

## الفصل الثالث

### أسباب الإصابات الرياضية و الإجراءات الوقائية

#### لتجنب حدوثها

- تمهيد
- العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية .
- العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية
- الوقاية من الإصابات الرياضية
- أهداف الوقاية عند ممارسة الأنشطة الرياضية
- المبادئ الأساسية للوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .
- إجراءات السلامة و حماية التلاميذ من الإصابات
- دور فريق الصحة المدرسية في الوقاية من الإصابات الرياضية
- العلاج الأولي للإصابات الرياضية
- خلاصة

### تمهيد :

إن التعرف على أسباب الإصابة من الموضوعات الأساسية و المهمة ، و كما يقال بشكل أكثر تحديدا هو حجر الزاوية ، فالتقييم الواضح لطبيعة مرض ما و الحالة التي يكون عليها المريض من مختلف الزوايا من العوامل أو الأسس التي تحدد طريقة أو أسلوب العلاج السليم ، و عليه فإن إصابات الرياضيين بصفة عامة و التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية بصفة خاصة تختلف تبعا لنوع النشاط الممارس و طبيعة الأداء و مستوى المنافسة ، فضلا عن الجانب النفسي و الاستعداد المهاري و اللياقة البدنية و وعي و إدراك التلميذ الممارس لخطورة الحركة المؤداة ، و إمكانية التسبب في الإصابة ، كذلك معرفته بكيفية تفاديها و الحد من وقوعها وهذا بالطبع يأتي نتيجة معرفة و تحليل الأنشطة الرياضية المختلفة ، كما أن اتخاذ الإجراءات الكفيلة بالوقاية والحماية من حدوث الإصابات تعتبر أحد الدعائم التربوية التي تدعم الدعوة لممارسة الأنشطة الرياضية على مستوياتها المختلفة ، ونظرا لما يصاحب حدوث الإصابات من استحالة تحقيق الأهداف التربوية من خلال هذه الممارسة في وجود إعاقته و هي الإصابة ، . (محمد قدري بكري، 2001، صفحة 29) لذلك وجب علينا تحديد الإجراءات المناسبة للتقليل من حدوث إصابات الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي ، و من هذا المنطلق تناولنا في فصلنا هذا أهم الأسباب و العوامل المؤثرة في حدوث الإصابات ، كما تطرقنا إلى أهم المبادئ و الأسس الوقائية ، و إجراءات الأمن و السلامة المختلفة التي يمكن أن تقلل من حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي .

### 3 - 1 - العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية :

تتأثر الممارسة الرياضية و الأداء الرياضي بعوامل داخلية و خارجية مختلفة تساعد على حدوث الإصابات :

### 3 - 1 - 1 - العوامل الداخلية التي تساعد على حدوث الإصابات :

هناك تغيرات تطرأ على حالة الممارس للرياضة ليس فقط أثناء عملية التدريب أو المنافسة و لكنها أيضا تظهر تحت تأثير عوامل خارجية أو داخلية سيئة تؤدي بدورها إلى الإصابة الرياضية و من هذه العوامل الداخلية :

أ- حالات الإرهاق و الإعياء الشديد : يمثل كل من اختلال التنسيق و سوء حالة ردود الفعل في هاتين الحالتين السبب المؤدي إلى الخلل و الذي يؤدي بدوره إلى تناقص العمل المنسق لمجموعات العضلات المختلفة ، كما أنه يقلل مدى اتساع حركة بعض المفاصل ويصاحبه أيضا فقدان السرعة و المهارة في تأدية الحركات و بالتالي يؤدي إلى حدوث الإصابات ، و نتيجة لعمليات الإرهاق و الإعياء يمكن أن تحدث تغيرات من شأنها إثارة و جذب الجهاز العصبي للعضلات وخاصة مع الأشخاص الغير متعودين على ممارسة النشاط مما يؤدي إلى حدوث الإصابة . (إقبال رسمي محمد، 2008) . ويمكن أن نضيف إلى ذلك أن الإرهاق و الإعياء قد يحدث قبل ممارسة النشاط من خلال الإرهاق الذهني في الدروس النظرية ، أو الإرهاق من كثرة السهر و العادات السيئة مثل التدخين و المخدرات و غيرها ، إلى جانب الإرهاق النفسي جراء تأثير عوامل خارجية .

ب- التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم : توجد فروق فردية بين التلاميذ في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم . هذا ما أكدته الدكتور إقبال رسمي محمد الذي قال بأن الرياضيين الذين يقومون و يتلقون نفس حمل التمارين يزيد احتمال إصابتهم ، كذلك انقطاعهم عن الممارسة لمدة زمنية طويلة بعد العودة من العطل أو بسبب المرض ، حيث أن الابتعاد لفترة ما عن الممارسة يؤدي إلى انخفاض سرعة ارتقاء و تقلص العضلات كل هذا يعرقل ويعوق تنفيذ التمارين التي تتطلب مجهودات عالية و حركات متناسقة و معقدة و ينتهي بحدوث الإصابة (إقبال رسمي محمد، 2008، صفحة 12) . و يرى الطالب الباحث أنه على أستاذ التربية البدنية أن يراعي الفروق الفردية بين تلاميذه ، و هنا يجب أن يركز على اختيار التمارين المناسبة حسب لياقتهم بتقسيم التلاميذ إلى أفواج حسب الاستعدادات البدنية و المتغيرات المورفولوجية و الوظيفية .

ج- الخصائص الميكانيكية البيولوجية : عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة و زيادة الجهد الناتج من عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات و عدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة و التغير الطارئ فيها كل ذلك يسبب حدوث الإصابة .

و يرى الطالب الباحث بأنه على المدرس أن لا يكتفي بالشرح النظري فقط ، و إنما يؤدي النموذج الصحيح لتلاميذه ، أو يعتمد على الصور في شرح المهارات الحركية المعقدة ، مثل تقنية دفع الجلة ( الزحلق ، زاوية الدفع ) ، وتقنيات نشاط الوثب الطويل ( خطوات الاقتراب ، رجل الارتكاز ، الطيران و الاستقبال أو السقوط ) .

**د - عدم الاستعداد البدني للرياضي :** دائما ما يتطلب أداء الحركات المركبة تدريبات صعبة أو معقدة كما في الجمباز أو الوثب الطويل ، خاصة إذا كان التدريب غير كافٍ أو القدرات البدنية للرياضي (التلميذ) أقل مما يجب كما أن المنافسة في المسابقات بدون تأدية الإحماء اللازم بالقدر المطلوب قد يؤدي ذلك إلى حدوث الإصابة و منها على سبيل المثال :

- الاصطدام الناتج عن السقوط (على أرضية صلبة ، اصطدام بالخصم) .
- زيادة في الحدود الفسيولوجية لأداء حركات أكثر من المدى الطبيعي للمفصل .
- عدم التنسيق بين العضلات من ناحية الانقباض و الانبساط .

(إقبال رسمي محمد، 2008، صفحة 18)

**3 - 1 - 2 - العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة :** العوامل الخارجية هي التي تؤثر في أداء الفرد للنشاط الرياضي و من أمثلتها حالة الملعب و سلامة الأدوات و الأجهزة و حسن استخدامها و من أمثلة هذه العوامل ما يلي :

**أ - سوء التنظيم و طريقة التدريب :** و تبلغ نسبتها من 30% إلى 60% من حالات الإصابة الرياضية من مظاهرها :

- الاستمرار في التدريب العنيف ، سوء و قلة الإحماء (التسخين) ، عدم التدرج في تعليم المهارات ،
- (إقبال رسمي محمد، 2008، صفحة 19) نقص في الإعداد البدني

- عدم الاهتمام بالإحماء بصورة علمية صحيحة من الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابات الرياضية

(بزار على جوكل، 2008، صفحة 89)

- التدريس الخاطئ الغير المستند على أسس علمية دقيقة " (أسامة رياض، 1998، صفحة 22)

مثل النشاط المفاجئ أو عدم الاهتمام الكافي بالإحماء أو إعطاء أحمال تدريبية أو تمارين غير مناسبة لقدرات التلاميذ أو الاهتمام بتنمية عضلات و إهمال المجموعات المقابلة لها مما قد يتسبب في قصر مجموعات عضلية مما يعرضها للإصابة بالتمزقات العضلية ، أو المطاطية بمدى حركي أكبر مما تتحمل

مرونة المفاصل و مطاطية العضلات المحيطة ، مما يعرضها للشد و التمزق العضلي أو استخدام أثقال أكبر من القدرة كل هذه الأخطاء من الممكن أن يرتكبها المدرس و تتسبب في إحداث إصابات بين صفوف تلاميذه . (عصام الدين متولي عبدالله، 2011).

- عدم وجود راحة إيجابية بعد أداء التمارين ، مع عدم ملاحظة المدرس لتلاميذه أثناء أداء التمارين . (عبدالرحمن قبع، 1999، صفحة 05)

- تحميل الرياضي التلميذ أكثر من قابليته الفردية البدنية و الجسدية . (عوض جمعة محمد، 1989).

- عدم مراعاة تجانس الممارسين من حيث العمر و القوة و الجنس و المستوى المهاري ، لأن وجود عدد من الأفراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيرا لهم محاولين بذل جهد أكبر من طاقتهم لمجاراة مستوى أقرانهم مما يؤدي إلى إصابتهم. (بزار على جوكل، 2008، صفحة 91)

- القصور في الأداء المهاري أو التكنيك الخاطئ . (وديع ياسين التكريتي، 1986، صفحة 205)

**ب - العيوب في تنظيم التدريبات و المسابقات :** هذه العيوب تمثل 4 % إلى 8 % من حالات الإصابة الرياضية .

و يلاحظ الطالب الباحث أنه من العيوب التنظيمية في مدارسنا سوء توزيع التلاميذ الممارسين و كثرة عددهم ، و خاصة في تدريبات دفع الجلة ، و كذلك الاختيار الغير المناسب لتوقيت درس التربية البدنية و الرياضية .

**ج - مخالفة القوانين و شروط الأمن :** و هي من حوالي 15 - 20 % من حالات الإصابة الرياضية و في هذه الحالة يقصد بها :

- حالة الميادين و الأماكن التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية (ميادين اللعب ، القاعات الرياضية ) ، و ما شابه ذلك ، كذلك الملابس و الأحذية و الأدوات المستخدمة . فعدم اتباع شروط و قواعد استخدام الأجهزة و عدم تسوية الميادين و وجود الأرض الرملية الصلبة في أماكن تدريب الوثب ، كل ذلك يؤدي إلى حدوث الإصابة.(فالح فرنسيس، 1986، صفحة 54) (إقبال رسمي محمد، 2008، صفحة 19) ، كذلك من الأخطار التي تسبب الإصابة وجود حفر أو عوائق صلبة داخل الملعب ، أو إحاطته بعوائق قريبة ، أو عدم توافر الإضاءة الكافية أو ضيق مساحة الملعب ، أو وجود مياه داخلية أو خارجية يمكن أن تتسبب في ترحلق التلاميذ ، و كذلك عدم مناسبة الأدوات مثل تمزق الكرات أو الأحذية و تلف و قدم الأدوات مثل تكسر صندوق الوثب أو المقعد السويدي أو العصا المتوازي ، أو صلابة الرمال في حفر الوثب الطويل ، كل هذه الأمور و أخرى تتعلق بعدم استيفاء شروط الأمان في الأدوات و الأجهزة

- و الملاعب و الأغراض الشخصية و يمكن أن تكون سببا هاما في حدوث الإصابات .  
(عصام الدين متولي عبدالله، 2011، صفحة 218)
- عدم الاستخدام الصحيح و المناسب للأدوات الرياضية و حسب نوع النشاط حيث يجب أن يكون هناك تناسب بين عمر الممارس و الأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي .  
(بزار على جوكل، 2008، صفحة 91)
- الإصطدام بقوائم المرمى . (Watins . Jand peaboy, 1996, p. 43) .
- مخالفة القوانين الرياضية ( الخشونة المتعمدة في اللعب، ومخالفة قوانين الأنشطة، و استخدام المنشطات )  
(سميعة خليل محمد، 2004)
- د - سوء الأحوال المناخية : و هي تمثل ما يقرب من 5 إلى 15 % من الإصابات الرياضية . يمكن أن تلعب الظروف الجوية من حرارة و برودة و أمطار و رياح دورا كبيرا في حدوث الإصابات ، فقد تكون الأمطار سببا في تلف الملاعب أو تزلزل التلاميذ و إصابتهم ، و كذا البرد الشديد بما يمكن أن يصيبهم بنزلات برد أو تقلصات عضلية خاصة في غياب الإحماء الجيد ، و كذلك الرياح و الأتربة و ما تسببه من آلام الحلق و اللوزتين و الجيوب الأنفية و أمراض العيون و الحساسية ، و كذلك درجة الحرارة العالية و الشمس المحرقة فقد تكون سببا في الإصابة بضربات الشمس الخطيرة أو زيادة إفراز العرق و فقدان الماء بصورة كبيرة ، مما يكون له من تأثيرات سلبية على أجهزة الجسم . لذلك يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة في هاته الظروف .  
(عصام الدين متولي عبدالله، 2011، صفحة 218).
- هـ - عدم الالتزام بالأوامر الطبية : و هي تمثل من 2 إلى 10 % من حالات الإصابات الرياضية من مظاهرها :
- السماح للرياضي ( التلميذ ) بممارسة النشاط دون إجراء الفحوص الطبية . (مختار سالم، 1981، صفحة 50)
- عدم الاهتمام بالفحوصات الدورية للرياضي للرياضي بالعودة لممارسة النشاط قبل شفاء الإصابة.  
(الجبوري عبد الوهاب حمودي ، غزال عباس علي، 2001، صفحة 59)
- إهمال المتطلبات الصحية السليمة لممارسة الأنشطة من نظافة و تهوية و إضاءة و غيرها . (سميعة خليل محمد، 2004، صفحة 06) .

و الشيء الملاحظ في الواقع إهمال كبير في الفحوصات الطبية الأولية للتلاميذ في بداية السنة الدراسية ، و يمكن القول بأنها نادرة في بعض الثانويات ، و إذا وجدت فإنها تقتصر على بعض الفحوصات الغير شاملة التي أشار إليها الأطباء في المقابلات التي أجريت معهم ، و هناك بعض التلاميذ في المستوى النهائي كانوا في قائمة المعفيين من ممارسة النشاط الرياضي في السنوات الأولى و الثانية بسبب بعض الأمراض المزمنة ، و يمارسون النشاط في السنة النهائية فقط بسبب الحصول على علامات جيدة في امتحان البكالوريا الرياضية مما يعرضهم بصفة مباشرة للإصابات ، وهذا بدون علم الأستاذ في أغلب الأحيان .

و - عدم إلمام المدرس و التلميذ بالإصابة الرياضية وكيفية التعامل معها (الثقافة الطبية) .

ز - وجود عوامل نفسية أو اجتماعية ممكن أن تزيد من نسبة حدوث الإصابة .

(عبدالرحمن قبع، 1999، صفحة 05)

ح - العادات السيئة و الإدمان : إن للتدخين و للكحول تأثيرا كبيرا على أنسجة الجسم و خاصة العصبية كذلك استخدام العقاقير الطبية بدون وصفة طبية يؤدي إلى الإصابة و يعرض للخطر و أحيانا للإدمان ، فإن تعاطي المنشطات و المخدرات يفقد الرياضي ( التلميذ ) التركيز و التوازن العصبي العضلي و يعرضه للإصابة (سميعة خليل محمد، 2004، صفحة 06) كما أن الحياة الصحية للتلاميذ في بيوتهم قد تكون ذات تأثير على سلامتهم في دروسهم فالنوم المتأخر و الإفراط في السهر ، و المساكن الغير صحية و التغذية الغير سليمة و العادات الضارة مثل التدخين تؤثر سلبا على صحة هؤلاء التلاميذ بما يكون له أثر في إصابتهم أثناء النشاط الرياضي . (عصام الدين متولي عبدالله، 2011، صفحة 219)

**3 - 2 - العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية :** يتوقف مدى و شدة و طبيعة الإصابة الرياضية على عدة عوامل هامة تشمل ما يلي :

**3 - 2 - 1- اللياقة البدنية :** تعد من العوامل المهمة في حماية الرياضي ( التلميذ ) من الإصابة ، فإن العضلات القوية تسند جسم الرياضي و تحمي مفاصل و عظام الجسم العاملة عليها من الإجهادات المسلطة عليها عند أداء التمرينات العنيفة ، و تعطي لأربطة المفاصل القابلية في العمل ضمن المدى الطبيعي و بدون معوقات . (سميعة خليل محمد، 2004، صفحة 09)

كلما ارتفعت اللياقة البدنية العامة للرياضي قلت احتمالات إصابته نسبيا ، فارتفاع مكونات اللياقة البدنية العامة للرياضي من مهارة وقوة عضلية و مرونة و جلد دوري و تنفسي (كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ) ، و سرعة و توافق عضلي عصبي ، يساعد إلى حد كبير في الإقلال من تعرضه للإصابة ،

و نركز هنا على ضرورة الارتقاء باللياقة البدنية العامة و الخاصة و المهارات اللازمة للأداء الفني الجيد (محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 81).

و تعتبر تنمية اللياقة البدنية من الأغراض الهامة لدرس التربية البدنية و الرياضية ، فعلى أستاذ التربية البدنية أن يهتم اهتماما كبيرا برفع اللياقة البدنية من خلال تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية مثل : القوة ، المرونة ، السرعة الرشاقة لتلاميذه تدريجيا ليجنبهم ويقلل من الإصابات المحتملة .

**3 - 2 - 2 - اللياقة النفسية :** إن إشراك التلميذ الغير مستعد نفسيا يساعد على احتمال إصابته ، للياقة النفسية العديد من الاختبارات و المعلومات التي يجب أن يلم بها المدرس ، و يساهم ذلك في التقليل من نسبة احتمال الإصابة لدى التلاميذ .

و نود أن نشير إلى أن شخصية التلميذ في هذه المرحلة الهامة من حياته أي المراهقة تتميز ببعض الاضطرابات النفسية ، و التي تزيد من توتره و قلقه هذا ما يدفعه إلى بعض التصرفات العدوانية التي قد تسبب الأذى له و للآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، و سوء الحالة النفسية للتلميذ تبعده عن الروح الرياضية لذلك يجب على الأستاذ الاهتمام برفع اللياقة النفسية للتلميذ و إعفائه من المشاركة في النشاط في بعض الحالات الغير مناسبة .

**3 - 2 - 3 - عدم ملائمة النمط الجسمي لنوع النشاط الممارس :** لكل نشاط رياضي مواصفات جسمية ، مورفولوجية تتفق و نوع المهارات و الحركات المطلوبة لكل لعبة ، و التي يجب أن تكون ضمن الشروط اللازمة لممارسة نشاط معين فمثلا التلميذ النحيف و الطويل القامة يعرضه للإصابة في نشاط الجحماز و خاصة على مستوى الظهر ، و ذلك لبعد مركز ثقله عن الأرض و الإجهادات التي يتعرض لها العمود الفقري . (سميعة خليل محمد، 2004، صفحة 09)

**3 - 2 - 4 - السن :** تحدث الإصابات في جميع الأعمار ، ولكن هناك إصابات شائعة في أعمار معينة دون الأخرى ، فمثلا تكثر في سن المراهقة إصابات ( الكسور ، إصابة العضلات و المفاصل ، و إصابة مراكز النمو في نهايات العظام الطويلة ) . (سميعة خليل محمد، 2004، صفحة 12).

**3 - 2 - 5 - الطبيعة الخارجية للممارسة الرياضية :** ممارسة الرياضة البدنية في المرتفعات أو في طقس بارد جدا أو حار شديد الرطوبة أو تحت الأمطار الغزيرة بدون استعداد طبي و فني كاف ، يعرض الفرد لاحتمال حدوث الإصابات بنسبة عالية ، ويلعب الطب الرياضي دوره الوقائي المفروض في تلك الظروف الخارجية لتقليل نسبة الإصابات الرياضية بصورة كبيرة .

**3 - 2 - 6 - التغذية :** لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية احتياجات مقننة عالميا من السعرات الحرارية ، و التي يلتزم إمداد الرياضي بها في تغذية علمية متوازنة ، تشمل عناصر الغذاء الأولى



من السكريات (كربوهيدرات) و بروتينات و دهون و فيتامينات و سوائل و أملاح معدنية ، و القصور في إمداد الرياضي بتلك المكونات يقلل من الطاقة الحيوية الناتجة في الجسم و بالتالي تنخفض لياقته البدنية العامة و الخاصة و يتعرض بنسبة أكبر لاحتمال حدوث الإصابة إما للإجهاد الحادث من جراء نقص الطاقة الحيوية و التي لا تواكب الجهد البدني المفروض بذلك أثناء ممارسته لرياضته ، أو لاحتمال لجوء الممارس إلى خشونة متعمدة ليغطي القصور و النقص الواضح في اللياقة البدنية و بالتالي يتعرض للإصابة . (محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 82)

ويرى الطالب الباحث أن هذا العامل مهم خاصة في الوسط المدرسي إذ نجد فروق فردية كبيرة في المستوى المعيشي و نوع الغذاء عند كل تلميذ ، كما أن الحصة تنجز في أغلب الأحيان بعد وقت الغذاء مباشرة في الوقت الغير مسموح فيه بممارسة النشاط الرياضي من الناحية العلمية و الصحية و أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن ممارسة النشاط الرياضي المتوسط و المرتفع الشدة مباشرة بعد تناول الغذاء يؤثر على صحة الجهاز الهضمي و العضلي . (الهزاع محمد الهزاع، 2008، صفحة 414) .

و بعض التلاميذ لا يخبرون أساتذتهم بعدم تناولهم لفطور الصباح أو الغذاء ، مما يعرضهم إلى الإصابة كذلك نقص التمييه أثناء النشاط البدني قد يعرض التلاميذ إلى الجفاف خاصة في الجو الحار .

**3 - 2 - 7 - توقيت الممارسة الرياضية :** وجد إحصائيا أنه في رياضات الألعاب مثل (كرة القدم و كرة اليد و كرة السلة... إلخ) تحدث معظم الإصابات الشديدة و متوسطة الشدة في خلال الخمس عشر دقيقة الأولى من الممارسة الرياضية ، و ترجم ذلك إلى عامل الدافعية النفسية و خاصة عند انخفاض خبرة الممارس ، كما وجد أنه في ربع الساعة الأخيرة من المجهود الرياضي تكون أغلب الإصابات من النوع البسيط نسبيا و الذي يرجع إلى وصول الممارس لمرحلة الإجهاد النسبي فسيولوجيا . (محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 83)

و هذا ما لاحظناه كذلك في الميدان أي أن الإصابات تكون عند التلاميذ الجدد في المرحلة الثانوية ، بسبب الاندفاع أو الحماس الزائد في بداية الحصة و بداية الموسم الدراسي ، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية .

**3 - 2 - 8 - النوع الفني للإصابة :** تحدث معظم الإصابات الرياضية الداخلية بسبب الافتقار إلى الأسلوب الفني العلمي السليم في الأداء الرياضي تحت ضغط مباشر ، مما يؤدي إلى الإصابات المستديمة أو استمرار الضغط الناتج من الممارسة الرياضية . (محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 83) .

### 3 - 3 - الوقاية من الإصابات الرياضية :

الإصابات و الأمراض التي تحدث خلال المجهود البدني في البرامج الرياضية قد تكون بسيطة ، و قد تكون من الأسباب الرئيسية التي تمنع معظم الذين يرغبون في اكتساب اللياقة البدنية و الصحة الاستمرار في البرامج الرياضية و الابتعاد عنه منذ بداية الإصابة و الشعور بالإجهاد و التعب و الكآبة ، و بإمكان كل شخص الحرص و الوقاية من معظم هذه الإصابات و أن 80 % من الإصابات الشائعة تعتبر بسيطة و يمكن تجنبها و الوقاية منها أثناء ممارسة المجهود البدني ، و ذلك بزيادة التثقيف الصحي عنها و طرق و كيفية الوقاية منها ، مما تجعل ممارسة النشاط الرياضي أكثر سعادة وأكثر أمنا .

(وليد توفيق قصاص، 2009، صفحة 230)

و للوقاية من الإصابات الرياضية أهمية كبيرة ، حيث تتعدد الآراء و الاتجاهات و التعليمات الوقائية منها ، لذلك يجب أن نضع خطط و برامج الإعداد قبل بداية الموسم الدراسي للوقاية من الإصابات و يكون ذلك عن طريق التقارير السابقة و تجميع البيانات الشاملة عن الإصابات ، بحيث أن الاستخدام الجيد لهذه المعلومات في إعداد برامج للوقاية لن يقضي على الإصابات نهائيا و لكن بدون أدنى شك سوف يساعدنا على الإقلال منها ، و منح آفاق جديدة للتفكير في وسائل جيدة للوقاية .

(إبراهيم أحمد سلامة، 1980، صفحة 03) (أبو العلاء عبد الفتاح، 1995، صفحة 64)

كما يجب أن تتضافر كل الجهود لمنع حدوث الإصابات ، و التي يمكن أن تكون بصورة فردية أو جماعية أو في صورة مجتمعات ، و على سبيل المثال فإن إجراءات الوقاية الفردية تتمثل في الكشف الطبي و الاختبارات البدنية و الإحماء الجيد و التهدئة بعد الأداء مع الاهتمام بمراحل التعلم الحركي و التدريب و التغذية المناسبة ، أما العامل الثاني فيتمثل من خلال مجموعات ، فنقوم بجمع المعلومات في العلوم الطبية و إعداد محاضرات للتلاميذ ( توظيف المعارف و المعلومات المستقاة من المواد الأخرى ) للتأكيد على الاهتمام بوسائل الوقاية . و العامل الثالث الذي يقوم به المجتمع في منع حدوث الإصابات الرياضية حيث يأخذ وقتا طويلا الأمد ، يتمثل في وضع خطط عديدة و استراتيجيات ، كتوفير المساحات (Hackney, 1994, p. 03) و الأماكن الآمنة للممارسة الرياضية .

و يؤكد كل من مالكوم و بول Malcolm ,Paul (1997)

أن عملية منع حدوث الإصابة نتيجة لاستخدام وسائل مختلفة سوف تحافظ على الرياضي بعيدا عن ألم الإصابة . (Grean ,HS, 2001, p. 09) (محمد قاسم عبد الرزاق، 2000، صفحة 06)

" (1980 – 1982) Baschkerof ;Nelzina ولقد انتهى "باشكيروف ، و نيلزينا " بعد العديد من سنوات البحث و الدراسة إلى أن الكثير من الإصابات يمكن توقعها و بالتالي التحذير و الوقاية منها (محمد قدرى بكري، 1987، صفحة 29 )

و إنه من الأفضل لنا جميعا الاهتمام و التركيز على أساليب الوقاية بدلا من الانتظار حتى يصاب الرياضي لنقدم له أفضل طرق العلاج ، فالأهم دائما مراعاة مبدأ السلامة للرياضي ، و اتخاذ الإجراءات الوقائية حتى لا يقع فريسة للإصابات ففي ذلك توفير للجهد و الوقت و المال ، و على ذلك فقد أصبحت وسائل الوقاية من الإصابات الرياضية أمرا لازما و ضروريا و محورا هاما لاهتمام الرياضي بنفسه و كل المعنيين و المهتمين بمستواه و أدائه ، و لم تعد هذه الأساليب قاصرة على استخدام وافي مفصل القدم أو المعصم أو الرأس أو الإصرار على وجود الحقيبة المملوءة بمواد الإسعافات الأولية مع بداية كل حصة تدريبية أو منافسة ، و لكنها أبعد بكثير ، فهي تعتمد اليوم على تعاون عدة علوم إنسانية مختلفة و على تضافر جهد كبير من الهيئات و المؤسسات و الأفراد ، و سنحاول إلقاء الضوء على أهم هذه الأساليب و الأسس الوقائية التي يجب أن يسترشد بها لحماية الرياضي من حدوث الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .(محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 51) .

### 3 - 4 - أهداف الوقاية عند ممارسة الأنشطة الرياضية بالوسط المدرسي :

- تحديد الوضع الصحي العام للتلاميذ المقبلين على ممارسة الأنشطة البدنية و مدى قدرتهم على ممارسة تلك الأنشطة .

- تحديد مستوى اللياقة البدنية عامة و اللياقة القلبية خاصة .

- الكشف عن وجود أي مشكلة طبية يمكن أن تشكل خطورة على حياة ممارسة التلميذ للأنشطة البدنية

- الكشف عن أي عيب خلقي أو مكتسب يمكن أن يؤهل لحدوث إصابة لممارس الأنشطة البدنية .

- تحديد حجم و مستوى النضج و النمو البدني مما يمكننا من توجيه التلميذ إلى ما يناسبه من نشاطات رياضية دون تعرضه لمشكلات صحية أو إصابات .

- إعطاء الفرصة للتلميذ الممارس للأنشطة البدنية للقاء طبيب و تلقي ما يحتاج من نصح و مشورة طبية تتعلق بصحته و وقايته من الإصابات و المشاكل الصحية .

- تزويد المدرس بالإرشادات الواجب اتباعها لتجنب حدوث الإصابة و كيفية التصرف إذا وقعت . (علي عبدالله الجفري، 2007، صفحة 02)

### 3 - 5 - المبادئ الأساسية للوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية :

#### 3 - 5 - 1 - الكشف الطبي و السجل الصحي : إجراء فحص طبي شامل للتلميذ قبل بداية

الممارسة الرياضية للتأكد من سلامته من الأمراض و شفاؤه من الإصابات .

(زكي محمد درويش، 1983، صفحة 52) (محمد عادل رشدي، 1992، صفحة 49).

(محمد محمود عبد الظاهر، 1996، صفحة 77). (مختار سالم، 2000، صفحة 17)

و يرى الطالب الباحث من خلال ما سبق ، ضرورة إجراء الفحص الطبي الشامل للتلاميذ خاصة قبل بداية الموسم الدراسي بوقت كاف لتحديد الحالة الصحية للتلميذ ، ثم يجرى بعد ذلك بصفة دورية ، بحيث تسجل جميع النتائج في السجل الصحي الخاص بكل تلميذ .

- يجب أن تشمل الاختبارات الطبية كحد أدنى على النواحي التالية :

أ - **القلب و الدورة الدموية** : معرفة حالة القلب و حجمه و انقباضاته و حالة الشرايين و قياس ضغط الدم و عد نبضات القلب قبل و أثناء و بعد التمرين .

ب - **حالة الصدر و الرئتين** : قياس السعة الحيوية للصدر التي تمثل الطاقة الهوائية و معرفة مدى ملاءمتها لنوع النشاط الذي يمارسه الرياضي لمعرفة قدرة الرياضي على التحمل كما أن هذا الاختبار يدل على مدى نشاط الغدة الصماء و الغدة الدرقية و النخامية أيضا .

ج - **حالة الإبصار و السمع** : قياس ضغط السوائل للعين و قوة الإبصار و موقف الرياضي من عمى الألوان و التهاب الجفون و قياس السمع و التأكد من عدم وجود التهابات الأذن الوسطى و غير ذلك .

د - **حالة الجهاز الحركي** : اختبار عضلات و مفاصل الطرف العلوي و السفلي و الظهر و درجة التوافق العضلي العصبي و النغمة العضلية، و مدى ردود الأفعال الانعكاسية و سرعة التلبية الحركية و درجة الإحساس و قياس قوة انقباض العضلات و التعرف على مدى سلامة المفاصل و الغضاريف و غير ذلك.

هـ - **التحاليل المعملية** : الدم ، البول ، البراز .

و - **الأشعة التشخيصية** : لاختبار حالة الصدر و الرئتين و الكشف على أهم المفاصل العاملة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .

يـ - **الأمراض و الإصابات الأخرى** : ضرورة الكشف الطبي لمعرفة أمراض الكلى و المعدة و الكبد و المرارة ، و علاقة الأمراض بالحالة الوراثية للعائلة .

(محمود حمدي أحمد، 2008، الصفحات 52 - 53)

و نود أن نشير إلى أنه يجب أن يتعرف الأستاذ على كل التقارير النهائية للحالة الصحية للتلميذ ، و كذلك أن يساهم في نشر الوعي الطبي الرياضي بين الأطباء و الأساتذة و التلاميذ و كل المحيط التربوي و الاهتمام بالبحوث الطبية الرياضية ، للوقوف على أسباب حدوث و تكرار هذه الإصابات و وسائل الوقاية و العلاج ، و يلعب الأولياء دور هام في هذه الحالة .

**3 - 5 - 2 - الأستاذ المؤهل** : هو الذي يؤدي عمله بطرق علمية سليمة لتحقيق أغراض و أهداف العملية التربوية ، مع المحافظة على تلاميذه من أخطار اللعب و حدوث الإصابات بقدر

الإمكان ، و هذا لا يأتي إلا عن طريق الاهتمام بإعداد و صقل الأستاذ من الناحيتين العلمية و المهنية و اكتسابه لخبرات و طرق التعليم الحديثة و الإلمام بكافة العلوم المتعلقة بهذا الفن إلماما جيدا .

**3 - 5 - 3 - التدرج في تعلم المهارات الحركية :** الرياضة مثل التغذية ، لذا يجب التدرج من السهل إلى الصعب و من البطيء إلى السريع و من المشي إلى الجري ، و من القليل إلى الكثير و التحكم بحماس النفس عند ممارسة الرياضة ، كما يجب أن يختار البرنامج الرياضي الذي يلاءم الطاقات و القدرات الفردية و الإمكانيات النفسية و الجسمانية للممارسين ، و إتباع الخطوات السليمة إلى أن يعود الرياضي و يتلاءم جسمه مع البرنامج المقدم . (وليد توفيق قصاص، 2009، صفحة 231) .

**3 - 5 - 4 - الاهتمام بالإعداد البدني الجيد :** الاهتمام بالإعداد البدني المناسب من خلال تقوية عضلات الجسم المختلفة و زيادة حجمها و قوتها عامل أساسي في الوقاية من الإصابات . (طلحة حسام الدين و آخرون، 1997، الصفحات 98 - 99)

( محمد يوسف محمد، 1999، صفحة 65) (مختار سالم، 2000، صفحة 55)

و يتفق الأخصائيون في الرياضة و الطب الرياضي الآن أن نقص الإعداد البدني للرياضي يعتبر من الأسباب الرئيسية في حدوث الإصابات الرياضية. (عبدالرحمن عبدالحاميد زاهر، 2008، صفحة 44) . و يعتبر نقص اللياقة البدنية من المشاكل الرئيسية عند التلاميذ ، مع وجود فروق فردية بين الذكور و الإناث ، لذلك وجب على الأستاذ أن يهتم برفع اللياقة البدنية لتلاميذه من خلال اختيار التمارين المناسبة لإمكانياتهم و قدراتهم و التي تشمل العناصر و المكونات المختلفة للياقة البدنية مثل : المرونة ، القوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، الاتزان العضلي ، السرعة و هذا ما نص عليه منهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي الذي أكد على تطوير اللياقة البدنية العامة و الخاصة و تحسين النتائج الرياضية. (منهاج التربية البدنية و الرياضية، 2006، صفحة 10) .

**3 - 5 - 5 - الإحماء الجيد :** مراعاة الاهتمام بالإحماء ، حيث أنه يعمل على استعداد الأجهزة الفسيولوجية و النفسية لاستقبال النشاط الحركي و الوصول إلى حالة الاستعداد النفسي لنوع النشاط الممارس و ذلك عن طريق تحقيق قدر كاف من الإحساس الحركي الذي يؤثر على الأداء العضلي العصبي و يحقق درجة الاستعداد المقبولة . (Thomas Jefferson, 2002, p. 03) و الإحماء بتمارين الإطالة يساعد على زيادة المرونة العامة للجسم و يقلل من الإصابات و مراعاة الاهتمام بتوفير المرونة للمفاصل حيث أن هذا العنصر وحده قادر على تقليل الإصابات الرياضية بنسبة كبيرة . (محمد قدرى بكري، 1987، صفحة 35)

**3 - 5 - 6 - المستلزمات الشخصية و الإهمال :** تشير أهم الإحصائيات العالمية إلى أن حوالي 90 % من إصابات اللاعبين يسببها الإهمال الشخصي و عدم الاكتراث بالنواحي الوقائية و نقص خبرة الممارسين بكيفية تفادي الأجسام المتحركة مما يؤدي إلى كثرة الاصطدامات و الوقوع داخل فضاء الممارسة لذلك يجب الإشراف الدقيق و التنبيه المستمر على ضرورة ارتداء الأجزاء الواقية لأهم أجزاء الجسم و أكثرها تعرضا للإصابات حسب المتطلبات الحركية للنشاط.(محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 53) و كذلك اختيار الملابس المناسبة من أهم العوامل التي تمنع الإصابات الرياضية ، لذا يجب اختيار الأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي من حيث النوع و المقاس ، فالملابس القطنية مثلا تساعد على امتصاص العرق و الشعور بالراحة عند ممارسة النشاط الرياضي.

(H . Winter, 2002) ( كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001) كذلك الحذاء الذي يستخدم في الجري و المشي يجب أن يكون مصنوعا من المواد الخفيفة و الطبقة السفلى مصنوعة من المطاط المزدوج و الطبقة الداخلية مصنوعة من الإسفنج و ذلك لحماية أقدام القدمين من الصدمات خلال الممارسة الرياضية على الأرضيات الصلبة. (Remain Sail ; Md, 1998)

**3- 5 - 7 - ارتداء الملابس الواقية :** يجب على التلميذ أن يرتدي أدوات الوقاية المناسبة للنشاط خاصة في الأنشطة و المنافسات المدرسية الخارجية ، و هذا ما أكدته الدكتور وليد قصاص بوجوب استخدام أو ارتداء الملابس الوقائية في معظم الأنشطة الرياضية ، و استخدام الإسفنج أو اللباد في باطن الحذاء و ذلك لحماية أقدام القدم من الاهتزازات و الصدمات المرتدة من الأرض ، و اقي الساقين خاصة في المنافسات الرياضية. (وليد توفيق قصاص، 2009، صفحة 234)

**3 - 5 - 8 - الأدوات و الإمكانيات :** تشكل الأدوات و الإمكانيات التي تستخدم في المجال الرياضي عنصرا هاما في حدوث الإصابات ، مما أدى اليوم إلى اهتمام المصانع و الشركات المنتجة للأدوات الرياضية بإجراء البحوث المختلفة لتفادي أخطاء هذه المنتجات سواء من ناحية الصنع أم الجودة ، و ذلك بهدف تجنب حدوث الإصابات الرياضية ، و التأكد من توافر عوامل الأمن و السلامة للرياضي ، و يقصد بالأدوات و الإمكانيات كل ما هو مستخدم لإتمام عملية ممارسة النشاط الرياضي من وسائل تستخدم في التعليم و كذلك المنشآت الرياضية. (عبدالرحمن عبدالحميد زاهر، 2008، صفحة 30).

كما أن الأرضيات لها أهمية كبرى في وقاية الرياضيين من الإصابات لذلك يجب العناية المستمرة بسلامة و صلاحية الأرضيات بحيث تكون مستوية و خالية من الحفر و المعوقات الأخرى مثل الأحجار الصغيرة أو الفوارغ ، زجاجات ، سدادات ... الخ . أو نهايات مدببة أو أي أشياء تعوق الحركة أو يحتمل حدوث أضرار من وجودها ، مع مراعاة أن تكون المساحات الفراغية المحيطة بالملاعب كافية لاندفاع التلاميذ أثناء الحركة حتى لا يتعرضوا للاصطدام بالأعمدة أو العوائق المحيطة.(محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 54)

و يتضح لنا جليا ، أن سلامة ساحات و معدات الممارسة الرياضية و اكتمال شروط الأمن و السلامة لكافة المعدات و الأدوات من العناصر المهمة التي تحد من حدوث الإصابات الرياضية .

**3 - 5 - 9 - الحقيقية العلاجية (حقيقية الإسعافات الأولية ) :** يجب أن تكون مع مدرس التربية البدنية و الرياضية حقيقية للإسعافات الأولية لتسهيل مهمته العلاجية السريعة للإصابات المفاجئة و بناءً على ذلك يمكنه تجهيز حقيبة صغيرة مناسبة تحتوي على أهم مواد الإسعاف اللازمة .

**3 - 5 - 10 - التغذية المتكاملة :** التغذية السليمة تلعب دوراً هاماً في حياة الرياضيين و المحافظة على صحتهم العامة و تعويضهم السعرات الحرارية التي فقدوها أثناء المجهودات مع تجنب الأكل قبل ممارسة النشاط على الأقل ساعتين قبل وقت التدريب .

**3 - 5 - 11 - الناحية النفسية :** يجب على المدرس مراعاة الحالة النفسية لجميع التلاميذ . " كلما كانت ثقة الممارس للرياضة بنفسه و قدرته على الأداء الجيد و التخلص من حالات القلق و التوتر العصبي أو الضغوط النفسية الكبيرة كلما قلت فرص الإصابة " . (محمود حمدي أحمد، 2008، صفحة 60)

**3 - 5 - 12 - تجنب العقاقير و المنشطات :** الامتناع عن تناول العقاقير و المنشطات حيث أنها تساعد الرياضي في البداية على بذل جهد يزيد عن إمكانياته الفسيولوجية ، مما قد يتسبب في حدوث الإصابة و قد لا يشعر بها و يؤدي في النهاية إلى تفاقمها .

(طلحة حسام الدين و آخرون، 1997، صفحة 25)

**3 - 5 - 13 - النوم الجيد يقلل من الإصابات الرياضية عند المراهقين :** أكدت دراسات حديثة أن نوم المراهقين لثمان ساعات على الأقل ليلا و بشكل منتظم يقلل من احتمالية إصابتهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي بنسبة تصل إلى 68 % مقارنة بنظرائهم الذين ينامون لساعات أقل ، و خضع للدراسة 160 طالبا ( 54 من الذكور و 58 من الإناث ) بمتوسط عمر 15 سنة وتم ملؤهم لاستبيان حول نشاطهم الرياضي و بشكل مفصل ، كالوقت الذي يقضيه التلميذ في ممارسة الرياضة داخل المدرسة و خارجها ، امتلاكهم لمدرّب رياضي خاص ، اشتراكهم بتمارين القوة ، نمط نومهم و مدى استمتاعهم بالرياضة التي يمارسونها بعد تحليل الاستبيان و التركيز على نمط النوم لدى الطلاب و ربطها بالسجلات المدرسية المتعلقة بالإصابات الرياضية داخل المدرسة ثبت أن زيادة ساعات النوم يقلل من خطر الإصابات الرياضية دون ارتباط هذا النوع من الإصابات بعدد الساعات التي يقضيها الطالب في ممارسة الرياضة ،

عدد الرياضات التي يمارسها و غيرها من العوامل كما ثبت أن للمرحلة الدراسية أثر في زيادة الخطر ذاته و بمعدل 2.3 مرة أكثر لكل صف دراسي. (دراسة أمريكية حديثة، 2012)

**3 - 6 - إجراءات السلامة و حماية التلاميذ من الإصابات :** احتياطات الأمان و تجنب الإصابات مسؤولية تضامنية بين المدرسة و الإدارة التعليمية و مقارنة بالمواد التعليمية الأخرى في المنهج المدرسي ، نجد أن تلاميذ حصص التربية البدنية و الرياضية أكثر عرضة للأخطار حيث أكثر من 40 % من الحوادث التي تحدث في المدرسة تقع في الملاعب و صالات الألعاب ، و مدرسو التربية البدنية و الرياضية تقع على عاتقهم عملية توقع و تقدير الأخطار ، و اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع وقوع مثل هذه المشكلات و حماية أمن التلاميذ ، و الفشل في ذلك يجعلهم عرضة للمساءلة القانونية ، حيث أن المسؤولية عن الأضرار ( الأذى ) البدني فيه إخلال بالوظيفة ، و هي معنية بالعلاقة بين ( أستاذ / تلميذ ) و هي خطأ قانوني تسبب في إصابة مباشرة و غير مباشرة لشخص آخر أو لممتلكات و بصفة خاصة حينما تتوفر عناصر المسؤولية عن الضرر في ضوء التعريف القانوني كما نص عليه في قاموس " بلاك للقانون 1999 " و هي : وجود واجب قانوني من المتهم نحو المدعي ، الإخلال لهذا الواجب ، و الضرر الناتج عن هذا الإخلال . مدرسو التربية البدنية و الرياضية بصفتهم أعضاء مهنيون يجب أن تكون لهم خبرة التدريس ، و تقع على عاتقهم مسؤولية أداء مهام و واجبات وظيفية معينة فيها إلزام بأدائها بطريقة معينة ، و المدرسون ملتزمون وفق عقود بتنفيذ مهامهم و يدركون دائما أن المسؤولية هي مسألة قانونية ، أحد المداخل المهمة للإهمال هي القدرة على التوقع ، المدرس شخص قادر على رؤية الخطر و الإحساس به و توقع حدوثه في أي موقف و اتخاذ الإجراءات لمنعه من الحدوث ، و إذا ثبت أن المدرس قصر في رؤية الخطر في نشاط معين فإنه يعتبر مهملا ، و هذا يبرز الحاجة إلى اختبار كل الأنشطة و الأجهزة و الوسائل و الأضرار المحتملة و أسباب الحوادث . التلاميذ لهم الحق في الحماية من الأخطار الناشئة عن خطأ الآخرين ، أو المشاركة في برنامج ما ، و المعلمون مدينون لتلاميذهم أمام الجهات القانونية بحماية تلاميذهم من كل أذى ، ولا بد أن يقدم المدرسون معيار معين من الرعاية و التي تقدم لأي لاعب محترف و يعمل تحت نفس الظروف و ذلك بتوفير رعاية مقننة و مهنية في التدريس ، و في كل الظروف يكون المدرس مؤهلا للقيام بعمله بما يكتسبه من معرفة ، و بحكم تعهدهم للقيام بعملهم ملتزمون باتخاذ الاحتياطات اللازمة ، و إلا تعرضوا لتهمة الإهمال في عملهم .

**3 - 6 - 1 - الإهمال و المسؤولية القانونية :** تنشأ المسؤولية عند الإخلال بالواجب ، من خلال الإهمال من المدرس و تتمثل في الجوانب التالية :



أ- الواجب : أي واجب المدرس نحو تلاميذه و هل قام المدرس بالرعاية اللازمة لتلاميذه بما يتفق مع معايير السلوك المحدد ؟ .

ب - الإخلال بالواجب : أي الإخفاق في القيام بما يفترض القيام به مثل ارتداء الطلاب لقفازات الملاكمة في حصة الملاكمة ، أيضا إخفاقه في اتباع التعليمات بشأن التدريس .

ج - الإصابة : إذا حدثت الإصابة يتعرض المدرس للمساءلة القانونية و ينال الجزاء عما لحق التلميذ من أضرار .

د - سبب أدنى : إذا فشل المعلم في الالتزام بالمعيار المطلوب أثناء الحصة ، يكون سببا أدنى لحدوث الإصابة مما يعد إخلالا بالواجب .

3 - 6 - 2 - مسؤولية الإصابات : الإصابات التي تقع في الملاعب أو حصص التربية البدنية و الرياضية تقع المسؤولية فيها على طرفين :  
- الطرف الأول : إدارة المدرسة .

- الطرف الثاني : مدرسو التربية البدنية ، القائمون بالتدريس أو الإشراف .  
فمثلا : إذا سقط أحد التلاميذ في تدريس حصة الجمباز توجه التهمة إلى المدرس بالإهمال في اتخاذ إجراءات الأمن المتبعة ، و توجه تهمة توظيف مدرس غير كفء أو غير مؤهل لإدارة المدرسة ( متعاقدا ) ، و توجه التهمة ذاتها للإدارة التعليمية أو مديرية التربية و التعليم إذا كان المدرس ( موظفا رسميا ) بالمدرسة ، و لكنها مسؤولية محدودة .

### 3 - 6 - 3 - تجنب الإصابات و تحقيق السلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي :

العامل الأساسي في السلامة هو تجنب المواقف التي تسبب الإصابات ، أي أن نسبة 70 % من حالات الإصابة يمكن تجنبها بالإجراءات المناسبة ، إذا كانت مسؤولية المدرسة شاملة متضمنة الفحص الدوري ، فإن مدرس التربية الرياضية عليه أن يتأكد من السلامة في منطقة التعليم و القيام بالإجراء التصحيحي اللازم و إبلاغ الإدارة كتابة بذلك ، و يجب أن يتأكد أن جوانب السلامة تم مراعاتها في لوحات الإعلان حول الملعب و أن التلميذ يستخدم الجهاز المناسب لسنه و نموه ، و أنه يعطي التلاميذ التعليمات المناسبة ، و أن يكون على علم كاف بالمعلومات اللازمة بشأن المشاركة في قيادة أنشطة البرنامج الرياضي بالمدرسة ، و كيفية استخدام الأجهزة و الأدوات و مراعاة سن و نضج التلاميذ و الحالات الخاصة لهم و مراعاة التدرج في اكتساب المهارة .

إدارة المدرسة لها دور في الوقاية من الإصابات بالإشراف العام على الملاعب و الأجهزة ، و تحميل هيئة الإشراف و التلاميذ مسؤولية إبلاغ الإدارة عن الأجهزة المكسورة و غير الآمنة ، و حالات الزجاج

المكسور و وجود عائق بالملاعب إلى مكتب التربية الرياضية أو مدير المدرسة و العمل على إزالتها ، و أيضا يجب على الإدارة أن تلتزم بمواعيد الفحص الدوري لقائمة الأدوات و الأجهزة لأغراض السلامة ، و عمل الصيانة اللازمة لها في مكان استخدامها ، و المتابعة الدورية لمستوى كفاءة المدرسين و عدم السماح لغير الأكفاء بالتدريس أو قيادة الأنشطة الرياضية ، و تحمل مسئولية سلامة التلاميذ في الأنشطة الرياضية داخل و خارج المدرسة .

### 3 - 6 - 4 - توجيهات تحقيق السلامة :

- أثناء الخدمة ، يجب تدريب المدرسين على خبراتهم و معارفهم اللازمة لتقنيات السلامة .
  - مراجعة الحالة الصحية للتلاميذ عند بداية العام الدراسي .
  - في بداية الموسم يجب مناقشة الأخطار المحتملة و السلوك المناسب مع التلاميذ و إدارة المدرسة .
  - يجب مناقشة الوحدات الخاصة بقواعد الوقاية في بداية كل وحدة تعليمية .
  - يجب أن تتضمن قائمة الأدوات و الأجهزة لائحة بإجراءات الوقاية و كيفية الاستخدام .
  - في حالة حدوث إصابة تسجل في ملف التلميذ و سجلات مكتب التربية الرياضية .
  - الاحتفاظ دوماً بحقيبة الإسعافات الأولية في مكتب التربية الرياضية و في الملاعب .
- ### 3 - 6 - 5 - محددات التعليم الآمن :
- من الواضح أن التعليم الحركي يعد من النشاطات المصاحبة للإصابات إذا ما قورن بالمجالات الأخرى ، حيث أن التلاميذ لديهم فرصة الإصابة لطبيعة النشاط و محتوى الدرس ، و لكي يكون التعليم آمناً من الإصابات يجب مراعاة المحددات التالية :
- الأنشطة في الوحدة التعليمية و في خطة الدرس متابعة تجنباً لضغط الموقف التعليمي .
  - أن تكون أنشطة منهج التربية الرياضية مناسبة لمراحل نمو التلميذ .
  - الفحص بدقة لكل الأنشطة التي تنطوي على أخطار للتأكد من تنفيذ احتياطات السلامة .
  - ألا يجبر التلميذ و ألا يتعرض للخوف للقيام بنشاط ما و ترك حرية الاختيار للنشاط الذي يميل إليه .
  - استخدام أجهزة آمنة مع الاستعانة بمساعدات السلامة .
  - التأكد من أن الأنشطة تتناسب مع الأجهزة و الإمكانيات المتاحة .
  - التأكد من أن التكوينات و التشكيلات المستخدمة تتناسب مع متطلبات الأداء الحركي .
  - أن تكون هناك خطة طوارئ مكتوبة في حالة تعدد حصص التربية الرياضية في وقت واحد .
  - الملاحظة المستمرة لأحوال التلاميذ ، حيث تظهر بعض المشكلات الصحية أثناء أو بعد الحصة يجب ملاحظتها و إحالتها للطبيب قبل وقوع الضرر و نذكر منها :
  - انقطاع النفس ( نهمجان مفرط ) بشكل حاد مع الاستمرارية .
  - الشحوب و العرق البارد .

- التعب الغير عادي .
- الرعشة المستمرة و الضعف الغير عادي لمدة أكثر من 10 دقائق .
- تشنج عضلي .
- تطبيق قرارات لجنة السلامة ، و يقصد بلجنة السلامة : المسئولة عن إقرار سياسات السلامة و تحديد الأنشطة مرتفعة الخطورة و تحليل الإصابات التي حدثت في المدرسة ، و تضم أحد مديري المدرسة ، مدرس التربية البدنية ، ممرضة المدرسة ، الطبيب الزائر ، و بعض أولياء الأمور و الطلاب و تجتمع على و بمعدل 2.3 مرة أكثر لكل صف دراسي و بمعدل 2.3 مرة أكثر لكل صف دراسي.(محمود عبد الحليم عبد الكريم، 2006، الصفحات 291 - 298)
- و لجان السلامة هذه نادرا ما نجدها في مدارسنا .

### 3 - 7 - دور فريق الصحة المدرسية في الوقاية من الإصابات الرياضية :

يعمل فريق الصحة المدرسية على إبراز أهمية الرياضة حتى يقبل عليها التلاميذ عن اقتناع و روية ، سواء ضمن الدروس العادية أو في نطاق الجمعيات الرياضية المدرسية ، و يمثل التثقيف الصحي إحدى الوسائل المتميزة التي يعتمد عليها الطبيب المدرسي في تحسيس الدارسين بأهمية المنافع المتوقعة من ممارسة النشاطات سواء على المستويين الجسدي و النفسي أو في مجال تحسين النتائج الدراسية ، أما التأهل لممارسة التربية البدنية فإن الحكم النهائي به يعود إلى الطبيب المدرسي الذي له الصلاحية التامة في الترخيص بهذه الممارسة أو الإعفاء منها ، و قد يرى الطبيب ضرورة الاستعانة بفحوص تكميلية أو استشارة بعض الأطباء المتخصصين قبل اتخاذ الموقف النهائي ، كما قد يصرح بإعفاء التلميذ من ممارسة التربية البدنية لفترة زمنية محدودة أو على مدى السنة الدراسية عندما يرى أن الحالة الصحية لا تسمح له بهذه الممارسة . و في بعض الأحيان ، يوصي الطبيب المدرسي أستاذ الرياضة البدنية بتكليف محتوى الحصص التربية البدنية مع قدرات التلميذ عندما لا تتماشى قدراته مع بعض التمارين بغية عدم حرمان هذا التلميذ من منافع هذه المادة ، و زيادة على ذلك فإن الفريق الصحي مطالب بتأمين التغطية الصحية لامتحانات البكالوريا الخاصة بالتربية البدنية . (التربية البدنية في الوسط المدرسي، 2011).

### 3 - 8 - العلاج الأولي للإصابات الرياضية : من المبادئ الهامة التي يجب على المدرس العمل بها

للتدخل الأولي عند حدوث الإصابات ما يلي :

- العمل على تخفيف التعب و الألم .
- إيقاف أو تقليل الورم .
- السيطرة على الإصابة ومنع حدوث مضاعفات .
- إعطاء فرصة للتشخيص السليم .

و هذه المبادئ يتبعها المدرس مع الطالب حين نقله إلى الطبيب المختص و بعد أن يقوم المدرس بمعرفة طريقة حدوث الإصابة يجب عليه أن يتبع الخطوات التالية :

أ- وضع الثلج أو الماء البارد على مكان الإصابة من 20 إلى 30 دقيقة من 5 إلى 6 مرات في 24 ساعة الأولى ولا نصصح بوضع الثلج مباشرة على الجلد بدون كيس حتى لا يتعرض للحروق فيجب وضع قطعة قماش أو شاش أولاً ثم وضع الشاش فوقها .

ب - الضغط على مكان الإصابة بواسطة رباط ضاغط مع وضع كيس ثلج أسفلها و يجب عدم ربط الرباط بقوة فيؤثر ذلك على حركة الدم في الجزء المصاب ويؤدي إلى تورمه .

ج - رفع العضو المصاب إلى أعلى من مستوى القلب و ذلك لتسهيل رجوع الدم و السوائل من المنطقة المصابة لتجنب حدوث تورم. (فؤاد السامرائي ، إبراهيم هاشم، 2001، الصفحات 125 - 126).  
(عبدالرحمن عبدالحميد زاهر، 2008، صفحة 82)

و من النقاط الهامة التي يجب على المدرس أن يشاهدها لتحديد درجة الإصابة هي :

أ- **كيفية وقوع الإصابة** : أن يشاهد الإصابة وقت وقوعها فإن تعذر ذلك يجب أن يسأل أقرب الموجودين إليه إن كان فاقد الوعي و إن كان غير ذلك يسأله المدرس أو المدرب عن ماذا حدث له و بناءً على الإصابة يستطيع تحديد حجمها .

ب - **معاينة الإصابة** : أي رؤية مكان الإصابة بالعين و تحديد مدى الضرر ثم مقارنة العضو المصاب بقرينه العضو السليم لتحديد مدى الضرر ثم بعض المشاهدات مثل لون الجلد ، إن كان أحمر دل ذلك على تعرض الشخص على ضربة حرارية ( ضربة شمس ) ، و إن كان اللون أصفر شاحب دل ذلك على عدم انتظام الدم إلى الجلد أما إن كان اللون أزرق دل ذلك على قلة الأكسجين في الدم ، و هناك معدل التنفس الذي يدل على حالة الصحة للشخص فمعدل التنفس للشخص البالغ من 23 إلى 17 مرة في الدقيقة الواحدة .

ج - **لمس أو جس الإصابة** : أي معرفة شدة وقوع الإصابة عن طريق جس مكانها للتعرف إن كان تمزق أو كسر مضاعف أو تجمع دموي ، و من الجس نعرف حرارة المصاب أو سماع أصوات تصدر أثناء تحريك الجزء المصاب. (عبدالرحمن عبدالحميد زاهر، 2008، صفحة 83) و نود أن نشير هنا إلى أنه لا يجب أن يلعب الأستاذ في هذه الحالات دور الطبيب بل يقوم بالإجراءات اللازمة المذكورة سابقاً و ينتهي عمله عند تدخل الإدارة و نقل المصاب إلى الطبيب المختص .

### خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل خلصنا إلى أن معرفة الأسباب و العوامل التي تؤدي إلى حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي ، هي السبيل إلى تحديد الإجراءات الوقائية التي تقلل من حدوثها ، فالوقاية من الإصابات كما أشرنا هدف من أهداف الممارسة الرياضية ، فهناك أثر ضار من الإصابات البدنية و إننا ندفع وقتاً كبيراً لابتكار طرق و وسائل لعلاج التأثيرات الناتجة عن الإصابات الرياضية ، فلو أننا خصصنا وقتاً طويلاً للوقاية من هذه الإصابات فإن ذلك قد يعود علينا بالكثير ، و هذا لا يتأتى إلا عن طريق تكاثف الجهود من المعنيين ، و خاصة أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، فالوقاية يجب أن تعلم كسلوك يمارسه التلميذ يومياً داخل الدرس و خارجه ، فسلامة التلميذ من الأخطار من أسمى أهداف التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي .

### خلاصة الباب الأول :

من خلال الدراسة النظرية و التي وضحنا فيها مختلف الإصابات الشائعة في الوسط المدرسي و كذا الأسباب و العوامل المؤثرة في حدوث الإصابات معرجين على أهم العناصر في البحث ، حيث وضحنا مختلف الإجراءات و التدابير النظرية التي تسهم بنسبة كبيرة في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضية ، بحيث أن هذه الإجراءات الوقائية عملية مشتركة بين كل العاملين في القطاع المدرسي من تلاميذ و أساتذة و إداريين و كذا أساتذة ، كل له دور يجب أن يؤديه على أحسن ما يرام .