

التعريف بالبحث

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهداف البحث
- أهمية البحث
- فرضيات البحث
- مصطلحات البحث .

1 - مقدمة :

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها و الذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية و الرياضية كدعامة ثقافية و اجتماعية ، فهي تمنح المتعلم رصيدا صحيا يضمن له توازنا سليما في مختلف الأطوار التعليمية ، و التلاميذ في الطور الثانوي هم رجال الغد و العناية بهم و بصحتهم هو بناء لأجيال قوية سليمة تساهم بنصيب كبير في الإنتاج و نخضة و رفاهية المجتمع ، و قد اقترن بالممارسة الرياضية في الوسط المدرسي الإصابات الرياضية المختلفة إذ أن هناك احتمالات كثيرة لتعرض التلاميذ للإصابة سواء أثناء حصص التربية البدنية والرياضية أو النشاط الداخلي أو النشاط الخارجي مما يفسد بهجة الممارسة وذلك ما أشار إليه الدكتور "عادل حسن" أن هناك نسبة عالية من الإصابات المصاحبة للنشاط البدني المدرسي و ما ذكره "محمد عادل رشدي" أن الألعاب الجماعية المدرسية قد تعرض التلاميذ لإصابات متعددة و خطيرة في نفس الوقت ، و ما أشار إليه " أحمد عبد السلام " أن هناك نسبة عالية من الإصابات في المدارس . (محمد ابراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع، 1995، الصفحات 03 - 04)

و يذكر " مختار سالم " أن المهتمين بالتربية الرياضية و إصابات الملاعب قد أثبتوا أن الحوادث و الإصابات التي تقع أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من الحوادث التي تقع أثناء العمل . (مختار سالم ، 1991 ، صفحة 121) و على الرغم من عدم وجود إحصائيات دقيقة في مجتمعاتنا إلا أن في بعض الدول تشير إلى ارتفاع نسبة الإصابات ، فتشير الإحصائيات إلى وجود 750 ألف إصابة بدنية على مستوى المدارس و الجامعات الأمريكية كل عام ، و يذكر " واينبرج و جولد " أن هناك 3 - 5 ملايين إصابة بدنية رياضية للشباب و الأطفال في الولايات المتحدة كل عام ، كما يشير "بيوتشر " إلى ارتفاع نسبة إصابات التلاميذ بالمدارس. (أمين أنور الخولي ، محمود عنان، 1999، صفحة 125). و تزداد نسبة الإصابات الرياضية كلما زادت حدة و شدة المنافسات الرياضية و خاصة إصابات الجهاز العضلي العصبي حيث تشكل الممارسة الرياضية ضغطا على المفاصل و المحافظ الزلالية و الأوتار العضلية ، و العضلات و الفقرات العظمية للعمود الفقري مما قد يسبب إصابات مزمنة ، و تمتد خطورة حدوث الإصابات الرياضية إلى الرياضات الغير تنافسية مثل برامج الرياضة المدرسية و الرياضة الترويحية و رياضة المعاقين بدنيا . (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2008، صفحة 13). و تقتصر مرحلة التعليم الثانوي بمرحلة المراهقة التي تمتد من 15 إلى 18 سنة و هي مرحلة حساسة و هامة في حياة الإنسان و تعتبر فترة تمايز القدرات الخاصة و النضج العقلي و النفسي و الجسمي

للتلاميذ ، و يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يساهم بقسط كبير في التقليل من الآثار السلبية للإصابات المختلفة التي قد تقع أثناء الممارسة الرياضية داخل و خارج المدرسة ، حيث أنه أول المختكين بالتلاميذ في الميدان و من تقع أمامه غالبا معظم الإصابات ، وتعتبر الإصابات من أهم المشاكل في مجال الصحة العامة ، فهي أحيانا تعتبر سببا قد يؤدي إلى الإعاقة لبعض الأفراد و أحيانا تؤدي إلى الوفاة و قد حظيت الإصابات الرياضية في السنوات الأخيرة باهتمام بالغ من العلماء و الباحثين ليس فقط في مجال العلاج و التأهيل التخصصي لكن لمعرفة الإصابات و تحليل أنواعها ، أماكنها و معدلاتها و أسباب حدوثها في كل نشاط بغرض معرفة وتحديد أنسب طرق و وسائل الوقاية ، و هنا تبرز أهمية الموضوع الذي يدور حوله البحث ، و الذي سنحاول من خلاله حصر مختلف الإجراءات و التدابير التي تساهم في حماية التلميذ من كل الأخطار التي قد يتعرض لها أثناء الممارسة الرياضية ، فالإصابة الرياضية تكون في بادئ الأمر بسيطة ثم تتفاقم و تصبح خطيرة و معوقة و سببا في منع التلميذ من العودة لممارسة نشاطه بنفس الكفاءة بل قد تؤدي إلى منعه من مزاوله نشاطه المفضل فترة أخرى ، لذا فإن حماية التلاميذ من الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي و رعايتهم أمر لازم و ضروري و محور هام يجب على المعنيين الاهتمام به عن طريق استثمار الوقت و المال اللذان يصرفان لعلاج التأثيرات الناتجة عن الإصابات ، في ابتكار طرق و وسائل و إجراءات وقائية تعود على الممارسة الرياضية بالكثير من الفائدة . و من خلال عمل الطالب الباحث كأستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي لاحظنا انتشار كبير للإصابات أثناء الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي باختلاف درجة الخطورة من إصابة لأخرى ذات التأثير السلبي على صحة التلميذ ، كل هذا دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع المهم لنقدمه خاصة إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و إلى كل المختصين في هذا المجال لنتعرف فيه على أنواع الإصابات الأكثر شيوعا و أسباب حدوثها ، و نحدد الإجراءات و التدابير الوقائية التي تسهم بالتقليل منها ، بهدف الحفاظ على صحة وسلامة التلاميذ و تركيز الجهود على استمرار العملية التعليمية بنجاح .

2 - مشكلة البحث :

إن علم إصابات الرياضيين يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات و الظروف و الأوضاع الثابتة و المتحركة ، الفردية و الجماعية للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها ، و تحديد أشكال و أنواع و أنماط الإصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية الممارس من الإصابة . (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2008، صفحة 13)

و بالرغم من التقدم العلمي الواضح في مجال علم الإصابات الرياضية ، و أيضا في مختلف فروع الطب الرياضي و مع هذا التقدم المطرد في العلوم الرياضية المختلفة كعلم التدريب الرياضي و علوم الحركة و الميكانيكا الحيوية ، و كثير من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ما زالت الإصابات الرياضية تحدث في الأنشطة الرياضية المختلفة . (محمد قدرى بكري، 2001، صفحة 29)

" إن هنالك ازديادا فيمن يمارسون التدريبات الرياضية بصورة منتظمة كأسلوب في حياتهم ، والإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة تتزايد بصورة مبالغ فيها ، حتى الرياضات التي لا يوجد فيها احتكاك فإن تكرار حركات الجسم تؤدي إلى إصابات زيادة الاستعمال و يمكن القول أن هناك حوالي «25» مليون ممن يمارسون الرياضة يحتاجون إلى الرعاية الصحية و الاهتمام بالوقاية و منع و علاج الإصابات الرياضية ، و عندما تحدث الإصابات فإن تركيز الاختصاصي الرياضي يتحول من منع الإصابة إلى معالجة الإصابة و إعادة التأهيل ، و عملية إعادة التأهيل تبدأ فور حدوث الإصابة تبعاً لدرجة الإصابة و أساليب الإسعافات الأولية المتبعة ، في حالة ذلك يكون لها تأثير مباشر على البرامج والنتائج النهائية لعملية إعادة التأهيل ، لذا فإنه ، بالإضافة إلى ضرورة وجود فهم معقول لكيفية منع الإصابات ، فإن الاختصاصي الرياضي لابد أن يكون كفئاً و قادراً على إعطاء العناية الصحيحة و المناسبة عند حدوث الإصابة ".
أما الإحصائيات في المجتمع الجزائري فهي قليلة مقارنة بالإحصائيات العالمية (أحمد عبد السلام، 2011)

الأخرى ، إلا أن الطالب الباحث قام بمحصر 1275 إصابة بدنية تعرض لها تلاميذ المدارس الثانوية بولاية الشلف فقط خلال الموسم السابقين من خلال النموذج الإحصائي للإصابات الرياضية المقدم من طرف الطالب الباحث إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، و الرجوع إلى السجلات التي تسجل فيها إصابات التلاميذ على مستوى إدارات الثانويات . و من خلال عمل الطالب الباحث كأستاذ لمادة التربية البدنية و الرياضية بالطور الثانوي لاحظنا انتشار كبير للإصابات أثناء الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي باختلاف أنواعها و درجاتها ، فهي من المشاكل التي تحد من العملية التعليمية ونتائج التلاميذ التحصيلية ، إذ تعمل على الحد من انتظامهم في الدروس النظرية و كذلك من مشاركتهم في البطولات المدرسية و المحلية ، فضلا عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للتلميذ الممارس و ما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج و التأهيل ، وتختلف درجات الخطورة من إصابة لأخرى و تصل في بعض

الأحيان إلى إعاقات دائمة و إلى الوفاة في أحيان أخرى ، و نظرا لتفاقم مشكل الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي ، و محاولة منا للتقليل من انتشار الظاهرة من خلال التعرف على الإصابات الشائعة في الوسط المدرسي و أسباب حدوثها و الإجراءات الوقائية التي تسهم في التقليل منها ، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي :

- ما هي أسباب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي و كيف يمكن تجنبها ؟
و للإجابة على هذا السؤال العام طرحنا التساؤلات التالية :

- ما هي الإصابات الأكثر شيوعا أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي ؟

- ما هي الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات عند التلاميذ أثناء الممارسة الرياضية ؟

- ما هي الإجراءات الوقائية التي يمكن أن تسهم في التقليل من الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي ؟

3 - أهداف البحث :

- الهدف العام : تحديد الإصابات الأكثر شيوعا في الوسط المدرسي و أسباب حدوثها و كذا الإجراءات الوقائية التي تسهم في التقليل من حدوثها أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي .

- الأهداف الفرعية :

- تحديد الإصابات الأكثر شيوعا أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي .
- معرفة الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي .
- تحديد الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي .

4 - فرضيات البحث :

الفرضيات الجزئية :

- تظهر الكدمات و السحجات و الإلتواءات و التشنجات أكثر شيوعا من الإصابات الأخرى أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي .
- تعود أسباب الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي إلى التصادم و الاحتكاك المباشر و إلى الأرضيات الغير مناسبة و عدم كفاية الإحماء .
- أهم الإجراءات التي تساهم في خفض نسب الإصابات الرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي التقيد بتعليمات الأستاذ وتوفير عوامل الأمن والسلامة من أدوات و أرضيات مناسبة للممارسة الرياضية و أداء الإحماء بشكل كافي .

5 - أهمية البحث العلمية والعملية :

يكتسي البحث أهمية علمية وعملية بالغة حيث أنه يبحث في معالجة أحد المشاكل المتعلقة بصحة التلاميذ في الوسط المدرسي ، و الذين تعتبر رعايتهم و حمايتهم من جميع الأخطار من أولويات التعليم و أهدافه في هاته المرحلة ، و نظرا للآثار السلبية النفسية و البدنية و الصحية التي يمكن أن تسببها الإصابة للتلميذ في الحاضر و المستقبل على أجهزة و أنظمة الجسم المختلفة ، لذلك فإن العمل على التقليل منها هو الوصول بالتلميذ الممارس إلى أحسن المستويات ، من هنا جاءت هذه الدراسة لتكشف مختلف الإصابات الشائعة التي تعيق سير و نجاح العملية التعليمية ، و كذا أسباب حدوثها ، لنقدم الإجراءات و الإرشادات و التدابير المناسبة لتفادي حدوثها للمحافظة على سلامة رجال الغد ، و تتضح كذلك أهمية هذه الدراسة في توجيه الأخصائيين في المجال الرياضي و خاصة أساتذة التربية البدنية و الرياضية التوجيه الأمثل لكيفية التعامل مع الإصابات الرياضية بأسلوب علمي و وفقا لقواعد مدروسة ، كذلك فإن هذه الدراسة سوف تفتح مستقبلا المجال لدراسات مشابهة في الأوساط المدرسية .

6 - مصطلحات البحث : ما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لا بد أن يحدد له الباحث المفاهيم

الأساسية و يعرفها ، و من المفاهيم التي يتضمنها البحث هي :

الإجراءات الوقائية : الإجراء لغة : مصدر للفعل أجرى ، اتخذ الضابط إجراء (قرارا و تدبيرا) ، اتخذ إجراءات حاسمة . و هو تدبير أو خطوة تتخذ لأمر ما ، إجراءات احتياطية ، تحفظية أي تدابير وقائية - احتراز - اتقاء - حذر - يقظة . (أحمد مختار عمر، 2008) .

تعريف الوقاية : يعبر مفهوم الوقاية عن محاولة تجنب أو الإقلال من تكرار حدوث مخاطر و مضاعفات الإصابة التي تؤثر على صحة الفرد سلبيا و تعرف الوقاية في مجال الإصابات الرياضية بأنها ، الوقاية من تكرار الإصابة و أسباب حدوثها ، و الوقاية من زيادة شدة أو درجة الإصابة ، و الوقاية من عجز أو نقص القدرة الوظيفية مثل التهاب المفاصل . (عماد حسن علي شعبان، 2006) .

التعريف الإجرائي للإجراءات الوقائية :

نعني بها في بحثنا كل التدابير و الخطوات المذكورة في الدراسة التي من شأنها أن تقلل من حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي .

الإصابة : هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة و أعضاء جسم الرياضي المختلفة ، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا ، مما قد ينتج عنه غالبا تغييرات وظيفية (فيزيولوجية) مثل كدم و ورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد ، وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل . (محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 31) .

التعريف الإجرائي للإصابة : و نعني بالإصابة الرياضية في الوسط المدرسي في بحثنا هذا أنها كل عائق يمنع تطور أداء التلميذ في الممارسة الرياضية و تعطله عن الانتظام في الدروس النظرية ، بالإضافة إلى ما تحتاجه من إجراءات الإسعافات الأولية ثم العلاج الحركي و التأهيلي .

الممارسة في اللغة : مأخوذة من الفعل (م ر س) و (مارس) فهو " عاملٌ مُمارِسٌ " : مُتَدَرِّبٌ ، مُتَعَوِّدٌ مُرَاوِلَةٌ عَمَلِهِ ، و " مُمَارَسَةُ الْحُقُوقِ " : مُبَاشَرَتُهَا. " الْإِنْسَانُ لَا يَسْعُدُ وَلَا يَرْتَقِي إِلَّا بِمُمَارَسَةِ حُقُوقِهِ الطَّبِيعِيَّةِ " و " بِالْمُمَارَسَةِ تُعَرَّفُ الْأَشْيَاءُ عَلَى حَقِيقَتِهَا " . (ابن منظور، 2003).

الممارسة في الاصطلاح : هي " القيام بالأمر ، و الاستمرار فيه و التدرج في العمل ، و السير فيه بخطوات هادئة ثابتة متزنة ، تنظر إلى المستقبل بعين واسعة ، و أفق رحب ، إذ هي نتاج تفكير هادئ و ممارسة و تجارب طويلة ، و عمل خوذ متخصص وليست مجرد حماسة أو ردة فعل تجاه انحراف أو موقف معين " (طارق الحسين، 1995، صفحة 20) .

النشاط البدني الرياضي : " هو مظاهر مختلفة و أشكال عديدة من النشاط الرياضي ، في مؤسسات التعليم و هو جزء من التربية و هو على ثلاثة أشكال - حصة التربية البدنية - و النشاط الداخلي و النشاط الرياضي الخارجي ، حيث يمد الفرد الممارس خبرات واسعة و مهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه و يجعله قادرا على أن يشكل حياته ، و يعينه على مسايرة العصر و تطوره و نموه " . (محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 06)

التعريف الإجرائي للنشاط البدني و الرياضي : نقصد به كل نشاط بدني و رياضي يمارس تحت إشراف المدرسة يشمل دروس التربية البدنية و الرياضية و الأنشطة الداخلية و الخارجية و كذا امتحان شهادة البكالوريا الرياضية .

التعريف الإجرائي للوسط المدرسي : نعني به في بحثنا طور التعليم الثانوي ، و هو يمثل المرحلة التي تلي مرحلتَي التعليم الابتدائي و المتوسط ، و التي تمتد من 15 إلى 19 سنة تقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة هامة من حياة الإنسان و هي المراهقة .

المراهقة : " هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية ، عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها " . (حافظ الجمالي، 1999، صفحة 26) .