

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص التربية
وعلم الحركة

تحديد الإصابات في كرة السلة وكيفية تفاديها في حصة التربية البدنية في الطور المتوسط

دراسة وصفية مسحية لبعض متوسطات ولاية مستغانم ووهران

إشراف الأستاذ:

- د. بلكبش قادة

إعداد الطالبين:

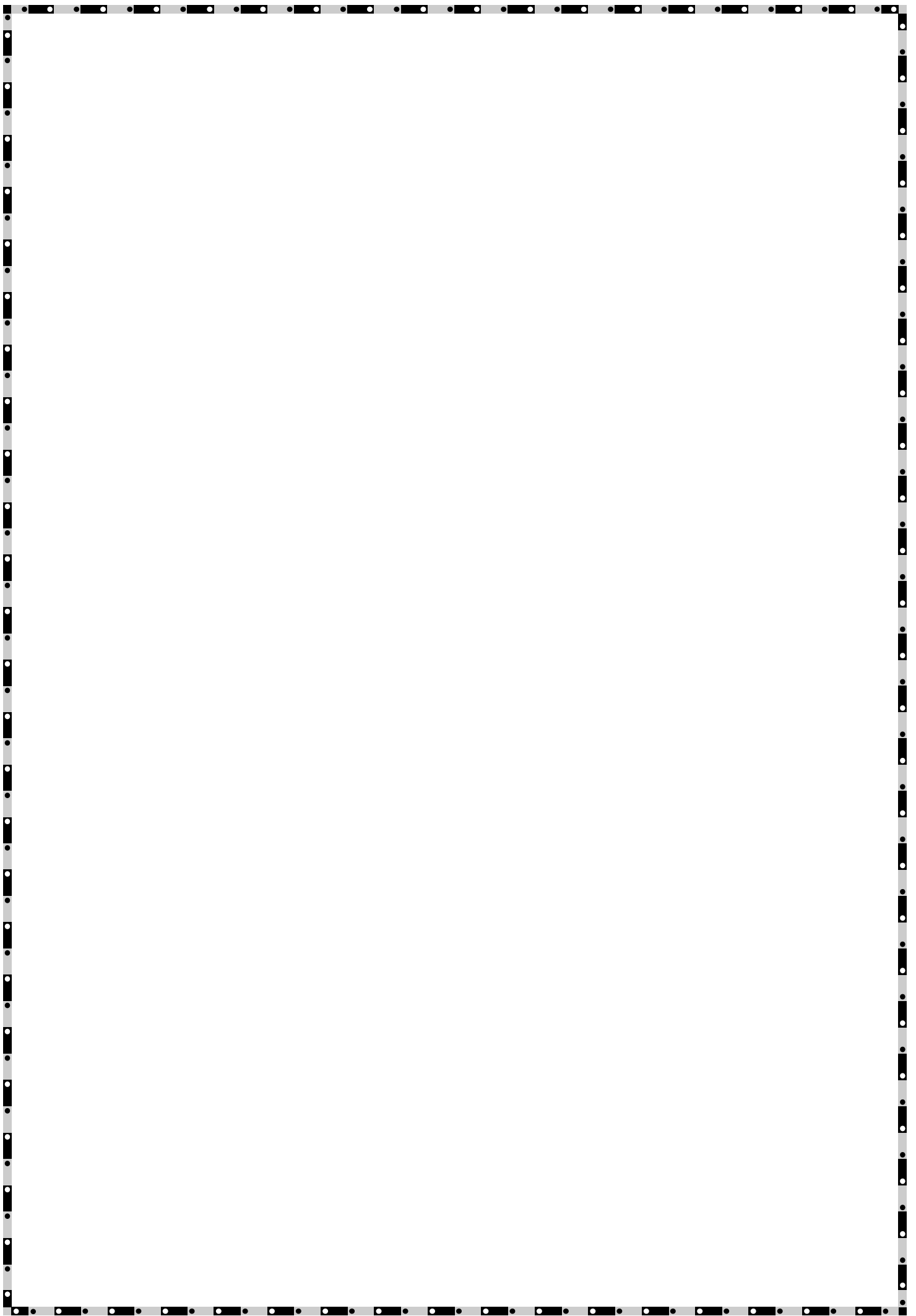
- بن قوة حاج أحمد

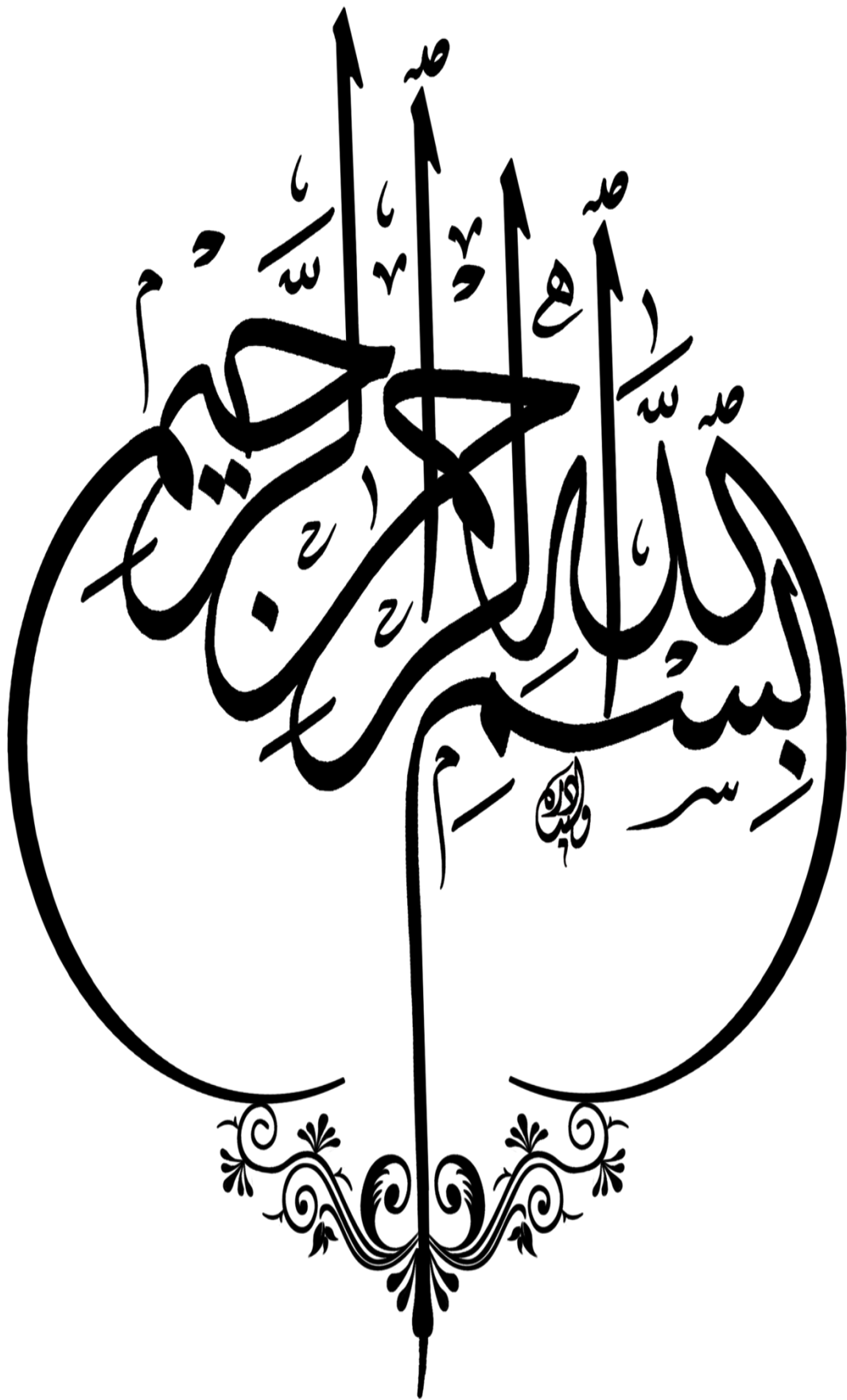
- بهلولي يونس

أعضاء لجنة المناقشة

| الصفة | الاسم واللقب | الرتبة | عن جامعة |
|-------|-----------------|----------------------|---------------|
| رئيسا | كروم محمد أعراب | أستاذ التعليم العالي | جامعة مستغانم |
| مقرا | بلكبش قادة | أستاذ التعليم العالي | جامعة مستغانم |

السنة الجامعية: 2025/2024





ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف عن طريق الاستبيان على الإصابات البدنية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ الطور المتوسط أثناء ممارسة كرة السلة في حصة التربية البدنية، وكيفية الوقاية منها. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة من 60 أستاذاً من ولايتي مستغانم ووهران.

أظهرت النتائج أن أكثر الإصابات شيوعاً تمس الرأس، الوجه، الكاحل والركبة، بينما كانت إصابات الجذع أقل تكراراً. كما تبين أن للإحماء الجيد، احترام قواعد اللعب، والتوجيه المستمر دور كبير في تقليل الحوادث. توصلت الدراسة إلى ضرورة اعتماد أساليب وقائية فعالة. وأوصت بتوفير بيئة آمنة ومستلزمات رياضية مناسبة للحد من الإصابات في المدارس.

الكلمات المفتاحية : الإصابات البدنية، كرة السلة، حصة التربية البدنية، الطور المتوسط، الوقاية

abstract:

This study aims to identify the most common physical injuries among middle school students during basketball practice in physical education classes, and to explore ways to prevent them. The study employed a descriptive-analytical approach and was based on a sample of 60 physical education teachers from the provinces of Mostaganem and Oran.

The results revealed that the most frequent injuries affected the head, face, ankle, and knee, while trunk injuries (such as to the chest, back, and pelvis) were less common. The findings also indicated that proper warm-up, adherence to game rules, and continuous guidance from the teacher play a significant role in reducing accidents.

The study concluded that adopting effective preventive measures within the school environment is essential and recommended ensuring a safe environment and appropriate sports equipment to minimize injuries during school sports activities.

Keywords: Physical injuries, basketball, physical education, middle school, prevention, school.

Résumé :

Cette étude vise à identifier les blessures corporelles les plus fréquentes chez les élèves du cycle moyen lors de la pratique du basketball en cours d'éducation physique, ainsi que les moyens de les prévenir. Pour ce faire, une méthode descriptive et analytique a été utilisée, avec un échantillon composé de 60 enseignants issus des wilayas de Mostaganem et d'Oran.

Les résultats ont révélé que les blessures les plus courantes touchent la tête, le visage, la cheville et le genou, tandis que les blessures au tronc sont moins fréquentes. L'étude a également montré que l'échauffement adéquat, le respect des règles du jeu et les consignes pédagogiques continues jouent un rôle essentiel dans la réduction des accidents. Elle conclut à la nécessité d'adopter des stratégies de prévention efficaces et recommande de fournir un environnement sécurisé ainsi qu'un matériel sportif adapté afin de limiter les blessures dans les établissements scolaires.

Mots-clés : blessures corporelles, basketball, cours d'éducation physique, cycle moyen, prévention.

إهداء

الحمد لله الذي علمني أن لكل مجتهد نصيب، وأن الصبر مفتاح الفرج وأن الدعاء يسبق الخطى في طريق النجاح.

الى الله أولاً، الحمد والشكر لك يا رب فبرحمتك وفضلك تم هذا العمل، وبعونك تجاوزت كل تعب وخوف وتردد.

الى والداي الحبيبين،

أنتم الأصل والمنبع أنتم الدعاء الذي لا يرد والسند الذي لا يهتز، الى أمي يا وطن الحب والطمأنينة والى والدي الحبيب خاصة، يا من تعجز الحروف عن رد جميلك، ويعجز عمري عن رد تعبك...دمت فخرا لقلبي ومصدر قوتي.

الى اخوتي،

أنتم الأمان في فوضى الحياة، والنبض الجميل في كل لحظة، لكم محبة لا تنتهي.

الى أصدقائي الأعزاء،

من كنتم البلسم في أيام التعب والمرقأ في لحظات التيه، شكرا لأنكم كنتم جزءا من هذه الرحلة ولكل من غمرني بدعوة صادقة أو كلمة طيبة أو رسالة داعمة خففت عني ثقل الأيام.

الى كل عائلتي ومن تليقت الدعم منهم من قريب او بعيد

الى أساتذتي الأفاضل

لكم مني كل التقدير والامتنان، فقد كان لتوجيهاتكم الأثر الكبير في اتمام هذا العمل وكنتم منارات

علم ومصدر الهام.

الى كل قلب احتواني...

هذا النجاح لكم كما هو لي.

"يونس"

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم "وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ"

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدء والختام اهدي هذا المشروع لنفسي أولا بعد مسيرة دراسية حملت في طياتها الكثير من الصعوبات والمشقة والتعب ها أنا اليوم أقف على عتبه تخرجني اقطف ثمار تعبي وارفع قبعتي بكل فخر.

إلى من كلل العرق جبينه وعلمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار، إلى من لا ينفصل اسمي عن اسمه إلى داعمي الأول وسندي وقوتي بعد الله إلى فخري واعتزازي

"والدي الغالي"

إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها إلى من أضاءت في ليالي العتمة طريقي إلى من ضلت دعواتها تضم اسمي.

"أمي الغالية"

إلى ضلعي الثابت وأمان أيامي إلى من شددت عضدي بهم فكانوا لي يناييع أرتوي منها إلى خيرة أيامي وصفوقها إلى قرّة عيني

"إخوتي"

لكل من كان عوناً وسنداً في هذا الطريق للأصدقاء الأوفياء ورفقاء السنين الأصحاب الشدائد والأزمات

واخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

"حاج أحمد"

شكر

الحمد لله الذي وفقنا وبلغنا ما نحن عليه اليوم.

قال تعالى "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل عملاً ترضاه وأدخلني

برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل الآية 19.

ان الشكر والعرفان أولاً وأخيراً الله عز وجل الذي رزقنا من العلم ما لم نكن نعلم، فالحمد لله الذي

أعطانا القوة وما مكنتنا من الوصول لإتمام هذا العمل المتواضع، واننا لنتوجه سبحانه أن يجعل فيه الصورة

المقبولة والافادة المأمولة بعد الشكر والحمد لله وجب علينا أن نشكر أساتذتنا المشرف "د. بلكيث قادة"

والذي أفادنا من خبرته ولم ييخل علينا بالنصائح والتوجيهات التي ساهمت في تجاوز العقبات وتذليل

الصعوبات.



فهرس المحتويات



| | |
|-----|---|
| I. | ملخص:..... |
| II | إهداء..... |
| III | شكر..... |
| - | فهرس المحتويات..... |
| 1 | الباب الأول: الجانب النظري..... |
| 1 | 1-المقدمة: |
| 1 | 2-مشكلة البحث: |
| 2 | 3-الفرضيات: |
| 3 | 4-أهمية البحث:..... |
| 3 | 5-الأهداف: |
| 4 | 6-مصطلحات البحث: |
| 4 | 7-الدراسات المشابهة:..... |
| 10 | الفصل الأول: الإصابة الرياضية..... |
| 11 | تمهيد |
| 11 | 1-مفهوم الإصابة الرياضية:..... |
| 11 | 2-أنواع الإصابات الشائعة في كرة السلة : |
| 12 | 3-أسباب الإصابات خلال حصة التربية البدنية:..... |
| 13 | 4-عوامل تكرار الإصابات في الطور المتوسط:..... |
| 15 | الفصل الثاني: الوقاية في المجال الرياضي |
| 16 | تمهيد: |
| 16 | 1-مفهوم الوقاية في المجال الرياضي:..... |
| 16 | 2-أساليب الوقاية من الإصابات خلال حصة كرة السلة:..... |

| | |
|----|---|
| 17 | 3-أهمية الإحماء: |
| 18 | 4- دور أستاذ التربية البدنية في الوقاية: |
| 18 | الخاتمة: |
| 19 | الباب الثاني: الجانب التطبيقي |
| 20 | الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية |
| 21 | تمهيد |
| 21 | 1-المنهج المتبع: |
| 22 | 2-مجتمع البحث: |
| 22 | 3-عينة البحث: |
| 23 | 4-ضبط متغيرات الدراسة: |
| 23 | 5-مجالات البحث: |
| 24 | 6-أدوات البحث: |
| 26 | 7-الطريقة الإحصائية: |
| 28 | الخاتمة |
| 29 | الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج |
| 30 | 1-تحليل ومناقشة النتائج: |
| 42 | 2-اختبار فرضيات الدراسة: |
| 44 | 3-النتائج الدراسة الميدانية: |
| 46 | 4-اقتراحات وتوصيات: |
| 47 | خاتمة |
| 50 | قائمة المراجع |



فهرس الجداول والأشكال




الجداول:


- جدول رقم 1 : ثبات الاستبيان 27
- جدول رقم 2: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الولاية..... 30
- جدول رقم 3 : يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير العمر 31
- جدول رقم 4: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس 32
- جدول رقم 5 : يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير سنوات الخبرة 34
- جدول رقم 6: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الأول :إصابات الجزء العلوي من الجسم
(الرأس الرقبة) 35
- جدول رقم 7: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الثاني: إصابات الجذع 37
- جدول رقم 8: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور ثالث: إصابات الجزء السفلي من الجسم
(الفخذ الركبة الساق, الكاحل, القدم)..... 39
- جدول رقم 9: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور رابع: الوقاية من إصابات كرة السلة خلال
حصّة التربية البدنية 41

الأشكال:

- الشكل رقم 1: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الولاية..... 31
- الشكل رقم 2: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير العمر 32
- الشكل رقم 3: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس 33
- الشكل رقم 4: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير سنوات الخبرة 34



الباب الأول: الجانب النظري





مقدمة



مقدمة

1-المقدمة:

تُعد كرة السلة من الرياضات الجماعية الشائعة في الوسط المدرسي، نظراً لما تحققه من فوائد بدنية، نفسية، واجتماعية لدى التلاميذ، خاصة خلال حصص التربية البدنية والرياضي . (صادق مصطفى إسماعيل عبد الله وعبد الحميد، 2016، صفحة 18-41) غير أن ممارسة هذه الرياضة، مثل غيرها من الأنشطة البدنية، لا تخلو من مخاطر الإصابات، التي قد تؤثر سلباً على سلامة التلميذ، وتحد من مشاركته الفعالة في الدروس. (القادر، 2017، صفحة 33-70)

وتبرز هذه الإصابات نتيجة لعدة عوامل، من بينها ضعف الإعداد البدني، قلة الوعي بأساليب الوقاية، أو عدم احترام قواعد الأمن والسلامة داخل القاعة أو الملعب (العزیز، 2020، صفحة 45-88) وتؤكد الدراسات العلمية أن الفئة العمرية في الطور المتوسط تُعد من أكثر الفئات عرضة للإصابات الرياضية نظراً لمرحلة النمو التي تمر بها، والحركات السريعة والمنكررة التي تتطلبها رياضة كرة السلة (Cumps، Verhagen، Meeusen، & Rin، 2007، الصفحات 260-268)

وفي ظل الأهمية البالغة لصحة المتعلم كركيزة أساسية في العملية التربوية، يصبح من الضروري دراسة وتحديد طبيعة الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء ممارسة كرة السلة في الطور المتوسط، والتعرف عن أسبابها، ومواطن تكرارها، بهدف وضع استراتيجيات وقائية تضمن سلامة التلاميذ وتحسن جودة العملية التعليمية في ميدان التربية البدنية (Meeuwisse & Love، 1997، E.J.)، 1997، صفحة 24(3))

و من هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الإصابات الشائعة في كرة السلة داخل الحصص التعليمية، ومحاولة تقديم توصيات علمية وعملية للحد منها، بما يخدم الصحة المدرسية ويُعزز من مردودية التربية البدنية (Bloomfield، Fricker، Fitch، &، 2005، الصفحات 122-135)

2-مشكلة البحث:

لقد وجدت الرياضات المختلفة في بداية الزمن من أجل التسلية، لكنها مع الوقت تحولت إلى عالم من المنافسة والمتعة في ذات الوقت فكرة السلة واحدة من الرياضات الأكثر شهرة في العالم وفي الوقت الحالي تمتلك أكثر شعبية .

مقدمة

تعد كرة السلة من الأنشطة الرياضية الأساسية في حصة التربية البدنية وخاصة في الطور المتوسط حيث تسهم في تنمية القدرات البدنية والحركية للتلاميذ. إلا أن هذه الرياضة تتميز بالحركة المستمرة ، والاحتكاك المباشر ، والقفز المتكرر ، مما يجعل ممارستها عرضة لمجموعة من الإصابات مثل التواء الكاحل .إصابات الركبة ، الشد العضلي وغيرها . هذه الإصابات قد تؤثر على السلامة البدنية للتلميذ وعلى جودة العملية التعليمية في الحصة ورغم الجهود المبذولة من طرف أساتذة التربية البدنية للحد منها ، تبقى نسب الإصابة مرتفعة في بعض المؤسسات مما يستدعي دراسة هذه الظاهرة والبحث في سبل الوقاية منها فقد أثار الموضوع اهتمام الباحثين في تحديد الإصابات في كرة السلة وكيفية تفاديها في حصة التربية البدنية والرياضية .

وعلى هذا الأساس قمنا بدراسة ميدانية للتعرف على مختلف الإصابات في كرة السلة في حصة التربية البدنية في الطور المتوسط وكيفية تفاديها ومما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية:

ماهي الإصابات الأكثر شيوعا في كرة السلة في حصة التربية البدنية في الطور المتوسط وكيفية تفاديها ؟

ويتدرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في :

- ماهي الإصابات الأكثر شيوعا في كرة السلة في حصة التربية البدنية ؟
- ماهي أسباب الإصابات في كرة السلة وكيف يمكننا تفادي الإصابات ؟

3-الفرضيات:

- الفرضية العامة:

توجد إصابات بدنية شائعة يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط أثناء ممارسة كرة السلة في حصة التربية البدنية ، ويمكن الحد منها من خلال تطبيق أساليب وقائية فعالة داخل البيئة المدرسية .

- الفرضيات الجزئية:

- تعد إصابات الرأس ، الرقبة والذراعين من أكثر إصابات الجزء العلوي شيوعا أثناء ممارسة كرة السلة في حصة التربية البدنية .

مقدمة

- إصابات الجذع (مثل الظهر والصدر والعمود الفقري) تحدث بنسبة أقل لكنها قد تؤثر على الأداء الحركي للتلميذ بشكل كبير.
- يمكن التقليل من الإصابات خلال حصة التربية البدنية في كرة السلة من خلال حصة التربية البدنية في كرة السلة من خلال اعتماد أساليب وقائية فعالة كالإحماء ، احترام قواعد اللعب ، وتهيئة بيئة ممارسة آمنة .

4-أهمية البحث:

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يُسلط الضوء على واحدة من أبرز المشكلات التي قد تواجه التلاميذ داخل حصة التربية البدنية، والمتمثلة في الإصابات الناجمة عن ممارسة كرة السلة، وهي رياضة شائعة ضمن البرنامج التربوي. ويُعتبر هذا البحث مساهمة علمية تساعد في توعية الأساتذة والتلاميذ بخطورة الإصابات المحتملة أثناء ممارسة كرة السلة و تشخيص الإصابات الشائعة حسب مناطق الجسم المختلفة (الجزء العلوي، الجذع، والجزء السفلي) وتحديد الأسباب المباشرة وغير المباشرة لهذه الإصابات في الوسط المدرسي وتسلط الضوء على دور الوقاية كأساس في حماية التلميذ وضمان سلامته خلال الممارسة الرياضية.

5-الأهداف:

من أهم الأهداف المنتظرة في هذه الدراسة مايلي:

• الهدف الرئيسي:

تشخيص الإصابات الشائعة في كرة السلة خلال حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، واقتراح سبل الوقاية .

• الأهداف الثانوية:

- التعرف على أكثر أنواع الإصابات انتشارا أثناء ممارسة كرة السلة في الحصص الدراسية.
- تحديد أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات في كرة السلة داخل الوسط المدرسي.
- إبراز دور أستاذ التربية البدنية في الوقاية من الإصابات خلال الحصة .
- تقييم مستوى وعي التلاميذ بمخاطر الإصابات وطرق الوقاية منها.

مقدمة

6-مصطلحات البحث:

1. الاصابات الرياضية:

• التعريف الإصلاحي:

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

• التعريف الإجرائي:

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

2. التربية البدنية والرياضية:

• التعريف الإصلاحي:

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي لجسم الإنسان الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض السلوكيات (الشافعي، 2005، صفحة 26-27)

• التعريف الإجرائي:

في هذا البحث ، يقصد بالتربية البدنية والرياضية جميع الأنشطة والبرامج الحركية التي تمارس في إطار تعليمي منظم داخل المؤسسات التربوية ، وتهدف إلى تنمية القدرات البدنية ، والمهارات الحركية والاتجاهات السلوكية الايجابية لدى التلاميذ ، بما يسهم في نموهم الشامل والمتوازن (الجسدي ، العقلي ، والاجتماعي) (الرمادي، 2017، صفحة 10-20)

7-الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:دراسة بن دحو بن ناصر،عبد المومن زوبير ،شابولي محمد ،تحت عنوان "أسباب الإصابات بدرس التربية البدنية والرياضية "بحث مسحي أجري بثانويات (وهران،مستغانم،تلمسان ،النعامة ،غليزان،معسكر)مذكرة لنيل شهادة ليسانس 1994 م.

هدف الدراسة:

مقدمة

- التعرف على الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .
- تحديد أنواع الإصابات الشائعة بدرس التربية البدنية والرياضية .
- نتائج الدراسة الأولى : توصل الباحثون إلى :
- النقص الكبير للإطارات المختصة في مجال التربية البدنية والرياضية .
- عدم إجراء فحوصات طبية في وقتها المناسب .
- نقص وفساد وعدم صلاحية الأجهزة والأدوات وهذا مايزيد من الخطورة على التلاميذ في حدوث الإصابات.
- معرفة الإصابات الشائعة في درس التربية البدنية والرياضية والتي كانت النسبة عالية فيها للجروح و التوعكات المفصلية والكسور .

توصيات الدراسة الأولى:

- ضرورة توفير الأساتذة المختصين في ميدان التربية البدنية والرياضية.
- إتباع التدرج في إعطاء التمارين بحيث تكون ملائمة لمراحل نمو التلاميذ.
- ضرورة استعمال وسائل وقائية من طرف التلاميذ كالأربطة.
- ضرورة توفير المنشآت والأجهزة الرياضية.
- ضرورة إجراء فحوصات طبية.
- الدراسة الثانية:دراسة "حداد محمد"2015تحت عنوان "فعالية أستاذ التربية والرياضية الملم بالإسعافات الأولية للتخفيف من خطورة إصابة تلاميذ التعليم الثانوي"بحث مسحي على أساتذة الطور المتوسط.

هدف الدراسة:

- معرفة الدور الذي يقوم به الأستاذ الملم بالإسعافات الأولية للتخفيف من خطورة الإصابة.

مقدمة

-محاولة التعرف على أنواع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء حصة التربية البدنية والرياضية.

-تحسيس الأساتذة بضرورة الإلمام بالإسعافات الأولية للتخفيف من خطورة الإصابة.

نتائج الدراسة: توصل الباحثون إلى:

-أستاذ التربية البدنية والرياضية لايتدخل في كل إصابة للتلاميذ.

-غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية الملم بالإسعافات الأولية تؤثر سلبا على إصابة التلميذ.

-إن أستاذ التربية البدنية والرياضية الملم بالإسعافات الأولية يساهم في التخفيف من خطورة الإصابة.

-إن إلمام أستاذ التربية البدنية والرياضية بالإسعافات الأولية له انعكاسات إيجابية في التخفيف من خطورة الإصابة.

توصيات الدراسة:

-ضرورة تكوين الأساتذة في مجال الإسعافات الأولية من خلال دورات منتظمة.

-تجهيز المؤسسات التعليمية بوسائل ومعدات الإسعاف الأولي الأساسية.

-نشر ثقافة الإسعافات الأولية بين التلاميذ والأساتذة من خلال التوعية والورشات .

-إدماج الإسعافات الأولية في برامج تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-تشجيع البحوث والدراسات المتعلقة بالإصابات والإسعافات الأولية في الوسط المدرسي.

الدراسة الثالثة: "بن ساسي أحمد" (2018) دراسة بعنوان:

"الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على المردود الحركي"، وهي دراسة ميدانية استهدفت مجموعة من أساتذة التربية البدنية وتلاميذ الطور المتوسط بولاية الجزائر.

مقدمة

أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ الطور المتوسط.
- دراسة مدى تأثير هذه الإصابات على الأداء الحركي للتلاميذ.
- تحديد أسباب الإصابات أثناء حصة التربية البدنية.

أهم النتائج:

- سجلت الدراسة أن أكثر الإصابات شيوعاً تمس الأطراف السفلية، خاصة الكاحل والركبة، تليها إصابات الأطراف العلوية.
- تبين أن غياب الإحماء، وعدم احترام قواعد اللعب، وسوء الأرضية، من بين أبرز أسباب الإصابات.
- الإصابات تؤثر سلباً على الأداء الحركي للتلميذ، وقد تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس أو الانقطاع المؤقت عن النشاط البدني.

توصيات الدراسة:

- التأكيد على أهمية الإحماء الجيد قبل بداية كل حصة.
- ضرورة توفير أرضيات مناسبة وصيانة المرافق الرياضية في المؤسسات التربوية.
- تكثيف التوعية والتوجيه داخل الحصص حول كيفية الوقاية من الإصابات.
- تنظيم دورات تكوينية للأساتذة حول أساليب التعامل مع الإصابات الطفيفة وكيفية الحد من تكرارها.

الدراسة الرابعة: بن عيسى عبد الكريم 2018، عنوان الدراسة: أنواع الإصابات الرياضية الشائعة في كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط وأسبابها وطرق الوقاية منها، دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية سيدي بلعباس.

هدف الدراسة: سعت الدراسة إلى:

- تحديد أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً في حصة كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- التعرف على أسباب الإصابات المتعلقة بطبيعة اللعبة أو نقص التهيئة البدنية.
- تقديم توصيات عملية للوقاية من الإصابات خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

مقدمة

أهم النتائج:

- أكثر الإصابات شيوعاً كانت: الالتواءات، الكدمات العضلية، وإصابات مفصل الركبة والكاحل.
- تبين أن غياب الإحماء الكافي قبل الحصة كان من بين أبرز أسباب الإصابات.
- الضغط الزمني وعدد التلاميذ الكبير في القسم قلل من قدرة الأستاذ على مراقبة الأداء وتصحيح الأخطاء، مما زاد من احتمالية الإصابات.
- قلة الوعي الوقائي لدى التلاميذ بشأن التصرف السليم عند الشعور بالألم أو التعب ساهم في تفاقم بعض الإصابات.

التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد قبل الانخراط في اللعب أو التمارين المكثفة.
- تقليص عدد التلاميذ في الفوج الواحد من أجل تمكين الأستاذ من المراقبة والتوجيه الفعال.
- تحسيس التلاميذ بمخاطر الإصابة وطرق الوقاية منها من خلال أنشطة تحسيسية وتوعوية.
- توفير الأرضيات المناسبة والمعدات الآمنة للعب كرة السلة داخل المؤسسات التربوية.
- إدراج حصص توجيهية في بداية السنة الدراسية حول السلامة الجسدية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

الدراسة الخامسة: زروقي نذير 2020، عنوان الدراسة: دور الإعداد البدني والوعي الوقائي في الحد من الإصابات الرياضية أثناء ممارسة كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية قسنطينة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- إبراز العلاقة بين جودة الإعداد البدني وتكرار الإصابات الرياضية أثناء حصة كرة السلة.
- دراسة مدى تأثير وعي التلاميذ الوقائي في تقليل احتمالية الإصابة.
- تقديم آليات تربوية لتقليل الإصابات في المدارس.

أهم النتائج:

- التلاميذ الذين تلقوا إعداداً بدنياً منهجياً كانوا أقل عرضة للإصابات.
- سجلت إصابات متكررة لدى التلاميذ الذين يفتقرون إلى أساسيات التوازن، المرونة، واللياقة العامة.

مقدمة

- التلاميذ الواعون بأهمية السلوك الوقائي (مثل التوقف عند الشعور بالألم أو تطبيق تقنيات اللعب الصحيحة) تعرضوا لإصابات أقل من غيرهم.
- عدم التزام بعض الأساتذة بالتهيئة البدنية المناسبة ساهم في تكرار الإصابات الخفيفة والمتوسطة.

التوصيات:

- التركيز على الإعداد البدني المنتظم والمتوازن خلال السنة الدراسية.
- إدماج ثقافة الوقاية من الإصابات ضمن الحصص النظرية والميدانية في التربية البدنية.
- تكوين الأساتذة في طرق الوقاية من الإصابات الرياضية.
- العمل على تخصيص وقت كافٍ للإحماء والتهدئة خلال الحصة.
- تشجيع التلاميذ على تبني السلوك الوقائي وممارسة الأنشطة الرياضية بوعي ومسؤولية.



الفصل الأول: الإصابة الرياضية



تمهيد

تعد ممارسة كرة السلة في الوسط المدرسي، وخاصة أثناء حصص التربية البدنية، نشاطا مهما لتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى التلاميذ. غير أن هذه الممارسة قد تكون مصحوبة بخطر التعرض لإصابات رياضية نتيجة عدة عوامل، سواء كانت مرتبطة بخصائص التلميذ نفسه أو بظروف الحصة من تنظيم وتجهيزات، وتأطير.

وتكمن أهمية هذا الفصل في تسليط الضوء على ماهية الإصابات الرياضية التي قد يتعرض لها التلميذ خلال حصة كرة السلة في الطور المتوسط، والتعرف على أنواعها، أسبابها، والعوامل التي تسهم في تكرارها، مما يساعد في بناء قاعدة معرفية أساسية للوقاية منها لاحقا.

1- مفهوم الإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تلف أو تمزق في أنسجة الجسم (كالعضلات أو الأربطة أو الأوتار أو العظام) يحدث نتيجة لتعرض الرياضي لعوامل ميكانيكية أو فسيولوجية تفوق قدرة الجسم على التحمل أثناء الممارسة الرياضية، مما يؤدي إلى خلل في الوظيفة الحركية وقد يستدعي التوقف المؤقت أو الدائم عن النشاط البدني (رشدي، 2002، صفحة 15).

ويعرفها حميدة عبد الرحمن في كتابه الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي بأنها أي ضرر جسدي ناتج عن ممارسة النشاط البدني، ويؤدي إلى تعطيل أو تقييد الأداء الحركي للفرد. وقد تكون هذه الإصابة خفيفة أو خطيرة ومؤقتة أو دائمة، وذلك حسب طبيعتها وموضعها. وتعد الإصابات جزءا من الممارسة الرياضية، لكن خطورتها تزداد في حالة غياب التوجيه والإعداد الجيد للتلميذ داخل حصة التربية البدنية (الرحمن، 2018، صفحة 35).

2- أنواع الإصابات الشائعة في كرة السلة :

تعتبر كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب جهدا بدنيا عاليا، وتتميز بالحركات المتكررة والسريعة مثل القفز، الجري، والتغيرات المفاجئة في الاتجاه، مما يزيد من احتمالية التعرض للإصابات (امين، 2021، صفحة 42)، فإن أكثر الإصابات شيوعا بين لاعبي كرة السلة تشمل:

الفصل الثاني: الإصابة الرياضية

2-1 التمزقات العضلية:

تحدث نتيجة الحركات المفاجئة أو القفز المتكرر، خاصة في العضلات الخلفية للفخذ (الهمسترينغ) وعضلات الساق.

2-2 الالتواءات (خصوصا الكاحل):

تعد أكثر الإصابات شيوعا، خاصة عند الهبوط الخاطئ بعد القفز أو نتيجة للاحتكاك مع لاعبين آخرين.

2-3 إصابات الركبة:

مثل تمزق الأربطة (الرباط الصليبي الأمامي أو الجانبي)، وهي ناتجة عن تغيير الاتجاه المفاجئ أو الهبوط العنيف.

2-4 الكدمات والرضوض:

تصيب مناطق متعددة مثل الفخذ، الركبة، الذراع أو الوجه بسبب الاصطدام أو السقوط.

2-5 إصابات الأصابع :

شائعة جدا عند تمرير الكرة أو محاولة التقاطها، مثل: الخلع أو الكسور الجزئية.

2-6 الجروح والسحجات :

تنتج عن السقوط على أرضية الملعب الخشنة أو الاحتكاك المباشر.

2-7 إصابات الرأس والوجه :

تحدث نتيجة اصطدام غير مقصود مع اللاعبين أو الكرة، وقد تشمل الأنف أو العين.

3-أسباب الإصابات خلال حصة التربية البدنية:

تتعدد أسباب الإصابات الرياضية داخل حصة التربية البدنية، ويمكن تصنيفها إلى: (زاهر،

2000، الصفحات 88-92).

الفصل الثاني: الإصابة الرياضية

3-1 أسباب داخلية:

3-1-1 نقص الإحماء أو الإحماء الغير مناسب:

يؤدي إلى تعرض العضلات والأربطة للتمزق أو الشد بسبب الدخول المفاجئ في النشاط .

3-1-2 سوء تنفيذ المهارات الحركية:

نتيجة عدم الإلمام بالتقنيات الصحيحة للحركات الرياضية.

3-1-3 التهور أو المنافسة الزائدة بين التلاميذ:

مما يؤدي إلى حدوث احتكاكات أو حركات عنيفة تسبب الإصابات.

3-2 أسباب خارجية:

3-2-1 الاشراف الغير كافي من طرف المعلم:

عدم المتابعة الدقيقة للطلاب قد يسمح بحدوث سلوكيات خطيرة أو التنفيذ الخاطئ للتمارين.

3-2-2 ارتداء الملابس والأحذية الغير مناسبة:

مما يعيق الحركة أو يسبب الانزلاق والسقوط .

3-2-3 عدم ملائمة الأدوات أو أرضية الملعب:

مثل الأرضيات الزلقة أو الأدوات التالفة التي تزيد من احتمال التعرض للإصابة.

4- عوامل تكرار الإصابات في الطور المتوسط:

تعد الإصابات المتكررة خلال حصة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط من الظواهر الشائعة التي تؤثر سلبا على مشاركة التلاميذ في النشاط البدني، وقد ترجع أسبابها إلى عدة عوامل مترابطة. من أبرز هذه العوامل، عدم أداء الإحماء بشكل كافي قبل الشروع في النشاط، مما يؤدي إلى

الفصل الثاني: الإصابة الرياضية

تصلب العضلات وزيادة احتمال التعرض للإصابة، كما ان ضعف اللياقة البدنية لدى التلميذ يزيد من هشاشة الجهاز العضلي الهيكلي ويسهم في حدوث إصابات متكررة (محمد، 2004، صفحة 106).

بالإضافة إلى ذلك، أشار زاهر إلى ان غياب الفحص الطبي الدوري للتلاميذ يؤدي إلى تفاقم الإصابات وعدم اكتشاف الإصابات السابقة، مايسهم في تكرارها عند العودة للنشاط (زاهر، موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الأولية، 2000، صفحة 89). كما أن سوء أرضية الملاعب وعدم ملائمتها للأنشطة المختلفة يعد من العوامل المباشرة التي تسبب الانزلاقات والسقوط (محمد، 2004، صفحة 107).

وفي دراسة حديثة، بين الخطيب أن من بين العوامل الأساسية لتكرار الإصابات في هذه المرحلة: عدم استخدام التأهيل الرياضي بعد الإصابة، وغياب النوعية بأساليب الوقاية، إضافة إلى الازدحام داخل فضاء الممارسة وسوء استخدام الأدوات الرياضية (خطيب، 2022، الصفحات 278-293).

الخاتمة:

بعد تناول مختلف المفاهيم المتعلقة بالإصابات الرياضية بصفة عامة، وإصابات كرة السلة بصفة خاصة، يتضح أن هذه الأخيرة تعد من أكثر الرياضات التي تشهد نسبا مرتفعة من الإصابات، خاصة على مستوى الأطراف السفلى كالركبة والكاحل، نتيجة لطبيعة اللعبة التي تعتمد على الحركات السريعة، القفز، الاحتكاك، وتغير الاتجاهات المفاجئ. كما أن الفئة العمرية التي تنتمي إلى الطور المتوسط تعتبر أكثر عرضة لهذه الإصابات نظرا لعدم اكتمال نموهم البدني والعضلي، إلى جانب قلة الوعي بأسس الوقاية وضعف الثقافة الصحية والرياضية لديهم.

وقد تبين ان حصة التربية البدنية، رغم دورها الهام في تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة، قد تكون أحيانا بيئة محفوفة بالمخاطر في حال غياب الشروط البيداغوجية والتنظيمية السليمة، كتوفر الأدوات المناسبة، احترام قواعد اللعبة، ومراقبة الأستاذ للحصة.

هذا التمهيد النظري يمهد لنا الطريق للغوص في الفصل الموالي، الذي سنتطرق فيه إلى كيفية الوقاية من هذه الإصابات والحد منها، من خلال استعراض الأساليب التربوية، والإجراءات الوقائية، والدور الفعال للأستاذ في ضمان سلامة التلميذ خلال ممارسته للنشاط الرياضي.



الفصل الثاني: الوقاية في المجال الرياضي



الفصل الثاني: الوقاية في المجال الرياضي

تمهيد:

بعد التطرق لمختلف الإصابات التي تحدث خلال حصة كرة السلة في الطور المتوسط، يصبح من الضروري التوجه نحو سبل الوقاية والتقليل من هذه الإصابات، لما لذلك من أثر إيجابي على سلامة التلميذ وضمان استمرارية ممارسته للنشاط البدني في ظروف آمنة.

يهدف هذا الفصل إلى تقديم مفهوم الوقاية في المجال الرياضي، مع التركيز على الأساليب والوسائل التي يمكن اعتمادها داخل البيئة المدرسية. كما يتناول هذا الفصل دور أستاذ التربية البدنية، وأهمية تهيئة الظروف المادية والبشرية الملائمة، إضافة إلى ضرورة تنمية وعي التلاميذ بأهمية الوقاية كجزء من الثقافة الرياضية لديهم.

1- مفهوم الوقاية في المجال الرياضي:

تعد الوقاية من الإصابات أحد الركائز الأساسية التي يعتمد عليها نجاح العملية التدريبية والتعليمية في المجال الرياضي، حيث تهدف إلى تقليل نسبة الإصابات وتحسين أداء الممارسين وضمان سلامتهم.

وقد أكد (عبدالرحمن، 2003، صفحة 255). أن الوقاية تمثل وسيلة فعالة للحد من الإصابات، وتعتمد بدرجة كبيرة على التخطيط السليم للتدريب، والإعداد البدني والنفسي الجيد، مع الالتزام باستخدام الوسائل الوقائية المناسبة، سواء كانت تتعلق بالأدوات أو بالتقنيات الصحيحة في الأداء. ومن هنا تتجلى أهمية التوجيه الوقائي في الحصص الرياضية، خاصة في رياضة تنسم بالحركة السريعة والاحتكاك ككرة السلة، مما يستدعي التركيز على مبادئ السلامة والوقاية.

ويشير (الدين، 2006، صفحة 45) إلى أن الوقاية في المجال الرياضي تمثل مجموعة من الإجراءات والخطط التي تهدف إلى تقليل احتمالية حدوث الإصابات الرياضية، وذلك من خلال الإعداد البدني الجيد، والتقنيات الصحيحة في الأداء، والتثقيف الرياضي للرياضيين و المدرسين.

2-أساليب الوقاية من الإصابات خلال حصة كرة السلة:

تعد الوقاية من الإصابات أثناء ممارسة كرة السلة داخل حصة التربية البدنية من الجوانب الأساسية التي ينبغي أن تحظى باهتمام المدرسين والممارسين على حد سواء، لما تتميز به هذه الرياضة من كثرة الحركة والاحتكاك. وفي هذا السياق، يشير (كفريق، 2002، صفحة 99) إلى ان الوقاية

الفصل الثاني: الوقاية في المجال الرياضي

الفعالة تعتمد على جملة من الأساليب، من أبرزها ضرورة القيام بالإحماء الجيد قبل بداية النشاط، والالتزام بالتدرج في شدة التمارين، إضافة إلى احترام قواعد اللعب للحد من التصادمات والإصابات المحتملة. كما يؤكد على أهمية التوجيه المستمر من طرف الأستاذ لتفادي الأخطاء الحركية التي قد تكون سببا رئيسيا في حدوث الإصابة، خاصة لدى التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

تلعب الأساليب الوقائية دورا محوريا في تقليل احتمالية الإصابات أثناء حصة كرة السلة، خاصة في الفئات العمرية المتوسطة التي لا تزال في طور النمو البدني والتنسيق الحركي. والوقاية لا تقتصر على الجوانب البدنية فقط، بل تشمل أيضا التهيئة النفسية والمعرفية للمتعلم، من خلال توعيته بمخاطر بعض الحركات العشوائية وتعليمه الأساليب الصحيحة للأداء. ومن بين أهم أساليب الوقاية: تنظيم الحصة بشكل متدرج، وتخصيص وقت كاف للإحماء والتهدئة، مع مراعاة الفروق الفردية في القدرات البدنية. وتبرز كذلك أهمية تهيئة البيئة التعليمية من خلال توفير أرضيات آمنة ومعدات رياضية مناسبة لطبيعة التمرين. (خليل، 2005).

3- أهمية الإحماء:

يعد الإحماء من المكونات الأساسية في أي حصة التربية البدنية، وبشكل خاص في رياضة كرة السلة، لما لها من خصوصيات حركية تتطلب استعدادا بدنيا ونفسيا مسبقا.

لأن الإحماء يهيئ جسم التلميذ للعمل البدني من خلال رفع درجة حرارة جسم العضلات والمفاصل وتحسين الدورة الدموية، مما يساهم في الوقاية من الإصابات ويحسن الأداء الحركي داخل الحصة. من جهته (عوف، 1978).

فالإحماء لا يقتصر فقط على الجانب البدني، بل يتعداه إلى الجانب التربوي، إذ يساهم في تنظيم التلاميذ وتهيئتهم نفسيا للدرس، ويقلل من الفوضى والانفعالات الزائدة، خصوصا في مرحلة التعليم الأساسي التي تتسم بالحيوية الزائدة. كما يؤكد (ابو هراجة، 2004) أن الإحماء يساعد على تطوير القابلية الحركية لدى المتعلمين، ويقلل من احتمالية الإصابات الناتجة عن الحركات المفاجئة في الأنشطة ذات الطابع الديناميكي مثل كرة السلة، وذلك من خلال تمارين احمائية منظمة وموجهة.

الفصل الثاني: الوقاية في المجال الرياضي

4- دور أستاذ التربية البدنية في الوقاية:

يعد أستاذ التربية البدنية العنصر الأساسي في الوقاية من الإصابات خلال الحصص التعليمية، حيث تقع مسؤولية التخطيط الجيد للدروس واختيار التمارين المناسبة لمستوى التلاميذ وقدراتهم البدنية.

فقد أكد (بن طالب، 2015) أن العديد من الإصابات التي تحدث في حصة التربية البدنية تعود إلى ضعف تعامل الأساتذة مع متطلبات السلامة أو الأهما في المراقبة أثناء الأداء، مما يستدعي تكويننا متخصصا يتيح لهم التعرف على مسببات الإصابات وكيفية التعامل معها بشكل تربوي ووقائي.

كما أشار (واخرون) إلى أن امتلاك الأستاذ لمعارف في مجال الإسعافات الأولية يعزز من قدرته على التدخل السريع عند وقوع الإصابات، مما يخفف من خطورتها، ويسهم في توجيه التلاميذ نحو السلوك الآمن داخل حجرة النشاط. من جهتها، أوضحت (خليل، إصابات رياضية) أن التقبيل الوقائي يجب أن يكون جزءا في أداء الحركات، ما يقلل من احتمالية الإصابات الناتجة عن التنفيذ الخاطئ أو الضغط البدني الزائد.

أما (الخولي، 1994) فقد أكد على أهمية الدور التربوي للأستاذ، إذ اعتبر أن التربية الرياضية المدرسية لا تقتصر على الجانب المهاري فقط، بل تشمل أيضا تعويد التلاميذ على احترام قواعد الأمن والسلامة.

وفي السياق ذاته، شدد (أحمد، 1996) على أن معرفة الأستاذ لأسس الحركة البشرية تساعده على تقديم تمارين متوازنة وتجنب الحركات العنيفة أو غير المناسبة التي قد تسبب إصابات للتلاميذ، خاصة في مرحلة النمو.

الخاتمة:

تناول هذا الفصل مفهوم الوقاية في المجال الرياضي، حيث تم التأكيد على أهميتها في تجنب الإصابات قبل حدوثها، خصوصا في حصة كرة السلة التي تتميز بكثرة الحركات المفاجئة التلاحم. كما تطرق الفصل إلى أساليب الوقاية مثل الإحماء الجيد، احترام قواعد اللعب، استخدام تجهيزات مناسبة، والمراقبة المستمرة.

وتم التأكيد على أهمية إحماء في تهيئة الجسم للنشاط وتقليل خطر الإصابات. كما برز الدور الحيوي لأستاذ التربية البدنية في الوقاية، من خلال التخطيط الجيد السليم، والتدخل الفوري عند الحاجة



الباب الثاني: الجانب التطبيقي





الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية



تسعى البحوث العلمية بشكل عام إلى اكتشاف الحقائق وفهم مختلف الظواهر. وتبرز أهمية هذه البحوث في المنهجية المتبعة، إذ تُعرف المنهجية بأنها مجموعة من الأساليب والخطوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسة موضوعه. وتتمثل وظيفتها في جمع البيانات، وتنظيمها، وتصنيفها، ثم تحليلها وقياسها بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة تساعد على تفسير الظاهرة المدروسة.

ويُعد تحديد مشكلة البحث من الخطوات الأساسية، إذ يُسهم في اختيار المنهجية المناسبة لمعالجتها، مما يضمن وضوحاً ودقة أكبر في مجريات البحث. كما أن اتباع منهجية منظمة يسهم في تقليل الأخطاء، وتحقيق الاستخدام الأمثل للوقت والجهد، الأمر الذي يتيح للباحث الوصول إلى نتائج علمية موثوقة يُمكن البناء عليها.

1- المنهج المتبع:

إن تتعدد مناهج البحث العلمي وتختلف باختلاف طبيعة المشكلة المدروسة وأهدافها، حيث يُعرف المنهج على أنه "مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث من أجل إنجاز بحثه وتحقيق أهدافه". وفي هذا السياق، يعرف عمار بوحوش المنهج بأنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً، وذلك من خلال جمع المعلومات الدقيقة المتعلقة بالمشكلة، ثم تصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة معمّقة" (بوحوش، 1995، ص. 45).

أما رابح تركي، فيرى أن المنهج هو "استقصاء يركز على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بغرض تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها" (تركي، 1984، ص. 15). ومن هنا، فإن اختيار المنهج المناسب في أي بحث علمي يتوقف أساساً على طبيعة المشكلة محل الدراسة.

وانطلاقاً من ذلك، ونظراً لأن موضوع بحثنا يتمحور حول "مهارات الاتصال وعلاقتها ببناء الثقة التنظيمية"، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي، كونه الأنسب لتحليل الظواهر الاجتماعية والتنظيمية كما هي قائمة، دون تدخل في تعديلها.

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

وفي هذا الصدد، يؤكد محمد شفيق أن استخدام المنهج الوصفي يتطلب توظيف أدوات وأساليب تهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة وتصويرها بصورة كمية، من خلال جمع بيانات دقيقة حولها، ثم تصنيفها وتحليلها بطريقة علمية معمقة (شفيق، 1985، ص. 55).

كما يُعرّف ذنينات المنهج الوصفي على أنه: "طريقة من طرق التحليل والتفسير العلمي المنظم، تُستخدم من أجل الوصول إلى مؤشرات محددة حول وضعية اجتماعية معينة أو مشكلة قائمة لدى فئة سكانية معينة" (ذنينات، 1995، ص. 51).

2- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يشمل مجتمع الدراسة مختلف أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بولايتي مستغانم ووهران ، وقمنا بتوزيع 70 إستبيان خلال فترة شهر من بداية شهر افريل الى شهر ماي وتم إسترجاع 60 منها وأفرغ 60 إستبيان .وبالتالي فإن نسبة الإستجابة تقدر بـ (100 %) الإستبيانات المقبولة لإجراء الدراسة والتحليل.

3- عينة البحث:

تعتبر تُعد العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية، إذ تهدف بالدرجة الأولى إلى توفير معلومات وبيانات تمثل المجتمع الأصلي للبحث. وتمثل عينة البحث عدداً من الوحدات التي تُسحب من هذا المجتمع، على أن تكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً وموضوعياً، بما يتيح تعميم النتائج على المجتمع ككل.

وتُعرف العينة بأنها "جزء من مجتمع الدراسة تُجمع منه البيانات الميدانية"، وهي تُعد جزءاً من الكل، حيث يتم اختيار مجموعة من أفراد المجتمع تمثل خصائصه العامة. وتُعد العينة النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث في إنجاز العمل الميداني، خصوصاً في ميادين

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

مثل علم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، حيث تتمثل العينة غالباً في "أشخاص" يُمثلون المجتمع المدروس.

وفي إطار بحثنا الحالي، تمثلت العينة في جزء من مجتمع الدراسة، والمتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بولايتي مستغانم وهران . وحرصاً منا على الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية تعكس الواقع الميداني، فقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، نظراً لخصوصية الفئة المستهدفة وأهميتها في تحقيق أهداف الدراسة.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

4-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة السلة

4-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: كيفية تفاديها

5- مجالات البحث:

5-1- المجال المكاني:

لقد تمت دراستنا على مستوى متوسطات ولاية مستغانم وولاية وهران.

5-2- المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ شهر نوفمبر 2024، عن طريق البحث في الجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات في فترة شهر من بداية شهر أفريل إلى شهر ماي

6- أدوات البحث:

6-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن الحصول على معلومات كافية وبيانات دقيقة حول موضوع الدراسة ساهم بشكل كبير في الإلمام بمختلف جوانبها، وقد تم ذلك مباشرة بعد تحديد العينة المستهدفة بالدراسة. وتجدر الإشارة إلى أن طرق جمع البيانات تختلف باختلاف طبيعة الموضوع والمجال الذي تُجرى فيه الدراسة.

وفي إطار بحثنا، قمنا باستخدام مجموعة من الوسائل والطرق التي ساعدت على تحقيق أهداف البحث، وتمثلت هذه الأدوات في:

➤ طريقة الاستبيان:

يُعرف محمد حسن علاوي الاستبيان بأنه إحدى أدوات جمع الحقائق والمعلومات والبيانات، حيث يتم تصميم استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة الموجهة للمفحوصين. وتتميز هذه الأداة بكونها وسيلة اقتصادية من حيث الجهد والوقت، كما تتيح إمكانية جمع كم كبير من البيانات في زمن قصير، بشرط توافر شروط التقنين العلمي من صدق وثبات وموضوعية (كامل، 1999).

ونظراً لتنوع وتعدد الأساليب المتاحة لجمع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج، فقد تم اختيار الأداة المناسبة بناءً على طبيعة الدراسة المعنونة بـ "الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة السلة خلال حصة التربية البدنية في الطور المتوسط وكيفية تفاديها". وبالنظر إلى طبيعة البيانات المراد جمعها، والوقت المتاح لإجراء الدراسة، والإمكانات المتوفرة، تبين أن الاستبيان هو الأداة الأنسب والأكثر فعالية لتحقيق أهداف البحث.

وقد تم إعداد استمارة الاستبيان وفق معايير علمية دقيقة، ثم عرضها على مجموعة من المحكمين من الأساتذة الجامعيين المتخصصين، الذين قدموا ملاحظاتهم وتوصياتهم

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

بغرض تحسينها وضمان صلاحيتها. وبعد إجراء التعديلات اللازمة، تم اعتماد النسخة النهائية للاستبيان باللغة العربية، كما هو موضح في (الملحق رقم 01).

يتكون الاستبيان من 05 أجزاء:

- المحور الأول بعنوان "إصابات الجزء العلوي من الجسم (الرأس الرقبة)" واشتمل على 06 سؤال
- المحور الثاني بعنوان "إصابات الجذع (الصدر، البطن، الظهر، الحوض العمود الفقري)" واشتمل على 06 سؤال
- المحور الثالث بعنوان: "إصابات الجزء السفلي من الجسم (الفخذ الركبة الساق، الكاحل، القدم)" واشتمل على 06 سؤال
- المحور الرابع بعنوان: "الوقاية من إصابات كرة السلة خلال حصة التربية البدنية" واشتمل على 06 سؤال
- إضافة لمحور البيانات الشخصية والذي اشتمل على 05 أسئلة: يتضمن هذا الجزء البيانات المرتبطة بالخصائص الشخصية والتعليمية لأفراد عينة الدراسة والمتمثلة في الولاية، السن، الجنس، الأقدمية.
- حيث ارتبطت الفقرات بمقياس ليكرت الثلاثي (03) والذي يعبر من خلاله أفراد العينة عن مدى موافقتهم (اتجاه ورأي ايجابي لأفراد العينة) أو عدم موافقتهم (اتجاه ورأي سلبي لأفراد العينة) لكل عبارة من عبارات الاستبيان ضمن 03 درجات كما يلي:

| أبدا | أحيانا | دائما |
|------|--------|-------|
| 01 | 02 | 03 |

- نحدد مجال درجات الحد الأعلى والحد الأدنى لكل مجال .
- المتوسط الحسابي بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات الاستبيان ومقارنتها.

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- والانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات حول درجة المتوسط الحسابي وعدم تشتتها
- المدى لتحديد طول الفئة = (أعلى درجة (موافق تماما) - أدنى درجة (غير موافق تماما)) / عدد المستويات.
- تحديد طول الفئة باستخدام المدى حيث المدى $(3/(1-3)) = 1.33$ حيث نحصل على مجالات كما يلي:

الجدول رقم 01: يبين توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث

| درجة الموافقة | مجال المتوسط الحسابي |
|---------------|----------------------|
| أبدا | من 1 إلى 1.66 |
| أحيانا | من 1.67 إلى 2.33 |
| دائما | من 2.34 إلى 3 |

- ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في مجال من مجالات الاستبيان وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار اقل قيمة للانحراف معياري بينهما.

7- الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام، تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1. حساب ألفا كرونباخ: لحساب ثبات وصدق الأداة .
2. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: من أجل قياس إتجاه عينة أفراد الدراسة ومعرفة التسويق الرقمي وفعالية الجماهير الافتراضية.
3. التكرارات والنسب المؤوية لإظهار خصائص العينة.

• اختبار أداة الدراسة

1. معامل ثبات الأداة:

أ. طريقة كرونباخ:

ومن أجل التأكد من ثبات وصدق أداة الدراسة (الإستبيان)، تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ الإجمالي ولكل محور على حدى

| جدول رقم 1 : ثبات الاستبيان | | | |
|---|-------------|--------------|---------|
| المحاور | عدد الفقرات | ألفا كرونباخ | النتيجة |
| المحور الأول إصابات الجزء العلوي من الجسم الرأس الرقبة | 06 | 0.711 | ثابت |
| المحور الثاني: إصابات الجذع (الصدر، البطن، الظهر، الحوض العمود الفقري | 06 | 0.842 | ثابت |
| المحور الثالث: إصابات الجزء السفلي من الجسم (الفخذ الركبة الساق، الكاحل، القدم) | 06 | 0.667 | ثابت |
| المحور الرابع: الوقاية من إصابات كرة السلة خلال حصة التربية البدنية | 06 | 0.704 | ثابت |
| المجموع | 24 | 0.870 | ثابت |

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

اظهرت نتائج جدول رقم (01) أن نتائج اختبار الثبات الداخلي للاستبيان، باستخدام معامل "ألفا كرونباخ"، أن أداة البحث تتسم بدرجة مقبولة من الثبات، مما يؤكد صلاحيتها لقياس محاور الدراسة. حيث بلغ معامل الثبات للمحور الأول الخاص بـ"إصابات الجزء العلوي من الجسم (الرأس، الرقبة)" قيمة قدرها 0.711، وهي قيمة تقع ضمن المستوى المقبول إحصائياً، مما يدل على اتساق داخلي جيد بين فقرات هذا المحور.

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

أما المحور الثاني، المتعلق بـ"إصابات الجذع (الصدر، البطن، الظهر، الحوض، العمود الفقري)"، فقد سجل أعلى معامل ثبات بقيمة 0.842، مما يعكس تجانساً مرتفعاً بين الفقرات المرتبطة بهذا المحور. في حين سجل المحور الثالث، الخاص بـ"إصابات الجزء السفلي من الجسم (الفخذ، الركبة، الساق، الكاحل، القدم)"، قيمة قدرها 0.667، وهي قيمة قريبة من الحد الأدنى المقبول (0.60)، وتشير إلى وجود قدر كافٍ من الثبات يسمح باستخدام المحور في التحليل.

وبالنسبة للمحور الرابع المتعلق بـ"الوقاية من إصابات كرة السلة خلال حصة التربية البدنية"، فقد بلغ معامل الثبات 0.704، مما يعزز من مصداقية نتائجه. وبالنظر إلى مجموع فقرات الاستبيان البالغة 24 فقرة، فقد بلغ معامل "ألفا كرونباخ" الإجمالي 0.870، وهي قيمة مرتفعة تدل على اتساق داخلي عالٍ، ما يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة ممتازة من الثبات ويصلح كأداة علمية موثوقة في جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة.

خاتمة

نستخلص مما سبق أنه لا يمكن تصور قيام أي دراسة علمية جادة دون الاعتماد على منهج علمي دقيق. فنجاح أي بحث علمي وفائدته يتوقفان بدرجة كبيرة على مدى التزام الباحثين بمنهجية علمية مناسبة، تتوافق مع طبيعة الموضوع وأهدافه ومتطلباته. كما يشترط توفر أدوات بحث مختارة بعناية، تشمل تحديد العينة والمتغيرات وأدوات القياس المناسبة، كأداة الاستبيان، وغيرها من الوسائل التي تسهم في جمع البيانات وتحليلها بشكل موضوعي وفعال.

ومن هذا المنطلق، يُعد الالتزام بالمنهجية العلمية أمراً أساسياً في البحوث العلمية الحديثة، لما له من دور في ترشيد الجهد والوقت، وتحقيق نتائج دقيقة يمكن الاستفادة منها على المستويين الأكاديمي والمجتمعي. كما ينبغي أن تتسم المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث بالوضوح والتناسق، وأن تكون خالية من الغموض والتناقض، لضمان مصداقية البحث وسلامة نتائجه.



الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

1- تحليل ومناقشة النتائج:

- التحليل الخاص بمحور المعلومات الشخصية:
 1. توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الولاية:

| جدول رقم 2: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الولاية | | |
|--|---------|---------|
| النسبة المئوية% | التكرار | |
| 55% | 33 | مستغانم |
| 45% | 27 | وهران |
| 100% | 60 | مجموع |

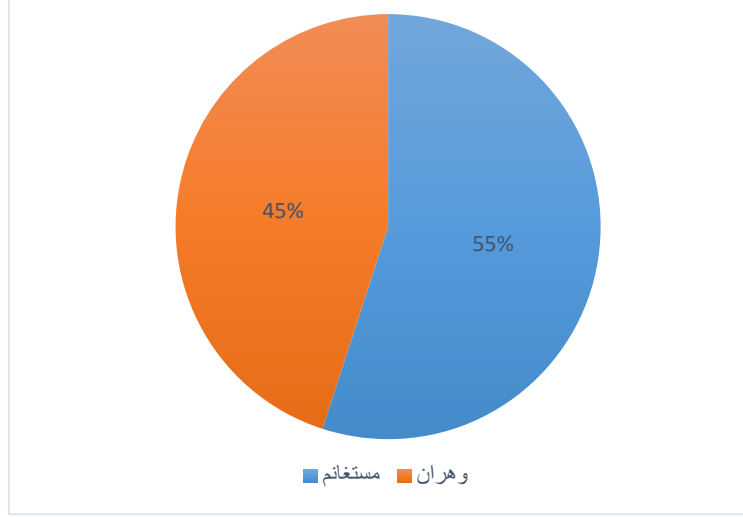
المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

التحليل: يبين الجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة حسب متغير الولاية، حيث بلغ عدد المبحوثين من ولاية مستغانم 33 مبحوثاً، وهو ما يمثل نسبة 55% من إجمالي العينة، في حين بلغ عدد المبحوثين من ولاية وهران 27 مبحوثاً، بنسبة 45% من مجموع أفراد العينة البالغ عددهم 60 فرداً.

هذا التوزيع النسبي يعكس تمثيلاً متوازناً نسبياً بين ولايتي الدراسة، مما يعزز من شمولية النتائج ومصداقيتها، إذ يمكن من خلاله تحليل الفروقات المحتملة في الإصابات بين الولايتين أو التأكد من مدى ثبات الظواهر المدروسة عبر الجغرافيا المستهدفة. كما يتيح هذا التوزيع المناسب إمكانية تعميم النتائج على مجتمع الدراسة بشكل أكبر، كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

الشكل رقم 1: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الولاية



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

2. توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير العمر:

| جدول رقم 3 : يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير العمر | | |
|---|---------|------------------|
| النسبة المئوية % | التكرار | |
| 46.7% | 28 | من 25-34 سنة |
| 35% | 21 | من 35-44 سنة |
| 18.3% | 11 | أكثر من 45 سنوات |
| 100% | 60 | مجموع |

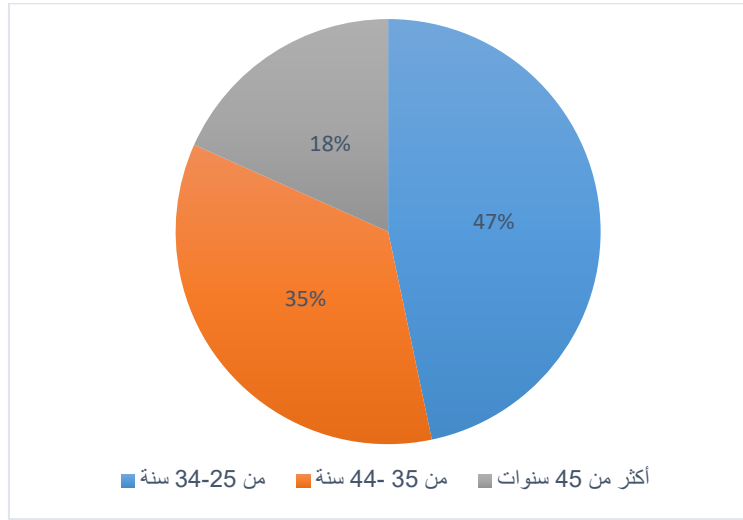
المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

التحليل: يوضح جدول رقم (3) توزيع أفراد العينة بناءً على متغير العمر، حيث تركزت النسبة الأكبر من المشاركين في الفئة العمرية من 25 إلى 34 سنة، بعدد 28 مبحوثاً تمثل 46.7% من إجمالي العينة البالغة 60 فرداً. وجاءت الفئة العمرية من 35 إلى 44 سنة في المرتبة الثانية بنسبة 35%، بعدد 21 مبحوثاً، بينما مثلت الفئة العمرية أكثر من 45 سنة نسبة أقل بلغت 18.3% بعدد 11 مبحوثاً.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

يشير هذا التوزيع إلى تركيز الدراسة على الفئات العمرية الشابة والمتوسطة، والتي قد تكون الأكثر نشاطاً وتعرضاً للإصابات الرياضية موضوع الدراسة. كما يعكس التوزيع تنوعاً مناسباً في الأعمار يمكن من خلاله تحليل العلاقة بين العمر ومعدلات الإصابات بشكل دقيق وشامل، كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 2: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير العمر



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

3. توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس:

| جدول رقم 4: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس | | |
|--|---------|---------|
| النسبة المئوية | التكرار | |
| %98.3 | 59 | ذكر |
| %1.7 | 01 | أنثى |
| %100 | 60 | المجموع |

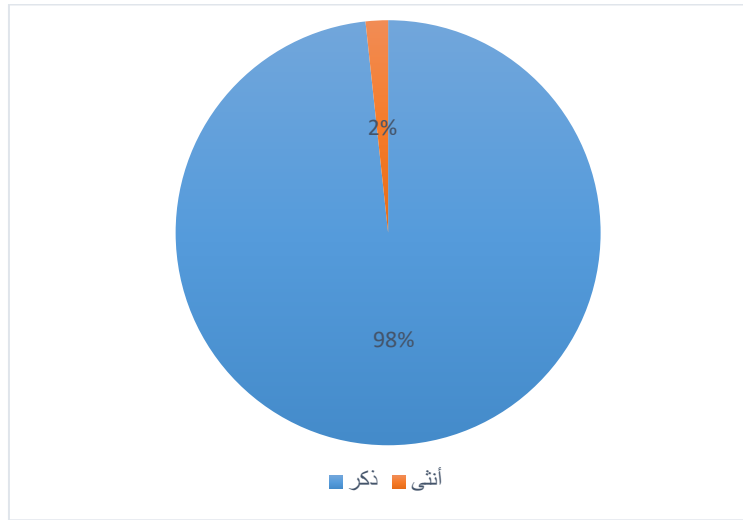
المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

التحليل: يوضح جدول يوضح جدول رقم (4) التوزيع السكاني لعينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس، حيث يشكل الذكور الأغلبية الساحقة من المشاركين بعدد 59 مبحوثاً، ما يعادل نسبة 98.3% من إجمالي العينة البالغة 60 فرداً. في المقابل، تمثلت الإناث في فرد واحد فقط، بنسبة ضئيلة بلغت 1.7%.

يعكس هذا التوزيع التفاوت الواضح في تمثيل الجنسين داخل العينة، والذي قد يعزى إلى طبيعة المجال الدراسي أو الخصائص السكانية للقطاع المستهدف، خاصة إذا كان البحث يركز على مجالات ذات حضور رجالي أكبر كرياضة كرة السلة في المدارس. ومن المهم أخذ هذا التفاوت في الاعتبار عند تحليل النتائج، حيث قد يؤثر على تعميم الاستنتاجات على الجنسين بشكل متساوٍ، كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 3: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس



المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

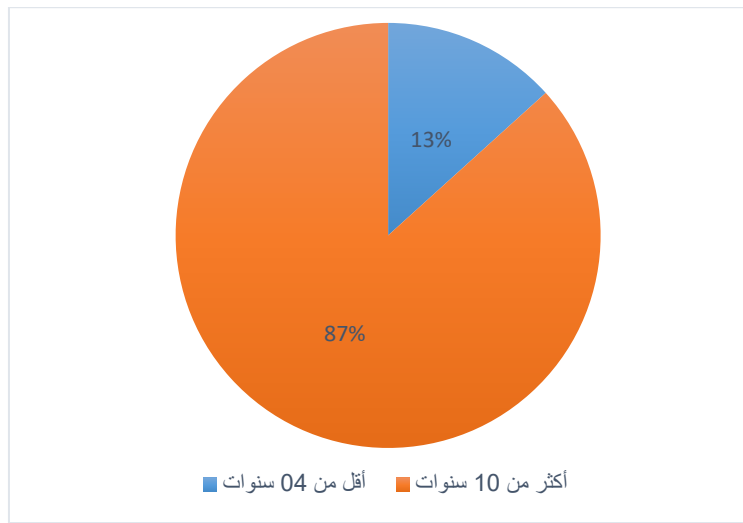
4. توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة:

| جدول رقم 5 : يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير سنوات الخبرة | | |
|--|---------|------------------|
| النسبة المئوية | التكرار | |
| 13.3% | 08 | أقل من 04 سنوات |
| 86.7% | 52 | أكثر من 10 سنوات |
| 100% | 60 | مجموع |

المصدر: من اعداد الطلبة اعتماداً على spss

التحليل: يبين جدول رقم (5) توزيع المبحوثين وفقاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث يشكل الأشخاص الذين لديهم خبرة تزيد عن 10 سنوات الغالبية العظمى من العينة بنسبة 86.7% (52 مبحوثاً)، بينما يمثل من لديهم خبرة أقل من 4 سنوات نسبة 13.3% (8 مبحوثين). يعكس هذا التوزيع امتلاك غالبية المشاركين لخبرة مهنية طويلة، مما يزيد من مصداقية النتائج ويساهم في توفير رؤية معمقة حول موضوع الدراسة بناءً على تجارب طويلة في الميدان، كما يترجم الجدول السابق الشكل البياني التالي:

الشكل رقم 4: يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير سنوات الخبرة



المصدر: من اعداد الطلبة اعتماداً على spss

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

• وصف وتحليل اتجاهات أفراد العينة حول متغيرات الدراسة :

إن الغاية من إجراء الإحصاء الوصفي هو معرفة اتجاه إجابات أفراد العينة، فضلاً عن تبيان وتقدير مستوى أهمية الفقرات والمتغيرات من وجهة نظر أفراد العينة، وذلك بالاعتماد على سلم ليكرت الثلاثي، وحساب المتوسط الحسابي.

أ. الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الأول: إصابات الجزء العلوي من الجسم (الرأس الرقبة)

جدول رقم 6: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الأول: إصابات الجزء العلوي من الجسم (الرأس الرقبة)

| الرقم | العبارات | ترتيب الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الاتجاه |
|-------|--|--------------|-----------------|-------------------|---------|
| 01 | تسجل إصابات في الرأس نتيجة الاصطدام أثناء حصة كرة السلة | 03 | 1.95 | .534 | أحيانا |
| 02 | يعاني التلاميذ من الام في الرقبة بعد حركات مفاجئة خلال اللعب | 06 | 1.73 | .516 | أحيانا |
| 03 | تحدث إصابات في الوجه بسبب ضربات غير مقصودة بالكرة | 01 | 2.47 | .536 | دائما |
| 04 | تسجل حالات التواء في مفصل الكتف أثناء القفز أو التمرير | 04 | 1.85 | .633 | أحيانا |
| 05 | يقع تمزق في عضلات الذراع نتيجة للجهد الزائد في الحصة | 05 | 1.77 | .722 | أحيانا |
| 06 | تسجل إصابات في المرفق أو الرسغ نتيجة السقوط على الأرض | 02 | 2.13 | .623 | أحيانا |

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

التعليق: يبين جدول رقم (6) متوسطات الحساب والانحرافات المعيارية للعبارات المتعلقة بإصابات الجزء العلوي من الجسم، والتي تشمل الرأس، الرقبة، الكتف، الذراع، والمرفق، خلال حصص كرة السلة في التربية البدنية.

تُظهر النتائج أن الإصابات في الوجه الناتجة عن ضربات غير مقصودة بالكرة جاءت في المرتبة الأولى من حيث الشيع، بمتوسط حسابي 2.47 واتجاه "دائماً"، مع انحراف معياري 0.536 يشير إلى اتساق نسبي في استجابات الباحثين حول هذه الإصابة. هذا يعكس أن ضرب الكرة بشكل غير مقصود يُعد من أبرز أسباب الإصابات في المنطقة العلوية، مما يتطلب اهتماماً خاصاً لتوعية التلاميذ وتدريبهم على كيفية حماية الوجه أثناء اللعب.

فيما يتعلق بإصابات الرأس الناتجة عن الاصطدام، فقد حصلت على متوسط حسابي 1.95، واتجاه "أحياناً"، مما يشير إلى أن هذه الإصابات تحدث بشكل متكرر لكنها ليست دائمة أو يومية. يشير ذلك إلى احتمالية وقوع ضربات متقطعة تؤثر على الرأس أثناء الحصص، مما يستدعي تكثيف الإجراءات الوقائية التي تقلل من احتمالية الاصطدام.

أما الآلام في الرقبة بعد الحركات المفاجئة، فكانت منخفضة نسبياً بمتوسط 1.73، واتجاه "أحياناً"، مما يدل على أن هذه الظاهرة تحدث في بعض الحالات وربما تكون مرتبطة بحركات مفاجئة أو غير صحيحة أثناء اللعب. هذا الأمر يسلط الضوء على أهمية تعليم التلاميذ كيفية أداء الحركات الرياضية بشكل صحيح لتقليل تعرضهم للإصابات.

بالنسبة للإصابات في مفصل الكتف، مثل الالتواءات التي تحدث أثناء القفز أو التمرير، فقد سجلت متوسطاً 1.85 واتجاه "أحياناً"، وهو ما يشير إلى وجود إصابات عرضية، لكنها ليست متكررة بشكل كبير. ومع ذلك، فإن الإصابة في الكتف قد تؤثر بشكل ملحوظ على أداء اللاعب، مما يوجب على المعلمين واللاعبين اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية.

إصابات الذراع مثل تمزق العضلات نتيجة الجهد الزائد حظيت بمتوسط 1.77 واتجاه "أحياناً"، مع انحراف معياري أعلى قليلاً (0.722)، مما قد يشير إلى تباين في حدوث هذه الإصابات بين الباحثين. هذا التباين قد يعود إلى اختلاف مستوى النشاط أو القدرة البدنية بين اللاعبين.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

وأخيراً، إصابات المرفق أو الرسغ الناتجة عن السقوط على الأرض سجلت متوسط 2.13 مع اتجاه "أحياناً"، مما يشير إلى حدوثها بدرجة متوسطة نسبياً. السقوط أثناء اللعب أمر شائع، ويُعد من أسباب الإصابات التي يجب معالجتها عبر تقنيات الوقاية المناسبة.

يوضح هذا التحليل أن الإصابات في الجزء العلوي من الجسم أثناء حصص كرة السلة متكررة بدرجات متفاوتة، مع وجود إصابات شائعة كضربات الكرة في الوجه ورضوض الرأس. هذه النتائج تؤكد أهمية التركيز على تدابير الوقاية وتدريب اللاعبين على المهارات الصحيحة وتقنيات اللعب الآمنة للحد من الإصابات وتحسين سلامة التلاميذ أثناء ممارسة الرياضة.

ب. الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الثاني: إصابات الجذع

جدول رقم 7: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور الثاني: إصابات الجذع

| الرقم | العبارات | ترتيب الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الاتجاه |
|-------|---|-----------------|--------------------|----------------------|---------|
| 01 | تحدث إصابات في الصدر بسبب التحام جسدي خلال اللعب | 04 | 1.88 | 0.715 | أحياناً |
| 02 | يعاني بعض التلاميذ من ألم في الظهر بعد حصّة كرة السلة | 06 | 1.56 | 0.565 | أبداً |
| 03 | تسجل كدمات في منطقة الحوض أثناء الدفاع أو السقوط | 02 | 2.07 | 0.607 | أحياناً |
| 04 | يقع التواء أو تمزق في منطقة الحوض أثناء تغيير الاتجاه | 05 | 1.75 | 0.704 | أحياناً |
| 05 | تؤثر الإصابات المتكررة في كرة السلة على سلامة العمود الفقري | 03 | 1.90 | 0.706 | أحياناً |
| 06 | تحدث تشنجات عضلية في الجذع نتيجة عدم الإحماء الجيد | 01 | 2.32 | 0.748 | أحياناً |

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

التعليق: يعرض جدول رقم (7) متوسطات الحساب والانحرافات المعيارية للعبارات المتعلقة بإصابات منطقة الجذع، والتي تشمل الصدر، البطن، الظهر، الحوض، والعمود الفقري، خلال حصة كرة السلة في الطور المتوسط.

تشير النتائج إلى أن أكثر الإصابات شيوعاً في هذه المنطقة هي التشنجات العضلية في الجذع نتيجة عدم الإحماء الجيد، حيث حصلت على أعلى متوسط حسابي (2.32) مع انحراف معياري 0.748، واتجاه "أحياناً". هذا يعكس أن قلة الإحماء أو الإحماء غير الصحيح يساهم بشكل واضح في حدوث تشنجات عضلية، مما يؤكد أهمية تدريب التلاميذ على الإحماء السليم كخطوة وقائية أساسية.

تليها في الشيع إصابة أخرى مثل الكدمات في منطقة الحوض أثناء الدفاع أو السقوط، التي حصلت على متوسط 2.07، واتجاه "أحياناً"، مما يدل على أن هذه الإصابات متكررة إلى حد متوسط خصوصاً أثناء الاحتكاك الجسدي والدفاع.

كما سجلت عبارة تأثير الإصابات المتكررة على سلامة العمود الفقري متوسطاً 1.90 واتجاه "أحياناً"، ما يشير إلى وعي المبحوثين بخطورة الإصابات المتكررة على هذا الجزء الحيوي من الجسم، رغم أنها ليست يومية، وهذا قد يدل على بعض الاحتياطات المتبعة ولكنها غير كافية.

إصابات الصدر الناتجة عن التحام جسدي أثناء اللعب حصلت على متوسط 1.88 واتجاه "أحياناً"، ما يؤكد وجود احتكاك بدني بين اللاعبين يسبب إصابات عرضية لكنها ليست مستمرة.

في المقابل، الآلام في الظهر بعد حصة كرة السلة جاءت بأدنى متوسط 1.56 واتجاه "أبداً"، ما يدل على أن هذه الإصابة نادرة أو غير متكررة في عينة الدراسة، وهذا مؤشر إيجابي يعكس سلامة أداء التلاميذ أو تدابير الوقاية المتخذة لتقليل هذه الإصابة.

أما الإصابات مثل الالتواء أو التمزق في منطقة الحوض أثناء تغيير الاتجاه فجاءت بمتوسط 1.75 واتجاه "أحياناً"، مما يشير إلى حدوث إصابات عرضية متعلقة بالحركات المفاجئة أو التغيرات السريعة في اتجاه اللعب.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

تؤكد هذه النتائج أن الإصابات في منطقة الجذع ليست متكررة بشدة مقارنة بإصابات الأجزاء الأخرى، لكنها تظهر في بعض الحالات نتيجة لعدة عوامل مثل سوء الإحماء، الاحتكاك البدني، والحركات المفاجئة. لذا، فإن توفير بيئة لعب آمنة، والتشديد على أهمية الإحماء الجيد، وتعليم مهارات اللعب الآمن، تُعد من الإجراءات الضرورية للحد من هذه الإصابات.

ت. الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور إصابات الجزء السفلي من الجسم (الفخذ الركبة الساق، الكاحل، القدم)

جدول رقم 8: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور ثالث: إصابات الجزء السفلي من الجسم (الفخذ الركبة الساق، الكاحل، القدم)

| الرقم | العبارات | ترتيب الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الاتجاه |
|-------|--|--------------|-----------------|-------------------|---------|
| 01 | تسجل إصابات على مستوى الركبة أثناء القفز أو التوقف المفاجئ | 03 | 2.08 | 0.497 | أحيانا |
| 02 | يقع تمزق عضلي في الفخذ خلال الجري أو التسديد في كرة السلة | 06 | 1.70 | 0.720 | أحيانا |
| 03 | تحدث التواءات في الكاحل نتيجة الهبوط الخاطئ بعد القفز | 01 | 2.45 | 0.565 | دائما |
| 04 | يعاني التلاميذ آلام في الساقين بعد النشاط المكثف بالحصّة | 02 | 2.38 | 0.666 | دائما |
| 05 | تلاحظ إصابات متكررة في مفاصل القدم خلال اللعب الجماعي | 05 | 2.05 | 0.649 | أحيانا |
| 06 | تحدث كدمات أو خدوش في الأطراف السفلية بسبب السقوط | 04 | 2.07 | 0.607 | أحيانا |

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

التعليق: يعرض جدول رقم (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعبارات المتعلقة بإصابات الجزء السفلي من الجسم التي تحدث أثناء ممارسة كرة السلة في الطور المتوسط، ويتضح من النتائج اتجاهات محددة حول شيوع وطبيعة هذه الإصابات.

تعتبر التواءات الكاحل الناتجة عن الهبوط الخاطئ بعد القفز الأكثر شيوعاً بين إصابات الجزء السفلي، حيث حصلت على أعلى متوسط حسابي (2.45) مع انحراف معياري 0.565، واتجاه "دائماً". هذا يشير إلى أن هذه الإصابة تحدث بشكل متكرر بين اللاعبين، ما يعكس أهمية تعليمهم تقنيات الهبوط الصحيحة لتفادي هذه الإصابات، خاصة أن الكاحل يعد من أكثر المفاصل عرضة للإصابة في الرياضات التي تتطلب القفز والحركات السريعة.

يأتي في المرتبة الثانية آلام الساقين بعد النشاط المكثف خلال الحصة بمتوسط 2.38 واتجاه "دائماً"، مما يدل على أن الجهد البدني المكثف يؤدي إلى تعب وآلام في هذه المنطقة، وهو أمر شائع في الرياضيين الشباب نتيجة للإجهاد العضلي.

تشير العبارة الخاصة بإصابات الركبة أثناء القفز أو التوقف المفاجئ إلى حدوث إصابات "أحياناً" بمتوسط 2.08 وانحراف معياري منخفض (0.497)، مما يدل على أن هذه الإصابات ليست نادرة، وتتطلب الاهتمام بتمارين تقوية الركبة وتحسين تقنيات الحركة لتقليل خطر الإصابة.

الإصابات الأخرى مثل الكدمات والخدوش في الأطراف السفلية بسبب السقوط والإصابات المتكررة في مفاصل القدم خلال اللعب الجماعي حصلت على متوسطات قريبة من 2.05 إلى 2.07، واتجاه "أحياناً"، مما يعكس تعرض اللاعبين لمخاطر متوسطة خلال اللعب، لكنها ليست يومية أو دائمة.

أما إصابات التمزق العضلي في الفخذ أثناء الجري أو التسديد فقد جاءت بمتوسط أقل نسبياً (1.70) واتجاه "أحياناً"، مما يعني أن هذه الإصابة تحدث بشكل أقل تكراراً مقارنة بالإصابات الأخرى، لكنها تبقى بحاجة إلى متابعة خاصة بتقوية العضلات وتمارين الإحماء المناسبة.

تؤكد هذه النتائج أن الجزء السفلي من الجسم، وبالأخص الكاحل والساق، يتعرض لمخاطر إصابات متكررة خلال حصة كرة السلة، خاصة التواءات الكاحل وآلام الساق الناتجة عن الإجهاد البدني. ولذلك، فإن التركيز على تعليم تقنيات الهبوط الصحيحة، تعزيز التمارين الوقائية لتقوية العضلات والمفاصل،

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

بالإضافة إلى تنظيم فترات الراحة والإحماء الجيد، يعد من الإجراءات الضرورية للحد من هذه الإصابات وحماية صحة اللاعبين.

ث. الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الوقاية من إصابات كرة السلة خلال حصة التربية البدنية

جدول رقم 9: الوسط الحسابي والانحراف المعياري بمحور رابع: الوقاية من إصابات كرة السلة خلال حصة التربية البدنية

| الرقم | العبارات | ترتيب الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الاتجاه |
|-------|---|-----------------|--------------------|----------------------|---------|
| 01 | يساهم الإحماء الجيد قبل حصة كرة السلة في تقليل الإصابات | 01 | 2.87 | 0.430 | دائماً |
| 02 | يؤثر ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة في الوقاية من الإصابات | 05 | 2.62 | 0.666 | دائماً |
| 03 | تقلل الإصابات عند تطبيق قواعد اللعب وعدم التهور أثناء المباراة | 03 | 2.78 | 0.490 | دائماً |
| 04 | يساعد التدرج في شدة التمارين على حماية التلاميذ من الإصابات العضلية | 04 | 2.72 | 0.585 | دائماً |
| 05 | يساهم التوجيه المستمر من طرف الأستاذ في تقليل الحوادث خلال الحصة | 02 | 2.85 | 0.404 | دائماً |
| 06 | تقلل تمارين الاسترخاء بعد النشاط من حدوث الإصابات المستقبلية | 06 | 2.55 | 0.649 | دائماً |

التعليق: يعرض جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعدد من العبارات التي تعبر عن عوامل الوقاية من الإصابات في كرة السلة خلال الحصة المدرسية، وتبين النتائج مدى وعي المشاركين بأهمية هذه الإجراءات وتأثيرها الفعلي في تقليل الإصابات.

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

تُظهر النتائج إجماعاً واضحاً على أهمية الوقاية، حيث جاءت جميع العبارات في اتجاه "دائماً" مع متوسطات حسابية مرتفعة تتراوح بين 2.55 و2.87 من أصل 3 نقاط (أو مقياس مشابه)، مما يشير إلى قناعة قوية بين المشاركين بأهمية كل جانب من جوانب الوقاية.

- الإحماء الجيد قبل الحصة حصل على أعلى متوسط حسابي (2.87) مع انحراف معياري منخفض (0.43)، مما يؤكد أن المشاركين يرون في الإحماء عنصراً حاسماً في تقليل الإصابات، لما له من دور في تجهيز العضلات والمفاصل للنشاط البدني ومنع التمزقات أو التشنجات.
- يليه التوجيه المستمر من طرف الأستاذ بمتوسط (2.85) وانحراف معياري 0.404، مما يدل على أهمية الرقابة والإرشاد المستمر أثناء الحصة لتجنب السلوكيات الخطرة وتحفيز الالتزام بقواعد السلامة.
- تطبيق قواعد اللعب وعدم التهور جاء بمتوسط (2.78)، ما يعكس وعياً بضرورة التحكم في السلوك أثناء المباراة كوسيلة وقائية فعالة.
- أيضاً، التدرج في شدة التمارين برصيد (2.72) يشير إلى أن زيادة الحمل التدريبي يجب أن تكون تدريجية لتفادي الإصابات العضلية الناتجة عن الإجهاد المفاجئ.
- أما ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة فجاء بمعدل (2.62)، مع انحراف معياري 0.666، مما يعني أن أغلب المشاركين يدركون أن التجهيزات الرياضية الملائمة تساعد على تقليل فرص الإصابات، لكن قد تختلف هذه القناعة قليلاً بين أفراد العينة.
- وأخيراً، تمارين الاسترخاء بعد النشاط حصلت على أقل متوسط (2.55) لكنها ما زالت ضمن اتجاه "دائماً"، مما يبرز أهمية هذه التمارين في استعادة العضلات وتقليل الإصابات المستقبلية، رغم أن بعض المشاركين قد يقللون من أهميتها مقارنة بالعوامل الأخرى.
- تعكس هذه النتائج وعياً عالياً لدى المشاركين بأهمية الوقاية من إصابات كرة السلة خلال حصة التربية البدنية، حيث تؤكد على ضرورة تطبيق خطوات وقائية منظمة تشمل الإحماء، التوجيه المستمر، الالتزام بالقواعد، التدرج في شدة التمارين، واستخدام المعدات المناسبة. إضافة إلى ذلك، لا يُستهان بدور تمارين الاسترخاء كجزء من برنامج الوقاية الشامل

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

- الفرضية العامة: "توجد إصابات بدنية شائعة يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط أثناء ممارسة كرة السلة في حصة التربية البدنية، ويمكن الحد منها من خلال تطبيق أساليب وقائية فعالة داخل البيئة المدرسية".

تحليل:

- وفقاً لنتائج جداول الإصابات (الجدول 6، 7، 8)، لوحظ تكرار واضح لإصابات في مناطق مختلفة من الجسم (الجزء العلوي، الجذع، والجزء السفلي). فمثلاً، متوسطات الفقرات المتعلقة بإصابات الجزء العلوي مثل ضربات غير مقصودة في الوجه (2.47) والإصابات في الكاحل (2.45) تبين شيوعها.
- في الوقت ذاته، أظهر جدول الوقاية (جدول 9) متوسطات مرتفعة (تتراوح بين 2.55 إلى 2.87) في اتجاه "دائماً"، مثل أهمية الإحماء، ارتداء الملابس المناسبة، والالتزام بقواعد اللعب، ما يؤكد وجود اعتراف كبير بأهمية تطبيق إجراءات وقائية فعالة.
- هذا التوافق بين وجود الإصابات وشدة وقوعها من جهة، وفعالية إجراءات الوقاية من جهة أخرى، يؤكد صحة الفرضية العامة التي تؤكد أن الإصابات شائعة لكنها قابلة للحد عبر تطبيق أساليب وقائية.

✓ الفرضيات الجزئية:

1. "تعد إصابات الرأس، الرقبة، والذراعين من أكثر إصابات الجزء العلوي شيوعاً أثناء ممارسة كرة السلة".
 - بناء على جدول رقم 6، نجد أن إصابات مثل ضربات الوجه غير المقصودة (المتوسط 2.47) والإصابات في المرفق والرسغ (2.13) تحدث "أحياناً" إلى "دائماً"، وهذا يوضح أن هذه المناطق تتعرض لاهتمام خاص بسبب تكرار الإصابات فيها.
 - كذلك الانحراف المعياري المقبول (بين 0.5 و 0.7) يدل على تكرار نسبي لهذه الإصابات بين العينة، لذا، الفرضية مدعومة من قبل البيانات بشكل قوي وواقعي.
 - إذاً، يثبت الجدول 6 هذا الافتراض الجزئي بتأكيد على وجود نسبة واضحة من الإصابات في الرأس، الرقبة، والذراعين، لذا، الفرضية مدعومة من قبل البيانات بشكل قوي وواقعي.
2. "إصابات الجذع (الظهر، الصدر، العمود الفقري) تحدث بنسبة أقل لكنها تؤثر على الأداء الحركي".

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

- جدول رقم 7 يوضح أن متوسط الإصابات في الجذع أقل من الإصابات في الجزء العلوي والسفلي (متوسطات تتراوح بين 1.56 إلى 2.32)، حيث سجل ألم الظهر متوسطاً منخفضاً (1.56) ويُعتبر "أبداً" أو نادر الحدوث.
- مع ذلك، إصابات مثل التشنجات العضلية في الجذع (2.32) وكدمات الحوض (2.07) توضح وجود بعض المشاكل التي رغم قلة تكرارها، قد تؤثر بشكل كبير على الوظائف الحركية.
- الانحرافات المعيارية الأكبر في بعض البنود تعكس اختلافاً في تجارب التلاميذ مما يدل على أن هذه الإصابات قد تكون أقل شيوعاً لكن أكثر تأثيراً على الأداء، لذا، الفرضية مدعومة من قبل البيانات بشكل قوي وواقعي.
- 3. "يمكن التقليل من الإصابات خلال الحصة من خلال اعتماد أساليب وقائية فعالة كالإحماء، احترام قواعد اللعب، وتهيئة بيئة ممارسة آمنة".
- من جدول رقم 9، نجد متوسطات مرتفعة للغاية في كافة العبارات المتعلقة بالوقاية، مثل "الإحماء الجيد" (2.87) و"التوجيه المستمر" (2.85)، تدل على إجماع المشاركين على أهمية هذه الأساليب.
- هذا يشير إلى أن العاملين في مجال التربية البدنية يعتقدون أن هذه الإجراءات مهمة وفعالة لتقليل الإصابات.
- إن الانحرافات المعيارية المنخفضة نسبياً تدل على تقارب آراء الباحثين حول أهمية الوقاية.
- هذا دليل قوي على أن المشاركين يعتقدون بأهمية هذه الأساليب في تقليل الإصابات، لذا، الفرضية مدعومة من قبل البيانات بشكل قوي وواقعي.

3- النتائج الدراسة الميدانية:

يمكن تقديم النتائج التالية:

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

• ثبات وموثوقية الاستبيان: أظهرت نتائج اختبار "ألفا كرونباخ" أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات والموثوقية، حيث تراوحت القيم بين 0.667 و0.870، مما يثبت صلاحيته لقياس موضوع الإصابات في كرة السلة بشكل دقيق وموضوعي.

• التمثيل الجغرافي لعينة الدراسة: توزعت العينة بشكل متوازن بين ولايتي مستغانم (55%) ووهران (45%)، مما يكسب النتائج طابعاً عاماً يمكن من تعميمها على ولايات أخرى ذات بيئة مشابهة.

- الخصائص الديموغرافية للمبحوثين

• العمر: تركزت الفئة العمرية للمبحوثين في سن 25-34 سنة بنسبة 46.7%، تليها فئة 35-44 سنة بنسبة 35%، ما يعكس مشاركة فئة ناضجة مهنيًا.

• الجنس: سادت العينة الذكورية بنسبة 98.3%، مما يعكس واقع هيمنة الذكور على مهنة تدريس التربية البدنية في هذه المناطق.

• الخبرة المهنية: أظهر أكثر من 86% من أفراد العينة خبرة مهنية تفوق 10 سنوات، ما يمنح الدراسة مصداقية عالية في تقدير نوعية وتكرار الإصابات.

- تحليل محاور الإصابات حسب مناطق الجسم

• الجزء العلوي من الجسم (الرأس، الرقبة، الذراعين): إصابات الوجه الناتجة عن ضربات غير مقصودة تعد من الإصابات الدائمة (متوسط = 2.47)، بينما إصابات الرأس والذراعين تحدث أحياناً (متوسطات بين 1.73 و2.13)، ما يدل على شيوعها في الممارسة.

• منطقة الجذع (الصدر، البطن، الظهر): أقل تعرضاً للإصابات، إذ سجلت معظم الأعراض متوسطات منخفضة، خاصة آلام الظهر (1.56) التي تحدث "نادراً"، بينما تظهر تشنجات أو تورمات بشكل أقل تكراراً.

• الجزء السفلي من الجسم (الفخذ، الركبة، الساق، الكاحل، القدم): يُعد الأكثر عرضة للإصابات خلال حصة كرة السلة، خصوصاً التواء الكاحل وآلام الساقين (متوسطات بين 2.38 و2.45)، والتي سجلت تكراراً ضمن خيار "دائماً".

• الإجراءات الوقائية: أظهرت العينة وعياً مرتفعاً بأهمية الإجراءات الوقائية، حيث سجلت جميع العبارات المتعلقة بالإحماء، ارتداء الملابس المناسبة، الالتزام بالقواعد، التوجيه المستمر،

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج

وتمارين الاسترخاء متوسطات مرتفعة جداً (2.55 - 2.87)، مما يشير إلى وعي تربوي جيد بأهمية تفادي الإصابات.

4- اقتراحات وتوصيات:

- تنفيذ دورات تدريبية دورية للأساتذة حول طرق الوقاية والتعامل مع الإصابات الرياضية في كرة السلة.
- تخصيص فترة كافية للإحماء في بداية كل حصة لتجهيز التلاميذ بدنياً.
- التشديد على ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة للحد من الإصابات أثناء الحصص.
- الالتزام الصارم بقوانين اللعبة وتطبيقها داخل الحصص التدريبية.
- تهيئة بيئة آمنة داخل المؤسسات التربوية من حيث الأرضية والتجهيزات الرياضية.
- توفير وسائل إسعاف أولي داخل القاعات والملاعب المدرسية بشكل دائم.
- توعية التلاميذ بمخاطر الإصابات وطرق تفاديها أثناء اللعب.
- تدرج في شدة التمارين لتفادي الإصابات العضلية الناتجة عن الإجهاد.
- تنظيم فحوصات طبية دورية للتأكد من الجاهزية البدنية للتلاميذ قبل المشاركة في الأنشطة.
- إعداد ورشات تحسيسية وتثقيفية للتلاميذ والمعلمين حول الصحة والوقاية الرياضية.



خاتمة



خاتمة

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة السلة خلال حصص التربية البدنية للطور المتوسط، يمكن القول إن البحث قد أتاح فهماً معمقاً لطبيعة هذه الإصابات وأسبابها وسبل الوقاية منها. فقد توصلنا من خلال التحليل الإحصائي للبيانات إلى أن الإصابات البدنية تتركز بشكل أساسي في أجزاء محددة من الجسم، حيث تبين أن إصابات الجزء العلوي من الجسم، وخاصة الرأس والوجه والمرفق، هي من بين أكثر الإصابات شيوعاً، وتليها إصابات الجزء السفلي مثل التواءات الكاحل وآلام الساق، بينما جاءت إصابات الجذع أقل انتشاراً لكنها تبقى ذات تأثير كبير على الأداء البدني للتلاميذ.

هذه النتائج تؤكد أن البيئة المدرسية وحصص التربية البدنية تظل بيئة نشطة ولكنها محفوفة بالمخاطر، خصوصاً في الرياضات التي تتطلب جهداً بدنياً مكثفاً وحركات سريعة ككرة السلة. وقد تبين أن قلة الوعي بأساليب الوقاية وعدم الالتزام بإجراءات السلامة أثناء اللعب، بالإضافة إلى نقص الإحماء والتجهيز البدني المناسب، يسهم بشكل كبير في ارتفاع معدلات الإصابات. ومن هنا، جاءت أهمية الدراسة التي ركزت على وسائل الوقاية التي تساعد على تقليل هذه الإصابات وتأمين بيئة صحية وآمنة للتلاميذ.

من خلال هذه الدراسة، تبين أن الإحماء الجيد قبل بداية الحصة الرياضية، والالتزام بقواعد اللعب، وارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة، إلى جانب التوجيه المستمر من قبل المدرسين، كلها عوامل تلعب دوراً محورياً في الوقاية من الإصابات. كذلك، فإن التدرج في شدة التمارين وتقسيم الحصة بشكل مناسب، وتوفير بيئة ممارسة آمنة، كلها عناصر تسهم في حماية التلاميذ وتقليل المخاطر المحتملة.

إن الاهتمام بهذه الإجراءات الوقائية لا يقل أهمية عن تحسين الأداء الرياضي نفسه، فهي توفر للتلميذ بيئة سليمة تمكنه من ممارسة الرياضة دون خوف من التعرض لإصابات تعوقه عن ممارسة نشاطه البدني وتؤثر على تطوره الصحي والنفسي. كما أن خفض نسبة الإصابات له انعكاسات إيجابية على مستوى الأداء الدراسي والتنموي للتلاميذ، حيث تتيح لهم الاستمرار في أنشطتهم الرياضية والتعليمية بكفاءة عالية.

بناءً على نتائج البحث، فإن التوصيات الموجهة لمدرسي التربية البدنية والإدارات المدرسية تتضمن ضرورة زيادة التوعية حول مخاطر الإصابات وأساليب الوقاية، وإدخال برامج تدريبية خاصة


خاتمة

بالسلامة الرياضية ضمن المناهج، بالإضافة إلى توفير الإمكانيات اللازمة كأدوات الرياضة المناسبة وتهيئة الملاعب وفق معايير السلامة.


كما ينصح بضرورة متابعة الحالة الصحية للتلاميذ بشكل دوري والتدخل السريع في حال وقوع أي إصابة لضمان التعافي التام والعودة السريعة إلى النشاط الرياضي. وهذا يتطلب تعاوناً وثيقاً بين المعلمين، الأطباء، وأولياء الأمور لضمان أفضل رعاية صحية ورياضية.

في النهاية، تؤكد هذه الدراسة على أهمية الوقاية كأساس لا غنى عنه للحفاظ على صحة وسلامة التلاميذ أثناء ممارسة كرة السلة في حصة التربية البدنية. فالإصابات ليست مجرد حوادث عابرة، بل هي ظاهرة يمكن التخفيف منها بشكل كبير من خلال تخطيط سليم وتنفيذ فعال لإجراءات السلامة. لذلك، على الجميع من معلمين، إدارات، وتلاميذ، العمل معاً لتطوير بيئة مدرسية رياضية آمنة ومحفزة تعزز النمو البدني والعقلي للتلاميذ.

وبذلك، نأمل أن تسهم هذه الدراسة في رفع مستوى الوعي وتوجيه الجهود نحو ممارسات رياضية أكثر أماناً، كما نأمل في أن تكون قاعدة انطلاق لأبحاث مستقبلية تهتم بمواضيع السلامة الرياضية في المدارس وتطبيقاتها العملية، مما ينعكس إيجابياً على صحة الأجيال القادمة وتمكينهم من ممارسة الرياضة بكل ثقة وأمان.



قائمة المراجع



قائمة المراجع

أولاً: الكتب

1. أبو هراجة، م. أ. 2004. مدخل إلى التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
2. أحمد، ب. 1996. أسس ونظريات الحركة. مصر: دار الفكر العربي.
3. الخولي، أ. 1994. التربية الرياضية المدرسية. مصر: دار الفكر.
4. الدين، ع. ج. 2006. الإصابات الرياضية الوقاية والعلاج. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
5. الرحمن، ح. ع. 2018. الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي. دار الفتح للنشر والتوزيع.
6. الرمادي، م. 2017. أسس التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي.
7. العزيز، د. ع. 2020. الوقاية من الإصابات الرياضية: دليل المدرب والمعلم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
8. القادر، ز. ع. 2017. إصابات الملاعب في الرياضات الجماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
9. خليل، س. 2005. إصابات رياضية والتأهيل الأكاديمية. العراق: الرياضية العراقية الإلكترونية.
10. خليل، س. د.ت. إصابات رياضية. الأكاديمية الرياضية.
11. رشدي، م. ع. 2002. علم إصابة الرياضيين. دار الفكر العربي.
12. رضوان. 2000. علم الاجتماع والمنهج العلمي. الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
13. زاهر، ع. أ. 2000. موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. كفريق، ك. 2002. موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها. عمان: دار الثقافة للتوزيع والنشر.
15. محمد، س. خ. 2004. الإصابات الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

قائمة المراجع

16. عوف، م. 1978. المدرسية في المدرسية والمجتمع. مصر: المكتبة الأنجلو المصرية.
17. صادق مصطفى إسماعيل عبد الله، وعبد الحميد، ف. 2016. المدخل إلى التربية البدنية والرياضية: أسسها، مفاهيمها، تطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.

ثانياً: المقالات والمجلات العلمية

1. خطيب، أ. 2022. عوامل تكرار الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، مجلد 36.
2. عجمي، س. 2022. مجلة الدراسات المالية والمحاسبية والإدارية. الجزائر.

ثالثاً: مذكرات وأطروحات جامعية

1. بن طالب، ز. و. 2015. الإصابات الأكثر شيوعاً في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين المتوسط والثانوي معها رسالة ماستر. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس.
2. واخرون، ع. أ. د.ت. أهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية لأساتذة التعليم الثانوي مذكرة ليسانس. الجلفة: جامعة زيان عاشور.
3. امين، ب. ز. 2021. الإصابات الشائعة في كرة السلة وطرق علاجها. الجزائر: جامعة الجزائر.
4. يحياوي، محمد. 2016/2015. دراسة وتحليل مردودية مؤسسات التأمين، دراسة حالة الشركة الجزائرية للتأمين وإعادة التأمين.
5. صغيري، ر. 2017/2016. دور إدارة خطر عدم السيولة في تحسين مردودية شركات التأمين، دراسة حالة الشركة الجزائرية للتأمين وإعادة التأمين.
6. بن سعادة، م.، و حمدة، آ. 2024/2023. دور شركات التأمين في تغطية مخاطر المؤسسات الاقتصادية، دراسة حالة الشركة الوطنية للتأمين SAA. الجزائر.

قائمة المراجع

7. بلهاين، ع.، و خلدون، م. 2013. أثر التمويل وتوظيف الأموال على مردودية شركات التأمين، دراسة حالة CAAT. قالمة، الجزائر.
8. فتحي، ش. 2022. طرق وأساليب إدارة المخاطر المالية في شركات التأمين، دراسة حالة شركة TRUST وكالة قصر الشلالة. تيارت، الجزائر.

رابعاً: محاضرات ودروس جامعية

1. خيرة، د. مجدوب. 2020/2019. محاضرات في مقياس إدارة المخاطر المالية. تيارت، الجزائر.
2. د. يوسف، إ. د. ت. محاضرات في مقياس إدارة المخاطر المالية. جامعة سطيف 1، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.
3. د. بلقطة، ب. 2021/2020. محاضرات في مقياس إدارة المخاطر المالية. الشلف، الجزائر.
4. جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي. 2021/2020. دروس في مقياس التأمين والتأمين التكافلي. تيسمسيلت، الجزائر.

خامساً: وثائق رسمية

1. 28/04/2025. CAAR. وثيقة تأمين ضد الحريق، المخاطر البسيطة: تجديد وتعديل. الجزائر العاصمة، تأمينات الجزائر.

سادساً: مراجع باللغة الأجنبية

1. E.J, M. L. 1997. Athletic Injury Reporting Development. Universal Systems Sports Medicine.
2. Bloomfield, J., & Fricker. 2005. Science and Medicine in Sport. Oxford: Blackwell Publishing.
3. Rin, C. V. 2007. Epidemiological risk factors for basketball injuries. Journal of Sports Medicine.



الملاحق



(الملحق 1).

استبيان لموضوع تحديد الإصابات في كرة السلة وكيفية تفاديها في حصة التربية البدنية في الطور المتوسط

المعلومات الشخصية الخاصة بالأساتذة

الولاية:

الجنس:

أنثى ذكر

السن:

.....

الطور التعليمي: المتوسط

سنوات الخبرة

- أقل من 03 سنوات

- أكثر من 04 سنوات

يرجى وضع علامة (X) في الخانة التي تعكس تقييمك بكل دقة، وفقا للمقياس التالي، مع مراعاة الإجابة بموضوعية لضمان دقة النتائج.

المحور الأول: إصابات الجزء العلوي من الجسم (الرأس، الرقبة، الذراعين)

| الرقم | العبرة | دائما | أحيانا | أبدا |
|-------|---|-------|--------|------|
| 1 | -تسجل إصابات في الرأس نتيجة الاصطدام أثناء حصة كرة السلة | | | |
| 2 | -يعاني التلاميذ من آلام في الرقبة بعد حركات مفاجئة خلال اللعب | | | |
| 3 | -تحدث إصابات في الوجه بسبب ضربات غير مقصودة بالكرة | | | |
| 4 | -تسجل حالات التواء في مفصل الكتف أثناء القفز أو التمرير | | | |
| 5 | -يقع تمزق في عضلات الذراع نتيجة للجهد الزائد في الحصة | | | |
| 6 | -تسجل إصابات في المرفق أو الرسغ نتيجة السقوط على الأرض | | | |

| الرقم | العبارة | دائماً | أحياناً | أبداً |
|-------|--|--------|---------|-------|
| 1 | تسجل إصابات على مستوى الركبة أثناء القفز أو التوقف المفاجئ | | | |
| 2 | يقع تمزق عضلي في الفخذ خلال الجري أو التسديد في كرة السلة | | | |
| 3 | تحدث التواءات في الكاحل نتيجة الهبوط الخاطئ بعد القفز | | | |
| 4 | يعاني التلاميذ آلام في الساقين بعد النشاط المكثف بالحصّة | | | |
| 5 | تلاحظ إصابات متكررة في مفاصل القدم خلال اللعب الجماعي | | | |
| 6 | تحدث كدمات أو خدوش في الأطراف السفلية بسبب السقوط | | | |
| | | | | |

المحور الثاني: إصابات الجذع (الصدر، البطن، الظهر، الحوض، العمود الفقري)

المحور الثالث: إصابات الجزء السفلي من الجسم (الفخذ، الركبة، الساق، الكاحل، القدم)





المحور الرابع: أساليب الوقاية من إصابات كرة السلة خلال حصة التربية البدنية

| الرقم | العبارة | دائماً | أحياناً | أبداً |
|-------|---|--------|---------|-------|
| 1 | يساهم الإحماء الجيد قبل حصة كرة السلة في تقليل الإصابات | | | |
| 2 | يؤثر ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة في الوقاية من الإصابات | | | |
| 3 | تقلل الإصابات عند تطبيق قواعد اللعب وعدم التهور أثناء المباراة | | | |
| 4 | يساعد التدرج في شدة التمارين على حماية التلاميذ من الإصابات العضلية | | | |
| 5 | يساهم التوجيه المستمر من طرف الأستاذ في تقليل الحوادث خلال الحصة | | | |
| 6 | تقلل تمارين الاسترخاء بعد النشاط من حدوث الإصابات المستقبلية | | | |

| الرقم | العبارة | دائماً | أحياناً | أبداً |
|-------|---|--------|---------|-------|
| 1 | تحدث إصابات في الصدر بسبب التحام جسدي خلال اللعب | | | |
| 2 | يعاني بعض التلاميذ من آلام في الظهر بعد حصة كرة السلة | | | |
| 3 | تسجل كدمات في منطقة الحوض أثناء الدفاع أو السقوط | | | |
| 4 | يقع التواء أو تمزق في منطقة الحوض أثناء تغيير الاتجاه | | | |
| 5 | تؤثر الإصابات المتكررة في كرة السلة على سلامة العمود الفقري | | | |
| 6 | تحدث تشنجات عضلية في الجذع نتيجة عدم الإحماء الجيد | | | |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة الخاصة بتحكيم الاستبيان لإجراء الدراسة
بعنوان تحديد الإصابات في كرة السلة وكيفية تفاديها في الطور المتوسط.

| الإمضاء | الدرجة العلمية | الأستاذ |
|---|---|----------------------|
|  | دكتوراه | مشرارة العاليج |
|  |  | عبد الوهاب عبد الرزق |
|  | استاذ | شعوي عبدالقادر |
| | | |
| | | |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

وهران في: 2025/04/21

متوسطة الشهيد ماديوني ميمون
- السيد السوار -
الرقم: 018
التاريخ: 2025/04/21

مديرية التربية لولاية وهران

مصلحة التنظيم التربوي

الرقم: 4/57 م.ت.و.و.م.ت.ت/2025

إلى

السيد رئيس قسم التربية البدنية والرياضة

معهد التربية البدنية والرياضة

جامعة عبد الحميد ابن باديس

- مستغاثم -

الموضوع: رخصة تسهيل مهمة.

المرجع: مراسلة رئيس قسم التربية البدنية والرياضة.

ردا على مراسلتكم المشار إليها في المرجع أعلاه، ونسيلا لمهمة الطالبين "مجلولي يونس" و"بن قوة حاج

أحمد" التابعين لقسم التربية البدنية والرياضة.

يشرفني منح الطالبين رخصة الإتصال بالمؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية لولاية وهران في اطار تحضير مذكرة

التخرج لنيل شهادة الليسانس تخصص تربية وعلم الحركة على أن يتم التقيد بمايلي:

- تقديم موضوع البحث وحصيلة الإستقصاء والدراسة للمصلحة المعنية .

- تحدد فترة التربص خلال السنة الدراسية 2025/2024.

- تسطير برنامج الزيارات بالتنسيق مع مدير(ة) المؤسسة المعنية.

- التقيد بالنظام الداخلي واحترام التنظيم التربوي للمؤسسة .

- عدم تقديم دروس للتلاميذ تتنافى ومضامين المقررات الوزارية.

- عدم طلب مستحقات مالية مقابل هذه الدراسة.

مدير التربية

عن مدير التربية وبتفويض منه

رئيس مصلحة التنظيم التربوي

السيد: هريش وليد



مديرية التربية لولاية وهران - مصلحة التنظيم التربوي

الضنوان: 104 شارع مولود فرعون، وهران - رقم الهاتف: 041.40.99.33 - رقم الفاكس: 041.40.99.33

الموقع الإلكتروني: WWWde-oran.com.

البريد الإلكتروني: oraneducationpedag@gmail.com

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في: 2025/04/28

مديرة التربية
إلى
السيدات والسادة
مديري المتوسطات لولاية مستغانم

البريد الوارد
التاريخ: 2025/05/07
الرقم: 70.....

ولاية مستغانم
مديرية التربية
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 2025/20.20/ 118

الموضوع: ترخيص لتوزيع استبيان .

يشرفني أن اطلب منكم السماح للطالبة):

- بهلولي يونس.

- بن قوة حاج احمد.

بتوزيع استبيان بالمؤسسة التي تشرفون عليها.

قسم: التربية البدنية والرياضية.

التخصص: سنة ثالثة ليسانس تربية وعلم الحركة .

وذلك ابتداء من: 2025/04/30 إلى غاية 2025/05/15 .

مديرة التربية

وزارة التربية الوطنية
مديرة التربية
مستغانم
2025
أ. جيبور عبد الطاهر