

بسم الله الرحمن الرحيم

(قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا

إنك أنت العظيم الحكيم)

صدق الله العظيم

سورة البقرة : الآية 32

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع
إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما
إلى زوجتي الوفية و عائلتها الكريمة و ابني أنس
إلى إخوتي و أخواتي و كل العائلة
إلى كل من يعرفني و إلى زملاء الدراسة
إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

شكر و تقدير

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه و عظيم سلطانه ، نحمده و نشكره على

عونه و توفيقه لنا لإتمام هذه المذكرة

و الصلاة و السلام على سيد الأولين و الآخرين سيدنا محمد

رسوله المصطفى الأمين

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أخي و أستاذاي

الدكتور " بن لكحل منصور "

و إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم

و إلى كل من علمني و أعانني في هذه الدراسة و خاصة أساتذة التربية البدنية

و الرياضية و أطباء الصحة المدرسية و كذا تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

بولاية الشلف

جزى الله الجميع عني كل خير

الصفحة

المحتويات

أ	- الآية الكريمة
ب	- الإهداء
ج	- الشكر و التقدير
د	- المحتوى
ط	- قائمة الجداول

التعريف بالبحث

1	1 - مقدمة
3	2 - مشكلة البحث
4	3 - أهداف البحث
5	4- فرضيات البحث
5	5 - أهمية البحث
6	6 - مصطلحات البحث

الباب الأول : الدراسة النظرية و البحوث المشابهة

الفصل الأول : الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

08	- مدخل الباب الأول
10	-تمهيد
11	1 - 1 - دراسة أحمد محمد عبد السلام (2000)
12	1 - 2 - دراسة أحمد محمد عبد السلام (2001)
13	1 - 3 - دراسة سميرة خليل محمد (2002)
15	1 - 4 - دراسة وائل حجازي أحمد عبد الخالق (2007)
16	1 - 5 - دراسة موهوبي عيسى (2007)
18	1 - 6 - دراسة ماجد مجلي ، رامي حلاوه ، وليد الرحاحلة (2008)
19	1 - 7 - دراسة مارك هتشنسون و آخرون (2000)
20	1 - 8 - دراسة ألبرت هيرجنرود (2001)
21	1 - 9 - تحليل الدراسات السابقة و المشابهة

- 10 - 1 - جديد الدراسة الحالية 22
- خلاصة 23

الفصل الثاني : الإصابات الرياضية

- تمهيد 25
- 1 - 2 - المفهوم العام للإصابة 26
- 2 - 2 - المفهوم العام للإصابات الرياضية 26
- 2 - 3 - أعراض و علامات الإصابة الرياضية 26
- 2 - 4 - خصائص الإصابات الرياضية 27
- 2 - 5 - درجات الإصابات الرياضية 29
- 2 - 6 - تصنيف الإصابات الرياضية 30
- 2 - 7 - أنواع الإصابات الرياضية 32
- 2 - 8 - الإصابات الرياضية الشائعة 33
- 2 - 8 - 1 - إصابات الجلد و الأنسجة الرخوة 33
- 2 - 8 - 2 - إصابات العضلات 40
- 2 - 8 - 3 - إصابات الأنسجة الضامة 43
- 2 - 8 - 4 - إصابات المفاصل 45
- 2 - 8 - 5 - إصابات العظام 49
- 2 - 8 - 6 - الإغماء - الغثيان 50
- 2 - 9 - الإصابات التي تحدث في الأنشطة الرياضية المدرسية 51
- خلاصة 53

الفصل الثالث : أسباب الإصابات الرياضية و الإجراءات الوقائية لتجنب حدوثها

- تمهيد 55
- 3 - 1 - العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية 56
- 3 - 2 - العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية 60
- 3 - 3 - الوقاية من الإصابات الرياضية 63
- 3 - 4 - أهداف الوقاية عند ممارسة الأنشطة الرياضية 64
- 3 - 5 - المبادئ الأساسية للوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية 64

69	3 - 6 - إجراءات السلامة و حماية التلاميذ من الإصابات
72	3 - 7 - دور فريق الصحة المدرسية في الوقاية من الإصابات الرياضية
72	3 - 8 - العلاج الأولي للإصابات الرياضية
74	- خلاصة
75	- خلاصة الباب الأول

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

77	- مدخل الباب الثاني
----	---------------------------

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

79	- تمهيد
79	1 - 1 - الدراسة الاستطلاعية
80	1 - 2 - الدراسة الأساسية
80	1 - 2 - 1 - منهج البحث
80	1 - 2 - 2 - مجتمع و عينة البحث
81	1 - 2 - 3 - مجالات البحث
81	1 - 2 - 4 - أدوات البحث
82	1 - 2 - 5 - الدراسة الاستطلاعية للأداة
83	1 - 2 - 6 - الأسس العلمية للأدوات المستخدمة
85	1 - 7 - الأساليب الإحصائية المستعملة
87	- خلاصة

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

89	- تمهيد
	2 - 1 - عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ الذين تعرضوا للإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي
89	
134	2 - 2 - عرض و تحليل نتائج الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي
167	2 - 3 - عرض و تحليل نتائج المقابلة مع أطباء الصحة المدرسية
183	2 - 4 - الاستنتاجات العامة
184	2 - 5 - مناقشة فرضيات البحث

187	2 - 6 - الخلاصة العامة
189	2 - 7 - توصيات البحث
190	- قائمة المصادر و المراجع
199	- الملاحق
217	- ملخص البحث باللغتين العربية و الأجنبية

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح الإصابات الشائعة في مختلف الأنشطة الرياضية المدرسية و أجزاء الجسم الأكثر عرضة للإصابة .	51
02	يوضح التلاميذ الذين تعرضوا للإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي خلال الموسمين (2011 – 2012) (2012 – 2013) بولاية الشلف	79
03	يوضح نسبة اتفاق المحكمين على محاور الاستبيان الخاص بالتلاميذ	83
04	يوضح نسبة اتفاق المحكمين على محاور استبيان الأساتذة و محاور المقابلة الموجهة لأطباء الصحة المدرسية .	84
05	يوضح وصف عينة التلاميذ .	89
06	يبين نسبة احتمال عودة الإصابة في نفس مكان حدوثها .	90
07	يمثل تكرار إصابات أخرى تعرض لها التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي .	91
08	يوضح أكثر أجزاء الجسم عرضة لإصابات التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	92
09	يبين أنواع الإصابات التي تعرض لها التلاميذ .	94
10	يبين توقيت حدوث الإصابة أثناء النشاط البدني و الرياضي .	96
11	يوضح النشاطات الرياضية التي حدثت فيها إصابات التلاميذ .	97
12	يوضح التكرارات و النسب المئوية للإصابات في النشاطات الصفية و اللاصفية و البكالوريا الرياضية .	98
13	يوضح أثر الإصابة على المستوى الدراسي للتلميذ .	99
14	يوضح نسبة إعاقة الإصابة للمشوار الرياضي للتلميذ .	100
15	يوضح نسب التلاميذ الذين يؤدون تمارين الإحماء و المرونة المفصلية .	102
16	يوضح التكرارات و النسب المئوية للأرضيات التي تعرض التلاميذ عليها للإصابات .	103
17	يوضح التكرارات و النسب المئوية لصلاحية الأرضيات التي يمارس عليها النشاط الرياضي في الوسط المدرسي .	104

105	يوضح التكرارات و النسب المئوية لتوفر المساحات الكافية المحيطة بالملعب من عدمها عند السقوط أو الدفع المفاجئ للتلميذ .	18
106	يوضح نسبة تأثير الأرضية الصلبة على صحة التلاميذ .	19
107	يوضح النسب المئوية للتلاميذ الذين يشعرون بالإرهاق أثناء حصة التربية البدنية .	20
109	يبين أسباب إصابات التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	21
111	يوضح نسب مناسبة توقيت حصة التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ من عدمها .	22
112	يوضح التكرارات و النسب المئوية للأمراض المزمنة للتلاميذ الذين تعرضوا للإصابات	23
114	يوضح التكرارات و النسب المئوية للتلاميذ الذين تلقوا الإسعافات الأولية	24
115	يوضح عدد التلاميذ الذين عالجوا إصاباتهم عند الطبيب المختص .	25
116	يوضح التكرارات و النسب المئوية للتلاميذ الذين تلقوا علاجاً تأهيلياً للعضو المصاب	26
117	يبين التكرارات و النسب المئوية لعودة التلميذ إلى مستواه بعد الإصابة أم لا .	27
118	يوضح عودة التلميذ لممارسة النشاط الرياضي بعد علاج الإصابة من عدمه .	28
119	يوضح المدة التي استغرقها علاج الإصابات التي تعرض لها التلاميذ .	29
120	يوضح وجود الطبيب و المسعف في المؤسسات التربوية من عدمه .	30
121	يوضح نسب التلاميذ الذين يتلقون الفحوصات الطبية الشاملة خلال السنة الدراسية	31
122	يوضح التكرارات و النسب المئوية لوقت الفحوص الطبية في السنة الدراسية .	32
122	يبين التكرارات و النسب المئوية لوجود حقيبة الإسعافات الأولية أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية .	33
123	يبين التكرارات و النسب المئوية لعدد التلاميذ الذين تلقوا شروحا نظرية حول الإصابات الرياضية أسبابها و أنواعها و كيفية تفاديها .	34
124	يبين التكرارات و النسب المئوية للتلاميذ الذين يرتدون أدوات الوقاية أثناء المنافسة	35
125	يبين التكرارات و النسب المئوية للتلاميذ الذين يتوقفون عن ممارسة النشاط الرياضي بعد شعورهم بالألم في أحد أعضاء الجسم .	36
126	يوضح التكرارات و النسب المئوية للأساتذة الذين يوقفون تلامذتهم بعد شعورهم بالألم في أحد أعضاء الجسم .	37

127	يوضح التكرارات و النسب المئوية للتلاميذ الذين يعطيهم أساتذتهم مواصفات الحذاء و اللباس المناسبين لممارسة النشاط الرياضي .	38
128	يوضح عدد للتلاميذ الذين تتميز أجسامهم ببعض التغيرات القوامية .	39
129	يوضح التكرارات و النسب المئوية للتلاميذ الذين يؤدون الإحماء بشكل كاف .	40
130	يوضح الوقت المخصص لتمارين المرونة و التمديدات العضلية .	41
131	يبين نسب القاعات الرياضية المزودة بالإضاءة و التهوية المناسبة .	42
132	يوضح الإجراءات الوقائية التي يراها التلاميذ مناسبة للتقليل من الإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي .	43
134	يبين آراء الأساتذة حول ازدياد الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي .	44
135	يوضح التكرارات و النسب المئوية للإصابات الأكثر شيوعا في الوسط المدرسي .	45
137	يوضح أجزاء الجسم الأكثر عرضة للإصابات من وجهة نظر الأساتذة .	46
138	يوضح التكرارات و النسب المئوية لدرجات الإصابات التي تعرض لها التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي المدرسي .	47
139	يوضح توزيع الإصابات الرياضية بين الأنشطة الصفية و اللاصفية و البكالوريا الرياضية	48
140	يوضح الأنشطة التي يكثر فيها حدوث الإصابات الرياضية .	49
141	يوضح النسب المئوية لأكثر التلاميذ عرضة للإصابة حسب متغير الجنس .	50
142	يوضح تأثير الإصابة على المستوى الدراسي و الرياضي للتلميذ .	51
144	يوضح رأي الأساتذة حول صلاحية أروضيات الممارسة من عدمها	52
145	يوضح أكثر أنواع الأروضيات التي يتعرض التلاميذ عليها للإصابات .	53
146	يوضح التكرارات و النسب المئوية للفحوصات الطبية الشاملة للتلاميذ .	54
147	يوضح رأي الأساتذة حول علاقة الإصابات الرياضية بالتكوين الجسمي للتلميذ .	55
148	يوضح أسباب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني في الوسط المدرسي	56
150	يوضح النسب المئوية لآراء الأساتذة حول من تقع عليه مسؤولية الإصابات الرياضية	57
152	يوضح التكرارات و النسب المئوية للأساتذة الذين يطلعون على السجلات الصحية للتلاميذ قبل بداية الممارسة الرياضية	58

153	يوضح التكرارات و النسب المئوية للأساتذة الذين يتواصلون مع أطباء الصحة المدرسية	59
154	يوضح اهتمام برنامج التربية البدنية في المرحلة الثانوية بحصص الإعداد البدني .	60
155	يوضح آراء الأساتذة حول ضرورة إجراء تمارين الإحماء و المرونة لتفادي الإصابات .	61
156	يوضح آراء الأساتذة حول سلامة و كفاية المساحات المحيطة بالملعب .	62
157	يوضح التكرارات و النسب المئوية للقاعات الرياضية المزودة بالتهوية و الإضاءة المناسبة	63
158	يوضح التكرارات و النسب المئوية للأساتذة الذين تلقوا تكوينا خاصا حول الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها	64
159	يوضح النسب المئوية للأساتذة الذين يستخدمون حقيبة الإسعافات الأولية .	65
160	يوضح التكرارات و النسب المئوية لمناسبة محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	66
162	يوضح نسب للأساتذة الذين يقدمون لتلاميذهم شروحا نظرية حول الإصابات الرياضية	67
163	يوضح التكرارات و النسب المئوية للتلاميذ الذين يرتدون الأجزاء الواقية من الإصابات	68
164	يوضح الأساتذة الذين يعطون مواصفات الحذاء و اللباس المناسبين لممارسة النشاط .	69
165	يوضح الإجراءات الوقائية المناسبة لتجنب حدوث الإصابات الرياضية .	70
167	يوضح التكرارات و النسب المئوية لأدوار أطباء الصحة المدرسية .	71
168	يوضح التكرارات و النسب المئوية للفحوصات التي يتلقاها التلاميذ بالمدارس الثانوية	72
170	يوضح وقت إجراء الفحوصات الطبية لتلاميذ المدارس الثانوية .	73
171	يوضح الإصابات الرياضية الشائعة من وجهة نظر أطباء الصحة المدرسية .	74
177	يوضح أسباب حدوث الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي من وجهة نظر الأطباء .	75
179	يوضح نسب تواصل الأساتذة مع أطباء الصحة المدرسية	76
181	يوضح الإجراءات الوقائية التي ينصح بها الأطباء لتجنب حدوث الإصابات الرياضية .	77