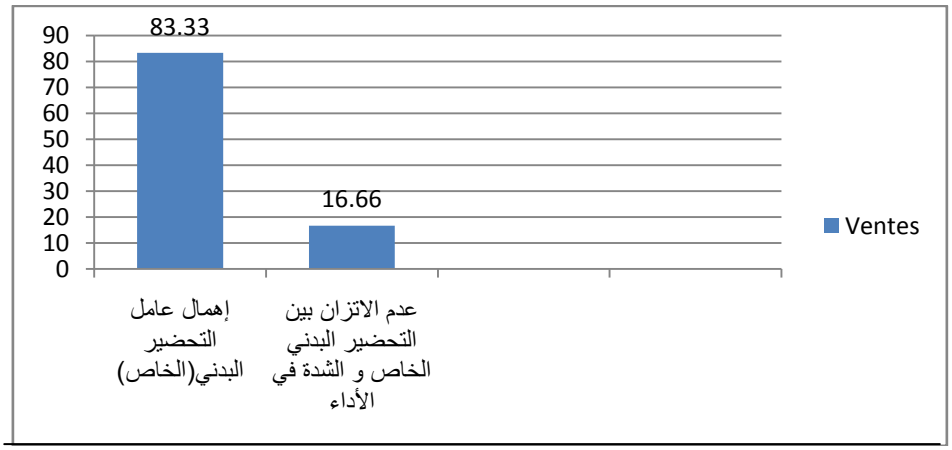
**استنتاج:** نستنتج أن التشنج العضلي لم يكن من الأضرار الشائعة.

**السؤال الخامس:**

في نضركم ماهي أسباب حدوث لتشنج عضليي ؟

| الإجـــابـــات | التكرار |
|---|---|
| إهمال عامل التحضير البدني(الخاص) | 50 |
| عدم الاتزان بين التحضير البدني الخاص و الشدة في الأداء | 10 |
| **مجموع** | **60** |

**الجدول رقم (5) يبين أسباب حدوث التشنج العضلي.**




**المدرج التكراري رقم (5) يوضح أسباب حدوث التشنج العضلي.**

**تحليل:** كا$^2$ (53.33) > كا$^{2l}$ (3.84)

المحسوبة الجندولية

- الفرق دال يوجد فرق في أسباب حدود التشنج العضلي

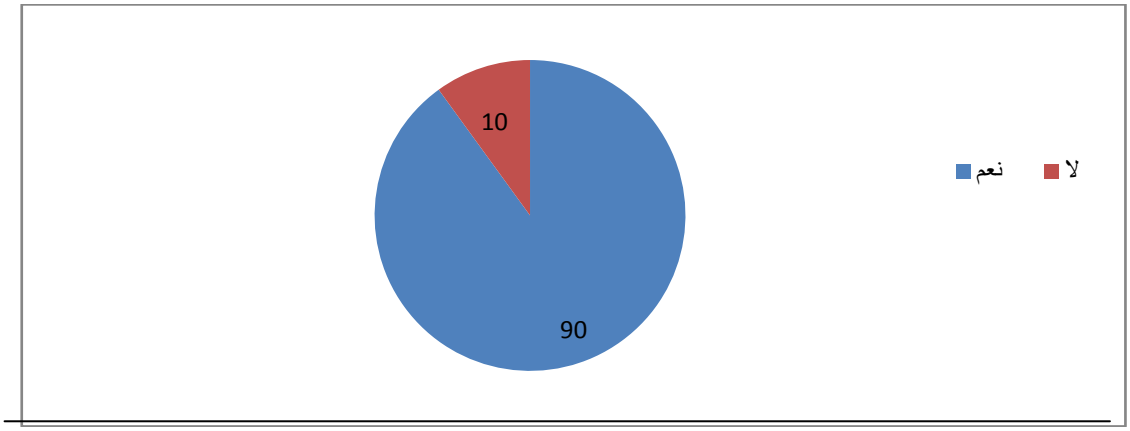
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم (5) و المدرج التكراري رقم (5) أن إهمال عامل التحضير البدني (الخاص) هو السبب في حدوث التشنج العضلي.

**السؤال السادس:**

مما سبق هل التحضير البدني (الخاص) الهادف له دور ايجابي في التخلص من التشنج العضلي و تكراره؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 54 | %90 |
| لا | 6 | %10 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم (6) يبين دور التحضير البدني الخاص في التقليل من التشنج العضلي وتكراره.**




**الدائرة النسبية رقم 6 توضح دور التحضير البدني الخاص في التخلص من التشنج العضلي وتكراره.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم (6) ان دور التحضير البدني الخاص إيجابي من خلال 90%من التلاميذ الدين وافق على دالك.

**الاستنتاج :** نستنتج من الجدول رقم (06) و الدائرة النسبية لرقم (6) آن التحضير البدني الخاص الهادف له دور ايجابي في التقليل من حدوت التشنجات العضلية وتكراره

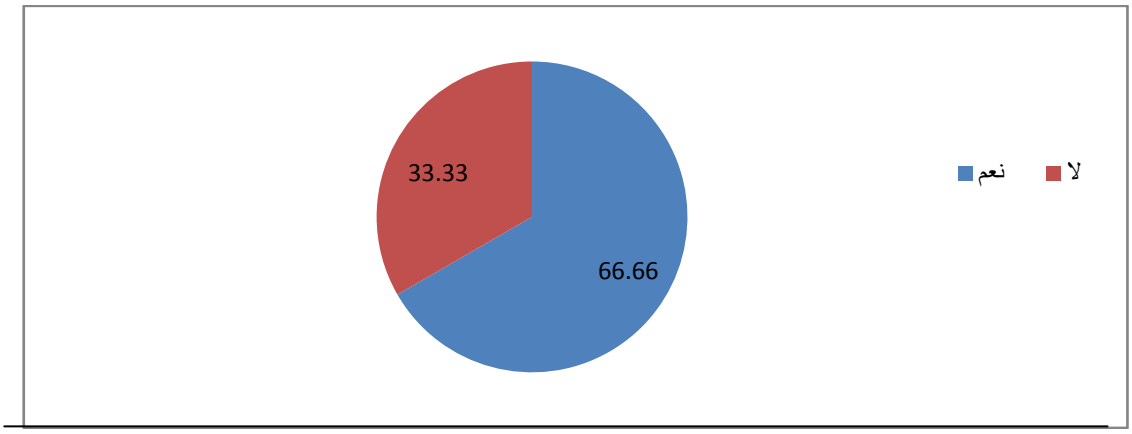
**المحور الثاني: التشنج العضلية أثناء الأداء و فترات الاسترجاع**

**السؤال السابع:**

هل يتأثر مستواكم أثناء الأداء بحجم و شدة التمارين الموجهة ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 40 | %66.66 |
| لا | 20 | %33.33 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم (7) يبين نسبة التلاميذ الدين يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم وشدة التمارين الموجهة.**




**دائرة نسبية رقم (7) يبين نسبة التلاميذ الدين يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم وشدة التمارين الموجهة.**

**التحليل** :نلاحظ من الجدول رقم (7) أن أغلبية التلاميذ يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم وشدة التمارين الموجهة

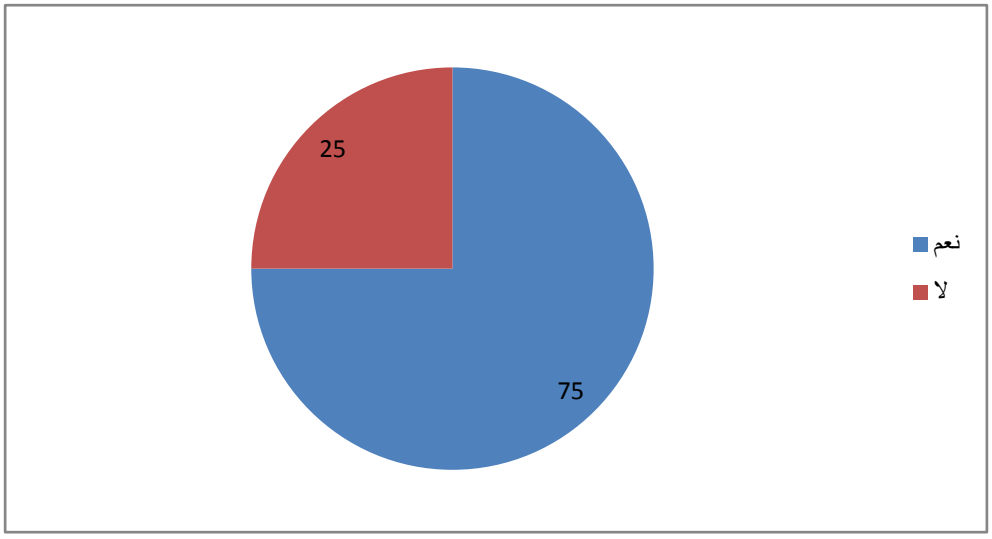
**الاستنتاج**:نستنتج من الجدول رقم(7) والدائرة النسبية رقم (7) أن شدة وحجم التمارين تأثر على مستويات التلاميذ أثناء الأداء.

**السؤال الثامن:**

هل حجم و شدة التمارين وعدم استغلال فترات الراحة يؤدي إلى حدوث الإصابة؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 45 | %75 |
| لا | 15 | %25 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم 8 يبين أن حجم وشدة التمارين وعدم استغلال فترات الراحة يؤدي إلى حدوث الإصابة.**




**الدائرة النسبية رقم8 توضح أن حجم وشدة التمارين وعدم استغلال فترات الراحة يؤدي إلى حدوث الإصابة.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم 8 أن حدوث الإصابة راجع عدم استغلال فترات الراحة وشدة التمارين

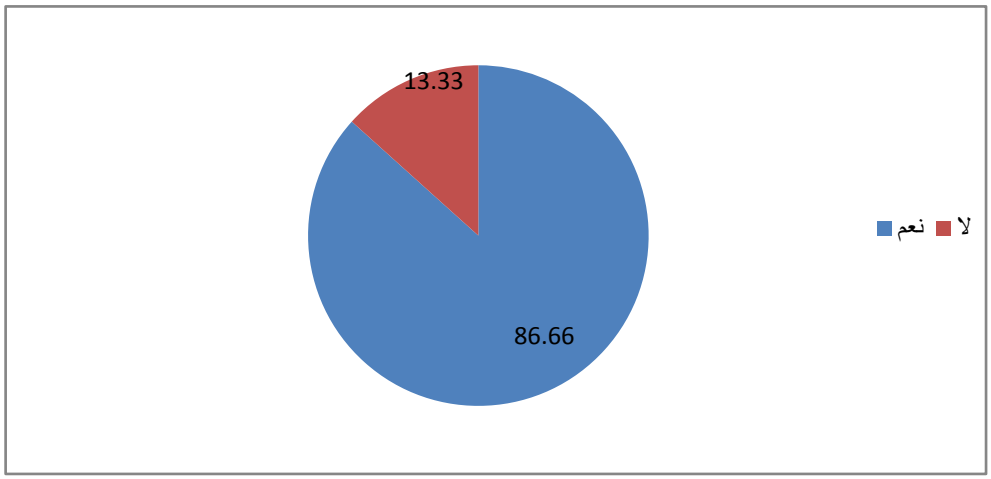
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 8 و الدائرة النسبية رقم 8 ان السبب وراء حدوث الإصابة هو شدة التمارين مع عدم استغلال فترات الراحة.

**السؤال التاسع:**

هل سبق لك و إن تعرض احد زملائك للتشنج العضلي ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 52 | %86.66 |
| لا | 08 | %13.33 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم9 يبين نسبة التلاميذ الدين تعرض للتشنج العضلي.**




**الدائرة النسبية رقم 09 تبين نسبة التلاميذ الدين سبق وأن تعرضوا للتشنج العضلي.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم 09 أن معظم التلاميذ قد سبق وتعرضوا للتشنج العضلي

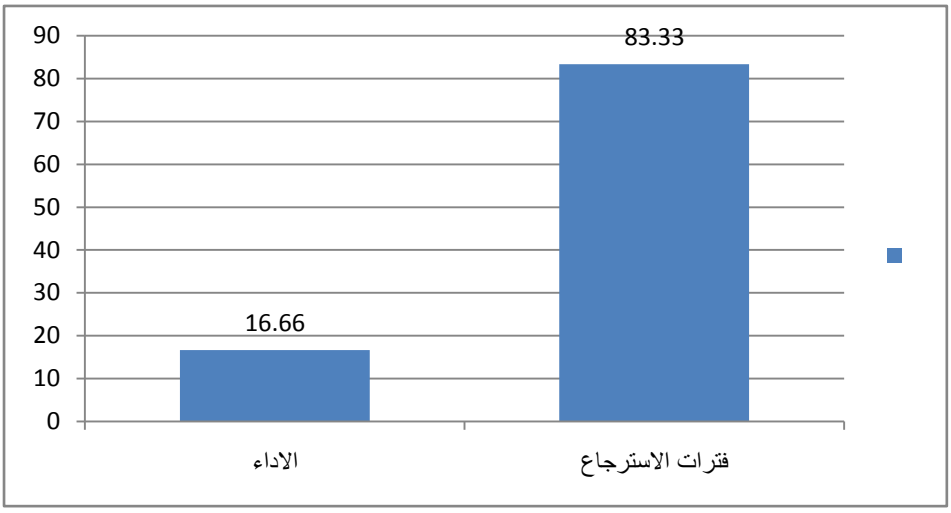
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم09 و الدائرة النسبية رقم 09 أن التلاميذ عرضة للتشنج العضلي.

**السؤال العاشر:**

في نظركم متى يكون الإحساس بالضرر أكثر؟

| الإصابات | التكرار |
|---|---|
| خلال الأداء | 10 |
| خلال فترات الاسترجاع | 50 |
| المجموع | 60 |

**الجدول رقم 10 يبين الفترة التي يكون فيها الإحساس بالضرر أكثر.**




**المدرج تكراري رقم 10يوضح الفترة التي يكون فيها الإحساس بالضرر أكثر**

**تحليل:** كا$^2$ (53.33) > كا$^{2l}$ (3.84 )

المحسوبة الجندولية

الفرق دال يوجد فرق في الفترة التي يكون فيها الإحساس بالضرر أكثر

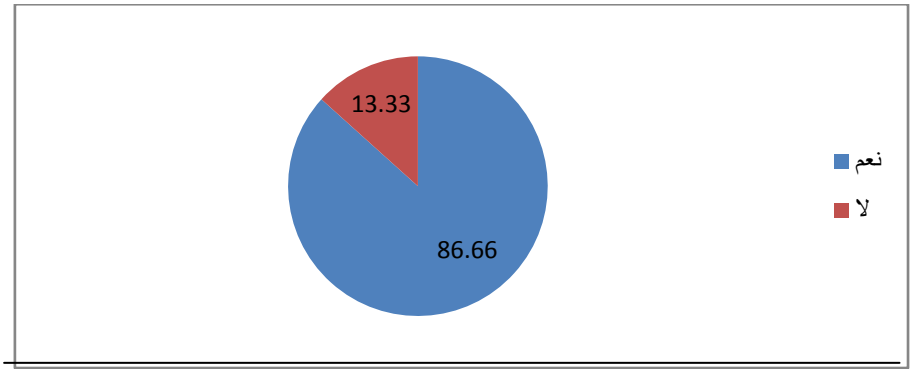
**.الاستنتاج:** نلاحظ من خلال الجدول 10 و المدرج التكراري رقم10 أن الإحساس بالضرر يكون أكثر خلال فترات الاسترجاع.

**السؤال الحادي عشر:**

هل نعتبر أن الزيادة في الحجم و الشدة ونقص فترات الاسترجاع وعدم انتظامها يؤدي بالضرر إلى التشنج العضلي ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 52 | %86.66 |
| لا | 8 | %13.33 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم 11 يبين أسباب الضرر بالتشنج العضلي.**




**الدائرة النسبية رقم 11 تبين أسباب الضرر بالتشنج العضلي.**

**التحليل:** نلاحظ من الجدول رقم 11 أن هده الأسباب هي التي تؤدي إلى الضرر بالتشنج العضلي

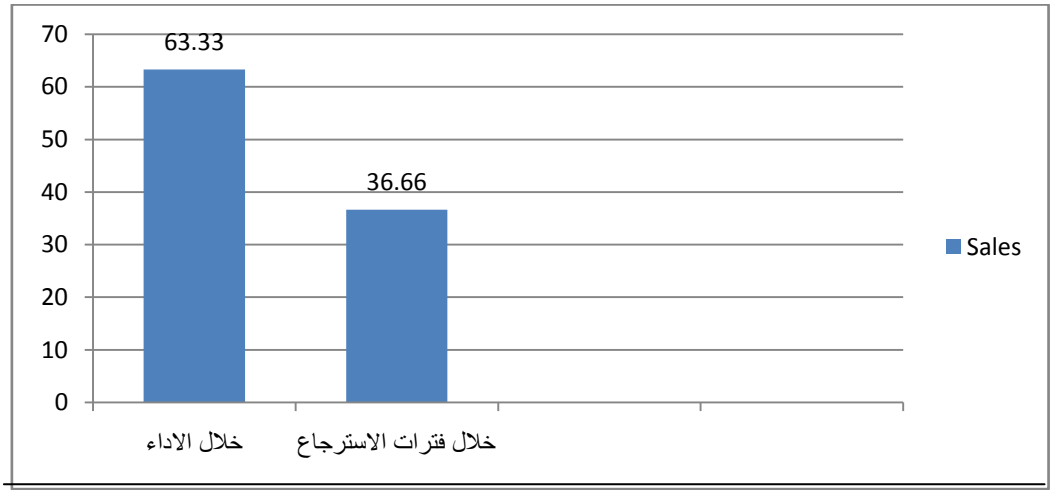
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 11 و الدائرة النسبية رقم 11 أن الزيادة في الحجم و شدة ونقص فترات الاسترجاع هي الأسباب في وقوع التشنج العضلي.

**السؤال الثاني عشر:**

هل يكون التشنج العضلي اكثر وجود بالحصة ؟

| الإجابات | التكرار |
|---|---|
| خلال الأداء | 38 |
| خلال فترات فترات الاسترجاع | 22 |
| المجموع | 60 |

**الجدولرقم 12 يبين الفترة التي يكون فيها التشنج العضلي اكثر وجودا.**




**المدرج التكراري 12 يوضح الفترة التي يكون فيها التشنج أكثر وجودا.**

**التحليل: تحليل:** كا$^2$ (8.53) > كا$^{2l}$ (3.84)

المحسوبة الجندولية

الفرق دال يوجد فرق في الفترة التي يكون فيها التشنج العضلي أكثر وجودا .

**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 12 او المدرج التكراري رقم 12 ان التشنج العضلي يكون أتناء الأداء خلال الحصة.

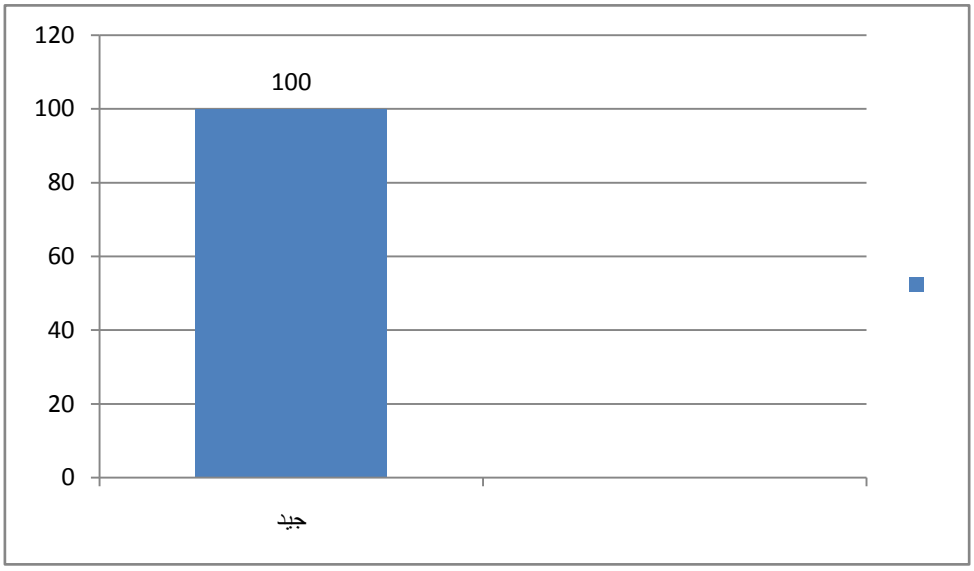
## المحور الثالث: التعدية الراجعة و التشنج العضلي

**السؤال الثالث عشر:**

ما مدى تفاعل التلاميذ مع استاد الحصة؟

| الإجابات | التكرار |
|---|---|
| جيد | 60 |
| ضعيف | 0 |
| **المجموع** | **60** |

**لجدول رقم 13 يبن ما مدى تفاعل التلاميذ مع إستاد الحصة**




**المدرج التكراري رقم 13 يبين مدى تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة.**

**التحليل: التحليل:** كا$^2$ (30) > كا$^{2l}$ (3.84 )

الجندولية المحسوبة

الفرق دال يوجد فرق بين تفاعل مع أستاذ الحصة .

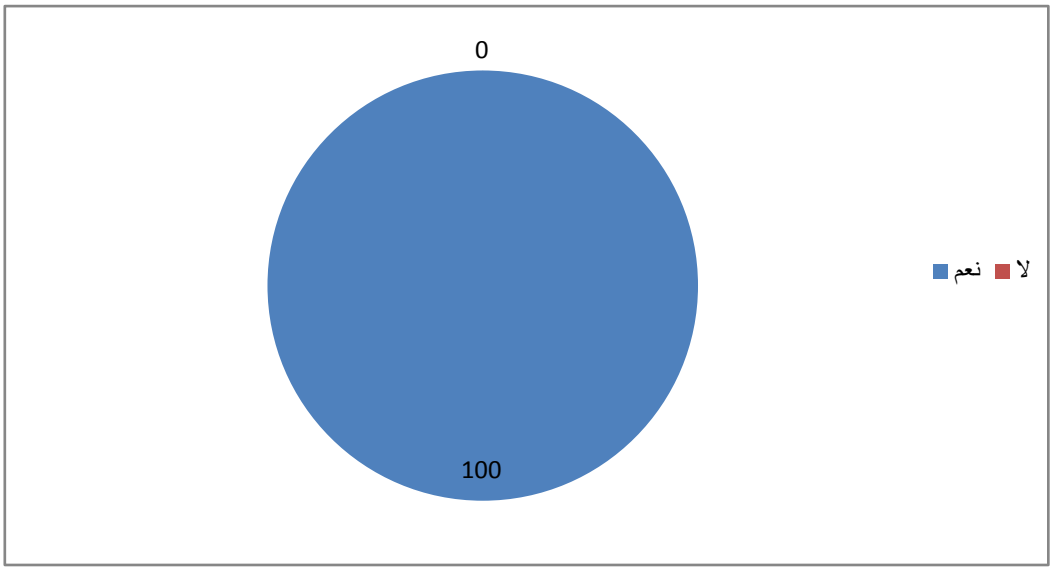
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 13 و المدرج التكراري رقم 13 أن التلاميذ متفاعلون مع أستاذ الحصة بشكل جيد.

**السؤال الرابع عشر:**

هل يقوم أستاذك بتوجيه الملاحظات و التوصيات أثناء الحصة ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 60 | %100 |
| لا | 0 | %00 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم يبين نسبة الدين التلاميذ الدين يؤكدون أن الأستاذ يوجه الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.**




**الدائرة النسبة رقم 14 يبين نسبة التلاميذ الدين يؤكدون أن الاستناد يوجه الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.**

**التحليل:**نلاحظ من الجدول رقم14 أن كل التلاميذ يؤكدون أن الإستاد يوجه الملاحات و التوصيات خلال الحصة

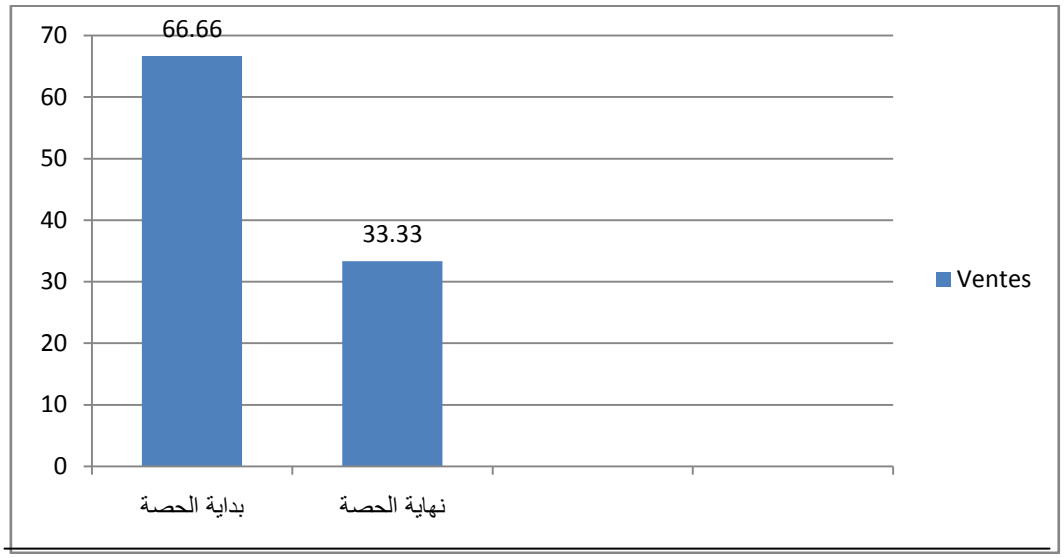
**الاستنتاج:**نستنتج من الجدول رقم 14 والدائرة النسبة رقم 14 آن الاستاد يقوم بتوجيه الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.

**السؤال الخامس عشر:**

ما هي المرحلة المخصصة للتوجيهات حول حدوث الأضرار و الإصابات ؟

| الإجابات | التكرار |
|---|---|
| بداية الحصة | 40 |
| نهاية الحصة | 20 |
| **المجموع** | **%60** |

**الجدول رقم 15 يبين المرحلة المخصصة الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.**




**المدرج التكراري 15 يوضح المرحلة المخصصة الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.**

**التحليل: التحليل:** كا$^2$ (13.33) > كا$^{2l}$ (3.84 )

المحسوبة الجندولية

الفرق دال يوجد فرق حول المرحلة المخصصة للملاحظات و التوصيات خلال الحصة.

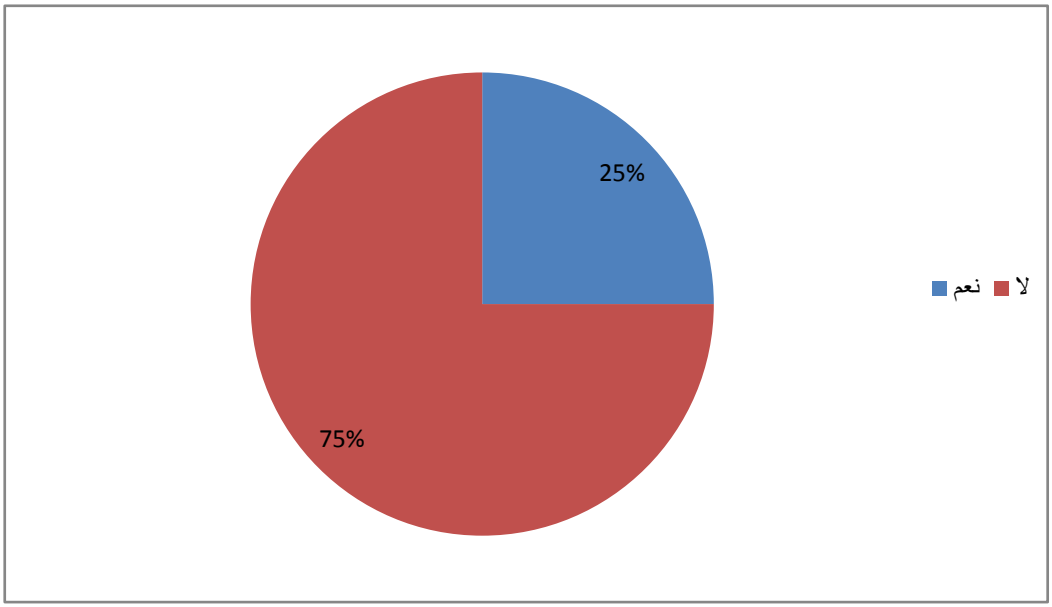
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 15و المدرج التكراري 15 أن المرحلة المخصصة لتوجيه الملاحظات و التوصيات هي بداية الحصة.

**السؤال السادس عشر:**

هل سبق وان قام مدرسك بتوجيه الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتشنج ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 15 | %25 |
| لا | 45 | %75 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم 16 يبين نسبة التلاميذ الدين وافقوا على ان المدرس يوجه الملاحظات والتوصيات الخاصة بالتشنج العضلي.**




**الدائرة النسبية رقم 16 توضح 10 يبين نسبة التلاميذ الدين وافقوا أن المدرس يوجه الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتشنج العضلي.**

**التحليل:** نلاحظ من الجدول رقم 16 أن بعض الاساتدة فقط يوجهون الملاحات و التوصيات الخاصة بالتشنج العضلي

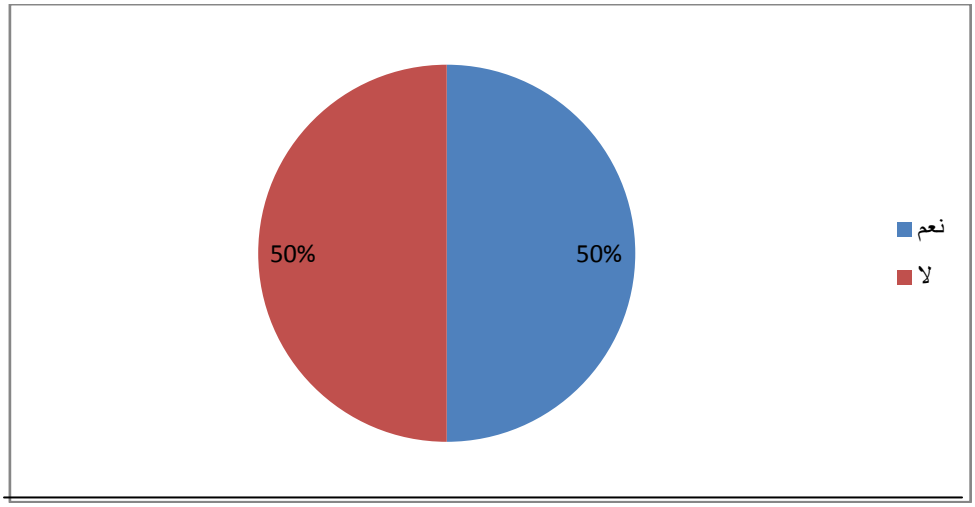
**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 16 و الدائرة النسبية رقم 16 آن بعض الاساتدة فقط يوجهون الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتشنج العضلي.

**السؤال السابع عشر:**

على ما تعتقد هل أخد زملائك هده النصائح بعين الاعتبار ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 30 | %50 |
| لا | 30 | %50 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم 17 يبين عدد التلاميذ الدين أخذوا الملاحظات بعين الاعتبار.**




**الدائرة رقم 17 تبين عدد التلاميذ الدين آخذوا الملاحظات بعين الاعتبار.**

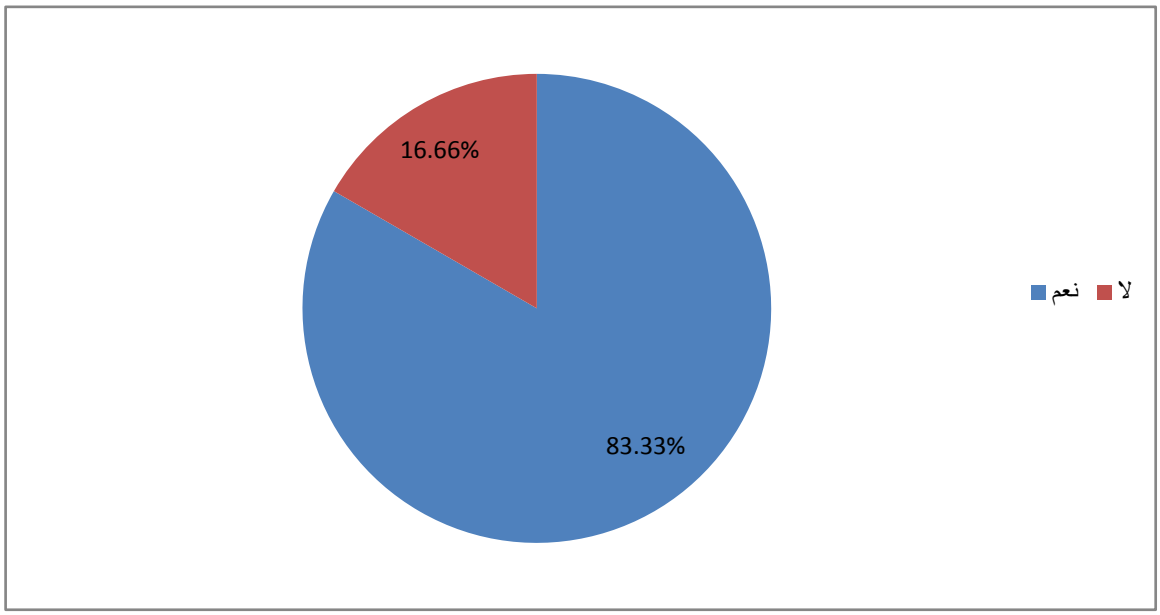
**التحليل:** نلاحظ من الجدول رقم 17 أن نصف التلاميذ اخذوا هده الملاحظات بعين الاعتبار و العكس صحيح

**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 17 و الدائرة النسبية 17 أن التوصيات تبقى مقسومة فالبعض يأخذوها بعين الاعتبار و العكس صحيح.

**السؤال الثامن عشر:**

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 50 | %83.33 |
| لا | 10 | %16.66 |
| المجموع | 60 | %100 |

**الجدول رقم 18 يبين عدد التلاميذ الذين يرون أن عدم تدخل المدرس بالتوجيه و الملاحظات و التوصيات له دور سلبي في حدوت التشنج العضلي.**




**الدائرة النسبية رقم 18 توضح نسبة التلاميذ الدين يرون أن عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات و التوصيات له دور سلبي في حدوت التشنج العضلي.**

**التحليل:** يبين الجدول 18 أن معظم التلاميذ يرون ان عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات و التوصيات له دور سلبي في حدوت التشنج العضلي

**الاستنتاج:** نستنتج من الجدول رقم 18 و الدائرة النسبية رقم 18 أن عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات و التوصيات له دور سلبي في حدوت التشنج العضلي

## 3-2 تحليل النتائج الخاصة بالمدرسين

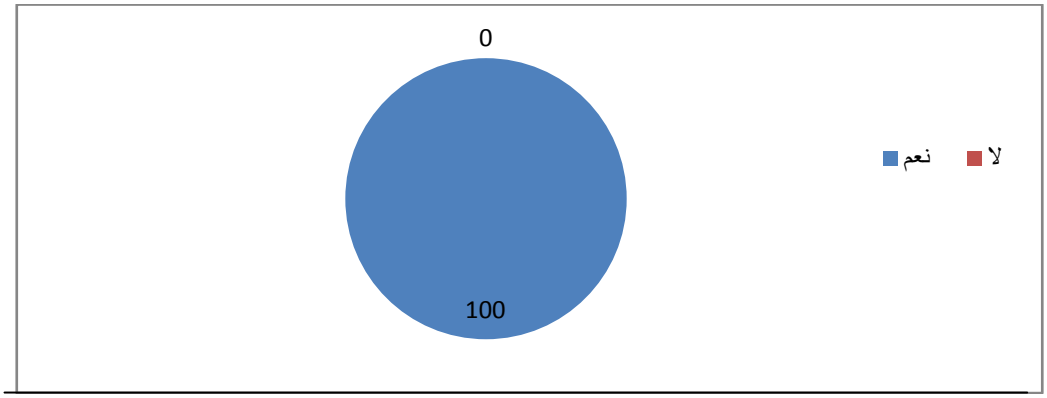
**المحور الأول:** التحضير البدني (الخاص) و التشنج العضلي

**السؤال19:**

في نظرك هل من الضروري إجراء التحضير البدني (الخاص) للتلاميذ ؟

| الاجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | % 100 |
| لا | 00 | % 00 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم (19) يبين نسبة الأساتذة الدين في نظرهم من الضروري إجراء التحضير البدني (الخاص) للتلاميذ.**




**الدائرة النسبية رقم (19) توضح نسبة الأساتذة الدين في نظرهم من الضروري إجراء التحضير البدني (الخاص) للتلاميذ.**

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم **(19)** و الدائرة النسبية رقم **(19)** أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا بنعم حول ضرورة إجراء التحضير البدني (الخاص) للتلاميذ

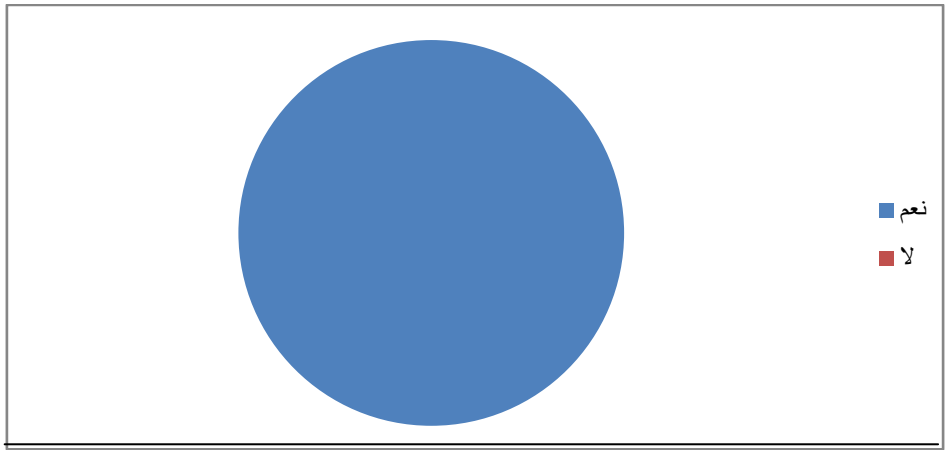
**استنتاج:** نستنتج أن من الضروري للأستاذ إجراء التحضير البدني (الخاص) للتلاميذ

**السؤال 20:**

هل تقوم بإجراء التحضير البدني (الخاص) لتلاميذك؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | 100% |
| لا | 00 | 00% |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 20 يبين نسبة الأساتذة الدين يقومون بإجراء التحضير البدني (الخاص) لتلاميذهم.**




**الدائرة النسبية 20 تبين نسبة الأساتذة الدين يقومون بإجراء التحضير البدني (الخاص) لتلاميذهم.**

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 20 والدائرة النسبية رقم 20 ان نسبة 100 % من الأساتذة أجابوا بنعم حول قيامهم بالتحضير البدني (الخاص) للتلاميذ

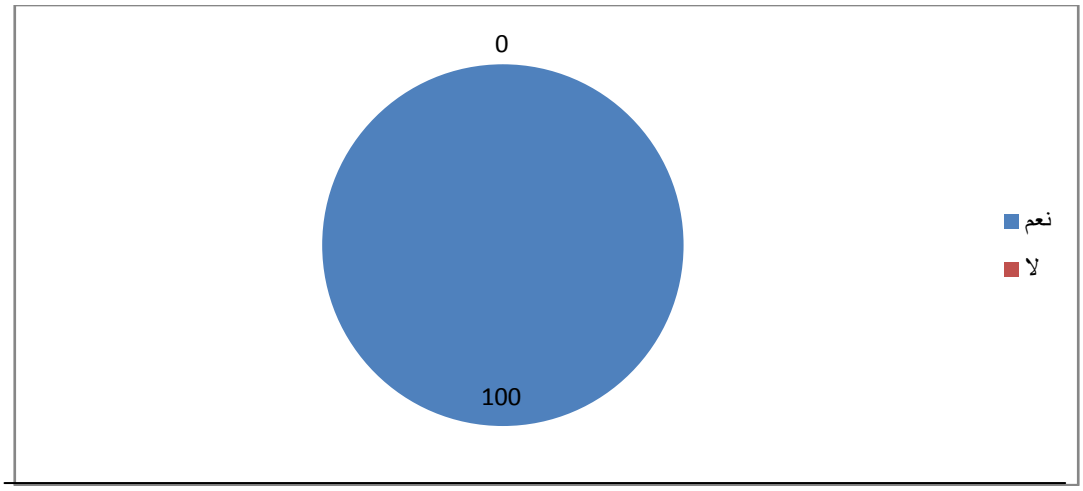
**الاستنتاج:** نستنتج أن كل الأساتذة يقومون بإجراء التحضير البدني (الخاص) لتلاميذهم

**السؤال 21:**

هل تعتقد أن تلاميذك قد استفادوا من هذا التحضير أثناء الأداء ؟

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم (21) يبين أن كل الأساتذة يعتقدون أن التلاميذ قد استفادوا من التحضير البدني (الخاص).**




**الدائرة النسبية21 توضح أن كل الأساتذة يعتقدون أن التلاميذ قد استفادوا من التحضير البدني (الخاص).**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم( 21)و الدائرة النسبية رقم ( 21) أن كل الأساتذة أجابوا بنعم أي أن كل الأساتذة يعتقدون أن التلاميذ قد استفادوا من التحضير البدني (الخاص)

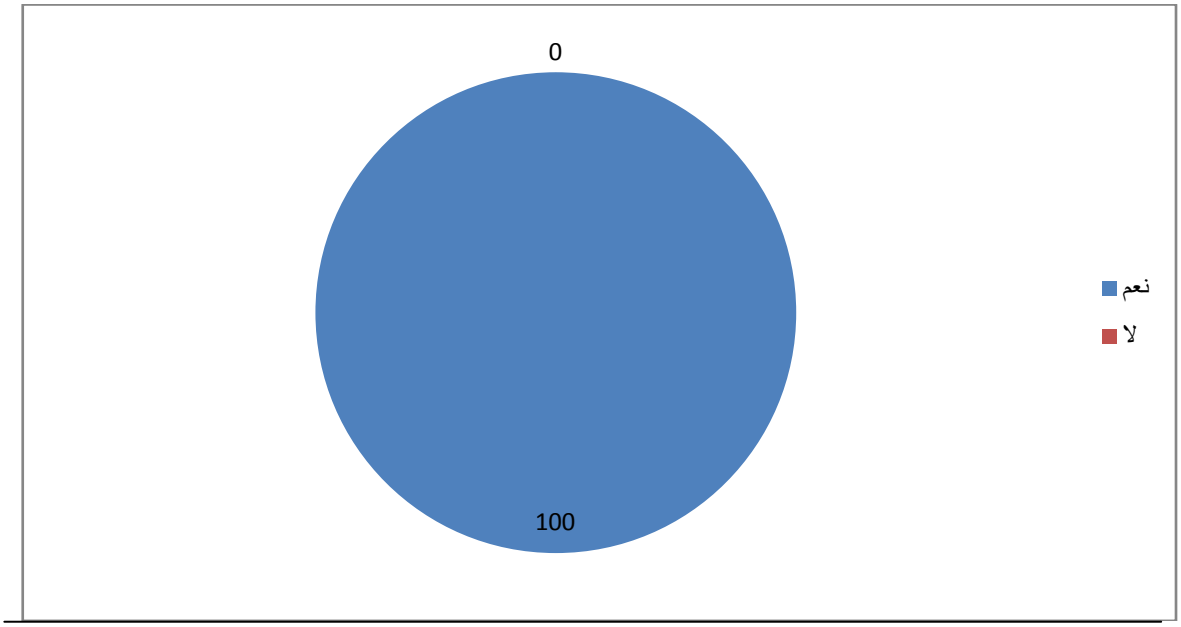
**الاستنتاج:** نستنتج أن التلاميذ يستفيدون من التحضير البدني (الخاص)

**السؤال 22:**

هل تعرض أحد تلاميذك للتشنج العضلي خلال حصتك ؟

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %00 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم (22) يوضح أن المدرسين قد تعرض احد تلاميذهم للتشنج العضلي.**




**دائرة نسبية رقم (22) توضح نسبة المدرسين الدين تعرض أحد تلاميذهم للتشنج العضلي.**

**تحليل:**نلاحظ من الجدول رقم ( 22) و الدائرة النسبية رقم ( 2) ان نسبة 100% من المدرسين اجابو بنعم اي ان كلهم قد تعرض احد تلاميذهم للتشنج العضلي

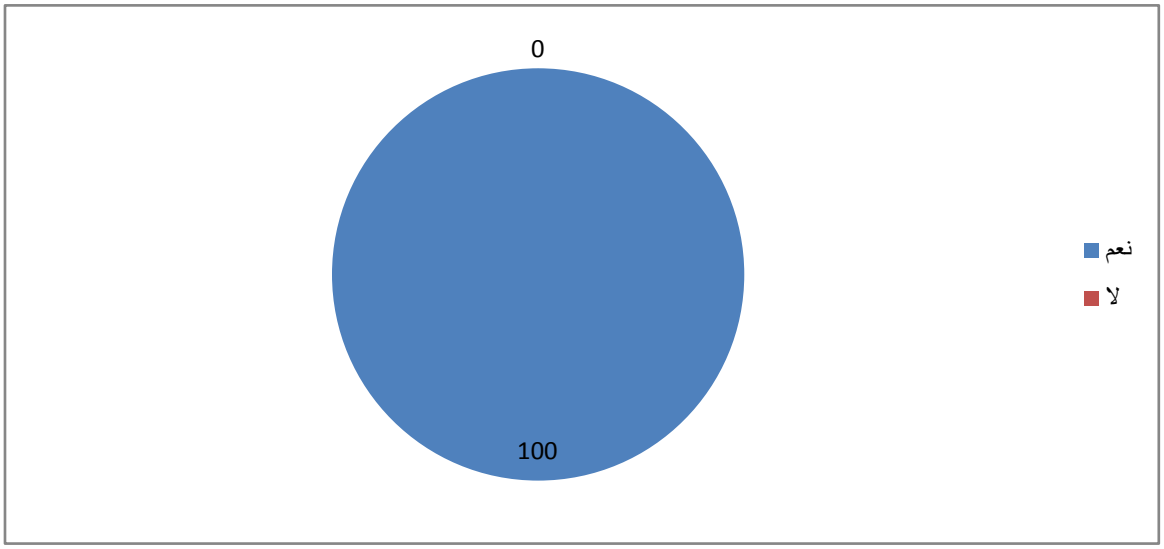
**استنتاج:** نستنتج ان التلاميذ عرضة للتشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية

**السؤال 23:**

هل ترى أن التشنج العضلي لدى التلاميذ مرتبط بنقص في التحضير البدني (الخاص) ؟

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم (23) يبين رأي المدرسين حول ارتباط التشنج العضلي لدى التلاميذ بنقص في التحضير البدني (الخاص).**




**الدائرة النسبية رقم (23) توضح نسبة ارتباط التشنج العضلي لدى التلاميذ بنقص في التحضير البدني (الخاص) حسب رأي المدرسين.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 23) و الدائرة النسبية رقم ( 23) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول ارتباط التشنج العضلي لدى التلاميذ بنقص في التحضير البدني (الخاص)

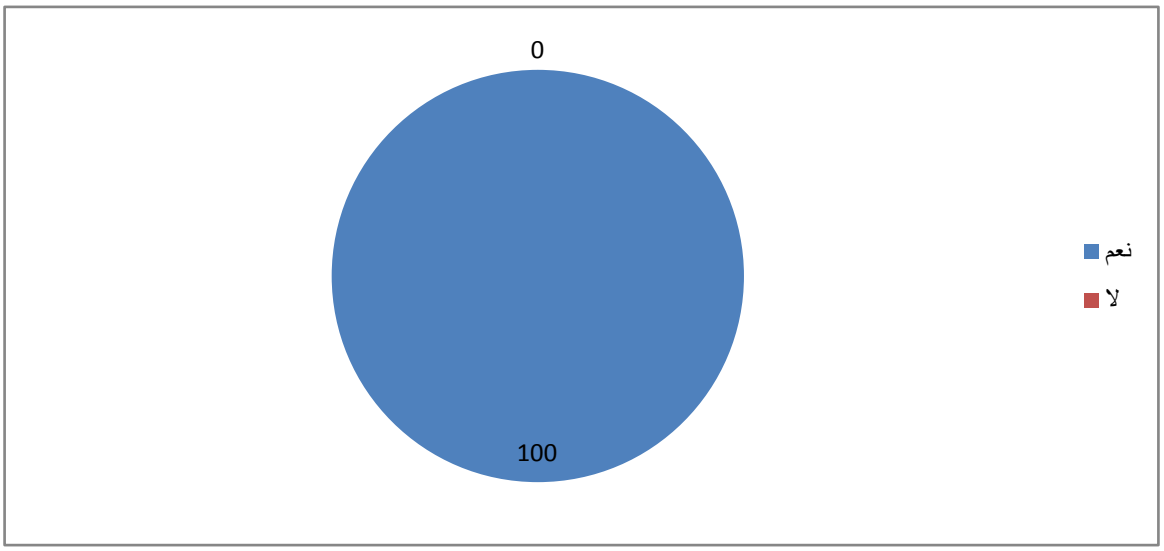
**الاستنتاج:** نستنتج أن التشنج العضلي لدى التلاميذ مرتبط بنقص في التحضير البدني (الخاص)

**السؤال 24:**

حسب خبرتك هل التحضير البدني (الخاص) الغير هادف يؤدي إلى التشنج العضلي؟

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم (24) يبين علاقة وقوع التشنج العضلي بسبب التحضير البدني (الخاص) الغير هادف حسب خبرت المدرسين.**




**الدائرة النسبية رقم (24) توضح نسبة وقوع التشنج العضلي بسبب التحضير البدني (الخاص) الغير هادف حسب خبرت المدرسين.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 24) و الدائرة النسبية رقم ( 24) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول حدوث التشنج العضلي بسبب التحضير البدني (الخاص) الغير هادف

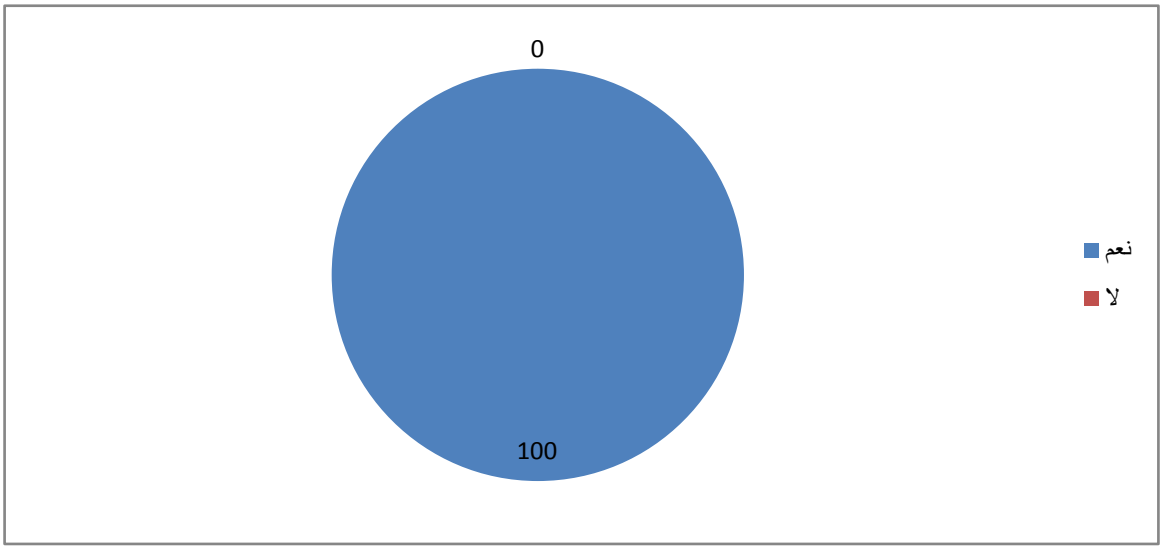
**الاستنتاج:** نستنتج أن التحضير البدني (الخاص) الغير هادف يؤدي إلى التشنج العضلي

**السؤال 25:**

هل التحضير البدني (الخاص) الهادف له دور ايجابي في التقليل من التشنج العضلي؟

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم (25) يبين دور التحضير البدني (الخاص) الهادف في التقليل من التشنج العضلي.**




**الدائرة النسبية رقم ( 25) توضح نسبة دور التحضير البدني (الخاص) الهادف في التقليل من التشنج العضلي.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 25) و الدائرة النسبية رقم ( 25) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول مدى دور التحضير البدني (الخاص) الهادف في التقليل من التشنج العضلي

**الاستنتاج:** نستنتج أن التحضير البدني (الخاص) الهادف يقلل من حدوث التشنج العضلي

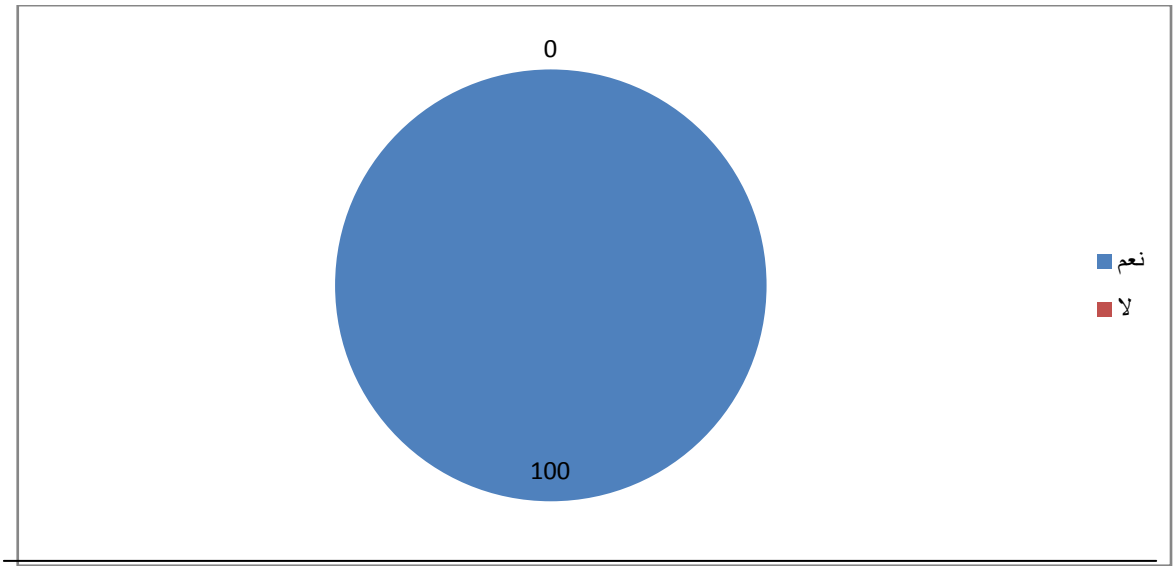
**المحور الثاني: التشنج العضلي أثناء الأداء و فترات الاسترجاع.**

**السؤال 26:**

هل تتأثر قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم (26) يبين تأثر قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء.**




**الدائرة النسبية رقم (26) تبين نسبة تأثر حجم وشدة الأداء على قدرة واستجابة التلاميذ.**

**تحليل:** نلاحظ. من الجدول رقم (26) و الدائرة النسبية رقم (26) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول مدى تأثر قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء

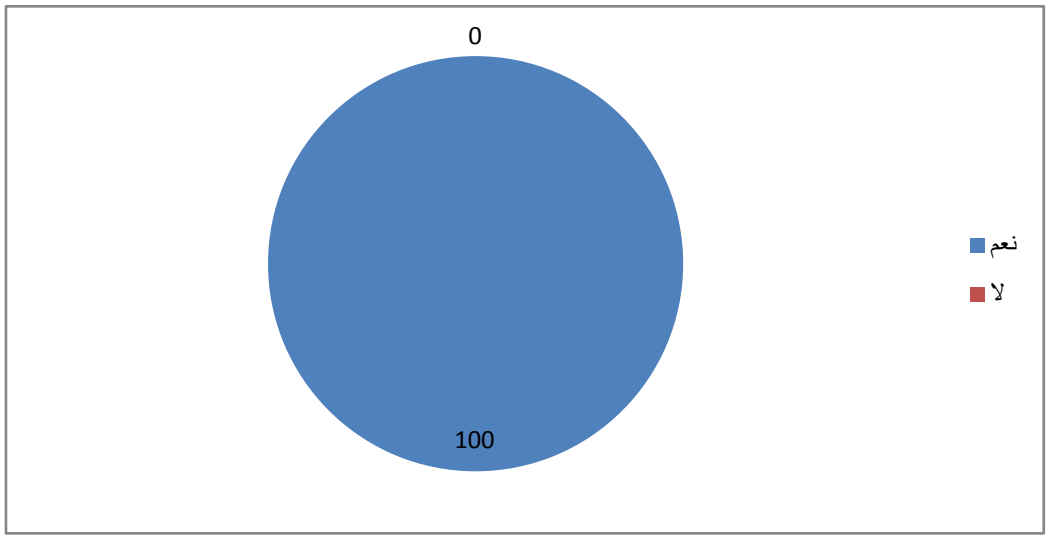
**الاستنتاج:** نستنتج أن قدرة واستجابة التلاميذ تتاثر بالحجم و الشدة في الأداء

**السؤال 27:**

هل عدم التدرج في الشدة له تأثير سلبي على وتيرة الأداء لدى التلاميذ ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 03 | %100 |

الجدول رقم (27) يبين تأثر أداء التلميذ عند عدم التدرج في الشدة.




**الدائرة النسبية رقم (27) توضح العلاقة بين عدم التدرج في الشدة و تأثر مستوى أداء التلميذ.**

**التحليل** " نلاحظ. من الجدول رقم (27) و الدائرة النسبية رقم (27) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول مدى تأثر أداء التلميذ عند عدم التدرج في الشدة

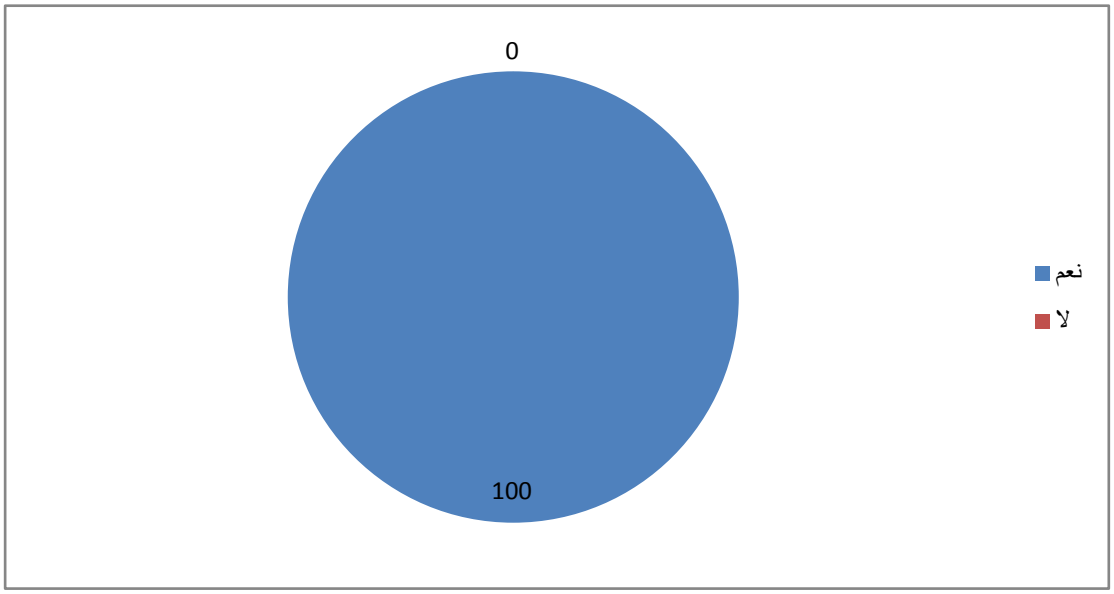
**الاستنتاج**:نستنتج أن عدم التدرج في الشدة له تاثير سلبي على وتيرة الأداء لدى التلاميذ.

**السؤال 28:**

في نضرك هل عدم التنسيق بين الشدة والأداء يسبب التشنج العضلي؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %0 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 28 يوضح نسبة حدوث التشنج العضلي بسبب عدم التنسيق بين الشدة والأداء.**




**الدائرة النسبية رقم28 تبين نسبة حدوث التشنج العضلي بسبب عدم التنسيق بين الشدة والأداء.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 28) والدائرة النسبية رقم ( 28) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول حدوث التشنج العضلي بسبب عدم التنسيق بين الشدة والأداء

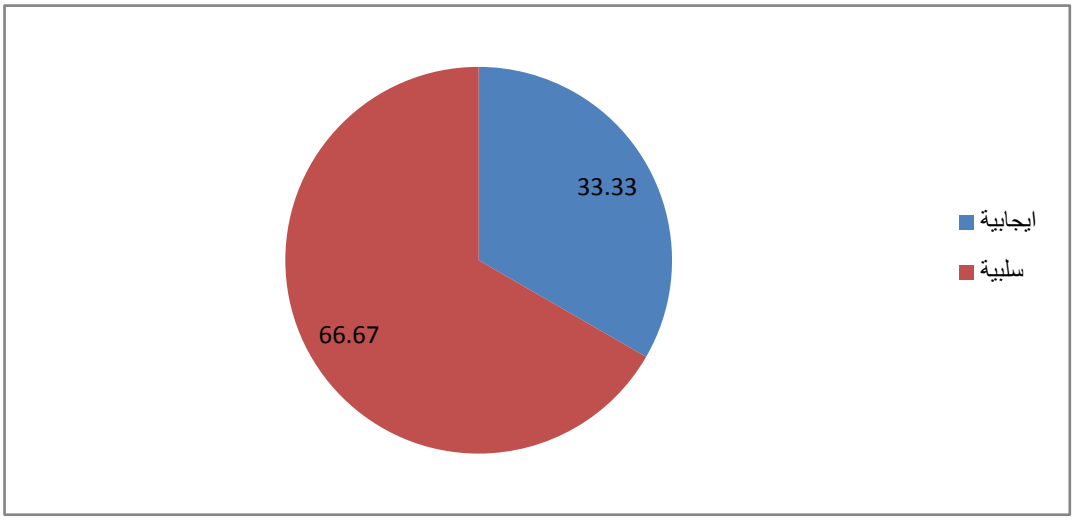
**الاستنتاج:** نستنتج أن عدم التنسيق بين الشدة والأداء يسبب التشنج العضلي.

**السؤال 29:**

هل فترات الاسترجاع عند التلاميذ تكون سلبية أو ايجابية ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| ايجابية | 01 | %33.33 |
| سلبية | 02 | %66.67 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 29يبين نسبة فترات الاسترجاع السلبية و الايجابية عند التلاميذ.**




**الدائرة النسبية رقم 29 تبين نسبة فترات الاسترجاع السلبية والإيجابية عند التلاميذ.**

**تحليل** :نلاحظ من الجدول رقم ( 29) و الدائرة النسبية رقم ( 29) أن نسبة %33.33 من المدرسين أجابوا بان فترات الاسترجاع عند التلاميذ تكون ايجابية و % 66.67 أجابوا بأن فترات الاسترجاع عند التلاميذ تكون سلبية.

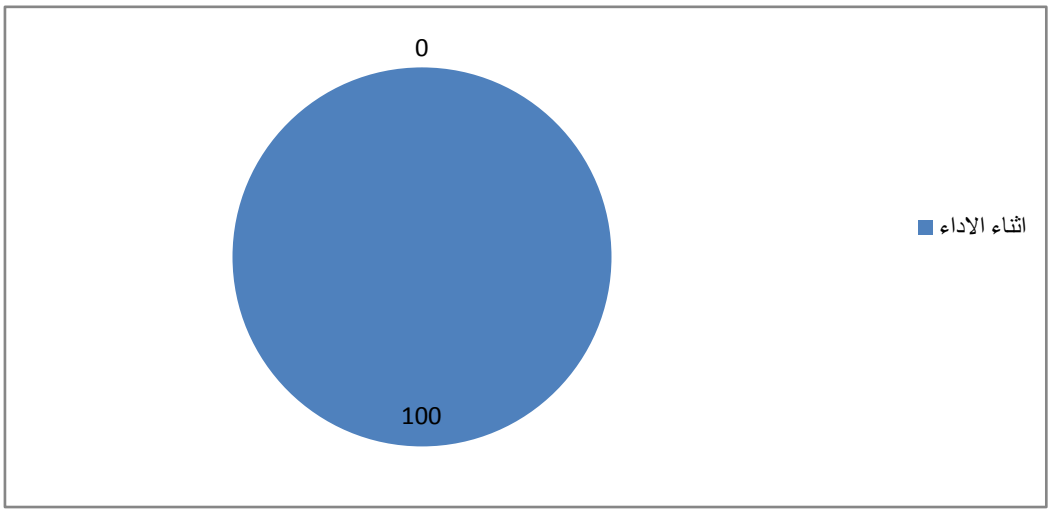
**الاستنتاج:** نستنتج أن فترات الاسترجاع عند معظم التلاميذ تكون سلبية.

**السؤال 30:**

هل سبق وان تعرض احد تلاميذك للتشنج العضلي (أثناء الأداء أوأثناء فترات الاسترجاع )؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أثناء الأداء | 03 | %100 |
| فترات الاسترجاع | 00 | %00 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 30 يبين تعرض التلاميذ للتشنج العضلي خاصة أثناء الأداء.**




**الدائرة النسبية رقم 30 نسبة تعرض التلاميذ للتشنج العضلي خاصة أثناء الأداء.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 30) و الدائرة النسبية رقم ( 30) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول حدوث التشنج العضلي للتلاميذ أثناء الأداء

**.الاستنتاج:** نستنتج أن التلاميذ عرضة للتشنج العضلي بنسبة كبيرة أثناء الأداء مقارنة بفترات الاسترجاع.

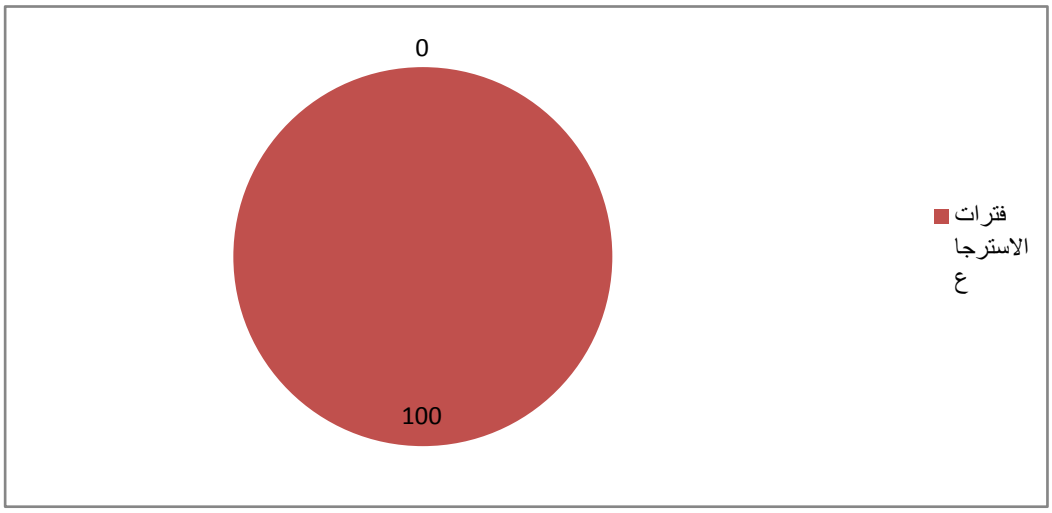
**السؤال 31:**

هل تعتقد أن السبب راجع إلى: (1.عدم احترام الشدة في الأداء/

2. عدم استغلال فترات الاسترجاع ايجابيا )؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| عدم احترام الشدة في الأداء | 00 | %00 |
| عدم استغلال فترات الاسترجاع ايجابيا | 03 | %100 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 31 يبين تعرض التلاميذ للتشنج العضلي بسبب عدم استغلال فترات الاسترجاع ايجابيا.**




**الدائرة النسبية رقم 31 تبين نسبة تعرض التلاميذ للتشنج العضلي بسبب عدم استغلال فترات الاسترجاع ايجابيا.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 31) و الدائرة النسبية رقم ( 31) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول تعرض التلاميذ للتشنج العضلي بسبب عدم استغلال فترات الاسترجاع ايجابيا.

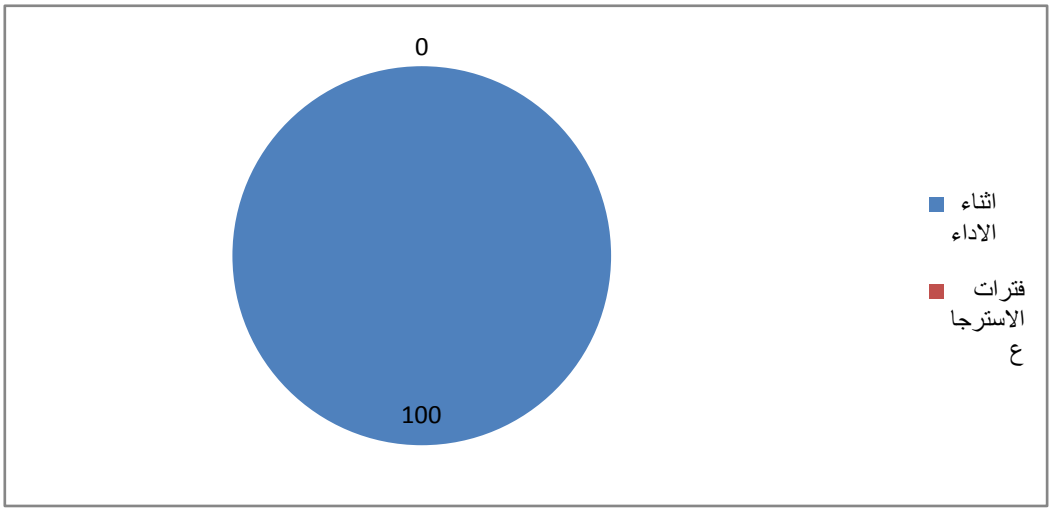
**الاستنتاج:** نستنتج أن سبب تعرض التلاميذ للتشنج العضلي هو عدم استغلال فترات الاسترجاع ايجابيا.

**السؤال 32:**

حسب خبرتك متى يكون التشنج العضلي أكثر وجودا ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أثناء الأداء | 03 | %100 |
| أثناء فترات الاسترجاع | 00 | %00 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 32 يبين أن التشنج العضلي أكثر وجودا أثناء الأداء.**




**الدائرة النسبية رقم 32 تبين أن التشنج العضلي يحدث بنسبة كبيرة أثناء الأداء.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 32) و الدائرة النسبية رقم ( 32) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول كون التشنج العضلي أكثر وجودا أثناء الأداء.

**الاستنتاج:** نستنتج أن التشنج العضلي يكون أكثر وجودا أثناء الأداء.

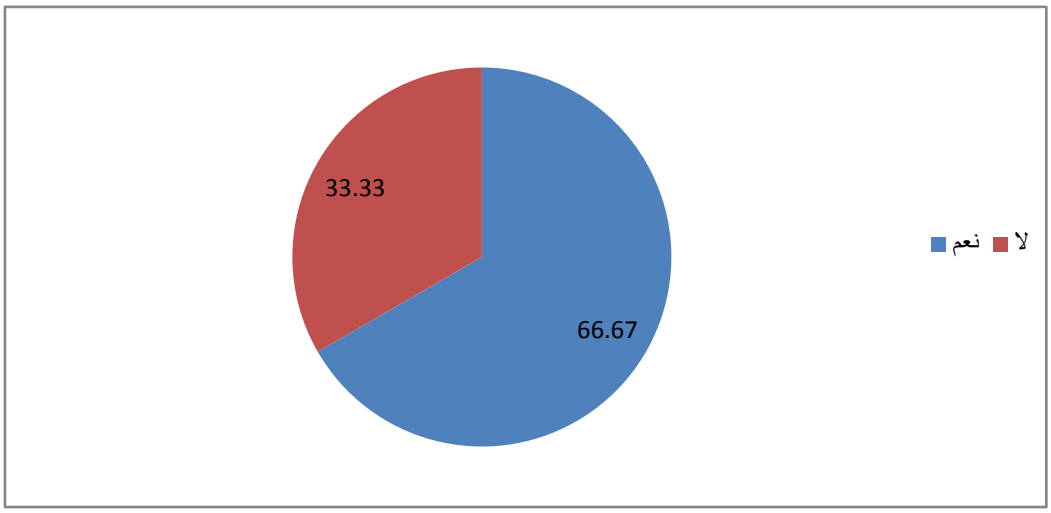
**المحور الثالث: التغذية الراجعة و التشنج العضلي**

**السؤال 33:**

حسب معرفتك هل يتدخل المدرس بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 02 | %66.67 |
| لا | 01 | %33.33 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 33 يبين الشكل العام لتدخل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.**




**الدائرة النسبية رقم 33 تبين نسبة المدرسين الدين يتدخلون بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 33) و الدائرة النسبية رقم ( 33) أن نسبة %66.67 من المدرسين أجابوا بنعم و 33.33 % أجابوا بلا حول لتدخل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة

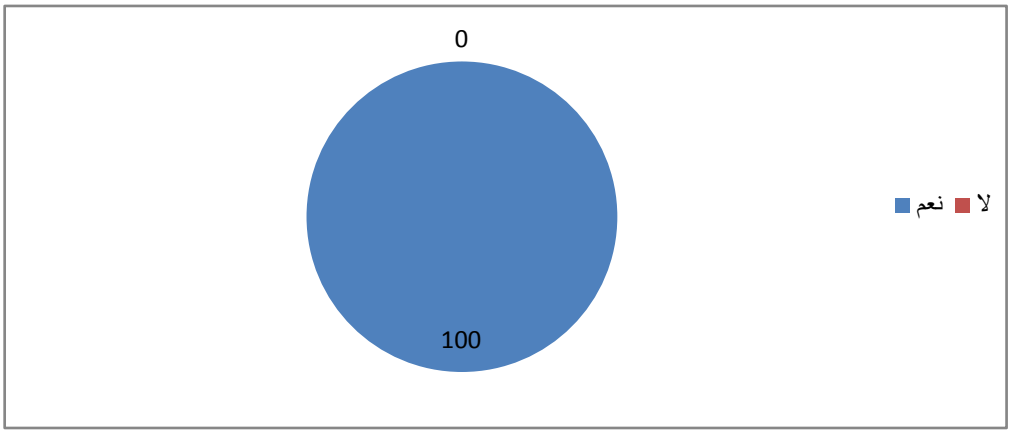
**الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدرسين يتدخلون بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.

**السؤال 34:**

بصراحة هل لك تدخل في حصتك لتوجيه الملاحظات و التوصيات؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %00 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 34يبين تدخل كل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.**




**الدائرة النسبية رقم 34 تبين نسبة تدخل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم (34) و الدائرة النسبية رقم (34) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول تدخلهم بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة

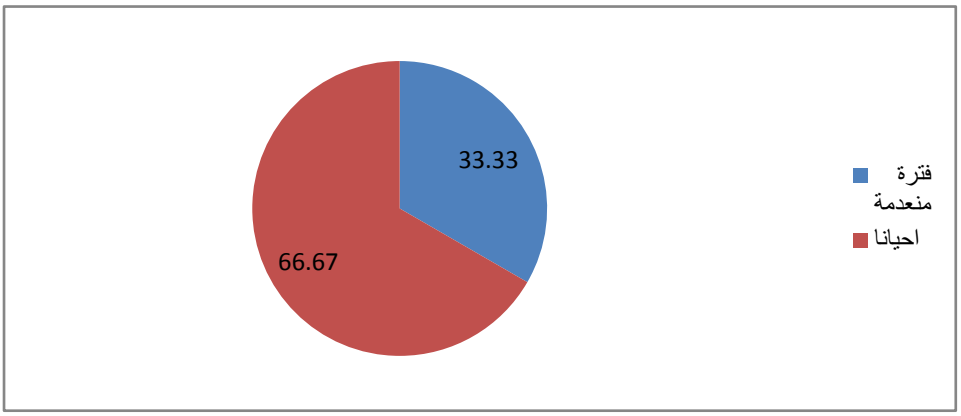
**الاستنتاج:** نستنتج أن المدرسين يتدخلون بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.

**السؤال 35:**

ما هي الفترة المخصصة لتوجيه ملاحظاتك حول الأضرار التي تقع في تقع في الحصة ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| فترة منعدمة | 01 | %33.33 |
| أحيانا | 02 | %66.67 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 35 يبين الفترات المخصصة لتوجيه المدرسين الملاحظات حول الأضرار التي تقع في تقع في الحصة.**




**الدائرة النسبية رقم 35 تبين نسب الفترات المخصصة لتوجيه المدرسين الملاحظات حول الأضرار التي تقع في تقع في الحصة.**

**تحليل: نلاحظ.** من الجدول رقم (35) و الدائرة النسبية رقم (35) ان نسبة 66.67% من المدرسين أجابوا بأحيانا و 33.33 % أجابوا بفترة منعدمة حول تخصيص فترة لملاحظاتهم حول الأضرار التي تقع في الحصة

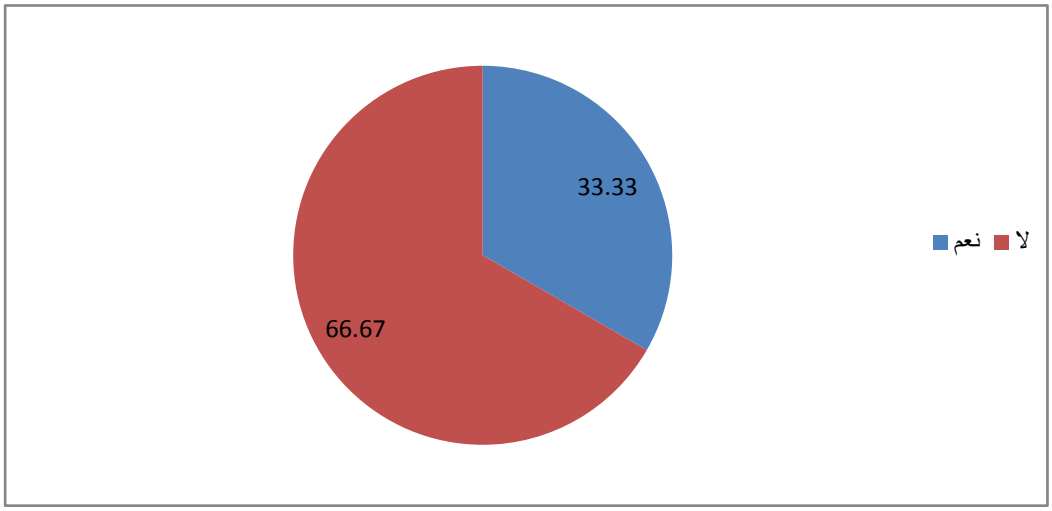
**الاستنتاج:** نستنتج أن أغلبية المدرسين يخصصون فترات متوسطة لتوجيه الملاحظات حول الأضرار التي تقع في الحصة.

**السؤال 36:**

هل تتوقع ان معظم التلاميذ يركزون على هده الملاحظات ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 01 | %33.33 |
| لا | 02 | %66.67 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 36 يبين نسبة التلاميذ الدين يركزون أو لا على ملاحظات المدرسين حول الأضرار التي تقع في الحصة.**




**الدائرة النسبية رقم 36 تبين نسبة التلاميذ الدين يركزون أولا على ملاحظات المدرسين حول الأضرار التي تقع في الحصة.**

**تحليل:** نلاحظ. من الجدول رقم ( 36) و الدائرة النسبية رقم ( 36) أن نسبة %66.67 من المدرسين أجابوا بلا و 33.33 % أجابوا بنعم حول نسبة التلاميذ الدين يركزون آو لا على ملاحظات المدرسين حول الأضرار التي تقع في الحصة.

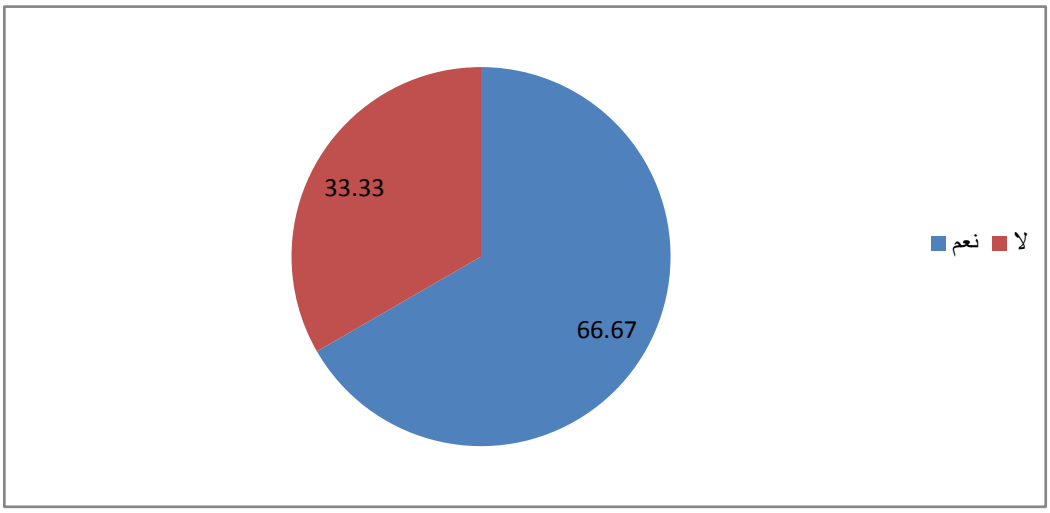
**الاستنتاج:** نستنتج أن معظم التلاميذ لا يركزون على هده الملاحظات.

**السؤال 37:**

في رأيك هل يتم تطبيق هده الملاحظات لتفادي الأضرار المنجمة ؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 02 | %66.67 |
| لا | 01 | %33.33 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 37 يبين مدى تطبيق هده الملاحظات لتفادي الأضرار المنجمة.**




**الدائرة النسبية رقم 37 تبين نسبة تطبيق هده الملاحظات لتفادي الأضرار المنجمة.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 37) و الدائرة النسبية رقم ( 37) أن نسبة %66.67 من المدرسين أجابوا بنعم و 33.33 % أجابوا بلا حول مدى تطبيق هده الملاحظات لتفادي الأضرار المنجمة

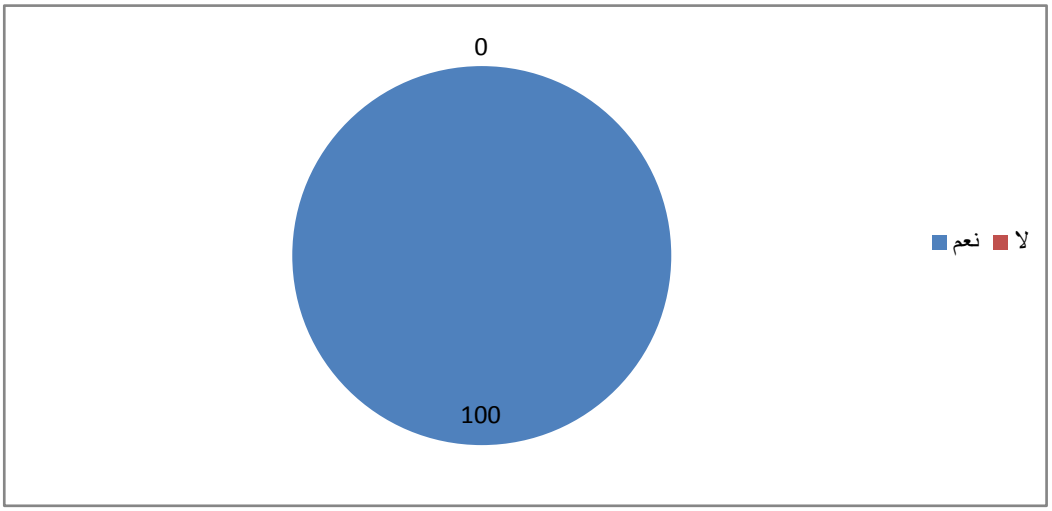
**الاستنتاج:** نستنتج أن معظم المدرسين يرون هذه الملاحظات تتم لتفادي الأضرار المنجمة.

**السؤال 38:**

مما سبق هل ترى أن هده الملاحظات من المفترض ان توجه قبل و اثناء و بعد كل أداء لتفادي التشنج العضلي؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %00 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 38 يبين ضرورة توجيه الملاحظات قبل و أثناء وبعد كل أداء لتفادي التشنج العضلي.**




**الدائرة النسبية رقم38 تبين نسبة ضرورة توجيه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل أداء لتفادي التشنج العضلي.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 38 ) والدائرة النسبية رقم ( 38) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول مدى ضرورة توجيه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل أداء لتفادي التشنج العضلي.

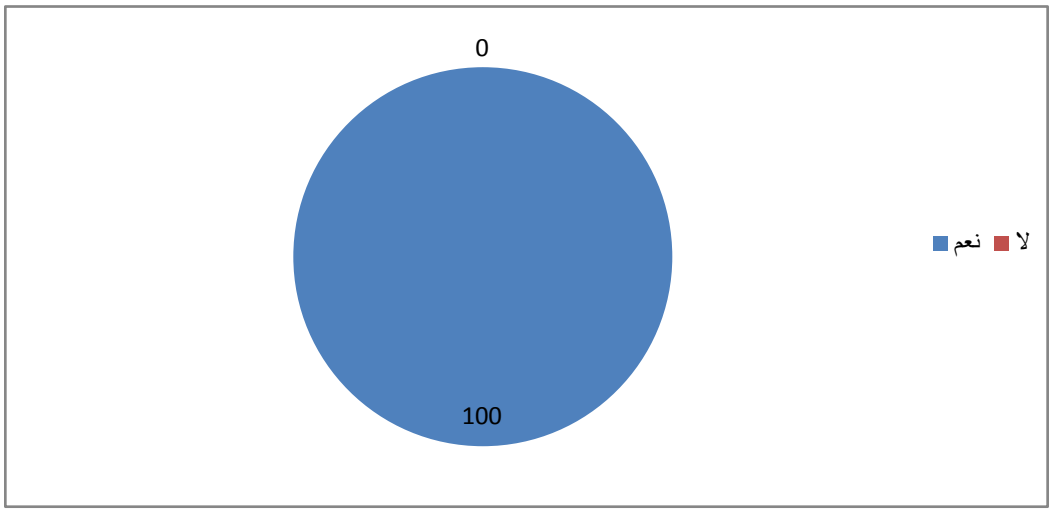
**الاستنتاج:** نستنتج أن هده الملاحظات من المفترض ان توجه قبل و أثناء و بعد كل أداء لتفادي التشنج العضلي

**السؤال 39:**

هل تعتقد أن عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي؟

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| نعم | 03 | %100 |
| لا | 00 | %00 |
| المجموع | 03 | %100 |

**الجدول رقم 39 يبين الدور السلبي في حدوث التشنج العضلي عند عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة.**




**الدائرة النسبية رقم 39 تبين الدور السلبي في حدوث التشنج العضلي عند عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة.**

**تحليل:** نلاحظ من الجدول رقم ( 39) و الدائرة النسبية رقم ( 39) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول الدور السلبي في حدوث التشنج العضلي عند عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة.

**الاستنتاج:** نستنتج أن عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي.

**استنتاجات المدرسين:** من نتائج البحث والدارسات التي استنتاجات ما يلي:

1- من الضروري للأستاذ إجراء التحضير البدني (الخاص) للتلاميذ.

2- كل الأساتذة يقومون بإجراء التحضير البدني (الخاص) لتلاميذهم.

3- معظم التلاميذ يستفيدون من التحضير البدني (الخاص).

4- إن التلاميذ عرضة للتشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياض.

5- التشنج العضلي لدى التلميذ مرتبط بنقص في التحضير البدني (الخاص).

6- التحضير البدني (الخاص) الغير هادف يؤدي إلى التشنج العضلي.

7- التحضير البدني (الخاص) الهادف يقلل من حدوث التشنج العضلي.

8- تأثر قدرة واستجابة التلاميذ بحجم والشدة في الأداء.

9- عدم التدرج في الشدة له تأثير سلبي على وثيرة الأداء لدى التلاميذ.

10- عدم التنسيق من الشدة والأداء يسبب التشنج العضلي.

11- قدرات الاسترجاع عند معظم التلاميذ تكون سلبية.

12- التلاميذ عرضة للتشنج العضلي بنسبة كبيرة أثناء الأداء.

13- سبب تعرض التلاميذ للتشنج العضلي هو عدم استغلال فترات الاسترجاع إيجابيا.

14- التشنج العضلي يكون أكثر وجودا أثناء الأداء.

15- أغلبية المدرسين يتدخلون بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.

16- معظم المدرسين يتدخلون بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.

17- أغلبية المدرسين يخصصون فترات متوسطة لتوجيه الملاحظات حول الأضرار التي تقع في الحصة.

18- معظم التلاميذ لا يركزون على هذه الملاحظات.

19- معظم المدرسين يرون أن الملاحظات تتم لتفادي الأضرار المنجمة.

20- يجب على الملاحظات أن توجه أثناء وقبل وبعد كل أداء لتفادي خطر التشنج العضلي.

21- عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي.

**5.2- استنتاجات التلاميذ:** من النتائج البحث والدراسات التي قمنا بها نستنتج ما يلي:

1- معظم التلاميذ يقومون بتحضير البدني (الخاص) بشكل مستمر خلال السنة.

2- معظم التلاميذ يعتبرون أن عملية التحضير البدني (الخاص) قاعدة أساسية.

3- التشنج العضلي من الأضرار الشائعة.

4- التشنج العضلي لم يكن من الأضرار الشائعة.

5- إن إهمال عامل التحضير البدني (الخاص) هو السبب في حدوث التشنج العضلي.

6- إن التحضير البدني (الخاص) الهادف له دورا إيجابيا في التقليل من حدوث التشنجات العضلية وتكرارها.

7- تتأثر مستويات التلاميذ أثناء الأداء بحجم وكثافة التمارين الموجهة.

8- السبب وراء حدوث الإصابة هو شدة التمارين مع عدم استغلال فترات الراحة.

9- التلاميذ عرضة للتشنج العضلي.

10- الإحساس بالضرر يكون أكثر خلال فترات الاسترجاع.

11- إن الزيادة في حجم وشدة ونقص فترات الاسترجاع هي الأسباب في وقوع التشنج العضلي.

12- التشنج العضلي يكون أثناء الأداء خلال الحصة.

13- كل التلاميذ متفاعلون مع أستاذ الحصة بشكل جيد.

14- معظم الأساتذة يقومون بتوجيه الملاحظات والتوصيات خلال الحصة.

15- المرحلة المخصصة لتوجيه الملاحظات والتوصيات هي بداية الحصة.

16- بعض الأساتذة فقط يوجهون الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتشبه العضلي .

17- بعض الأساتذة يأخذون هذه الملاحظة بعي الاعتبار.

18- عدم تدخل المدرس تتويجه الملاحظات و التوصيات له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي.

**2-6- مناقشة الفرضيات مع النتائج :**

**2-6-1- الفرضية الأولى**

لقد افترض الباحث التحضير البدني(الخاص) الغير هادف يؤدي إلى حدوث تشنجات عضلية أثناء الأداء.

- من خلال الجداول رقم 25،24،23،19،7،6،5 و مناقشة نتائج استنتجنا أن التحضير البدني (الخاص) الغير هادف يؤدي إلى حدوث تشنجات عضلية أثناء الأداء و منه نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت.

**2-6-2 الفرضية الثانية:**

لقد افترض الباحث أن التشنج العضلي حدوثا أثناء الأداء أكثر منه أثناء فترات الاسترجاع خلال الحمية.

- من خلال الجداول رقم 32،30،12 و بعد تحليلها و مناقشة نتائجها نستنتج الفرضية الثانية قد تحققت.

**2-6-3- الفرضية الثالثة:**

لقد افترض الباحث أن عدم تدخل المدرسة بتوجيه الملاحظات التوصيات خلال الحصة له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي.

من خلال الجداول رقم 18،38،39 و بعد تحليلها و مناقشة نتائجها تبين أن عدم تدخل المدرسة بتوجيه الملاحظات و التوجيهات خلال الحصة له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي و منه تستنتج ان الفرضية الثانية تعقدت.

**2-7- التوصيات المدرسين:**

1- التأكيد على مرحلة التحضير البدني (الخاص) و إعطائها وقت و أهمية بالغة.

2- التأكيد على مرحلة التحضير البدني (الخاص) كل مرة.

3- تسطير برنامج عمل خاص و هادف لمرحلة التحضير البدني (الخاص)

4- إعطاء وصايا و تعليمات للتلاميذ و ملاحظتهم في كل حصة.

5- إتباع أسلوب التدرج في الشدة و حجم التمارين الموجهة.

6- عدم السماح للتلاميذ بمزاولة الحصة في حالة الضرر.

**2-8 – التوصيات للتلاميذ:**

1- الحضور الدائم للحصة و العمل بجدية.

2- قيام بالنشاطات إلا بحضور المدرس المشرف.

3- التحضير الجيد و الهادف قبل كل أداء.

4- الاهتمام بالتوصيات و الملاحظات الموجهة من المدرسة.

5- عدم مزاولة الأنشطة الرياضية خلال الحصص عند الإحساس بالضرر .

6- الاتصال بالمدرسة فورا أثناء أي صدور أو إصابة.

**2-9- الخلاصة العامة :**

من خلال دراستنا الاستطلاعية التيقمنا بها مع التلاميذ الثانوية و التي كانت حول معرفة مسببات وقوع التشنج العضلي في حصة التربية البدنية و الرياضة و التي كانت

هذه الأخيرة من المشاكل الوجيهة مما دفعنا إلى إجراء هذا البحث من اجل الكشف عن معرفة مسببات حدوث التشنج العضلي و إيجاد حلول وقائية و مناسبة لتفادها و قد توصلنا في بحثنا إلى أن التشنج العضلي يحدث جراء نقص التحفيز البدني (الخاص) و كذلك افتقار الملاحظات و التوصيات كما استخلصنا على التوعية بخصوص هذا الضرر و خضوعهم الوقاية المستمرة و كل هذا يعتبر من العوامل التي تؤدي في الي تكرار هذا الضرر خلال الحصة.

# المراجع

## المراجع


- أنور أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، القهرة، دار الفكر، الطبعة الثالثة 2005، ص 196.
- أنور أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، القهرة، دار الفكر، ط1 مصر 1996.
- أسامة رياض، الطب الرياضي، إصابات الملاعب، دار الفكر 1998.
- حسناوي هشام، خليل محمد الحبيب، تحديد أسباب وقوع الإصابات، درس التربية البدنية والرياضية.
- د/علي جلال الدين، الإصابة الرياضية الوقاية والعلاج، المركز العربي للنشر 2005.
- د/إقبال رسمي محمد، الإصابات الرياضية وطرق علاجها، القاهرة دار الفجر.
- دادي عبد العزيز، مذكرة نيل ليسانس في الإصابات الرياضية، مرحلة الثانوية "دراسة ميدانية للثانويات الجزائرية" 1995.
- د. ربط مجيد رسان، التعب العضلي وعمليات الاستعادة الشفاء للرياضيين، عمان، دار الشروق، ط1 1997.
- صالح م، ص (1984) مقدوة في علم الأعضاء، ديوان المطبوعات التربية البدنية والرياضية.
- عبد الرحمان عيساوي، "معالم علم النفس"، دار النهضة العربية، بيروت سنة 1948، ص87.
- عبد الباني، أحمد علي الحاج، منهج وطرق التدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي 2003، ص 7-14-15.
- عدنان درويش ك، أن مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 1994.
- عفاف عبد الكريم، طرق تدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، الإسكندرية بالقاهرة 1994، ص331.

- عناية محمد أحمد فرح (1998) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي.
- قاسم حسن، أهداف التربية وطرق تحقيقها (الجزائر)، ديوان المطبوعات، الجزائر 1989.
- محمد مصطفى زيدان "علم النفس التربوي" ط2، دار الشروق 1985، ص152.
- مجدي محمد عادل (1995) موسوعة الطب الرياضي، علم الإصابات الرياضيين، القاهرة، المؤسسة شباب الجامعة.
- نصر الدين البراوي، مشاكل المراهقة، مجلة التكوين والتربية، الجزائر 1974، ص 121-139.
- Couvats principales of educations chomos D.G.S. p.125.
- Don peloi AHMILA CROISSANCE, la formation de la personnalité 1970 P.13-23.
- Le Holle-H- Psychologie de l'adolescence 1984, P.31.

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

# استمارة للتحكيم

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس ل م د تخصص تربية بدنية و رياضية تحت عنوان : " **معرفة مسببات التشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي** " يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبيانية و نرجو من سيادتكم المحترمة التفضل ومساعدتكم لنا من اجل تحكيمها قيد استخدام ما هو أنسب لعينة البحث

**من إعداد الطالبين :**

مزوار خليل

معمر مصطفى

**الإشراف :**

د/بوجمعة بلوفة

**قائمة الأساتذة المحكمين**

| التسلسل | الاسم واللقب | الدرجة العلمية | الإمضاء |
|---|---|---|---|
| 01 | فخول مصطفى | دكتوراه | |
| 02 | عتوقي نور الدين | " | |
| 03 | موفدة سيدأحمد | " | |
| 04 | صناد فضيل | " | |

**السنة الجامعية : 2015 / 2016**

الجمهوريـــــة الجزائريـــــة الديمقراطيـــــة الشعبيـــــة
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليـــم العالـــي و البحـــث العلمـــي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مستغانم:.....

الرقم:.938/2016/04

إلى السيد(ة):مدير ثانوية أبي ذر الغفاري – حمام بوحجر – عين تموشنت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالبان:

- معمر مصطفى
- مزوار خليل

لمسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2015 /2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الإحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
إمضاء: د/ مشوانسي جمال

معهـــد التربيـــة البدنيـــة و الرياضيـــة – جامعـــة مستغانـــم خروبـــة
ع.ب 002 مستغـــانم – 27000 الجزائـــــر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهوريـــــة الجزائريـــــة الديمقراطيـــــة الشعبيـــــة
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليـــم العالـــي و البحـــث العلمـــي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية

مستغانم:.....

رقم: 938 /2016/04

إلى السيد(ة):مدير ثانوية صايم حداش قادة – حمام بوحجر – عين تموشنت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالبان:

– معمر مصطفى

– مزواز خليل

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2015 /2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الإحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية
و الرياضية
إمضاء: د/ مقراني جمال

ثانوية صايم حداش قادة
حمام بوحجر – عين تموشنت
المدير
بوعامر محمد

معهـــد التربيـــة البدنيـــة و الرياضيـــة – جامعـــة مستغانـــم خروبـــة
ع.ب 002 مستغـــانم – 27000 الجزائـــــر
الهاتف: 35/36/33 45 10 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

## ملـــخـــص البـــحـــث:

*"معرفة مسببات التشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي"*.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب وقوع التشنج العضلي لتلاميذ الطور الثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضية بدائرة حمام بوحجر ولاية عين تموشنت بحيث بلغت عينة البحث 60 تلميذ و 03 مدرسين وكأداة لجمع المعلومات قام الطالبان الباحثان باستخدام الاستبيان وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة وقد أظهرت النتائج أن التلاميذ عرضة للتشنج العضلي .

و في الأخير يوصي الطالبان الباحثان بإعطاء الأهمية الكاملة للتحضير البدني (الخاص) و كذا التنسيق بين حجم وشدة الأداء و التدرج حسب القدرات البدنية للتلاميذ إضافة إلى التغذية الراجعة وكل هدا يندرج ضمن أولويات مدرس التربية البدنية والرياضية و بإجراء بحوث ضمن الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية .

## ***Résumé de la recherche*** :

*« Connaissance des causes des crampes musculaires dans une séance d'éducation physique et sportive pour les élèves du cycle secondaire ».*

Cette étude vise à identifier les causes des crampes musculaires dans l'éducation physique et sportive pour les élèves du cycle secondaire dans un lycée de Hammam Bou Hadjar / wilaya d'Ain Témouchent.

L'échantillon de recherche choisi est composé de 60 élèves et 03 enseignants. Comme outil de recherche de l'information, les deux chercheurs ont utilisé le système de questionnaires et choisi un échantillon objectif, ce qui a démontré que les élèves sont exposés aux crampes musculaires.

Enfin les deux chercheurs recommandent de donner beaucoup plus d'importance à la préparation physique spécifique, ainsi qu'à l'adéquation taille / intensité de la pratique sportive et les capacités physiques des élèves. Tout cela doit être planifié par le professeur de sport et inscrire en priorité les recherches sur les blessures.