

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- ملخص البحث باللغة الفرنسية .

ملخص الدراسة :

جاءت الدراسة تحت عنوان ، الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الوسط المدرسي ، و هدفت إلى 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 ، و لتحقيق هذا الهدف فرضنا أن الكدمات و السحجات و الالتواءات و التشنجات أكثر شيوعا عند التلاميذ في الوسط المدرسي ، بسبب التصادم و الاحتكاك المباشر و كذا أرضية الميدان الغير صالحة و الأخطاء التدريسية مثل عدم كفاية الإحماء أو إهماله ، و لتجنبها يجب التقيد بتعليمات الأستاذ و التأكد من توافر عوامل الأمن و السلامة و صلاحية ميدان الممارسة و الأدوات المستخدمة و أداء الإحماء بشكل كافي ، و هذا للإجابة على التساؤل العام التالي : ما هي أسباب الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي و كيف يمكن تجنبها ؟ ، و استعنا في الدراسة الميدانية بعينة قدرت بـ 360 تلميذ و تلميذة من الذين تعرضوا للإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي ، و 90 أستاذ من أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ، و 12 طبيب من أطباء الصحة المدرسية ، كلهم بولاية الشلف ، و اخترناها بالطريقة العشوائية ، مثلت عينة التلميذ بنسبة 30 % من مجتمع البحث الذي قدر بـ 1275 تلميذ و تلميذة ، أما عينة الأساتذة فمثلت بنسبة 60 % من المجتمع الأصلي للبحث و الذي قدر بـ 150 أستاذ ، بينما عينة الأطباء فمثلت بنسبة 33 % من أصل 36 طبيب ، و لهذه الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث استخدمنا الأدوات المناسبة لذلك و التي تمثلت في الاستبيان الخاص بالإصابات الرياضية قدمناه لكل من التلاميذ الذين تعرضوا للإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي ، و قدمنا استبيان آخر للأساتذة ، و تم إجراء مقابلة نظامية مع أطباء الصحة المدرسية ، و لتحليل النتائج تم استخدام بعض الوسائل الإحصائية التي تمثلت في التكرارات و النسب المئوية و احتساب قيمة مربع كاف ، فكانت أهم النتائج التي توصلنا إليها ، أن الكدمات و السحجات و الالتواءات و التشنجات تظهر أكثر شيوعا من الإصابات الأخرى أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي ، تعود أسبابها إلى التصادم و الاحتكاك المباشر و إلى الأرضيات الغير مناسبة و عدم كفاية الإحماء ، و 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 . و هذه كلها إجابات على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث ، و من أهم التوصيات الاهتمام بنشر الوعي الصحي بين التلاميذ و تقديم شروح نظرية حول التعامل مع الإصابات الرياضية المختلفة و تعلم الإسعافات الأولية .

الكلمات المفتاحية : الإصابة - الإجراءات - الوقاية - النشاط البدني و الرياضي .

Abstract :

ملخص البحث باللغة الإنجليزية :

The study titled, preventive measures to avoid the occurrence of injuries during sports activity in the school environment , it aimed to determine the most common injuries and the reasons they occur and as well as the preventive measures that contribute to reducing the occurrence during physical activity and sport, and to achieve this goal we suppose that bruises and abrasion injuries and sprains and cramps are more common when the pupils in the school environment, due to the collision and direct contact as well as Invalid field ground and teaching errors such as insufficient warm-up or negligence, and to avoid it ,the professor's instructions must be adhered to and the availability of security, safety and validity of field of practice and tools used and the performance warm up enough , This is to answer the following question: what are the causes of injuries during physical activity in the school environment and how it can be avoided? , therefore we used in a particular field study estimated 360 pupils boys and girls who suffered injuries during sports activities in schools, and 90 a Professor of physical education and sports teachers in secondary education and 12 school doctors, all in chlef , the sample student represented 30% of the estimated community 1,275 pupils, teachers' sample represented 60% of the community Original research and the estimated 150 Professor, while sample doctors, represented by 33% of 36 doctors, this study adopted a descriptive survey method where we used appropriate tools and the questionnaire on our sports injury of students who suffered injuries during physical activity in schools.

And for the analysis of the results was made using some statistical means in terms of iterations and percentages , the main findings reached, bruising and abrasion injuries and sprains, spasms appear more common than other injuries during physical activity and sport in schools, due to the collision and direct contact and to inappropriate flooring And inadequate warm-up and most important actions that contribute to lower rates of sports injuries during physical activity and sports to comply with instructions Prof. And provide security and safety factors of tools and flooring suitable for sports practice and

perform warm up enough . And these are answers to questions posed in the problem, and one of the most important recommendations attention to health awareness among students and to offer explanations of the theory about dealing with sports injuries and learn first aid.

ملخص البحث باللغة الفرنسية :

Le résumer de cette étude :

1- Le titre de cette étude et : les précautions à suivre pour minimiser ou éviter les blessures pendant les activités sportives dans le milieu scolaire . (16 – 19 ans)

Le but de cette étude est de

Déterminer :

2- les blessures les plus fréquentes dans le milieu scolaire

3- leurs causes pendant les activités sportives

4- les précautions à suivre pour minimiser ou éviter ces blessures

Pour réaliser ce but on suppose que les causes des crampes musculaires, des courbatures, des entorses, des contusions musculaires sont les collisions, les contacts directs et les terrains impraticables, les fautes techniques comme le manque d'échauffement.

Pour éviter ces blessures

- il faut suivre les instructions et les conseils de professeur.
- La présence des mesures de sécurité
- Un terrain valable pour pratiquer le sport
- Faire un échauffement suffisant

Quels sont les causes des blessures pendant l'activité sportive dans le milieu scolaire et que faut il faire pour les éviter ?

Pour répondre a cette question on a fait une étude sur 360 élèves qui on subit des blessures et qui présente 30% de la somme globale 1275 élèves

90 professeurs qui présentent 60% de la somme globale 150 professeurs

12 médecins qui présentent 33% de la somme globale 36 médecins

Pour cette étude on a basé sur la technique descriptive sous forme d'enquête .

Les élèves et les professeurs ont rempli un questionnaire sur les blessures sportives

Comme on a fait des rencontres avec les médecins de la santé scolaire

Pour la discussion des Résultats on a utilisé les moyens statistiques suivants le pourcentage Frequencies . Test de chi carré appelé la boîte de test a également Kai ou essai χ^2

Conclusion

Les causes des crampes musculaires, des courbatures, des entorses, des contusions musculaires sont les collusions, les contacts directs et les terrains impraticables, les fautes techniques comme le manque d'échauffement.

Le but de cette étude est de répondre aux questions de cette recherche

Les principaux recommandations et de développer la conscience médicale chez les élèves

Et donner des explications sur les soins des blessures sportives et comment les éviter

