



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التربية البدنية والرياضية

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في النشاط البدني الرياضي المدرسي

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ

دراسة وصفية تحليلية أجريت على تلاميذ وأساتذة الطور الثانوي لولاية مستغانم

إشراف الأستاذ:

د- حرباش براهيم

من إعداد الطالبة

ماحي منال

السنة الجامعية: 2021 - 2022

التشكرات :

الحمد لله الذي أتم علينا نعمه ظاهرا وباطنا ، والصلاة والسلام على نبيه محمد أحسن البشر خلقا ، الذي عاش ومات وهو لله حامدا شاكرا ، وعلى آله وصحبه الكرام الذين اهتدوا بهديه فكانوا للسماء نجوما ، وبعد :

أحمد الله الذي أعاننا على إتمام هذا العمل وإنجازه ، فقد هيا لنا الأسباب المعنية على ذلك ، واعتزافا منا بالفضل والجميل لمن مد لنا يد العون وساعدنا على إنجاز هذا العمل ، نتقدم بالشكر والامتنان لسعادة الأستاذ الدكتور / حرياش براهيم ، لإشرافه على هذه الدراسة لرعايته الكريمة وتوجيهاته وملحوظاته القيمة ، ومتابعته المستمرة ، وجهوده الخيرة المثمرة ، التي كان لها الفضل الكبير بعد الله في إخراج هذه الدراسة بالشكل المطلوب ، فجزاه الله عنا خير الجزاء .

كما نجزي الشكر إلى أستاذي الفاضل البروفيسور بن قلاوزتواتي مقوي إحصائي الذي قدم لي الكثير من العون المعنوي ، حفظه الله وجزاه كل خير .

ولا يفتوننا أن نتقدم بوافر الشكر وأزجاله للأستاذة التريية البدنية والرياضية الطور الثانوي وما أشروا به من أفكار وملحوظات قيمة تخدم الدراسة .

وأخيرا نتقدم شكرنا وتقديرنا إلى كل من كان له أثر في مساعدتنا وتشجيعنا على إنجاز الدراسة ، وإلى كل من قدم لنا العون والنصح والتوجيه خلال فترة الدراسة وتطبيقها . دعائي للجميع أن يجزل الله لهم الأجر وأن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم .

(ماحي منال)



الإهداء:

إلى من كان لهما الفضل بعد الله فيما أن عليه، نهر العطاء ومصدر الحنان، إلى من
أنجبا وربيا وأدبا وأعطيا بسخاء من غير من ولا رجاء، أطال الله عمرهما على الطاعة
والعمل... (والدي ووالدتي)...

وإلى إخوتي الأعزاء الذين شجعوني وقدموا لي كل العون سهل لي بعد توفيق من الله ،
النجاح وإخراج هذا العمل للوجود .

وإلى أختي الغالية وأحباتي أعلى الله شأنهم جميعا ورفع قدرهم ، الذين كانوا خير معين لي
على تحقيق النجاح ، وتهيئة الظروف المعنية عليه .

وإلى الدكاترة الذين جمعتنا بهم حلقات العلم منذ أول خطوة تخطيناها إلى الجامعة .

وإلى المشرفين التربويين بكل الثانويات التي قمت بزيارتها الذين قدموا لي الكثير من
المعلومات .

وإلى كل من قدم لي عوناً أو مساعدة، إليهم أهدي هذا الجهد المتواضع عرف أنا منى لهم
بالجميل والإحسان.

ماحي منال



ملخص البحث:

عنوان البحث : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ .

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ ، وتحديد المناطق والأعضاء الجسمية الأكثر عرضة للإصابات الرياضية وتحليل الأسباب مباشرة وغير مباشرة لحدوث الإصابات، ومعرفة إن كان للمتغيرات المورفولوجية (طول- وزن- جنس- سن) علاقة بالإصابات الرياضية، ولتحقيق أهداف البحث طرحنا السؤال العام المتمثل في " فيما تكمن الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟ " وقد إستخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب مسحي التحليلي لملائمته لأهداف الدراسة ، وطبقت على عينة من التلاميذ المصابين عددهم (104)، (59) ذكور و(45) إناث، و (15) أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لولاية مستغانم، وقامت الطالبة الباحثة ببناء أداة الدراسة (الإستبانة) المقدمة لمجموعة من التلاميذ المصابين وإستبانة خاصة بالأساتذة التربية البدنية والرياضية، من أجل التعرف على أنواع الإصابات الرياضية والمناطق الأكثر تعرض لها ، مع الكشف على المسببات الرئيسية لدى أفراد العينة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المورفولوجية (الطول-الوزن) في تأثيرها على الإصابات الرياضية ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات (الجنس و السن) ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنواع الإصابات الرياضية والأسباب (المباشرة/ الغير المباشرة) لدى عينة الدراسة .

الكلمات المفتاحية :

الإصابات الرياضية – حصة تربية بدنية ورياضية – تربية بدنية ورياضية .

Abstract

Research title: *Analytical study of common sports injuries in the physical education and sports class; from the point of view of teachers and students.*

Abstract:

The study aimed to identify the types of common sports injuries in the student's physical education and sports class. Determining the areas and bodily organs that are most susceptible to sports injuries, analyzing the direct and indirect causes for the occurrence of injuries, and knowing whether the morphological variables (height - weight - gender - age) are related to sports injuries, to achieve the objectives of the research, we asked the general question represented in "What are the main reasons for the occurrence of sports injuries in the physical education and sports class?". We have used the descriptive approach in an analytical survey method to suit the objectives of the study, and it was applied to a sample of the injured students, numbering (104), (59) males and (45) females, and (15) a teacher of physical and sports education in the secondary phase of the state of Mostaganem. The researcher student built the study tool (the questionnaire) presented to a group of injured students and a questionnaire for teachers of physical education and sports, in order to identify the types of sports injuries and the areas most exposed to them, with the detection of the main causes of the sample members. The results of the study showed that there were statistically significant differences in the morphological variables (height-weight) in their impact on sports injuries, while there are no statistically significant differences in the variables (gender and age), and the presence of statistically significant differences in the types of sports injuries and causes (direct / indirect) among the study sample.

Key words: *Sports injuries, Physical education and sports class, Physical education and sports.*

قائمة المحتويات

أ.....	مقدمة البحث:
ب.....	مشكلة البحث :
ت.....	الفرضيات :
ث.....	أهمية البحث :
ش.....	مصطلحات البحث .:
ج.....	الدراسات المشابهة :
11.....	الفصل الأول :الإصابات الرياضية (les blessures)
12.....	تمهيد :
13.....	- مفهوم الإصابة:(injury)
14.....	-أنواع الإصابات : المخطط التالي يبين أهم أنواع الإصابات
14.....	1-2 الكسور (fracture):
20.....	3-2 الخلع (Luxation) :
24.....	3- تصنيفات الإصابات المختلفة :
25.....	4- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي :
27.....	5-أعراض ومظاهر الإصابة:
27.....	6-الإسعافات الأولية:
Erreur ! Signet non défini.....	خلاصة الفصل الأول :
32.....	الفصل الثاني : التربية البدنية والرياضية
33.....	تمهيد :
34.....	مفهوم التربية :

.....35.....	مفهوم التربية البدنية والرياضية :
35	1-علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
.....36.....	طبيعة التربية البدنية :
.....38.....	الأسس العملية للتربية البدنية والرياضية :
.....39.....	أهمية وأهداف التربية البدنية والرياضية :
.....39.....	1-6 أهمية التربية البدنية والرياضية :
.....40.....	2-6 أهداف التربية البدنية والرياضية :
.....45.....	حصة التربية البدنية والرياضية :
.....45.....	1-7 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :
.....45.....	2-7 مهام حصة التربية البدنية والرياضية
.....46.....	3-7 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
.....50.....	برنامج التربية البدنية والرياضية :
.....56.....	الباب الثاني الجانب التطبيقي:
.....57.....	الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية:
.....58.....	تمهيد:
.....59.....	أولا- منهج البحث:
.....59.....	ثانيا- المجتمع وعينة البحث :
.....64.....	ثالثا- مجالات البحث :
.....65.....	رابعا- متغيرات البحث:
.....65.....	خامسا – الضبط الإجرائي للمتغيرات :

سادسا - أدوات البحث :	66
سابعا- الأسس العلمية للاستبيان:	66
ثامنا- أساليب المعالجة الإحصائية	69
خاتمة :	69
الفصل الثاني	70
عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	70
أولا : عرض وتحليل نتائج الدراسة	70
ثانيا : استنتاجات الدراسة	70
ثالثا : مناقشة الفرضيات	70
رابعا : توصيات الدراسة	70
خامسا : خلاصة عامة	70
أولا- عرض وتحليل نتائج الدراسة :	72
المحور الثاني: الأسباب (الداخلية/ الخارجية) لحدوث الإصابات الرياضية	86
ثانيا- الاستنتاجات :	92
ثالثا- مناقشة الفرضيات :	93
رابعا- التوصيات:	94
خاتمة:	97

قائمة الأشكال:

.....14	الشكل (01) : يوضح أنواع الكسور
.....17	الشكلين يوضحان (02) : التمزق العضلي
.....20	الشكلين (03) : يوضحان خلع الكتف
.....23	الشكل (04) يوضح : إلتواء الكاحل
.....23	الشكل (05) يوضح : إلتواء رسغ اليد
.....24	الشكل (06) يوضح : علاج إلتواء بالإسعافات الأولية
	الشكل البياني رقم (01): يمثل توزيع أفراد عينة من التلاميذ حسب الممارسة الرياضية 61
.....62	الشكل البياني رقم (03) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب التخصص
....63	الشكل البياني رقم (04) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب المؤهل العلمي
.....63	الشكل البياني رقم (05) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب المطالعة
.....62	الشكل البياني رقم (02) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب الخبرة
	الشكل البياني رقم (06) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب السن 73
	الشكل البياني رقم (07) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الوزن
.....74	الشكل البياني رقم (08) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الطول
.....75	الشكل البياني رقم (09) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الجنس
.....76	الشكل رقم (10): يمثل دائرة نسبية لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ حسب الجنس 76

الشكل البياني رقم(11) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات لدى

التلاميذ77.....

الشكل البياني رقم(12) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لدرجة الإصابات التي

تعرض لها التلاميذ79.....

الشكل البياني رقم(13) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية للإصابات التي تكررت لدى

التلاميذ80.....

الشكل البياني رقم(14) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لأعضاء الجسم العلوية

عرضة للإصابات لدى التلاميذ81.....

الشكل البياني رقم(15) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لأعضاء الجسم السفلية

عرضة للإصابات لدى التلاميذ82.....

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصايين حسب الجنس والمؤسسة والمستوى60.....

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب المؤسسة ...61...

الجدول رقم (03) توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ حسب الممارسة الرياضية 72

الجدول رقم (04) : توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب الخبرة.....72

الجدول رقم (05) : توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب التخصص62.....

الجدول (06) : يوضح عينة الدراسة من الأساتذة حسب المؤهل العلمي.....74

الجدول (07) : عينة الدراسة من الأساتذة حسب المطالعة63.....

الجدول (08) : يوضح عينة الدراسة من الأساتذة حسب مشاهدة البرامج التكوينية 64

الجدول(09):يوضح قيم معامل الثبات لإستبانة موزعة حسب المحاور68.....

الجدول(10) : يوضح قيم معامل الثبات لإستبانة التلاميذ موزعة حسب المحاور68.....

الجدول (11): قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ

المصايين حسب السن 83.....

الجدول رقم (12) : قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من

التلاميذ المصايين حسب الوزن.....84.....

الجدول والشكل (13) : قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من

التلاميذ المصايين حسب الطول 85.....

الجدول (14) قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ

المصايين حسب الجنس.....86.....

الجدول (15): قيم التكرارات و النسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لأنواع الإصابات لدى

التلاميذ77.....

الجدول (16): قيم التكرارات و النسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لدرجة الإصابات التي

تعرض لها التلاميذ78.....

الجدول (17): قيم التكرارات و النسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة للإصابات التي

تكررت لدى التلاميذ79.....

الجدول (18): قيم التكرارات و النسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لأعضاء الجسم

العلوية عرضة للإصابات لدى التلاميذ81.....

الجدول (19): قيم التكرارات و النسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لأعضاء الجسم

السفلية عرضة للإصابات لدى التلاميذ82.....

جدول رقم (20) : إستجابات الأساتذة إتجاه المحور الأول84.....

الجدول (21) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة من التلاميذ وفقا لآرائهم إتجاه الأسباب

التي أدت بهم للإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية ! Erreur

Signet non défini.

جدول رقم (22) : يبين إستجابات الأساتذة اتجاه المحور الثاني: الأسباب المباشرة والغير

المباشرة لحدوث الإصابات الرياضية Erreur!.Signet.non.défini..

التعريف بالبحث

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- المشكلة
- أهداف البحث
- الفرضيات
- أهمية البحث
- مصطلحات البحث
- الدراسات المشابهة

مقدمة البحث:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة تربوية ومن أهم فروع التربية الأساسية التي يتم تحقيقها من خلال النشاط الجسدي والبدني المنظم لبناء وتهيئة أفراد المجتمع بصورة متكاملة ومتناغمة مع ما يتناسب مع حاجاتهم وطموحاتهم، وما تعمل على تنمية القدرات الحركية المهارية والعقلية عند التلاميذ إضافة إلى كونها فضاء مفتوح أمامهم للتنفيس عن مكبوتاتهم لأنها عامل من العوامل المساعدة على تخطي الأزمات وتسرب الطاقة الزائدة وفك كوابل المشكلات الناجمة عن الإحباط وعدم الأمان والعدوان، فمثلا الأنشطة الفردية تمنح التلاميذ الثقة بالنفس وقيمة الذات، وكما تمنح الأنشطة الجماعية تكوين، ولما تحتويه هذه الحصة من ألعاب مختلفة وتمارين رياضية متعددة تمد التلاميذ بالرضا والمتعة خاصة وهو في مرحلة المراهقة التي تحتاج إلى مجال يحقق فيه ذاته (الشاطي م.، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، 1992).

يعد درس التربية البدنية والرياضية مادة مثل باقي المواد الأكاديمية شأنه شأن المواد الأخرى كاللغة العربية وغيرها، إلا أن إختلافه يكمن في كونه ممرن ويمد التلاميذ بخبرات ومهارات حركية وكذا العديد من المعارف والمعلومات التي تغطي جوانب صحية، نفسية وإجتماعية، كما يمدهم أيضا بمعلومات علمية كتكوين جسم الإنسان، ويتم هذا تحت إشراف تربوي من طرف المربين المكونين لهذا الغرض. (الشاطي م.، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، 1992)

لاشك أن التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية هي المادة المحبوبة والمفضلة عند التلاميذ، لما تحويها من نشاطات متنوعة منها النشاط الفردي كالسباق السرعة، الوثب الطويل، دفع الجلة.. والنشاط الجماعي ككرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، ورغم الإيجابيات المتعددة إلا أنها لا تخلو من السلبيات والمتمثلة في الإصابات المتكررة والمتنوعة بين أغلبية المتعلمين والتي قد تكون متفاوتة الخطورة.

أصبحت الإصابات التي يتعرض لها الأفراد بصورة عامة والرياضيين على وجه الخصوص من المواضيع الجديرة بالاهتمام والمحور الأساسي لاهتمام خبراء العلوم الطبية عامة وأخصائيي التأهيل الحركي والبدني خاصة، في محاولة للوصول إلى نظام متكامل من الناحية الوقائية والعلاجية لمختلف أنواع الإصابات التي قد يتعرض لها الفرد أو اللاعب في مختلف الأنشطة الرياضية بهدف الحفاظ على الصحة و الإرتقاء بها، وفق المتطلبات والاحتياجات اليومية للأفراد. (منال، 2019-2020)

وإن مفهوم الإصابات The Injury هي عبارة تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء مختلفة في جسم الرياضي وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً، مما قد ينتج عنه غالباً تغييرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدمة وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد، وتغييرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل . (محمد س.، سلسلة محاضرات الإصابات الرياضية الشائعة ، 2009).

مشكلة البحث :

التربية البدنية والرياضية تبنى على ثلاثة ركائز أساسية تتمثل في تربية النفس وتهذيبها إذ أغلبية الممارسين للرياضة نجدهم يتميزون بالتركيز الذهني والنفسي إذ يتحكمون في مختلف الانفعالات النفسية والعصبية ، وتنمية البدن من حيث تطور العضلات ورشاقة الجسم وإتزانة إضافة إلى تنظيم جميع وظائف أعضاء الجسم ، مما يساعد على صحة الجسم .

كما أن التربية البدنية والرياضية تنمي المهارات والقدرات البدنية والحركية والفكرية ، مما يعود بالإيجاب على التحصيل التربوي والتكويني للتلميذ فيحسن مردوده الدراسي ومساره المهني وتجنب السلوكات السلبية في المجتمع .

لما تكسبه التربية البدنية والرياضية من فوائد فإن جميع المجتمعات في العالم أولت هذه المادة أهمية كبرى من رقي المجتمع وتطوره ، إلا أن هذه المادة لا تخلو من السلبيات والمتمثلة في تعرض الرياضي أو التلميذ إلى الإصابات بمختلف أنواعها في النشاطات الرياضية الفردية والجماعية ، ومن أجل ذلك فعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً بتشخيص الإصابات الرياضية وتحديد طرق تفاديها قدر المستطاع والحد منها ، وكيفية التدخل في الإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى مراكز الصحية بطرق سليمة .

كما يمكن للفروق الفردية في بنية الجسم ونسب بعض الصفات البدنية والحركية أحد الأسباب أن تجعل الأشخاص عُرضةً للإصابات من خلال إجهاد أجزاء من الجسم بشكل غير متساوي. (منال، 2020-2019)

ومن الملاحظ أن أغلب المؤسسات التربوية تعاني الكثير من قلة الإمكانيات البشرية والمادية ، علماً أن وقوع الإصابات للتلاميذ أصبح في تزايد مستمر عند كل من الإناث والذكور، لذا فإن هذه المؤسسات تحتاج بشكل كبير إلى مربين قادرين على الحفاظ على سلامة التلاميذ .

ولذلك كان ولا بد التعرف على العوامل التي تساهم في حدوث الإصابات وتعددتها بمختلف أنواعها كالكسور، والتمزقات العضلية والخلع ... ومعرفة أسبابها و مكان حدوثها وخاصة وان هنالك العديد من العوامل البيولوجية والميكانيكية التي تتداخل فيما بينها لتحديد الخصائص التي تميز الإصابات عن بعضها البعض هذا من جهة ومن ناحية أخرى الاختلافات والفروقات بين التلاميذ في العديد من المؤشرات الجسمية والحيوية والتي قد تكون أحد الأسباب الرئيسة لحدوث الإصابات مما يؤثر سلبا على التلميذ خاصة. ولهذا أصبحت الإصابات أحد أهم المشاكل التي تواجه جميع العاملين في المجال الطبي و الرياضي، والتي تستوجب منا التعرف إلى العوامل التي تساعد على ظهور الإصابات وانتشارها ومعرفة أسبابها وأنواعها من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ، وبناء على ما سبق ذكره تتجلى بوضوح مشكلة بحثنا في التساؤل التالي :

التساؤل العام : فيما تكمن الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الأسئلة الفرعية :

1. هل توجد علاقة بين المتغيرات المورفولوجية (الطول- الوزن- العمر- الجنس) و مختلف الإصابات الرياضية ؟
2. ماهي أنواع الإصابات الرياضية والمناطق الجسمية الأكثر تعرضا لدى التلاميذ ؟
3. ماهي الأسباب المباشرة والغير المباشرة لحدوث الإصابات الرياضية ؟

أهداف البحث:

1. التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.
2. تحديد المناطق والأعضاء الجسمية الأكثر عرضة للإصابات الرياضية لدى التلاميذ.
3. تحليل الأسباب (مباشرة _غير مباشرة) لحدوث الإصابات الرياضية.
4. معرفة إن كان للمتغيرات المورفولوجية (طول- وزن- جنس- سن) في تأثيرها على مختلف الإصابات الرياضية.

الفرضيات :

الفرضية العامة : المتغيرات المورفولوجية السبب الرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية :

- 1 - توجد علاقة بين المتغيرات المورفولوجية (طول - وزن - جنس - سن) و مختلف الإصابات الرياضية .
- 2 - هناك تعدد في أنواع الإصابات الرياضية ومن المناطق الجسمية الأكثر تعرضا لدى التلاميذ.
- 3 - هناك أسباب عديدة مباشرة و غير مباشرة لحدوث الإصابات الرياضية .

أهمية البحث : تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

يكتسب البحث أهميته من خلال معرفة أسباب وأنواع الإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية من أجل تفاديها ووقاية التلاميذ منها وحمايتهم وسلامتهم ، والتخفيف من حدتها، وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة علاجها لأن دراسة الإصابة تمنح الفرصة للأستاذ لتوقع الإصابة قبل وقوعها .

مصطلحات البحث .:

1-الإصابات الرياضية:

تعريف الإصابة : هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج . (محمد س.، الإصابات الرياضية، 2007)

التعريف الإجرائي : هي النقص أو التوقف التام عن الأداء الوظيفي لنسيج أو عضو ما من الجسم نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي أو داخلي ، ويوافق هذا كله بأعراض ومضاعفات تتوقف درجة خطورتها على حسب شدة المؤثر وطبيعة النسيج أو العضو المصاب .

2- حصة التربية البدنية والرياضية :

التعريف الإصطلاحي : هي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة ،وهي عبارة عن مادة رسمية على كل المستويات التعليمية . (مديرية التعليم الثانوي ، 1996)

3- التربية البدنية والرياضية :

التعريف الإصطلاحي :هي عنصر من عناصر التربية العامة وعلاقتها بها هي علاقة الجزء بالكل ،فهي تعمل على تعديل السلوك للفرد عن طرق أوجه النشاط المختلف . (عزمي ، 1996)

كما عرفها روبرت بوبان (Robert Bouben) من فرنسا بأنها : "التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد " .

اما بيتر أرنولد (Peter Arnoled) من بريطانيا فيعرفها على أنها : "التربية البدنية ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثير وتوافق الجوانب البدنية ،العقلية ،الإجتماعية ،الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني " .

التعريف الإجرائي : هي مجموعة من النشاطات والتمارين التي تسعى إلى تنمية الطاقة الجسدية وإمداد الجسد بالمهارة وتعويدده على الصبر ، وتحفيزه على المبادرة والتضامن والمنافسة ، والتي تهدف إلى تأهيل الفرد وتنشئته تنشئة كاملة متزنة في مختلف النواحي سواء كان ذلك جسمياً أم عقلياً أم اجتماعياً .

الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى : من إعداد الطالبتان – ماحي منال – بوكراع أمينة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس (2020-2019) تحت عنوان : " تحديد الأسس الميكانيكية والتشريحية للإصابات " بحث وصفي أجري على المصابين في مصلحة التأهيل الوظيفي – مستغانم-

هدف العام من الدراسة : تحديد الأسس الميكانيكية والتشريحية للإصابات التي يتعرض لها الأشخاص ، التعرف على أنواع الإصابات الجسدية الشائعة لدى أفراد عينة البحث ، الكشف عن المسببات الرئيسية لحدوث الإصابات لدى الأفراد ،- التعرف على توزيع الإصابات على الأفراد طبقاً لبعض المتغيرات (الطول- الوزن- الجنس- العمر) .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي .

مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع البحث 286 مصاب ، تم إحصاء 120 مصاب تتوفر فيهم مواصفات العينة المطلوبة والتي تمثل ما يقارب 42% من مجتمع البحث .

أهم نتائج الدراسة: نسبة الإصابات عند الإناث أكثر من نسبة الإصابات عند الذكور وهذا راجع إلى اللياقة البدنية عند الذكور كبيرة مقارنة بالإناث ، أغلب الإصابات التي تعرضت لها أفراد العينة هي الكسور ، الخلع ، الإلتواء ، التمزقات العضلية ، تمثلت إصابة خلع الكتف عند الرجال بنسبة أكبر بسبب تعرض للعنف البدني لدى الرياضيين ، معظم الإصابات كانت أسبابها (حوادث المرور ، حوادث عمل ، الإحماء الغير الجيد ، الجهد العالي ...) .

الدراسة الثانية: من إعداد الطالبان- بن طالب زكرياء – بودواية هوارى ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (2014-2015) تحت عنوان : الإصابات الأكثر شيوعا في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط معها .

الهدف العام من الدراسة: الكشف عن كيفية تعامل أساتذة التربية البدنية والرياضية مع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الطورين المتوسط والثانوي

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي .

مجتمع وعينة الدراسة: شملت عينة الدراسة على 30 أستاذ في الطور المتوسط أي نسبة 42.25% من المجتمع الأصلي ، و30 أستاذ في الطور الثانوي أي بنسبة 71.42% من المجتمع الأصلي .

أهم نتائج الدراسة : وجود نقص في تعامل أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين الثانوي والمتوسط في مجال الإصابات الرياضية ، هناك إصابات متنوعة تحدث للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي والمتوسط أثناء درس التربية البدنية والرياضية ، أغلب الإصابات تكمن في الجروح والإلتواءات ، هناك عدة أسباب تؤدي إلى حدوث الإصابة للتلميذ منها سوء التسخين وسوء أرضية الميدان .

الدراسة الثالثة: من إعداد الطالبان –مخلدي محمد – تمونايت مراد ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (2013-2014) تحت عنوان : مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الهدف العام من الدراسة: تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربة البدنية والرياضية ، مع معالجة المخاوف من التعرض لتلك الإصابات الرياضية، وضرورة الإهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

أدوات جمع المعلومات : أداة البحث التي تمثلت في تصميم إستبيانين أحدهما موجه للتلاميذ ووزع على عينة الدراسة المقدرة ب 70 تلميذ وآخر موجه للأساتذة وتم توزيعه على 20 أستاذ يشرفون على الأقسام النهائية .

أهم النتائج المستخلصة هي : - أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ تتمثل في إصابات الجهاز المفصلي - إصابات الأرجل من بين أكثر أماكن حدوث الإصابة - أن أغلبية هؤلاء التلاميذ إنخفض مستوى أدائهم بعد الإصابة .

الدراسة الرابعة : من إعداد الطالبان - بن دغميش عبد حليم - درغام يوسف ، ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (2014-2015) تحت عنوان : أسباب الإصابات الرياضية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

الهدف العام من الدراسة: التعريف ببعض أسباب الإصابات الرياضية في كرة القدم لدى الطلبة مع محاولة تفاديها ، وتقديم نظرة شاملة حول الإصابات الرياضية وبعض المعلومات التي يحتاجها الرياضي خلال مشواره .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

مجتمع وعينة البحث : تمثل مجتمع البحث في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم والذين بلغ عددهم 113 طالب، تم تحديد عينة البحث بطريقة عشوائية حيث شملت 60 طالبا.

أهم النتائج المستخلصة : التسخين يلعب دور هام في الوقاية من الإصابات الرياضية ، التمارين الرياضية هي أيضا بدورها لها علاقة بالإصابات الرياضية، هنالك أسباب عديدة للإصابات الرياضية تكمن في قلة الوعي و عدم الإحاطة بمختلف جوانب الحصص التدريبية من طرف المشرفين .

الدراسة الخامسة : من إعداد الطالبان: بوخرص عبد الرحمن *دحماني الأمير عبد القادر ،ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (2014-2015) تحت عنوان : الإصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان بكالوريا الرياضة

الهدف العام من الدراسة: يهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية ، كما يهدف إلى محاولة معرفة الأماكن المعرضة للإصابة ، و معرفة أسباب الإصابات من وجهة نظر الأساتذة المشرفين . التعرف على المنافسة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

مجتمع وعينة البحث : يتمثل في أساتذة التعليم الثانوي للتربية البدنية و الرياضية. عينة من الأساتذة التربية البدنية و الرياضية وتم اختيارها بطريقة عشوائي عددها 30 أستاذ

أهم النتائج المستخلصة :

وجود إصابات رياضية خلال إجراء امتحان بكالوريا الرياضة و التي تتمثل في التشنجات و الإلتواء والخدوش، أكثرها لأماكن المعرضة للإصابة هي الكاحل و اليد و الفخذ، الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى الإصابة لدى التلاميذ أثناء إجراء الامتحان تتمثل في عدم الممارسة المنتظمة ثم تليها قصر فترة الإحماء ثم أخطاء الأداء.

التعليق على الدراسات السابقة: استفادت الطالبة الباحثة من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة في تحديد الإطار العام للدراسة من حيث :

- **أولاً: المنهج :** اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي بهدف التعرف على أكثر أنواع إصابات و الأعضاء انتشارا لدى الأفراد ، والكشف على الأسباب التي تؤدي إلى ذلك طبقا لبعض المتغيرات (الطول والوزن والجنس ، العمر) .
- **ثانياً: الأدوات المستخدمة:** استفادت الطالبة من الدراسات السابقة في التعرف على أهم الأدوات المستخدمة في البحث و الغرض من كل منها .

- **ثالثا : النتائج :** خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة ، حيث اتفقت أغلبها في أنواع الإصابات الشائعة و مواقعها والأسباب المؤدية إلى ذلك .
- **نقد الدراسات السابقة :**
- قد تبين على حد علم الطالبة الباحثة وجود اختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية فيما يلي :
- أن الدراسات السابقة كانت تركز على الإصابات الرياضية الشائعة لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية و المواقع الأكثر إصابة مع الأسباب المؤدية إلى ذلك ، في حين الدراسة الحالية اعتمدت على معرفة أكثر أنواع الإصابات و الأعضاء المتضررة لدى التلاميذ مع الكشف على الأسباب الرئيسية المؤدية إلى ذلك ، طبقا لمتغيرات (الطول- الوزن- العمر- الجنس) .

الباب الأول

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإصابات الرياضية (les blessures)

1 - تمهيد

2- مفهوم الإصابة (مفهوم عام)

3- أنواع الإصابات

أ - الكسور

ب - الشد والتمزق العضلي

ت - الخلع

ث - الإلتواء

ج - الملع أو الجزع

ح - الرضوض

خ - السجحات

د - الجروح

4 - تصنيفات الإصابات المختلفة

5 - الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي :

6 - أعراض ومظاهر الإصابات .

7 - الإسعافات الأولية للإصابات .

8- خلاصة

تمهيد :

أصبحت الرياضة جزءا هاما وأساسيا من التربية العامة واعتبرتها الدول أحد المظاهر الحضارية التي تميز شعوبها وتشير إلى مدى تقدمها المعرفي والعلمي خاصة أنها تستمد نظرياتها وخصائصها ومفاهيمها من العلوم الإنسانية كعلم النفس والاجتماع والعلوم التطبيقية كالطب و علم وظائف الاعضاء و الكيمياء و غيرها من العلوم الحديثة، وهي احد المواد الدراسية و التكوينية المختلفة.

من الشائع حدوث الإصابات الرياضية بين الرياضيين وغيرهم من الأشخاص الذين يشاركون في يمارسون الرياضة؛ تحمل المنافسة الرياضية دائما خطر التعرض للإصابة.تزداد فرصة حدوث الإصابات الرياضية و تختلف حسب المسببات كما تختلف في درجة الخطورة.

يمكن للفروق الفردية في بنية الجسم أن تجعل الأشخاص عُرضة للإصابات الرياضية من خلال إجهاد أجزاء من الجسم بشكل غير متساوٍ. فمثلاً، عندما تكون الساقان غير متساويتين في الطول، تكون القوى المطبقة على الوركين والركبتين غير متكافئة وتُشكّل مزيداً من الضغط على أحد جانبي الجسم ، سنتطرق في المحور الى الحديث على الاصابات الشائعة و اعراضها و مسبباتها.

- مفهوم الإصابة: (injury)

كلمة مشتقة من اللاتينية، وتعني: تلف أو إعاقة، وتعرف على أنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية و فسيولوجية في الجزء المصاب، ما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل وقي أو دائمي، وفقا لشدة الإصابة وتكون المؤثرات إما: (العالم (12، p. 1998،

- ميكانيكية: (السقوط الحر من مكان عال ، أو الزميل المنافس، أو الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في النشاط الممارس ...)
- فنية ذاتية: (الأداء الخاطئ أو عدم إجراء الإحماء بشكل يتناسب مع نوع النشاط ووفق الأسس العلمية)
- كيميائية فسيولوجية: (مثل تجمع حامض اللبن أو الإرهاق العضلي ، أو نقص الصوديوم في الدم ، ما يؤدي إلى إحداث تقلصات عضلية شديدة).

يدخل في مفهوم الإصابة أيضا (الإصابة النفسية) التي تعد نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي إلى عرقلة العمليات الوظيفية للجهاز العصب المركزي.

- ويعرفها جوكل (2007) بأنها تأثر نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي، أو داخلي، ما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

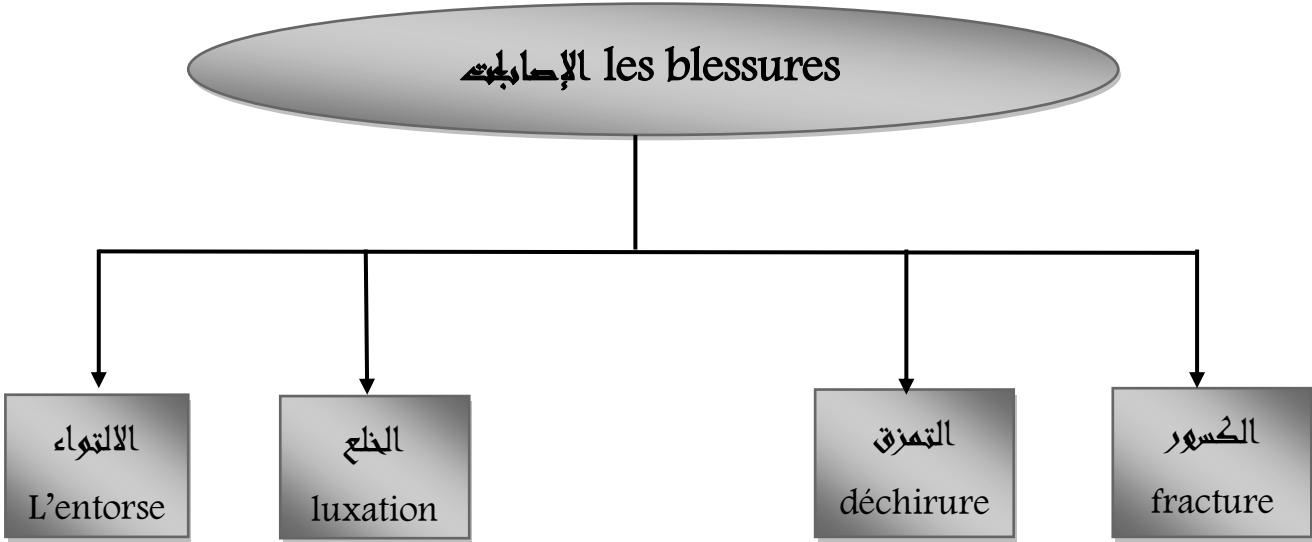
- ويشير كل من بكري و الغمري ، (2005) إلى أنّ الإصابة عبارة عن إعطاب قد تصيب الجهاز السائد المحرك (عضلات ،وعظام ،و مفاصل) أو الأعصاب ،فتعوق معها التطور الديناميكي للمستوى الرياضي،وتحول دون استمراره في أدائه لتدريباته ،أو مشاركته الرسمية و الودية ،وهي ظاهرة مرضية.

- ويرى النماس،(1996): بأنها إصابة جزء سليم من الجسم،أو عضو منه ،أو عطب النسيج ،أو العضو منه نتيجة تأثير قوة كبيرة على مقاومة النسيج أو العضو، وإن القوة المؤثرة تعمل على تهتك وتمزق ،وتحلل المكونات و العناصر للعضو المصاب،ويترك آثار ومضاعفات بسيطة وخطيرة مسببة تعوقا مؤقتا أو مستديما.

- ويؤيده في الرأي روفائيل (1987) على أن الإصابة تغير ضارّ في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة،تصاحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي،نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية نفسها .

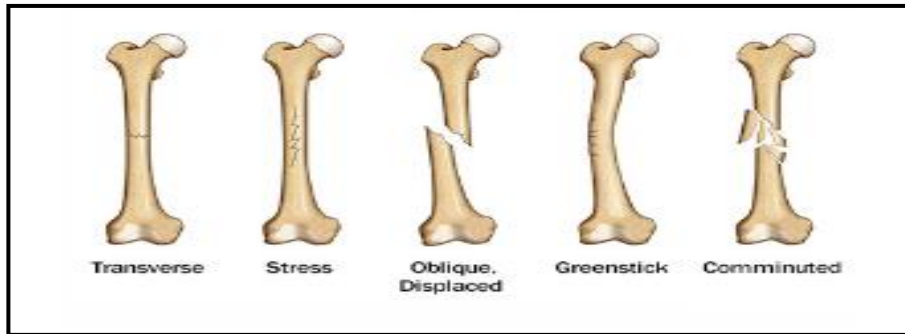
-أنواع الإصابات :

المخطط التالي يبين أهم أنواع الإصابات (الفتاح (1986 , p. 175 ,



1-2 الكسور (fracture):

1-1-2 تعريف الكسر: هو انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب ، وهناك "تعريف آخر للكسر بأنه" انفصال في استمرارية العظمة".



الشكل (01) : يوضح أنواع الكسور

2-1-2 أنواع الكسور: تنقسم الكسور إلى:

أ-كسر الغصن الأخضر: يحدث عادة عند الرياضيين الناشئين صغار العمر نظرا لليونة عظمتهم وهو كسر غير كامل (شعر أو شرخ)

ب - الكسر البسيط : و هو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنتين وغير مصاحب بجرح في الجلد .

د - الكسر المركب : وهو الكسر الذي تزيد فيه قطع العظام المكسورة عند اثنتين وغير مصاحب بجرح في الجلد الكسر المضاعف : و هو أي كسر مصحوب بجرح في الجلد ولذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر .

و- الكسر المعقد: و هو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة، وهذه الحالات إستعجالية يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن . البصري(94-96 , pp. 1994 , .

3-1-2 أسباب حدوث الكسور: ينتج الكسر عند ضربة مباشرة فوق العظم و من أهم الأسباب هي:

أ - الوقوع من فوق مكان مرتفع

ب- حدوث ضربة قوية نتيجة حادث أو رياضة معينة.

د - تصادم الأشخاص بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض كما يحدث في الرياضة .

4-1-2 طرق تشخيص الكسور:

- وجود ألم بالمنطقة المصابة .

- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة .

- في بعض الأحيان يوجد اعوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المكسورة .

- عدم مقدرة المصاب تحريك أو استعمال العضو المصاب .

- في حالات الكسور المضاعفة يمكن أحيانا رؤية طرف العظمة المكسورة خارجا من الجرح.

- في حالات الكسور المضاعفة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الحركة غير طبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب . (روفائيل ح.، 2000، صفحة 25)

- إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحين خشنين وفي بعض الأحيان

ج - يسمع طقطقة ولكن يجب أن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذ قد يسبب تمزقا في الأنسجة أو يقضي إلى الإغماء من شدة الألم .

ح - 1-5 إسعاف الكسور: يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي:

أ- من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر و يجب تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر بل يتم برفق و عناية كبيرة.

ب- المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها و على المسعف تجنب إصلاح الكسر و يترك ذلك للطبيب المختص.

ج- البدء في علاج الصدمة العصبية و الجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط و النبض و سرعة التنفس و درجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

د- إيقاف النزيف إن وجد، و ذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة ، حتى يعود الضغط و النبض و سرعة التنفس و درجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

هـ- في كسور العمود الفقري و عظام الحوض و الفخذ ينقل المصاب فورا راقدا على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى .

و- تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة .

خ - ر- تدفئة المصاب و إعطاؤه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم ، و يمكن إعطاءه محلول ملح و جلوكوز .

د - ح- نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن . (روفائيل ح.، 2000، صفحة 25)

2-2 الشد والتمزق العضلي (déchirure): (قبة، 1999، صفحة 14)

1-2-2 تعريفه : هو عبارة عن استطاعة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة العضلية مما يؤدي إلى استطاعة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية ، ويسمى الشد العضلي في بعض الأحيان بالتمزق العضلي ، وهو من أكثر الإصابات الرياضية شيوعا .



ج -الصورة (01) توضح : العلاج الطبيعي ما بعد الإصابة بالكسر (إعادة التأهيل)



الشكلين يوضحان(02) : التمزق العضلي (البصري،، 1994)

3 2 2 أنواع الشد العضلي: ينقسم الشد العضلي إلى ثلاثة درجات من حيث حد الإصابة :

أ. شد عضلي من الدرجة الأولى : و يحدث عندما تكون الاستطالة في الألياف العضلية بسيطة وتؤدي إلى تمزق جزئي في الألياف العضلية بدون فقد الاتصال و القوة العضلية ، و يتميز بالألم في موضع الشد يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما لا يحدث نقص ملحوظ في القوة العضلية .

ب- شد عضلي من الدرجة الثانية: ويحدث عندما ما تكون الإطالة العضلية الناشئة عن الإصابة متوسطة الحدة وفيها تم تمزق جزئي في الألياف العضلية ونزيف دموي بين هذه الألياف وتكون الأعراض المصاحبة كما في الشد العضلي من الدرجة الأولى مع زيادة حدة الألم و صعوبة تحريك الجزء المصاب .

ج-الشد العضلي من الدرجة الثالثة : وتكون فيه الاستطالة العضلية الناشئة عن الإصابة شديدة ويحدث تمزق كلي في الألياف العضلية مما يؤدي إلى فقد الاتصال العضلي ، ويكون هذا النوع من الشد العضلي مصحوبا بالألم حاد في منطقة الإصابة ونزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته في بعض الأحيان بالنظر كما يحدث فقد ملحوظ للقوة العضلية في المنطقة المصابة .

2-2-3 أسباب الشد و التمزق العضلي :

ترى روفائيل ، (1987) ، أن من الأسباب التي تؤدي إلى الشد و التمزق العضلي ما يأتي :

أ- الانقباض المفاجئ للعضلة الذي ينتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة و المضادة

ب- قيام العضلة بمجهود عضلي كبير ، تكون العضلة فيه غير مستعدة له .

ت- حمل ثقل أكبر من قدرة العضلة .

ث- ضربة مباشرة للعضلة ، كما في إصابة عضلات الفخذ .

ج- قصور العضلات التشريحية ، و عدم مطاقتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات و المهارات التي يؤيدها اللاعب .

ح- يحدث نتيجة جهد عضلي مفاجئ بشدة أكبر من العضلة على تحمل هذا الجهد ، و إن الألياف العضلية عندما تواجه قوة ضغط أكبر من القدرة القصوى لانقباضها ، تتمزق بعض أليافها ، وقد تتعدى الإصابة إلى ألياف العضلات الأخرى المحيطة بها ، و المساعدة في الأداء .

2-2-4 أعراض الشد والتمزق العضلي :

- أ- ألم عند تحريك العضلة أو إطالتها
- ب- تقلص عضلي ، خاصة في التنفس العميق ، أو عند الانحناء أو الالتفاف ، خاصة في عضلات الصدر و البطن
- ت- تورم في منطقة الإصابة
- ث- ضعف أداء العضلة
- ج- تكلس في بعض المناطق في الإصابات المزمنة
- ح- التهاب غشاء العضلة

2-2-5 الوقاية :

- أ- التأهيل المناسب من حيث القوة و المرونة مع نوع الرياضة
- ب- الإحماء قبل التمرين و المسابقات

2-2-6 العلاج

- أ- تدليك بالثلج من 3-4 مرات يوميا لمدة 15 دقيقة
- ب- بعد أول 42 ساعة يتم استخدام الحرارة الموضعية بإحدى الطرق الآتية : أشعة تحت الحمراء ، و كمادات ماء ساخنة ، و بخار ساخن
- ت- استخدام مراهم مسكنة ، أو رباط ضاغط
- ث- تدليك مسحي خفيف لفترة منتظمة حتى بعد الشفاء من الإصابة
- ج- مسكن للآلام : حبوب و مراهم بها مادة السلسلات
- ح- العودة لممارسة الرياضة بالتدريج
- خ- الغذاء المحتوي على البروتينات بكمية كافية ، و استعمال السوائل بكثرة .



الصورة (02) توضح : إعادة التأهيل تمزق الكتف

3-2 الخلع (Luxation)

1-3-2 تعريفه : هو خروج إحدى العظام المكونة للمفصل بعيدة عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع ، أي تغير العلاقة التشريحية بين عظام المفصل ، ذلك نتيجة لإصابة مباشرة أو غير مباشرة و يسبب ذلك تمزق المحفظة الليفية وتلف الأنسجة المحيطة بالمفصل من عضلات و أوتار و أعصاب و شرايين ، و أكثر المفاصل تعرض للخلع : الكتف ، المرفق ، الإبهام .. (قبة، 1999، صفحة 14)

الشكلين (03) : يوضحان خلع الكتف



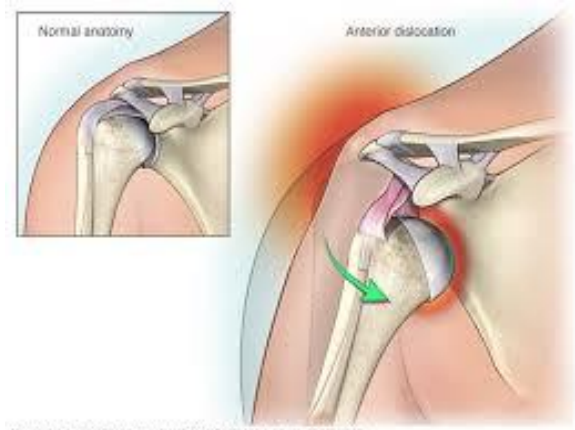
3-2

2

أنواع

ع

الخلع



لع : هناك ثلاثة أنواع من الخلع المفصلي وهي :

أ- خلع مفصلي جزئي **Subluxation**: وفيه يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ولكن ضمن التجويف المفصلي ويتم فيه تمزق بسيط في الأربطة المثبتة و الغشاء الزلالي للمفصل ، وهذا النوع يسبب عجزا جزئيا عن تحريك المفصل وقت الإصابة .

ب- خلع مفصلي كامل **Duslocation**: وفي هذا النوع يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي

ويحدث فيه تمزق الغشاء الزلالي و الأربطة المفصالية وقد ينتج التجويف المفصلي كما يحدث تهتك للأوعية الدموية ونزيف داخل التجويف المفصلي .

ج- خلع مفصلي مصحوب بكسر Dislocation fracture: وهو أخطر أنواع الخلع المفصلي ويحدث عندما تكون الضربة المسببة شديدة و فيه يكون الخلع مصحوبا بكسر في إحدى العظمتين المكونتين للمفصل وقد تحدث إصابة للأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من المفصل .

3-3-2 أسباب حدوث الخلع المفصلي :

- أ- إصابة مباشرة نتيجة لسقوط على المفصل أو سقوط جسم ثقيل على إحدى عظامه أو شد عنيف .
- ب- جزع عنيف للمفصل .
- ت- استمرار للحركات المؤدية للملخ أو الجزع لمدى أكبر ، ما يؤدي لتمزق بعض أربطة المفصل ، فيحدث الخلع الجزئي ، أو التمزق بصورة كلية شاملة ، فيحدث الخلع الكامل .
- ث- تشوه خلفي للمفصل منذ الولادة يؤدي إلى ضعفة أو مرض (التهاب) مزمن .
- ج- نتيجة إجبار المفصل على الحركة غير طبيعية أو مفاجئة في اتجاه مخالف بقوة شديدة و تحت ضغط شديد .

4-3-2 أعراض الإصابة بالخلع المفصلي

- يتفق كل من روفائيل ، (1987) ، و بكري ، و الغمري ، (2005) ، أبو العلا ، (1984) و وجودة (2004) ، على أن أعراض الإصابة بالخلع المفصلي (الملخ) تكون كما يأتي :
- 1- فقد القدرة على الحركة . (الثابت ، 2000 ، صفحة 24)
 - 2- تشوه واضح في مكان الخلع .
 - 3- ورم شديد في مكان الإصابة .
 - 4- ألم شديد يزيد من ألم الكسر .

5-3-2 العلاج

- * الاطمئنان على سلامة النبض ، وبالتالي على سلامة الدورة الدموية .
- * التأكد من سلامة الأعصاب ، بتشجيع المصاب لتحريك أصابع الطرف المصاب .
- * ترك المفصل المخلوع على ما هو عليه من وضع محاولة إعادته لمكانه الطبيعي ، حتى لا تتفاقم الحالة ، و تحدث مضاعفات خطيرة .

- * تجبير المفصل المصاب على ماهر عليه من وضع .
- * محاولة تبريد مكان الخلع ، لتخفيف حدة النزيف الداخلي ، إذا كان ذلك ممكناً .



الصورة توضح : علاج خلع الكتف (إعادة التأهيل)

4- الالتواء (الجزع) (l'entorse)

1-4-2 تعريفه

يعرفه سليمان (2008) ، على أنه تحرك بسيط في المفصل ، نتيجة تمزق أو شد جزئي بكبسولة المفصل ، أو أربطة المفصل الداعمة ، ولكن هذا التحرك لا يؤدي لخروج العظام من المفصل ، كالخلع ، ولذلك يطلق عليه خلع جزئي ، وتظهر العلامات الآتية :

* ورم

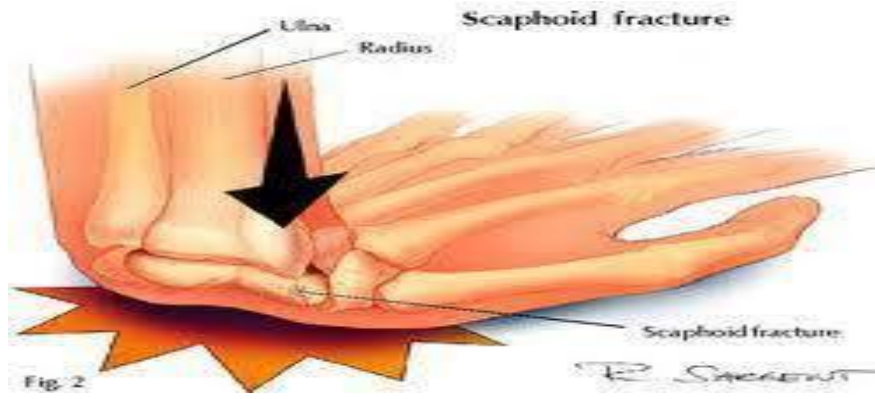
* ألم

* عدم المقدرة على استعمال المفصل و الطرف المصاب .



الشكل (04) يوضح : إلتواء الكاحل

ويرى بكري ، و الغمري ، (2005) ، أن هذه الإصابة تحدث في المفاصل خاصة مفاصل الطرف السفلي و العلوي ، حيث تنتج كإصابة مباشرة أو غير مباشرة نتيجة حركة فجائية غير متوقعة للمفصل على سطح أرض غير مستوية ، أو إعاقة زميل أو منافس ، أو سقوط خاطئ ، حيث يترتب على هذه الإصابة تباعد السطوح المفصليّة تباعدا غير طبيعي ، دون حدوث خلع لها ، و يقع تأثير الإصابة على الأربطة و الأوتار و الغضاريف المكونة للمفصل ، و يبين كل منهما الأعراض و الإسعافات الأولية (العلاج) كما يأتي:



الشكل (05) يوضح : إلتواء رسغ اليد

2-4-2 أعراض هذه الإصابة :

- أ- ألم يزداد بزيادة الالتواء و شدته .
- ب- ورم نتيجة للإرتشاح الداخلي يزداد بالتدرج خلال الساعات التالية للإصابة .
- ت- قد يتغير لون الجلد حول مكان الإصابة .

2-4-3 الإسعافات الأولية :

- منع تحريك المفصل المصاب .
- تبريد المفصل المصاب بالثلج المجروش أو المياه الباردة ، بعد وضع فوطة أو قطعة قماش أو منديل ورق ، أو باستخدام تبريد بالرشاش (إسبراي) أو بمحفظه الجير ، مدة من 10 إلى 30 دقيقة حسب شدة الالتواء ، و يمكن أن يكون ذلك على فترات في الوقت التالي للإصابة .
- عمل رباط حول المفصل ، بحيث يتحكم بأجزاء المفصل ، لحمايته من الحركة ، و لضغط أجزاء المفصل ، بحيث يسمح بحرية حركة الدورة ، ثم ينقل المصاب إلى المستشفى للتشخيص ، و تحديد العلاج المناسب .



الشكل (06) يوضح : علاج إلتواء بالإسعافات الأولية



الصورة (04) توضح : إعادة تأهيل إلتواء اليد (الثابت، 2000)

3- تصنيفات الإصابات المختلفة :

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة والإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن خلال ذلك ماييلي :

1-3 تقسيمات حسب شدة الإصابة

أ- تقسيمات بسيطة : مثل التقلص العضلي و السجحات و الشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

ب- إصابات متوسطة الشدة : مثل التمزق الغير مصاحب بكسور

ج- إصابات شديدة : مثل الكسر و الخلع و التمزق المصحوب بكسور أو بخلع

2-3 تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة) :

أ- إصابات مفتوحة : مثل الجروح أو الحروق

ب- إصابات مغلقة : مثل التمزق العضلي ، الرضوض ، والخلع و غيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي

3-3 تقسيمات حسب درجة الإصابة

أ- إصابة الدرجة الأولى : هي البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب المصاب أو الفرد ، أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل حوالي 70-90 % من الإصابات مثل : السجحات و الرضوض و التقلصات العضلية . (كمونة، 2012)

ب- إصابات الدرجة الثانية : ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب المصاب أو الفرد عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأُسبوعين ، وتمثل غالبا حوالي 8 % مثل : التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج- إصابات الدرجة الثالثة : ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب المصاب أو الفرد تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر ، إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها – الخلع- إصابات غضروف الرقبة- الانزلاق الغضروفي بأنواعه .

3-4 تقسيمات حسب السبب

أ- إصابة أولية أو مباشرة نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات

ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية

4- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي :

1-4 التدريب غير العلمي : إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة لما يلي :

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية
ب- عدم التنسيق و التوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب .

ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي .

د- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي و المناسب .

هـ- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة .

و- سوء اختيار مواعيد التدريب . . (كمونة، 2012)

4-2 مخالفة الروح الرياضية : تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات ، و هي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة و فلاح المجتمع و يسبب ذلك : أ- التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الأعلام أو المدرب خاصة في مجال كرة القدم حيث يوجه

المدرب لاعبيه للعنف و الخشونة المتعمدة لإرهاب المنافس مما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهاريا و فنيا .

ب- الحماس و الشحن النفسي الذي لا لزوم له و المبالغ فيه مما قد يسبب إصابته أو إصابة منافسيه.

4-3 مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية : هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب و تأمين سلامة أدائه لرياضيته ، و مخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف ، و كتم قدمه بخشونة و غيرها في كرة القدم و الأدوات الرياضية ، و يمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات ، كما أن المواصفات الفنية و القانونية لملايين اللاعبين سبب احتمال إصابتهم .

4-4 عدم الأخذ بنتائج الفحوص والإختبارات الفسيولوجية للاعبين : يجب عند انتقاء الفرق عامة و الفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص و الإختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا و التي تجري بمراكز الطب الرياضي في إختبار اللاعب أو الفريق الجاهز و اللائق فنيا من حيث المهارة و اللياقة البدنية ، و هناك العديد من الحوادث و الإصابات التي نتجت من إختبار اللاعب غير اللائق فسيولوجيا و طبيا للاشتراك في المباريات .

4-5 استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة : نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم ، مضرب التنس و السلاح في المبارزة ، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب و الأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي ، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية و الإصابات .

4-6 الأحذية المستخدمة وأرض الملعب : و نشير هنا إلى معظم تشوهات القدم غير الخلقية و تشمل التشوهات الوظيفية و التشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم فالأحذية المناسبة و أرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم

اللاعب ، و نشير هنا إلى أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب و المدرب .

4-7 استخدام اللاعبين للمنشطات : يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانونا إلى إجهاد فيزيولوجي " وظيفي " يعرضهم للعديد من الإصابات ، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعى "صناعي" غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية ، كذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي و المدرب عمل دفتر تدون به إصابات كل لاعب من حيث :

- * مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة ، مغطاة ، في أي موسم شتاء أو صيف) .
- * لحظة الإصابة (خلال الإحماء ، خلال المباراة ، في نهاية المباراة) .
- * حالة اللاعب البدنية و قت الإصابة (إجهاد عضلي ، ضغط عصبي) .
- * مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة ، مباراة صعبة ، نهائي) .
- * وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب ، و ذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند تشخيص و العلاج و المتابعة .

5-أعراض ومظاهر الإصابة:

- أ - فقدان الوعي : يتمثل في عدم استجابة المصاب بطريقة غير سوية (غير طبيعية) أو عندما لا توجد أي استجابة على الإطلاق لمدة أكثر من عشر ثوان
- ب - وجود أعراض إصابة عصبية مثل التخدير أو التنميل أو الإحساس بحرقان أو عدم القدرة على التحرك وغيرها من مظاهر إصابة الأعصاب.
- ج - حدوث الورم الشديد الواضح ينبه عادة على وجود إصابة خطيرة.
- د - وجود ألم شديد عند تحريك المفصل في مدى الحركة الطبيعي ايجابيا أو سلبيا.
- هـ - وجود مظاهر نزيف داخلي أو خارجي.

6-الإسعافات الأولية:

- 6-1 مفهوم الإسعافات الأولية:** الإسعافات الأولية هي تطبيق لمجموعة من المفاهيم المتفق عليها مسبقا لعلاج الإصابات و الأمراض المفاجئة باستخدام المواد و التجهيزات المتوفرة في المكان نفسه أثناء تلك اللحظة إلى حين و صول الطبيب المختص أو نقل المصاب إلى المستشفى .
- 6-2 أهداف الإسعافات الأولية:** تهدف الإسعافات الأولية إلى ما يلي :

أ - المحافظة على حياة المصاب أو المريض كما يحدث في حالة الإسعاف الأولي لمريض القلب أو الإصابات الخطرة بواسطة التقليل من النزيف و المحافظة على المجاري التنفسية نظيفة و مفتوحة أحيانا إعادة تنشيط القلب.

ب - منع تدهور حالة المصاب أو المريض عن طريق إعطاء العلاج الممكن في مكان الإصابة.

ج - نقل المصاب بالطرق الصحيحة إلى المستشفى إذا كانت حالته تستدعي ذلك.

د - رفع معنويات المصاب لاسترداد حالته الطبيعية.

هـ - الحد من الألم والتهاب الأنسجة.

و - الحد من انتشار الورم.

ر - الحد من المضاعفات التي قد تسببها الإصابة.

3-6 الوسائل المستخدمة في الإسعافات الأولية :

أ - التطبيقات الباردة.

ب - الأربطة الضاغطة.

ج - رفع الطرف المصاب.

د - التثبيت المحكم لمكان الإصابة عند نقل المصاب.

هـ - الراحة التامة.

4-6 قواعد عامة للإسعافات الأولية :

أ - أنزع أو قص الملابس لتتمكن من رؤية الجزء المصاب ويمكنك فحصه.

ب - في حالة وجود نزيف من كسر مضاعف يربط رباط ضاغط على مكان الجرح لإيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث .

ج - وتقوم الكسور المعوجة لتفادي المضاعفات باستثناء حالات الكسور حول المفاصل مثل المرفق أو الركبة أو في كسور العمود الفقري تحاشيا لتمزق الأوعية الدموية والأعصاب المحيطة بمنطقة الكسر، كما لابد من ملاحظة وحماية الجلد فوق الكسر حتى لا يتحول من كسر بسيط إلى كسر مضاعف.

د - يمكن استخدام الجبائر والعلاقات السابقة للتجهيز.

هـ - في حالة عدم توفر الجبائر يمكن استخدام أي شيء موجود بالبيئة المحيطة كالألواح الخشبية، جرائد ومجلات، جبائر مصنوعة من الكرتون المقوى، أو سعف النخيل، أما بالنسبة للعلاقات فيمكن استخدام الفترة والعقال أو ملابس المصاب مصنوعة من الكرتون المقوى، أو سعف النخيل، أما بالنسبة للعلاقات فيمكن استخدام الفترة والعقال أو ملابس المصاب مصنوعة من الكرتون المقوى، أو سعف النخيل، أما بالنسبة للعلاقات فيمكن استخدام الفترة والعقال أو ملابس المصاب نفسه، وفي

أسوء الحالات يمكنك أن تستخدم الساق السليمة كجبرة للساق المصابة، أو صدر المصاب كجبرة لذراعه المكسورة.

و - تضع الجبيرة حسب القواعد المعروفة لتثبيت العضو المصاب.

ر - يجب أن تثبت الجبيرة مفصل أعلى الكسر ومفصل أسفله.

ح - يجب مراعاة أن الجبيرة والأربطة المثبتة لها لا تسبب احتباس في الدورة الدموية ، أو ضغط مباشر على منطقة الكسر .

ط - لا بد من ملاحظة أن المصاب في حالة ألم ، وربما يصاب بالصدمة وفي هذه الحالة يجب معالجة

الصدمة أولاً وتترك العناية بالكسر إلى ما بعد زوال الصدمة.

ي - لا يعطى للمريض أي شراب أو طعام حتى لا يؤخر علاجه عند الوصول إلى المستشفى لأنه قد يعطى مخدر عام.

5-6 القواعد الأساسية في العلاج من إصابات الملاعب :

أ - الحالة النفسية للاعب وأهمية الحوار معه :

لا شك أن كل رياضي يجب أن يحض إذا ما أصيب باهتمام نفسي مماثل ما يقدم له إذا ما كان سليماً ونشيراً هنا إلى أهمية الحوار لشرح الحالة تفصيلياً للرياضي المصاب وكذلك تعريفه بالتشخيص وملاحظات بسيطة عن سبب اختيارنا لنوع العلاج كما يجب مناقشة الرياضي المصاب في نوع الرياضة التي يمارسها من الناحية النفسية ويفضل متابعته في الملاعب ليزداد ثقة بأن المعالج قريب نفسياً ومحتك بالوسط الذي يمارس فيه رياضته كما نشير أيضاً إلى حساسية الرياضي المصاب الزائدة اتجاه العلاج الطبي بشق صنوفه ولذلك أسباب عدة منها : كثافة كمية التدريب الرياضي من حيث الحمل والشدة وإحساس اللاعب النفسي أن العلاج قد يؤثر على لياقته البدنية كما أن الرياضيين عامة يتمتعون بجانب من الشهرة الإعلامية التي لا يجب إغفالها عند علاجهم فإحداث إحباط نفسي للاعب المصاب وفقدان ثقته بينه وبين الطبيب المعالج تؤثر على سير العلاج ونتائج. (كمونة، 2012)

ب - أهمية احترام مدة الراحة المفروضة للاعب المصاب : يجب أن يأخذ اللاعب المصاب الراحة اللازمة والمفروضة له طبياً لإتمام شفاؤه في المدة التي ينصح بها إلزامياً قبل العودة للملاعب وإلا فسوف يؤدي ذلك إلى أضرار ومضاعفات طبية جسيمة قد تؤدي إلى ابتعاده نهائياً واعتزاله

ج - الحقن الموضعية : لاستخدامها يلزم طبيب متخصص ومدرّب عليها فنياً وتستخدم طبقاً لنوع الإصابة وزمنها مع مراعاة ما يلي:

* منع إعطاء الحقن الموضعية في الأوتار العضلية حتى لا يحدث تليف أو تمزقات ثانوية بها كما تمنع أيضاً في حالة الإصابات الحادة للاعب ، وأشهر الحقن الموضعية هي حقن الكورتيزون ومشتقاته.

* منع إعطاء الحقن الموضعية للاعب في غرف خلع الملابس أو في أرض الملعب حيث أن هذه الحقن تحتاج إلى تعقيم طبي خاص منعا لحدوث مضاعفات.

د- العلاج بالعقاقير الطبية: يجب مراعاة إعطاء اللاعب المصاب جرعة متوسطة الشدة قدر الإمكان من العقاقير تفاديا للآثار الجانبية المحتملة، وبالنسبة للمضادات الحيوية تراعى كمية الجرعة الدوائية ويفضل العلاج الأسرع والأقوى للرياضي مع تفادي خطر الأعراض الجانبية.

هـ- العلاج بالثبیت والأربطة:

- الرباط الضاغط المطاط: ويستخدم في إصابات كسور الضلوع، وإصابات الكتف والركبة والقدم.

(-صالح عبد الله الزغبى، 1996)

-البلاستر العريض: ويستخدم كطريقة للثبیت وهي بسيطة وقديمة أعيد استعمالها حديثا وليس لها أي أعراض جانبية على الدورة الدموية وأهم استخدامات هذه الطريقة في الإصابات البسيطة بمفصل القدم.

-الجبس:

يستخدم بالدرجة الأولى في الثبیت التقليدي للكسور والإصابات الشديدة والمتوسطة ونشير هنا الشديدة والمتوسطة ونشير هنا إلى أن الجبس غير مرغوب لدى اللاعب المصاب ، لذا يلزم أهميته بالنسبة لإصاباته، وإثناء علاج الرياضي باستخدام الجبس يلزم عمل تدريبات ثابتة الطول) إيزومترية (للعضلات في الأجزاء غير المصابة على أن تتدرج في كميتها وسرعتها وننصح بعمل شبك صغير في الجبس حتى يتأكد الطبيب المعالج من سلامة الجلد والدورة الدموية ، كما ننصح باختيار مدى سلامة الجهاز العصبي والحركي للإطراف تحت الجبس.

و-التدليك والتأهيل :

يدخل التدليك بأنواعه المختلفة كعلاج وقائي لإصابات الملاعب وكمعد للاعب ، للوصول إلى أعلى لياقة بدنية في كرة اليد، ولإزالة آثار المجهود الرياضي أو في بعد العمليات الجراحية، والجبس كذلك تدخل التدريبات الرياضية المتخصصة في مجال التأهيل الخاص لاستعادة اللاعب كفاءته ولياقته البدنية.

ر- العلاج الطبيعي: يلعب العلاج الطبيعي دورا أساسيا وهاما في تأهيل اللاعب المصاب وذلك تحت الإشراف الطبي المتخصص، وبانتهاء العلاج الطبيعي يجب عودة المصاب إلى أخصائي الطب الرياضي ثانية ليقدر إما انتهاء العلاج أو وضع المريض على نوع علاجي آخر، وتختلف أنواع وطرق العلاج الطبيعي نذكر منها ما يلي: الأشعة القصيرة وتحت الحمراء وفوق البنفسجية، والموجات الرادارية والصوتية، والتيار الكهربائي المستمر والمتردد ، وأجهزة العلاج المائي وحمامات السمع الطبية، والساونات، والكمادات الثلجية والساخنة، وأجهزة تنبيه العضلات والأعصاب، والتدريبات الرياضية المتخصصة لتأهيل اللاعب في مجال استعادته للياقتة البدنية بعد الإصابة.

ح- الشد الميكانيكي : يستخدم هذا النوع من العلاج في إصابات العمود الفقري الميكانيكية الغير عضوية (سواء الفقرات العنقية أو القطنية، كما يستخدم أيضا في شد الأطراف في بعض الحالات الخاصة). (روفاثيل ح.، 1999)

ط- العلاج بالوخز والعلاج المغناطيسي : يستخدم بواسطة أطباء متخصصين لعلاج بعض أنواع الإصابات مثل: إصابات القدم والركبة والكوع، والكتف وإزالة الآلام العضلية ويستخدم أيضا لمقاومة التدخين بين الرياضيين بالوخز في أماكن معينة وبطريقة معينة .

ي- التدخل الجراحي الفوري : إذا ما تقرر إجراء التدخل الجراحي فنيا فيجب تفنيده في أقرب فرصة خاصة بعد الإصابات الشديدة بالمفاصل والتي كانت توضع قديما في الجبس لمدة طويلة وأصبحت الآن في مراكز الطب الرياضي المتقدمة في أوروبا وأمريكا تخضع للتدخل الجراحي الفوري خلال الأسبوع الأول من الإصابة لخيطة الربطة الممزقة قبل وضع الجبس لمدة شهر ونصف مع عمل برنامج تأهيلي للعلاج الطبيعي الخاص بكل نوع من أنواع الإصابة للرياضي يعود بعده للملاعب كما كان عليه من حيث الكفاءة واللياقة الحركية للمفصل .

ك - استخدام وسائل التشخيص الطبي الحديث : لا يكتفي في مجال الطب الرياضي بالفحوص الإكلينيكية فقط حيث إذا جاز ذلك للفرد العادي فلا يجوز للرياضي الذي تنتظره الملاعب والمباريات الهامة لفريقه ودولته ، والمعروف أن التشخيص السليم أساس العلاج الناجح ويندرج تحت بند وسائل التشخيص الطبي الحديث العديد من الطرق الجديدة المستخدمة بمراكز الطب الرياضي المتقدمة . (زاهر، 1997، صفحة 154)

خلاصة الفصل الأول :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الإصابات بشكلها العام و أهم أنواعها و أعراضها و

أسبابها طرح العلاج بالإضافة إلى أهم القواعد الأساسية التي يمكن استعمالها في علاج الإصابات التي يتعرض إليها التلاميذ سواء كانت الإصابة في التدريبات أو المنافسات الرياضية ، كما تطرقنا إلى أهم الطرق والوسائل التي يمكن أن تستعمل في العلاج ، و ذلك لتجنب الإصابات حتى لا تؤثر على الجانب الصحي أو على المستوى الرياضي ، أضفنا لذلك أهم قواعد الإسعافات الأولية التي يقوم بها الطبيب فور وقوع الإصابة و ذلك للحد من خطورتها حتى لا تعود بالسلب على المصابين .

الفصل الثاني : التربية البدنية والرياضية

1 تمهيد

2 مفهوم التربية (مفهوم التربية البدنية

والرياضية)

3 -علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية

العامة

4 طبيعة التربية البدنية

5 مكانة التربية البدنية والرياضية في

الجزائر

6 -الأسس العملية للتربية البدنية والرياضية

7 -أهمية واهداف التربية البدنية والرياضية

8 حصة التربية البدنية والرياضية

9 برنامج التربية البدنية والرياضية

• النشاط الداخلي

• النشاط الخارجي

• درس التربية البدنية والرياضية

10 - خلاصة

تمهيد :

إن التربية البدنية والرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو اكتساب مهارة حركية معينة ، فهي فعل جاد لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم ، وجعله صحيحا قادرا على التحمل و العمل وتجعل العقل نشيط قادرا على التفكير والاستيعاب ، فتجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع، فسوف نتطرق في هذا الفصل إلى المفهوم الحقيقي للتربية البدنية والرياضية ، مع إبراز كل من البرنامج والأهداف والأهمية وأساليبها المختلفة ومكانتها في الجزائر إلخ .

مفهوم التربية :

1 1 المفهوم اللغوي : بالعودة إلى معاجم اللغة ، نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية:

الأول : ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما ، أوربيته، نميته، قال تعالى "ويربي الصدقات " (الأنصاري، 1994)

الثاني : ربي يربي بمعنى نشأ وترعرع ، قال رسول الله ﷺ : "لك نعمة تربها أي تراعيها "

الثالث : رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه

وفي اللغة اللاتينية استخدمت التربية للدلالة على تربية البنات أو الحيوان ، وتهذيب البشر ، دونما تفريق بين هذه الأحوال جميعا . (الأنصاري، 1994)

تعريف التربية لغويا: كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد هذبه، فأصلها ربى يربو أي زاد ونما (واخرون، 2009)

إصطلاحا: تفيد التنمية وهي مرتبطة بكل كائن ... سواء كان حيوان أو نبات أو إنسان فلكل منها طرائق خاصة لتربية قريبة الإنسان تستدعي معرفة حقيقية وشاملة ومهمة لشخصيته.

(واخرون، 2009)

2 1 المفهوم الإصطلاحي :

هي تلك العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة ، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية ، والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع ، وإطار ثقافته ، وأنشطته المختلفة ، الاجتماعية ، الإقتصادية والثقافية والعلمية على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر وإحتمالات المستقبل فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتفردة ، وبما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات ، وبما تجعل كل فرد مواطنا يحمل ثقافة مجتمعه ، متكيفا مع نفسه ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج ، وحاسا لقضايا أمته ، والإنسانية جمعاء . (العزیز، 1976)

مفهوم التربية البدنية والرياضية :

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث تعرف التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط ، هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ، وذكرت لوميكين أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل :التمرينات ،الألعاب ،المسابقات الرياضية وبعد تعريفها لكل من هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية إجبارية أو اختيارية ، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه وغير ذلك من المتغيرات ولكنها أبت أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي : (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل ،التاريخ، الفلسفة ، 2001)

"التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني"

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف كودسكي كوزبيك بأن "التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف"

-ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى أنها "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثرى وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل ،التاريخ، الفلسفة ، 2001).

حيث يعرفها فيري على أنها "جزء من التربية العامة و أنها تشمل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية. (بسيوني، سنة1992)

ومن هنا نستخلص أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد ، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين ، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية ،العقلية ،الاجتماعية

1 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة :

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية العامة لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجدها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات – مدارس-رياض الأطفال) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يباشر أي لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام (الشاطي م.، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، 1992)

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة ،وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية ،وجاء في الميثاق الأولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العامة ، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية بإعتبارهما بعدين أساسيين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي إندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن إستمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة ومعممة (الخولي، التربية الحركية للطفل، 1998).

طبيعة التربية البدنية :

يمكن النظر للتربية البدنية كنظام أكاديمي وكمهنة وكبرامج نشاط

1-3-1- التربية البدنية كنظام أكاديمي :

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية ،والتربية البدنية والرياضية تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الظاهرة كالرياضة ،والتمرينات ،والرقص، وذلك من خلال بنية معرفية آخذة في التنامي تتمركز حول ظاهرة الحركة لدى الإنسان ،وتنقسم هذه المباحث والعلوم كعلم وظائف أعضاء النشاط البدني ،وعلم النفس الرياضي ،والإجتماعي الرياضي ،والتعلم الحركي والميكانيكية الحيوية .وفلسفة وتاريخ التربية البدنية ،ولها أيضا مباحث فنية

تربوية تنتقل هذه العلوم تربويا إلى التلاميذ والطلاب كطرق تدريس التربية البدنية ،مناهج التربية البدنية الوسائل التعليمية في التربية البدنية . (أمين أنور، 2005)

1-3-2- التربية البدنية كمهنة :

يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العمل التربوي البدن D والرياضي ،وإذا تنامت أفرع ومجالات العمل المهني في التربية البدنية والرياضية ،بشكل كبير فبعد أن كانت مقتصرة على التعليم (التدريس) أصبحت الآن تضم التدريب الرياضي ،والترويح البدني ،والرياضة الجماهيرية (الرياضية للجميع) ،وبفضل جهود أبناء المهنة أصبح لها عدد من الجمعيات والروابط المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ،ومنع الدخلاء وغير المؤهلين من الإنضمام إليها ،والمهنة تعتمد على البيئة المعرفية وعلومها ومباحثها وفنونها لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني .

1-3-3- التربية البدنية كبرامج :

وهو المنظور الأقدم الذي ارتبط التربية البدنية منذ القدم ومازال ،والذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للإشتراك في الأنشطة (بدنية_حركية) منتقاة بعناية وتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية وعبر فئات من النشاط الجمبازي والألعاب والسباحة وألعاب القوى والمنازلات (الشافعي، 2005)

مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر :

23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية والرياضية ،هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام ،في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية (الشاطي م.، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، 1992)وقد شمل الدستور 6محاور أساسية وهي :

❖ القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر

❖ الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات

❖ تنظيم الحركة الرياضية الوطنية

❖ التجهيزات والعتاد الرياضي

❖ حماية ممارسي الرياضة

❖ الشروط المالية

أما الميثاق الوطني لسنة (1986) فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة، وفضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل : الروح الجماعية كما تحرس على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل تعاوني ، نفسي ، وبدني ، تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة .

الأسس العملية للتربية البدنية والرياضية :

إن كل حركة أو مهارة وكل نشاط وكل صراع لابد أن يجد تفسير له في ضوء المعلومات المشتقة والمستندة إلى القوانين تستند التربية البدنية برامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجيا-نفسيا-حركيا-اجتماعيا)

1-5-1 الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية :

إن فهم الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية ضرورة بالنسبة للمربي في هذا الميدان حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة حيث أنه يتعامل مع جسم قد يتعرض هذا الجسم للأذى إذ لم يكن المسؤول ملما بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري (الشاطي م.، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، 1992)

1-5-2 الأسس السيكولوجية للتربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على النمو والإعداد البدني لكن يمتد ذلك ليشمل الصفات الخلقية والإدارية ، فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها حتى يحقق نتائج أحسن في وقت وجهد أقل (محمود عوض بسيوني ، 1984، ص29)

1-5-3 الأسس الإجتماعية للتربية البدنية والرياضية :

تستطيع التربية البدنية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما للعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي .

إن التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد، والتي تشمل التعاون وإقتسام الحب الألفة والإهتمام بآراء الآخرين والرغبة في التأثير بالغير (محمود عوض بسيوني، 1984، ص 30)

أهمية وأهداف التربية البدنية والرياضية :

1-6 أهمية التربية البدنية والرياضية :

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن الممارسة الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني ، الصحي فحسب ، إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية ، الاجتماعية والجوانب العقلية ، المعرفية والجوانب الحركية والمهارية ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب أن : "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي "

كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته "جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " ، ويعتقد المفكر ريد أن التربية البدنية تمدنا بهذيب للإرادة ويقول إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على التقيض ، فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه

وقد كان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية العالم السياسي بنجامين ، فذكر في مؤلف له مزايا التمرين البدني في توطيد وتقوية أركانها (محمد الحماحي ، 1999، ص 28)

كما أكد الرئيس كيندي 1970 أهمية النشاط البدني قائلا "إن قدرة الأداء البدني ليس مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط وإنما أيضا أساس للنشاط العقلي الخلاق ، كما كتب مفكر التربية المصري "سعد موسى" بأن التأكيد على الرياضة البدنية يهدف إلى تنمية القوى الجسمية في الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وقتما يطلب منها ذلك إلى جانب الترويح والترفيه عند الكبار ، وفي الرياضة إبقاء للجسم في شكل مقبول فيه جمال وصحة (أمين أنور الخولي ، 2001، ص 41-ص 47)

ومن خلال ماتطرقنا إليه نجد أن أهمية التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعد في ترقية وإستثمار الجانب الثقافي والإجتماعي وتظهر أيضا من خلال مساعدته على التكيف مع جميع المحيطات الإجتماعية كما تنمي قدرة الإتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية ، الحركية والخلقية كونها وسيلة تعزز العلاقات البشرية المفيدة ، كما تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك وكذا ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرّة بالصحة والمجتمع (مديرية التعليم الأساسي ، 2005 ، الصفحات 47-48)

2-6 أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن ما عرفناه عن أهمية التربية البدنية والرياضية يقودنا إلى وضع الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي ، وتعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها ومن خلالها تبرر المهنة وجودها ، وتوضح وظائفها ومجالات اهتماماتها ، تتفق حتما مع أهداف التربية في تنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة . "(أمين أنور الخولي ، 2001 ، الصفحات 133-146)

وسنبين فيما يلي الأهداف الأكثر شيوعا في قوائم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية لبعض المدارس العالمية :

❖ التنمية البدنية والعضوية :

تهتم التربية الرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على القيام بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق ، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجهد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي والقدرة العضلية ، والرشاقة والمرونة ، والتوافق العضلي العصبي ، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي وبقيّة أجزاء الجسم مما يساعد على الإرتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية في الإنسان (محمد عبد الفتاح عنان ، د عدنان درويش جلون ، 1998 ، الصفحات 21-22)

وتتضمن التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والإجتماعي وتتمثل في :

أ - اللياقة البدنية :

حيث كتب شيفرز عن مفهوم اللياقة أنها "مركبة للكائن البشري ،تمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها ،وتتضمن تركيب الجسم -الكفاية-التحمل-المهارة "

ب -القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات :

يرتبط القوام السليم للإنسان إلى حد كبير بمستوى لياقته البدنية ،وبقوة عضلاته تحديدا فهي التي تجعل جسم الإنسان في وضع متزن ميكانيكيا في مواجهة تأثير الجاذبية الأرضية ، حيث يعرف شطا عياد القوام الجيد بأنه : "الجسم المعتدل الذي يكون في حالة إتزان ثابت بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية ، بحيث يكون ترتيب العضلات والعام في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان ، حيث يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج إليها دون أي تعب وبسهولة وبأقل مجهود "وبرنامج التربية البدنية والرياضية المدرسية يحتوي على أنشطة بدنية ملائمة لدعم القوام ووقايته من الانحرافات والتشوهات ، كما يتزود التلميذ من خلاله بالمعارف والمعلومات لتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو القوام الجيد .

ج - التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل :

تؤثر أنشطة التربية البدنية والرياضية على التركيب الجسمي للتلاميذ حيث تزداد نحافة كتلة الجسم ، وتنقل سمنة الجسم ، وهذا يسري على الجنسين بشكل عام خلال سني النضج والبلوغ ، وقد فحص ويلز وزملاؤه (1962-1963) تأثير خمسة أشهر من التدريب البدني اليومي على 34مراهقة ، مقارنة بعدد مماثل كعينة ضابطة وقد أوضحت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي ، حيث زاد نمو الأنسجة النشطة ونحافة الجسم ، في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية في المجموعة التي تمارس التمرين البدني مقارنة بالمجموعة التي لم تمارس التمرين البدني .

د - السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم :

يسعى مدرس التربية البدنية والرياضية إلى توعية التلاميذ بمدى فعالية الأنشطة المقترحة في السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم إلى جانب تنظيم الطعام وهذا ما أكدته خبرة علم التغذية جين ماير حيث قالت: "أن الرياضة والنشاط البدني أمر ضروري للسيطرة على البدانة، وأنه لا يكفي تنظيم الطعام" (أمين أنور الخولي، 2001، الصفحات 133-146)

❖ تنمية المهارات الحركية :

تعد من أهم أهداف التربية الرياضية ، حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية (الأصلية) وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى :

- حركات إنتقالية: كالمشي والجري والوثب
- حركات غير إنتقالية: كالثني واللف والميل
- حركات معالجة وتناول: كالرمي والدفع والركل

من ثم تأسس المهارة الحركية على هذه الأنماط ، فهي مهارات متعلمة ، فهي وإن كانت تتأسس على الياقة البدنية والحركات الأصلية ، إلا أن الإعتبارات الإدراكية والحسية لها أهميتها في إكتساب المهارات الحركية ومن أمثلتها : المهارات الرياضية التخصصية ، فالمهارات الخاصة بكرة القدم منها على سبيل المثال (ترويض الكرة- ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم –ضرب الكرة بالرأس)، تختلف عن المهارات الخاصة بكرة اليد أو الطائرة أو نشاط رياضي آخر (الشحات، 2007) .

❖ التنمية المعرفية :

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي ، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب ، ومن خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية ، كتاريخ المسابقة أو اللعبة ، وقواعد اللعب الخاصة بها وأساليب التدريب والممارسة ، وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاصة بها ،... إلخ ، من جوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط الرياضي ، فالأبعاد المعرفية للأنشطة الرياضية لها تأثير مباشر في تنمية المهارة الذهنية لدى الأفراد ، والتي بدورها تنفعهم في حياتهم اليومية ، وتساعدهم على التفكير واتخاذ القرارات السليمة .

❖ التنمية الإجتماعية :

تساهم التربية البدنية والرياضية في غرس القيم الثقافية والخلقية التي تواجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز المحبة كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والسعادة والمسؤولية (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص24)

كما تعد التنمية الإجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسة في التربية البدنية ، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الإجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الإجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من الخبرات والقيم المرغوبة والتي تنمي الجوانب الإجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الإجتماعية والتكيف مع مقتضيات نظم المجتمع ومعاييرها الإجتماعية والأخلاقية ، ففي دراسة أولسن التجريبية على أطفال المرحلة الابتدائية أوضحت النتائج أثر برنامج رياضي على تحسين المهارات الحركية ، وعلى التكيف الإجتماعي للأطفال ، وأوضحت دراسة ليمن أن أوجه النشاط التي يقبل عليها الأطفال من سن السابعة حتى التاسعة عشر كونها تشكل أساس التفاعل الإجتماعي لهم ، وهذا ما أكدته الدراسات العربية مثل أطروحة نبيلة منصور (1979) ودراسة كوثر رواش (1985) من تحسين التكيف الإجتماعي كنتيجة لممارسة النشاط البدني والرياضي .

❖ التنمية الجمالية والتذوق الحركي :

في مجال التربية البدنية والرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى ، كما يصف التلاميذ أحد زملائهم بأنه (فنان) لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه ، فلقد تعدى أداء هؤلاء التلاميذ مرحلة التكنيك الموصوف ، إذا أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيرا عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى ولقد بين فيلسوف الجمال ريد بأنه لا يوجد أي إختلاف سيكولوجي جوهري

-في رأيه - بين مهارة راقص أو شاعر أو لاعب كرة ، أو لاعب تنس أو رسام

وقد أشار مونرو إلى أن دائرة الفن قد اتسعت في لعصر الحديث حتى أصبحت تشمل مهارات بشرية متباينة كاللعب الرياضية (أمين أنور الخولي ، عدلي بيومي ، 1991، ص 173)

وبالتالي فإن القيم الجمالية في الرياضة إنما هي :قيم أصيلة من صميم طبيعتها ذلك لأن للتربية البدنية والرياضية لغتها الخاصة التي تختلف عن لغة الموسيقى أو الرسم هي اللغة التي تجذب

(المشاهدين والممارسين) إليها، الأمر الذي يرقق المشاعر، وينمي التذوق والمشاركة الإنفعالية لجماليات الحركة بألوانها المختلفة .

❖ التنمية النفسية :

ظهر دور التربية البدنية والرياضية من خلال تدريب التلميذ التي على التحكم في تعبيراته الإنفعالية عن طريق إشتراكه في الألعاب المختلفة فاللعب يكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المراهق فيه أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالثقة والتمتع بالبهجة (محمد عادل ، كمال الدين زكي ، 1965، ص35)

كما تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الإنفعالية والوجدانية ، المصاحبة لممارسة النشاط البدني ، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإتزان والشمول والنضج ، بهدف التكيف النفسي للفرد ، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الإنفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها : الفروق الفردية ، وانتقال أثر التدريب ، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل ، له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المفننة) للتربية الرياضية ، تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه ، في شكل سلوكيات مقبولة .

ومن هذه القيم النفسية السلوكية :تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، إشباع الميول والإحتياجات النفسية ، خبرة النجاح المربية ، تنمية مستويات الطموح ، والتطلع للتفوق والإمتياز (د أمين أنور الخولي ، د محمد عبد الفتاح عنان ، د عدنان درويش ، جلون، 1998، ص23)

كما جمع أنور أمين الخولي دراسات بعض الباحثين في كتابه في علم النفس الرياضي ومنها الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضة أوجليفي تتكو على خمسة عشر ألف من الرياضيين ، وأدلت نتائجها على أن تأثيرات التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي هي :

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة

➤ اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل : الثقة بالنفس والإتزان الإنفعالي ، والتحكم في النفس ، وإنخفاض القلق والتوترات العصبية وإنخفاض في التعبيرات العدوانية

حصة التربية البدنية والرياضية :

1-7 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد ، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية والنفسية ، الإجتماعية والخلقية وكذا الصحية منها وهذا ضمان لتكوين الفرد وتطويره وإنسجابه في مجتمعه ووطنه .

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة ، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي إختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تساعد على الإندماج داخل المجتمع والجماعات .

وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات على مستوى المؤسسات التعليمية تسهم بقسط وافر في النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجاتهم البدنية والنفسية ، طبقاً لأعمارهم وبما يناسب قدراتهم الحركية (عبد الكريم صونيا -زواوي حسيبة 2000-2001 -ص12) .

2-7 مهام حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهي أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة

إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات .

- ✓ المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة
- ✓ المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ...إلخ
- ✓ إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية ، الفيزيولوجية ...إلخ
- ✓ التحكم في القوام أثناء السكون والحركة
- ✓ تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق
- ✓ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية
- ✓ تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية (بختاوي محمد ، بوزيد أحمد ، 2000-2001 ، ص 18-19)

3-7 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الداخلية للتعلم و كذا إكسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكات السوية، و تتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

1 - أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة و المرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق و المشي.
- تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية و جمالية والتي يتطلب انجازها سلوكا معيناً و أداءاً خاصاً، و بذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير و التصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع

في لعبة من الألعاب يعتبر موقفا يحتاج إلى تصرف سليم و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

2- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على المستويات و هي كالآتي:

- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز، و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (الحندي، 1987)

- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، و خير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلبا على الذات و على المعوقات و العراقيل. و هذه الصفات تهيأ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. و تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل و تقدير قيمته.

- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب و رشاقة و قوة و توافق. و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص. و تشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في حصة التربية البدنية و الرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

3- الأهداف الوجدانية العاطفية:

- انه المجال الذي يكتسب فيه المتعلم الميول، والاتجاهات، والقيم، والرغبات، والانفعالات الإيجابية، ويعمل على تنميتها وتطويرها، فهذا المجال يتعلق بتقدير المتعلم لشخص ما أو موضوع ما، أو حادثة ما، وهو مجال يتعلق بالانفعالات، والعواطف، والرغبات والميول والدوافع كافة، مثال ذلك الرغبة في مشاهدة مباراة رياضية وكل ما يتعلق بتذوق الجمال. و من اهم الاهداف الوجدانية العاطفية :
- تنمية الجوانب النفسية في مواقف الإثارة في الألعاب الرياضية.
- تعزيز روح القيادة عند التلاميذ.
- تمكين التلاميذ من ضبط أنفسهم وانفعالاتهم تجاه السلوك السلبي خلال المشاركة بالسباقات الرياضية. (بسيوني، سنة 1992)
- غرس الروح العسكرية ، صفات الجندية عند التلاميذ.
- تنمية روح التحلي بالصبر والنظام وحسن التصرف والشجاعة والتضحية والفداء في سبيل الوطن.

4- الأهداف النفسحركية:

- أنه المجال الذي يكتسب فيه المتعلم المهارات الحركية التي لها علاقة بالحركات العضلية وتوافقها مع الجهاز العصبي، حيث يرتبط هذا المجال بالعمل والمهارة اليدوية أو التعليمية، وهو يعالج المهارات العلمية التي تتطلب استخدام عضلات الجسم في العمل، والبناء، والتداول وتنسيقها، كما يقع تحت

هذا المجال الإجراءات الخاصة بتناول الأدوات والأجهزة العلمية وكيفية استخدامها، وكذلك الاداءات العملية التي تتطلب التناسق الحركي، والنفسي، والعصبي.

ومن أمثلة أفعال العمل السلوكية التي تصلح في صياغة الأهداف التعليمية في هذا المجال النفسحركي، على سبيل المثال أن يفرق (باللمس)، يتناول، يؤدي (بمهارة)، يستخدم (بدقة)، يعبر (بملاح وجهه)، ينسق، يصمم، يقيس

• ومن الأهداف النفسحركية:

- زيادة تطوير القابليات البدنية والتوقع الحركي وسرعة رد الفعل .
- تطوير الجانب المهاري والخططي للألعاب الرياضية المختلفة في دروس التربية الرياضية والتدريب الرياضي.
- تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية وتطويرها. (ناصر، 1996)
- توفير فرص التدريب وممارسة الألعاب لتطبيق النواحي الفنية لذوي الكفايات الرياضية

5-الأهداف العلمية:

* وتشمل على:

- أ. زيادة معلومات الطفل العلمية والعامة .
 - ب. معرفة الطفل لقواعد وأسس التعلم العام .
 - ج. معرفة الطفل بأهمية ودور الرياضة في تنمية وتطوير الصفات العقلية والرياضية.
- 6-الأهداف البدنية :
- أ. معرفة وممارسة التمارين والمهارات الحركية من خلال ممارسة الألعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية وإكساب الجسم القدرة على التحمل.

ب. تنمية وتطوير الصفات البدنية وخاصة تطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة – السرعة – المطاولة -

المرونة - الرشاقة).

ج. المحافظة على القوام وذلك من خلال ممارسة بعض التمارين والحركات والتي من خلالها يمكن الحفاظ على اعتدال قامة الطفل وعلى سلامة نموه وتطويره.

7- الأهداف النفسية :

أ. تنمية وتطوير القدرة على ضبط النفس في كل الظروف والأحوال.

ب. تنمية رد الفعل وسرعة الاستجابة والتوافق العصبي العضلي.

ج. بناء الشخصية القوية القادرة على التكيف للحياة وفي جميع الظروف . (ناصر، 1996)

د. الأعداد والتهيئة النفسية للقيام بتنفيذ درس التربية الرياضية والأنشطة والمهارات الرياضية

برنامج التربية البدنية والرياضية :

إن دروس التربية البدنية والرياضية مع ماتقدمه من فوائد لتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر تواقا إلى كل الأنشطة التي تظفي عليه السعادة والبهجة ويكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك من القلق وكذا كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم نقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذا أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيمايلي كل عنصر بشيء من التفصيل (أكرم زكي خطابية، 1997، الصفحات 132-151)

1-8 النشاط الداخلي :

يعتبر النشاط الداخلي امتدادا لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى إستفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية أو النفسية الإجتماعية وغيرها. وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مقيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة، ويجب ألا يتعارض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسته قبل بدأ الدرس الأول أو أثناء الفسحة

أو عقب الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريباً من بيوتهم أو أيام الجمع . (صالح، 1997، صفحة 17)

2-8 النشاط الخارجي :

النشاط الخارجي يعتبر استمرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيم التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها . (أكرم زكي خطابية، 1997، الصفحات 152-153)

ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة تساهم مجملًا في تنمية جميع نواحي التلاميذ (البدنية المهارية والخططية وكذا العقلية والنفسية والاجتماعية) .

3-8 درس التربية البدنية والرياضية :

درس التربية البدنية والرياضية كغيره من الدروس الأخرى المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية ، ويمثل الدرس أغر وحدة تعليمية في المنهج المدرسي ويعد كحقل أساسي لتعليم وتربية النشأ (علي الدريدي ، السيد علي محمد ، 1983، صفحة 64)

ويقول الدكتور عدنان درويش جلون الدرس يجب أن يكون شاملاً ويجب أن يجمع جميع رغبات التلاميذ في اللعب (قاسم حسن البصري، 1997، صفحة 100) .

وحتى يكون درس التربية البدنية له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية يجب أن يشتمل على الصفات التالية :

➤ أن يكون للدرس هدف واضح معروف يرجى الوصول إليه سواء كان تربوياً أو تعليمياً أو الإثنان معا

➤ أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم سواء من الناحية النفسية أو التربوية

➤ أن تراعي أوجه النشاط الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والاحتياجات والفروق والنمو وتقييم

الاتجاهات الإيجابية نحو درس التربية البدنية

➤ أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو مع مراعاة النظافة الشخصية

- أن يتخلل الدرس نشاط حر تلقائيا يبعث على السرور والبهجة ويحرر التلاميذ من التشكيلات والنداءات الشكلية
- أن يحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصّة
- أن يحقق مبدأ بث القيم والمعايير الاجتماعية وتكون الاتجاهات الإيجابية نحو المدرسة والمجتمع
- أن تتبنى أوجه النشاط اختيار طرق التدريس على الأسس العلمية للعلوم الأساسية للتربية البدنية والرياضية مثل : علم التشريح ، وعلم وظائف الأعضاء ، علم الحركة ...إلخ .
- أن يبعث الدرس على تعليم القيادة والريادة وحسن التبعية وذلك لتدريب التلاميذ على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة العادية .
- كلما كان التعاون بين التلاميذ والمدرس في تنفيذ أوجه النشاط بعيدا عن الشكلية والتعقيد وقريبا من التلقائية والنشاط الحر الذي تظهر فيه قدرة التلاميذ على التنفيذ كلما ساعد ذلك لتحقيق هدف التعليم الذاتي كل حسب قدرته وهو الهدف الذي تسعى للوصول إليه (محمد سعيد عزمي 2004، الصفحات 177-178)

1-3-8 محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

بالرغم من اختلاف تقسيمات الدرس في السنوات الأخيرة إلا أنه لا توجد خلافات جوهرية ، ولكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس والتي تخضع بدون شك لأراء الخبراء الذين يقومون بوضع مناهج التربية البدنية ومهما حدث من تقسيمات فأن هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض هي الجزء التمهيدي ، والرئيسي ، والختامي .

✓ الجزء التمهيدي :

- الأخذ باليد : هذا المصطلح خاص بدرس التربية البدنية ويكون في بدايته واصطلحت هذه التسمية للتعبير عن الدخول التدريجي في الدرس وتتضمن مايلي :
- مراقبة اللباس الرياضي للتلاميذ
- أخذ غيابات التلاميذ عن طريق المناداة
- التذكير بهدف الحصّة السابقة وإعطاء هدف الحصّة المراد القيام بها

- التسخين: ويعرف حسب a.ubiche او pradot.m (1986) على أنه : مجموعة الأنشطة المستعملة من أجل الوصول إلى الحالة المثلى من التحضير البدني والنفسي الضروري للتطبيق الشديد وهو يتم عن طريق جهد بدني يتطلب نشاط وظيفي لمختلف المحصلات التالية: الإنقباض العضلي ، النظام الدوري، النظام النفسي ،ويمكن تقسيم التسخين كمايلي :

- تسخين عام : ويتمثل في الجري وكذا التسارع (تحضير عصبي عضلي) وكذا تمديد عام (تحضير الذاكرة الحركية)
- تسخين خاص : ويتم بأنشطة خاصة كالجري مع تغيير الإيقاع وكذا التركيز على التمديد الخاص بنوع النشاط (RAMOND ' EDGAR THILK ، 1989 ، صفحة 55)
- إن واجب الإحماء ليس فقط تجهيز أجهزة المختلفة ولكن أيضا التجهيز النفسي للتلاميذ ، وإذا أردنا أن نساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح المرح والانشراح فهذا يتحقق في الجزء الأول من الحصة من خلال التشويق وكذا تجهيز وتحضير الملعب مثلا .

✓ الجزء الرئيسي :

في الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقا للمناهج السنوي وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضا تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدا أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف (د ناهد محمود سعد أ.د نيللي رمزي فهميم ، 2004 ، صفحة 85)

في هذا الجزء من الدرس يجب أن يمارس التلاميذ مهارات نوعية محددة مرتبطة بالنشاط ، كما تتاح للتلاميذ الفرصة لتطبيق المهارات التي تعلموها أو قاموا بتنميتها ، وقد يكون ذلك بواسطة منافسة (مجد م.، 2003)

يتم تطبيق هذا الجزء عن طريق ثلاث مناهج للتعلم :

- منهج التتابع

- منهج الدوران
- منهج الورشات مع التكرار الفردي للتلاميذ (p.seners.2002.p.169)
- يعتبر الجزء الرئيسي من أهم الأجزاء في الدرس ويظهر في النقاط التالية :
- يعتبر العمود الفقري للدرس
- أساس الخطة العامة
- يتم فيه تعليم المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة (نشاط تعليمي)
- يتم فيه تطبيق المهارات المتعلمة من طرف التلاميذ (نشاط تطبيقي) (د مكارم علي أبو هرجه أ د محمد سعد زغلول ، 1999، صفحة 196)
- ✓ الجزء الختامي :

للجزء الختامي من الحصة واجبات ثلاثة هي :

- تهدئة أجهزة الجسم
 - التوجه إلى أحاسيس التلاميذ
 - القيام ببعض الواجبات التربوية (د ناهد محمود سعد أ.د نيللي رمزي فهم ، 2004، ص 85)
- وهذه النقاط لا تتم إلا عن طريق إعطاء بعض التمرينات والألعاب الصغيرة بغرض التهدئة والإسترخاء والهبوط بالحمل تدريجيا وكذا الرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل تنفيذ الدرس ، وبعد ذلك يتم إصطفاف التلاميذ أمام المعلم لتبادل التحية (د مكارم علي أبو هرجه - أ د محمد سعد زغلول ، 1999، ص 99)
- وفي هذا الجزء يقول pieron.m(1992): "أنه يجب أن تسمح المرحلة النهائية بالرجوع التدريجي للهدوء ولا يجب التخلي عن بعض التمارين النفسية ، وكذلك تمارين استرخاء وتمديد وهذا بعد مجهود بدني شديد " . كما يمكن أن تتم عن طريق جري خفيف هذه الطريقة تسمى (الإسترجاع الفعال) (متولي ، 2007 ،
- صفحة 12)

خلاصة :

بعد التطرق إلى ماهية التربية البدنية والرياضية كمادة طبعاً وبعدها تطرقنا إلى التنشئة الاجتماعية وذلك من ناحية مفهوم الأهداف التربوية وخاصة في مرحلة المراهقة كمرحلة عمرية والتي تقابلها المرحلة المتوسطة، جاء هذا المقال ليبين أهمية مادة التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف التنشئة الاجتماعية والتي من أهمها وبصفة عامة إعداد وتكوين فرداً صالحاً وفق ما يشتهي المجتمع في إطار فلسفة اجتماعية وثقافية عامة. إن هناك مميزات لهذه المادة يجعلها ربما أكثر من مواد غيرها، وذلك كمتنفس للتلاميذ للتعبير عن رغباتهم وحاجاتهم وميولاتهم بطرق وأساليب وحتى بلغة مختلفة نوعاً ما عن تلك الأساليب التي يستخدمونها داخل حجرات الدراسة فحصة التربية البدنية والرياضية تترك مساحة كبيرة وفي الهواء الطلق للتعبير عن كل مكوناته النفسية والاجتماعية وغيرها ومن هنا يسهل اكتشاف شخصية التلميذ وبالتالي يساعد ذلك على مساعدته إذا تطلب الأمر أو توجيهه تربوياً ومدرسياً وحتى أخلاقياً إذا دعت الضرورة إلى ذلك. وجاء هذا المقال ليلفت الانتباه بأن النشاط البدني الرياضي ليس جهداً بدنياً معزولاً فقط وإنما انسجام بين كل مقومات الفرد داخل المجتمع وكثيراً ما تكتب بعض الشعارات أو الحكم على جدران الملاعب المدرسية "العقل السليم في الجسم السليم"، ويدل ذلك بأن التلميذ يجب عليه أيضاً أن يعي بأن الرياضة قبل أن تكون نشاطاً بدنياً هي مع ذلك أيضاً تهذيب النفس واحترام القواعد الاجتماعية العامة أثناء ممارستها لأي نشاط، فالمدرسة كما اعتقد "جون دوي" مجتمع مصغر

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري، فقد تبين لنا بان الإصابات عامة التي يتعرض لها الجسم لسبب أو آخر تمثل احد أهم مواضيع العلوم الطبية والصحة بصورة عامة، وهذا راجع بالأساس تعددها واختلاف أسبابها وتنوع طرق علاجها طبقا للعديد من الأسس التشريحية والمرفولوجية والبيوميكانيكية... ولهذا كله فسوف نستعرض في هذا الفصل أهم الطرق والخطوات الميدانية و المنهجية والوسائل التي اتبعناها من اجل تحديد العناصر الرئيسة في دراستنا مرتكزين في ذلك على الزيارات الميدانية لثانويات ولاية مستغانم بغرض الاتصال المباشر مع الأساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الذين تعرضوا لإصابات متعددة ومختلفة، من اجل الوصول إلى أهم الأسس النظرية والعلمية المتعلقة بأهداف موضوع بحثنا.

أولاً- منهج البحث:

بما أن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على الإصابات الشائعة لدى التلاميذ ... فإن المنهج المناسب لإجراءات هذا البحث هو المنهج الوصفي ، نوع الدراسة مسحية مقارنة .

ثانيا- المجتمع وعينة البحث :

1-2 : مجتمع البحث : من أجل تحديد المجتمع الأصلي للبحث المتمثل في التلاميذ وأساتذة التربية البدنية والرياضية زارت الطالبة الباحثة بعض ثانويات ولاية مستغانم ، لمعرفة أكثر الإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية ، ولإحصاء الأساتذة والتلاميذ ، وبعد الزيارة التي قامت بها الباحثة ، تم إحصاء (06) ثانويات فقط تتوفر فيها المواصفات التي نرغب في دراستها وهي :

- ثانوية الإخوين والي *بعين نويصي*
- محمد بومدين *بحاسي ماماش*
- أوكراف محمد *سلامندر*
- ولد قابلية صليحة *مستغانم*
- محمد خميستي *مستغانم*
- الإخوة عمار *بستيديّة*

2-2 : عينة البحث : من خلال الإستبانة المقدمة للأساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي والإستبانة المقدمة للتلاميذ المصابين ، وهم موزعين على (06) ثانويات بمديرية التربية لولاية مستغانم ، والتي كان من خلالها تحديد عينة و أدوات البحث الملائمة ، تم إحصاء (104) تلميذ مصاب ، (59) ذكور و(45) إناث تتوفر فيهم مواصفات العينة المطلوبة، و(15) أستاذ تربية بدنية ورياضية، وقد شمل العدد الكلي لأفراد عينة البحث (119) ، وقد تم إختيارها بالطريقة العمدية .

2 2 1 مواصفات عينة البحث :

- **عينة التلاميذ:** تتألف عينة البحث الحالي من تلاميذ (ذكور وإناث) من مستويات مختلفة (الأولى ثانوي-الثانية ثانوي-الثالثة ثانوي) والبالغ عددهم (104) ، موزعين على عدد من المؤسسات التربوية للطور الثانوي ، بلغ عددها (06) ثانويات مختلفة ، كما هو مبين في الجدول التالي :

الباب الثاني الفصل الأول

الجدول رقم (01) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصايين حسب الجنس والمؤسسة والمستوى

المتغيرات	المستوى	الجنس		المجموع	النسبة المئوية
		ذكور	إناث		
ثانوية الإخوين والي (عين نويصي)	س1	5	3	8	36.36%
	س2	3	2	5	22.72%
	س3	5	4	9	40.90%
ثانوية محمد بومدين (حاسي ماماش)	س1	6	0	6	33.33%
	س2	2	4	6	33.33%
	س3	4	2	6	33.33%
ثانوية الإخوة عمار (ستيدية)	س1	4	2	6	40%
	س2	2	1	3	20%
	س3	3	3	6	40%
ثانوية محمد خميسي (مستغانم)	س1	5	4	9	36%
	س2	4	5	9	36%
	س3	3	4	7	28%
ثانوية ولد قابلية صليحة (مستغانم)	س1	2	2	4	28.57%
	س2	3	2	5	35.71%
	س3	2	3	5	35.71%
ثانوية أوكراف محمد (صلامندر)	س1	3	2	5	50%
	س2	1	0	1	10%
	س3	2	2	4	40%
المجموع		59	45	104	100%

- عينة الأساتذة : تتألف عينة البحث الحالي من أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي والبالغ عددهم (15) أستاذ ، مقسمين على عدد من الثانويات ، البالغ عددها (06) ثانويات ، كما يوضحه الجدول التالي :

الباب الثاني الفصل الأول

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب المؤسسة .

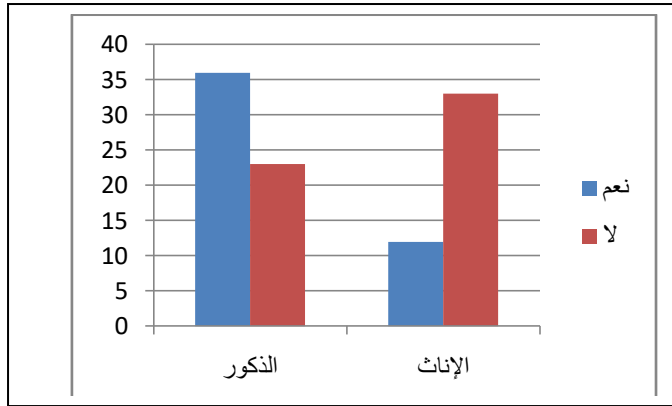
الأساتذة	العينة
3	ثا/ الإخوان والي
3	ثا/ محمد بومدين
2	ثا/ الإخوة عمار
3	ثا/ محمد خميسي
2	ثا/ ولد قابلية صليحة
2	ثا/ أوكراف محمد
15	المجموع الكلي

2-2-2 خصائص عينة البحث :

1. عينة التلاميذ:

الممارسة الرياضية: الجدول رقم (03) توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ حسب الممارسة

الرياضية .



التلاميذ	نعم	%	لا	%
الذكور	36	61.01%	23	38.98%
الإناث	12	26.66%	33	73.33%
المجموع	48	46.15%	56	53.84%

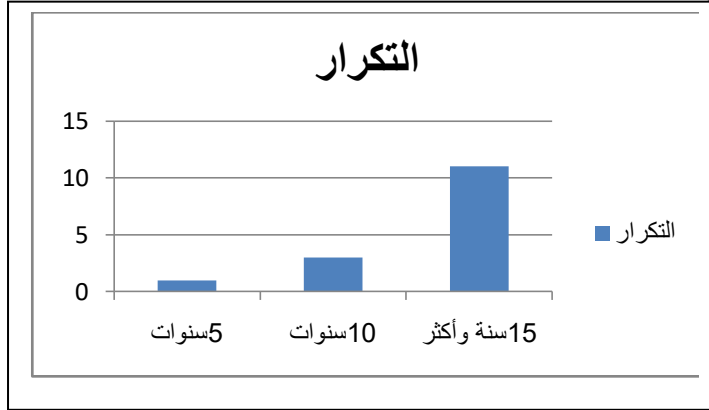
الشكل البياني رقم (01) يمثل توزيع أفراد عينة من التلاميذ حسب الممارسة الرياضية

التحليل : يوضح الجدول رقم (03) والشكل البياني (01) توزيع أفراد العينة تبعا للممارسة ، حيث نسبة الذين لا يمارسون النشاط الرياضي خارج المؤسسة 53.84% هي أكبر نسبة من الذين يمارسون النشاط الرياضي اللاصفي ، خصوصا الإناث بنسبة 73.33% أكثر من الذكور في عدم الممارسة اللاصفية .

عينة الأساتذة :

أ - الجنس: ذكور

ب - الخبرة : الجدول رقم (04) : توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب الخبرة .



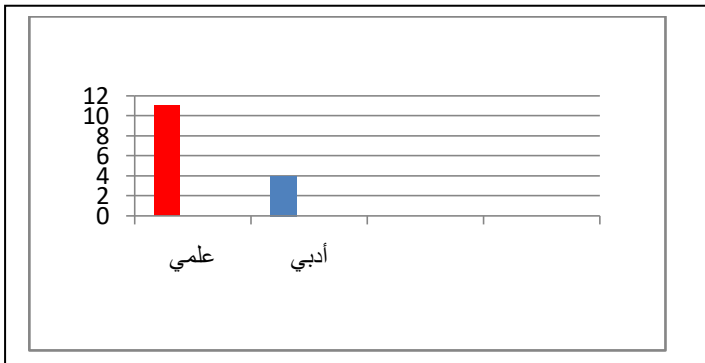
الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
5 سنوات	01	%6.66
10 سنوات	03	%20
15 سنة فأكثر	11	%73.33
المجموع	15	% 100

الشكل البياني رقم (02) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب الخبرة

التحليل : يوضح الجدول رقم (04) والشكل البياني (02) توزيع أفراد العينة تبعاً لسنوات خبرتهم في التدريس ، حيث 11 من أفراد العينة لديهم أكثر من 15 سنة خبرة ، و 01 لديه أقل من 5 سنوات ، 03 لديهم من 6 إلى 15 سنة خبرة .

أ - التخصص:

الجدول رقم (05) : توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب التخصص



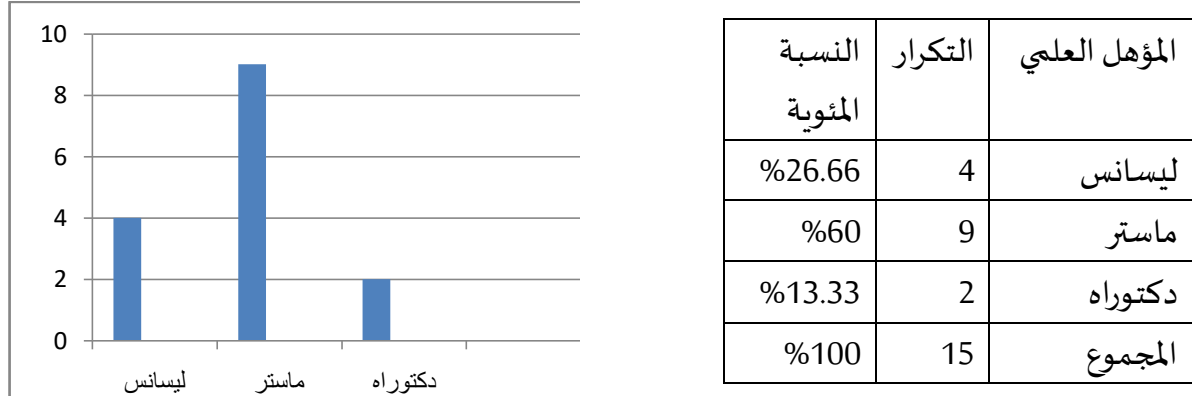
التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علمي	11	%73.33
أدبي	04	%26.66
المجموع	15	%100

الشكل البياني رقم (03) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب التخصص

الباب الثاني الفصل الأول

التحليل: يوضح الجدول (05) والشكل البياني (03) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً للتخصص العلمي ، حيث 11 من أفراد العينة تخصص علمي ، بينما 04 لديهم تخصص أدبي .

ب - المؤهل العلمي : الجدول (06) : يوضح عينة الدراسة من الأساتذة حسب المؤهل العلمي .

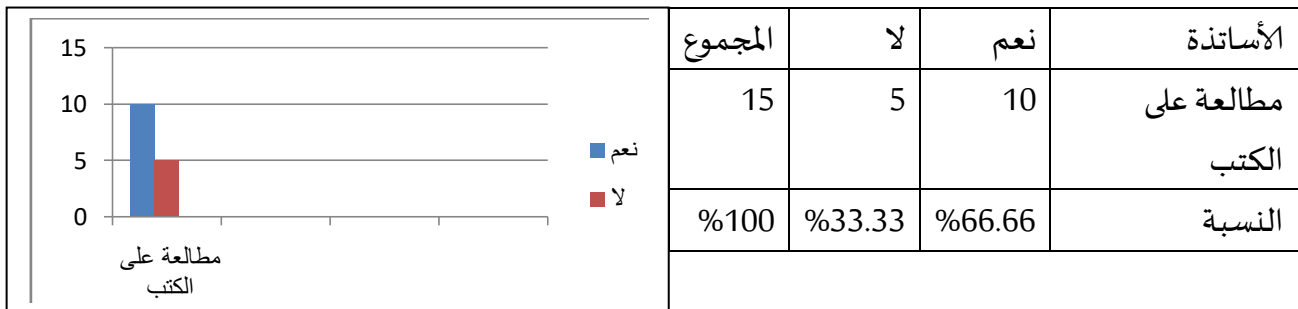


الشكل البياني رقم (04) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب المؤهل العلمي

التحليل: يوضح الشكل رقم (06) والشكل البياني (04) توزيع أفراد العينة تبعاً لمستواهم الدراسي حيث 60% من أفراد العينة لديهم مستوى ماستر وهي أعلى نسبة ، بينما 26.66% لديهم مستوى ليسانس و 13.33% لديهم مستوى الدكتوراه .

ت - المطالعة على الكتب خاصة بالطب الرياضي :

الجدول (07) : عينة الدراسة من الأساتذة حسب المطالعة



الشكل البياني رقم (05) يمثل توزيع أفراد عينة من الأساتذة حسب المطالعة

الباب الثاني الفصل الأول

التحليل : يوضح الجدول (07) والشكل البياني (05) توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب المطالعة على الكتب الخاصة بالطب الرياضي ، حيث 10 من أفراد العينة يطالعون الكتب ، بينما 05 منهم لا يطالعون الكتب .

ث - مشاهدة برامج تكوينية :

الجدول (08) : يوضح عينة الدراسة من الأساتذة حسب مشاهدة البرامج التكوينية

الأساتذة	نعم	لا	المجموع
مشاهدة البرامج	14	01	15
النسبة المئوية	%93.33	%6.66	%100

التحليل : يوضح الجدول (08) توزيع أفراد عينة الدراسة من الأساتذة حسب مشاهدة البرامج التكوينية ، حيث 14 من أفراد العينة يشاهدون البرامج التكوينية ، بينما 01 لا يشاهد البرامج التكوينية .

ثالثا- مجالات البحث :

أ. المجال المكاني : لقد تم هذا البحث بعون الله في العديد، بعد اطلعنا على كتب ومراجع في مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم ، كما أننا وزعنا استبيان البحث على التلاميذ والأساتذة التربية البدنية والرياضية ب (06) ثانويات ولاية مستغانم وهي :

- ثانوية الإخوين والي *بعين نويصي *
- محمد بومدين *بحاسي ماماش *
- أوكراف محمد *سلامندر *
- ولد قابلية صليحة *مستغانم *
- محمد خميسي *مستغانم *
- الإخوة عمار *بستيدي *

ب. المجال الزمني : لقد دامت فترة إنجاز هذا البحث حوالي 5 أشهر أي من بداية شهر جانفي 2022 إلى نهاية شهر ماي 2022 ، خصصنا الشهرين الأولي لجمع المادة الأولية والمتمثلة في الجانب النظري من البحث

، أما باقي الفترة فخصصت للجانب التطبيقي حيث قمنا بتوزيع استمارات الإستبيان وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية .

ج. المجال البشري : قد تمت الدراسة على عينة قوامها (119) فرد ، شملت على (104) تلميذ مصاب و(15) أستاذ التربية البدنية والرياضية .

رابعا- متغيرات البحث: مما لاشك فيه أن البحث العلمي في أي مجال وجب ضبط متغيرات بحثه حتى تكون النتائج العلمية المتوصل إليها موثوق فيها ، وكذا عزل المتغيرات الداخلية الأخرى والتي قد تعرقل مسار البحث ، ومتغيرات بحثنا هي كالآتي :

❖ المتغير المستقل : هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث : حصة التربية البدنية والرياضية

❖ المتغير التابع : هو نتيجة المتغير المستقل: الإصابات الرياضية .

خامسا – الضبط الإجرائي للمتغيرات :

- المتغير المشوشة : وهي المتغيرات الداخلية التي تؤثر لنا في نتائج البحث، وقد تم ضبطها على النحو التالي :

1. السن
2. الوزن
3. الطول
4. الممارسة الرياضية
5. التخصص
6. المؤهل العلمي
7. الخبرة

- المتغيرات الخارجية : هناك العديد من المتغيرات الخارجية التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع في التجربة ، لهذا حاولت الطالبة الباحثة ، بقدر المستطاع توظيف كل الشروط لإنجاح التجربة من خلال الإشراف على تطبيق أدوات البحث بنفسها .

سادسا - أدوات البحث : تعددت الأدوات في مجال العلوم واختلفت أساليبها ، لذا من الأمور اللازمة تحليل أداة البحث التي تنسجم مع موضوع البحث لأن استعمال الأداة المناسبة تؤدي إلى تحقيق هدف البحث ، ومن هذه الأدوات مايلي :

1- الإستبانة: كأداة للبحث لأنها من الأدوات أكثر شيوعا ، التي تسمح للمستجيب الإجابة بحرية وصراحة ، وتتكون الأداة الأولى من :

أ - إستبانة موجهة للتلاميذ المصابين فقط من مستويات مختلفة .

ب - إستبانة موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية طور ثانوي .

2- الدفاتر الصحية للتلاميذ المصابين : استعنت بالدفاتر الصحية للتلاميذ المصابين بمساعدة المشرفين التربويين بكل الثانويات التي قمت بزيارتها ، تمكنت من إقتناء جميع المعلومات التي ساعدت في إثراء وترتيب وتنظيم البحث وتوضيحه .

سابعا- الأسس العلمية للاستبيان: اتبعت الباحثة الإجراءات الآتية لإعداد أدوات الدراسة وهي :

1 - الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي لها علاقة بالإصابات الرياضية ، والتي استطعت الباحثة توفيرها .

2 - مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي.

3 - إجراء دراسة إستطلاعية للحصول على بعض الفقرات التي تمثل المحاور الأساسية التي تشملها الدراسة :

أ - المتغيرات المورفولوجية (الطول-الوزن-الجنس-السن) للتلاميذ المصابين .

ب -الإصابات الرياضية الشائعة عند التلاميذ والتي يصادفها الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

ت -الأسباب (المباشرة/غير المباشرة) لحدوث الإصابات الرياضية .

❖ الإجراءات المتبعة في تصميم الإستبانة : وقد تم إعداد الإستبانتين للدراسة وفق الخطوات التالية :

(1) تحديد المعلومات العامة المتعلقة بالمتغيرات المراد دراستها

(2) التخطيط عن طريق تصميم مبدئي لمحاور الأساسية للدراسة

(3) عرض المحاور على المشرف من أجل معرفة مدى ملائمتها للدراسة وإجراء التعديلات بشكل أولي حسب ما يراه المشرف .

(4) عرض محاور الإستبانة على مجموعة من المحكمين (07) المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية والطب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم .

(5) كتابة عدد كبير من الفقرات لتغطي كل المحاور ، وقد تم صياغتها بصورة أولية والتي بلغ عددها (50) فقرة ، ثم عرضها على المحكمين للتأكد من ملائمتها لمجالات الدراسة ودقة صياغتها ، ووضوحها بالإضافة إلى حذف أو تعديل أو إضافة فقرات أخرى .

وتشير الطالبة الباحثة إلى أنه خلال عملية إعداد لهذه الأداة تم الأخذ بالاعتبارات التالية :

- أ - محتوى الإستبيان جذاب وقصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ب - إرتباط كل سؤال في الإستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث .
- ت - كما حرصت الطالبة الباحثة على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل ، حتى لا تشعر المبحوث بالحرج
- ث - كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل ، وذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص ، والبدء بالأسئلة السهلة فالصعبة إلى السهلة المستثيرة لإهتمام المستجوب ومشجعة على تكملة الإجابة على بقية أسئلة الإستبيان .

➤ **الصدق الظاهري (validity):** تم إعداد تلك الأسئلة في البداية على شكل مقترح وعرضها للأستاذ المشرف وإلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة (صدق محكمين) ، بغرض الأخذ بآرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول الأغراض من الأسئلة الموضوعية إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وكذا حسن ترتيبها وإمتدت هذه العملية من 30 جانفي 2022 إلى 21 فيفري 2022 وبعد تغيير وتعديل في بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون أي تأويل أو تعقيد ، تم توزيع هذه الإستمارة الإستبانية على عينة إستطلاعية تتكون من 06 أساتذة التربية البدنية الطور الثانوي و 22 تلميذ وهذا خلال مرحلتين قبلية وبعدية تفصلهما مدة أسبوع ، وامتدت هذه المرحلة من 02 مارس 2022 إلى غاية 09 مارس 2022 ، حيث تم العمل معهم على طريقة المقابلة المباشرة قصد الأخذ بآرائهم من حيث وضوح أو غموض الأسئلة المطروحة عليهم كمستجوبين وهذا بغية التعديل أو إلغاء البعض منها.

الباب الثاني الفصل الأول

➤ **الثبات Reliability** : تم حساب تقدير ثبات الإستبانة في هذه الدراسة على العينة الإستطلاعية ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية وإستبعادهم من عينة البحث ، عن طريق إيجاد قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha Cronbach لكل محور من محاور الإستبانة .

أ - إستبانة الأساتذة : قد تم إيجاد معامل الثبات لإستبانة الأساتذة ككل بإستعمال معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach ، وقد بلغت قيم (0.93) وهو معامل عال كما هو موضح في الجدول .. أما بالنسبة لمعامل الثبات أعلى نسبة (0.87) .

الجدول (09) : يوضح قيم معامل الثبات لإستبانة موزعة حسب المحاور

محاور	المجالات	معامل الثبات	الصدق
1	الإصابات الرياضية الشائعة التي يصادفها الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية	0.81	0.90
2	الأسباب (المباشرة/الغير المباشرة) لحدوث الإصابات الرياضية	0.87	0.93

ب - إستبانة التلاميذ :

الجدول (10) : يوضح قيم معامل الثبات لإستبانة التلاميذ موزعة حسب المحاور

محاور	المجالات	معامل الثبات	الصدق
1	المتغيرات المورفولوجية (الطول-الوزن-الجنس-السن) للتلاميذ المصابين	0.86	0.96
2	الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا عند التلاميذ	0.78	0.88
3	الأسباب (داخلية/خارجية) لحدوث الإصابات الرياضية	0.80	0.89

ثامنا- أساليب المعالجة الإحصائية : بغية الوصول إلى أهم النتائج والاستنتاجات كان لازما علينا هدف توظيف الوسائل الإحصائية الآتية :

أ - التكرارات : لعرض جداول التكرارية للمتغيرات موضع الدراسة

ب - النسب المئوية %

ت - الوسط الحسابي : وهو مجموع القيم على عددها

ث - المنوال : وهو القيمة أكثر تكرار

ج - اختبار مربع كأي لقياس دلالة الفروق
$$\chi^2 = \frac{(\text{مست-و ت})^2}{\text{م ج}} = \text{كا}$$

ح - الإحصاء الوصفي

خلاصة : لقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف ، وذلك بتحديد الخطوات الإجرائية وعرض النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط حدود البحث ، فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث وتحديد عينة البحث ، و اختيار الأدوات اللازمة لذلك ، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة اليسر الحسن للبحث ، واختيار الطرق الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض و تحليل النتائج.

الفصل الثاني

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً : عرض وتحليل نتائج الدراسة

ثانياً : استنتاجات الدراسة

ثالثاً : مناقشة الفرضيات

رابعاً : توصيات الدراسة

خامساً : خلاصة عامة

- قائمة المصادر والمراجع

- الملاحق

تمهيد:

من خلال تطرقنا للجانب النظري عرفنا أن الإصابات الرياضية تـ عد علما قائما بحد ذاته لأنه يهتم بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أنواعها وأسبابها وبالتالي الحد منها . وكذلك يرشد الأستاذ إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة ، ويرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يؤثر عليها ويتأثر بها، كما يمكن للفروق الفردية في بنية الجسم ونسب بعض الصفات البدنية والحركية احد الأسباب أن تجعل التلاميذ عُرضةً للإصابات من خلال إجهاد أجزاء من الجسم بشكل غير متساوي...

ومن أجل نفي أوثبات الفرضيات التي طرحت في هذا الموضوع ، بجدد بنا معرفة أنواع الإصابات والأسباب الرئيسية من أجل الحد منها ، لذا كان لابد من إجراء دراسة ميدانية ، للإجابة عن تساؤلات الدراسة ، ومن أجل هذا كله ، سنحاول في هذا الفصل إلقاء الضوء بشكل مفصل على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الميدانية من خلال الأدوات المستعملة في البحث .

أولاً- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

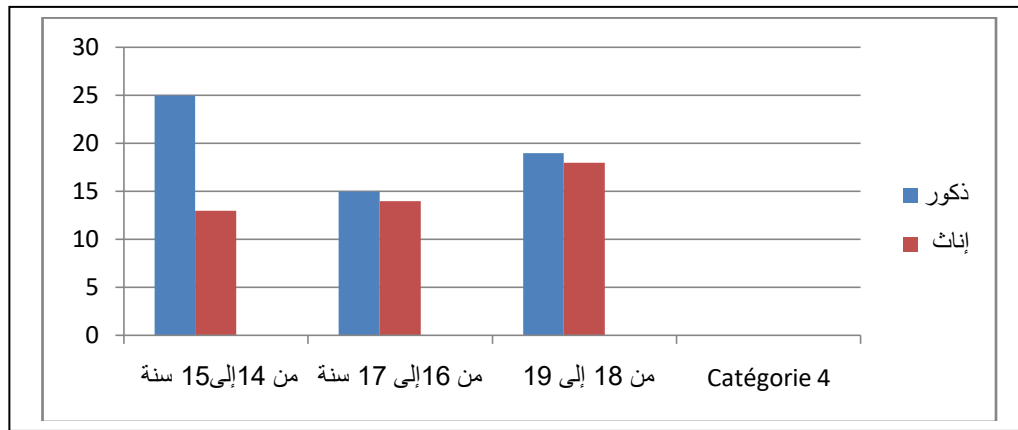
متغيرات الدراسة : لتحقيق أهداف الدراسة ،قامت الطالبة الباحثة بتناول نتائج التحليل الوصفي للبيانات، والتي تتمثل في إجابات أفراد عينة البحث من التلاميذ المصابين والأساتذة ، عن طريق تطبيق اختبار مربع كاي للتعرف على الفروق في إجابات أفراد العينة في كل عبارة من عبارات المحاور ،كما ستقوم الطالبة الباحثة باستعراض النسب المئوية والتكرارات .

1 - المحور الأول: المتغيرات المورفولوجية (الطول-الوزن-الجنس-السن) للتلاميذ المصابين .

إجابة عن التساؤل الأول من الدراسة وهو : هل توجد علاقة بين المتغيرات المورفولوجية (طول-وزن-جنس- سن) و مختلف الإصابات الرياضية ؟ قامت الطالبة الباحثة بتحليل إجابات المحور الأول من إستبانة التلاميذ المصابين ، كما توضحه الجداول التالية :

أ- السن : يوضح الجدول (11): قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب السن :

السن	التكرار		مج	النسبة المئوية	ك2 محسوبة	ل2 جدولية	درجة الحرية	دلالة إحصائية
	ذكور	إناث						
من 14 إلى 15 سنة	25	13	38	36.5%	1.39	5.99	2	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
من 16 إلى 17 سنة	15	14	29	27.8%				
من 18 إلى 19 سنة	19	18	37	35.5%				
المجموع	59	45	104	100%				

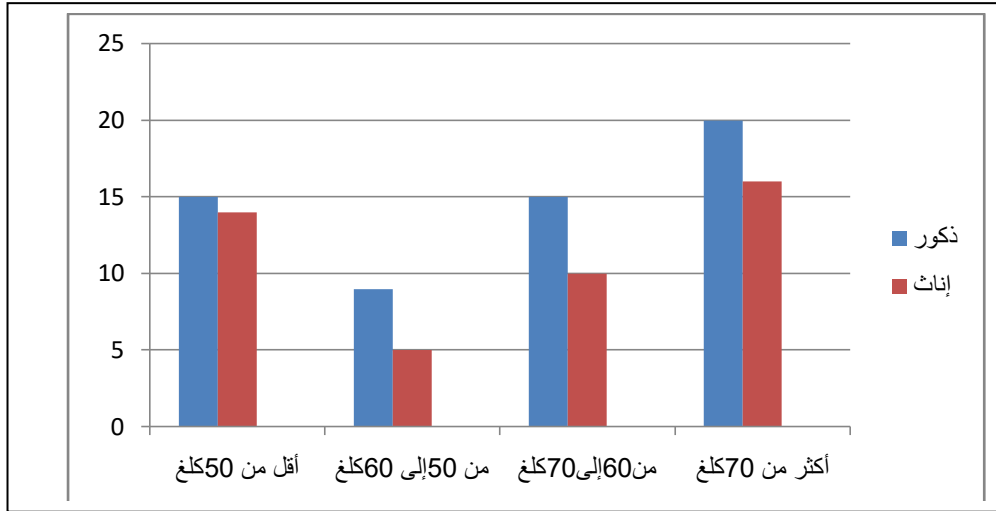


الشكل البياني رقم (06) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصايين حسب السن

التحليل : يوضح الجدول رقم (11) والشكل البياني (06) توزيع أفراد العينة تبعا للسن ، حيث 27.8% من أفراد العينة سنهم أقل من 17 وهي أضعف نسبة ، و 36.5% من 14 إلى 15 سنة وهي أعلى نسبة ، و 35.5% سنهم من 18 إلى 19 سنة ، بمأن (كأي) مربع المحسوبة 1.39 هي أصغر من (كأي) مربع الجدولية 5.99. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، أي لا توجد علاقة بين المصايين و السن .

ب-الوزن : يوضح الجدول رقم (12) : قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصايين حسب الوزن :

الوزن	التكرار		المجموع	النسبة المئوية	المحسوبة ك2	ك2 الجدول ية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ذكور	إناث						
أقل من 50 كلغ	15	14	29	27.88%	13.59	7.81	3	*دال
من 50 إلى 60 كلغ	9	5	14	13.46%				
من 60 إلى 70 كلغ	15	10	25	24.03%				
أكثر من 70 كلغ	20	16	36	34.61%				
المجموع	59	45	104	100%				



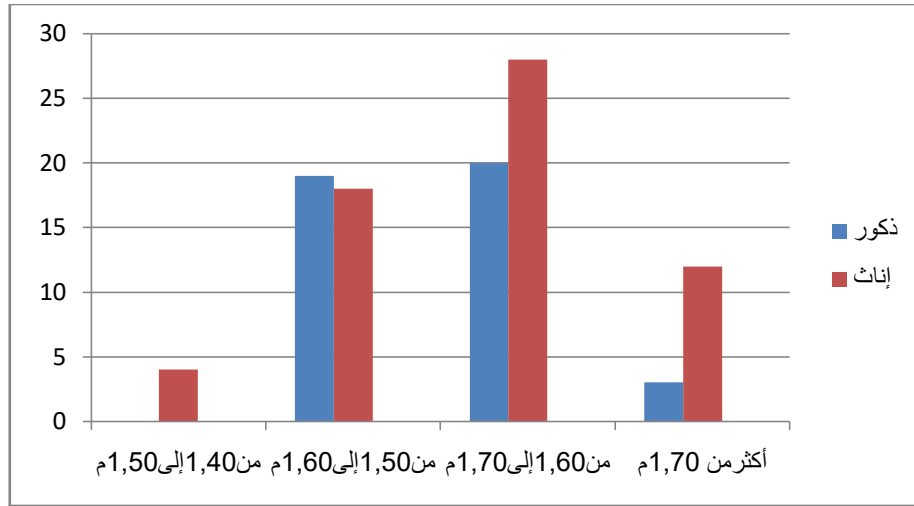
الشكل البياني رقم (07) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الوزن التحليل : يوضح الجدول رقم (12) والشكل البياني (07) توزيع أفراد العينة تبعا للوزن ، حيث 34.61% من أفراد العينة يزنون أكثر من 70 كلف وهي أعلى نسبة ، ونسبة 27.88% يزنون أقل من 50 كلف ، ونسبة 24.03% يزنون من 60 إلى 70 كلف ، ونسبة 13.46% يزنون من 50 إلى 60 كلف وهي نسبة قليلة .

بمأن (كأي) مربع المحسوبة 13.59 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 7.81 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، أي توجد علاقة بين المصابين و الوزن .

ج-الطول : يوضح الجدول والشكل (13) : قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الطول :

الطول	التكرار		المجموع	النسبة المئوية	ل2 محسوبة	ل2 جدولية	درجة الحرية	الدلالة إحصائية
	ذكور	إناث						
من 1.40 إلى 1.50 م	0	4	4	3.8%	46.52	7.81	3	*دال
من 1.50 إلى 1.60 م	19	18	37	35.57%				
من 1.60 إلى 1.70 م	28	20	48	46.15%				
أكثر من 1.70 م	12	3	15	14.42%				
المجموع	59	45	104	100%				

الباب الثاني الفصل الثاني



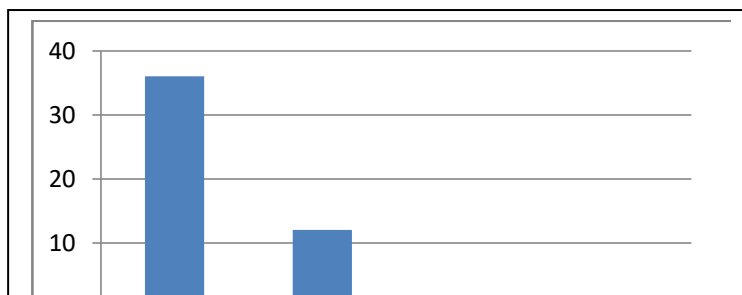
الشكل البياني رقم (08) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الطول

التحليل : يوضح الجدول رقم (13) والشكل البياني (08) توزيع أفراد العينة تبعا للطول ، حيث 46.15% من أفراد العينة طولهم من 1.60 م إلى 1.70 م وهي أعلى نسبة ، ونسبة 3.8% طولهم من 1.40 م إلى 1.50 م وهي أقل نسبة. أما نسبة 35.57% طولهم من 1.50 م إلى 1.60 م ، و 14.42% طولهم أكثر من 1.70 م .

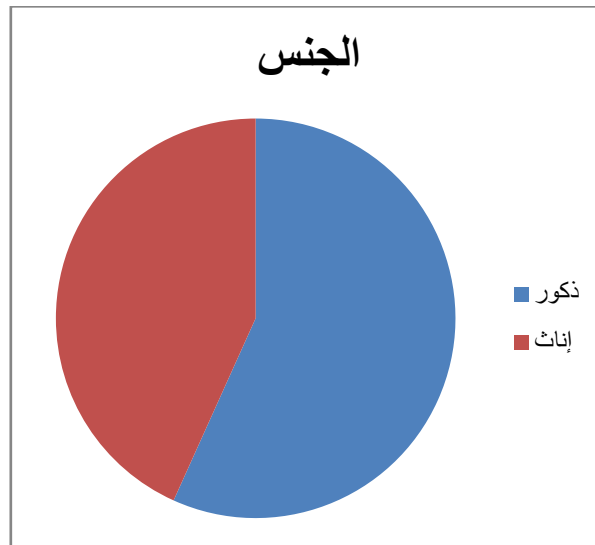
بما أن (كأي) مربع المحسوبة 46.52 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 7.81 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ، أي توجد علاقة بين المصابين و الطول .

د- الجنس : يوضح الجدول (14) قيم التكرارات ومربع (كأي) المحسوبة لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الجنس :

الجنس	تكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة حرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	59	56.73	1.88	3.84	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
إناث	45	43.26				
مج	104	100				



الشكل البياني رقم(09) : يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة من التلاميذ المصابين حسب الجنس



الشكل رقم(10): يمثل دائرة نسبية لأفراد عينة الدراسة من التلاميذ حسب الجنس التحليل : يوضح الجدول رقم (14) و الشكل البياني (09) توزيع أفراد العينة تبعا للجنس ، حيث 56.73% من عينة الدراسة هم ذكور و 43.26% هم إناث ، وهذا يدل على أن نسبة الذكور أكبر من نسبة الإناث .
بما أن (كآي) مربع المحسوبة 1.88 هي أصغر من (كآي) مربع الجدولية 3.84 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، أي لا توجد علاقة بين المصابين و الجنس .

المحور الثاني : الإصابات الأكثر شيوعا عند التلاميذ

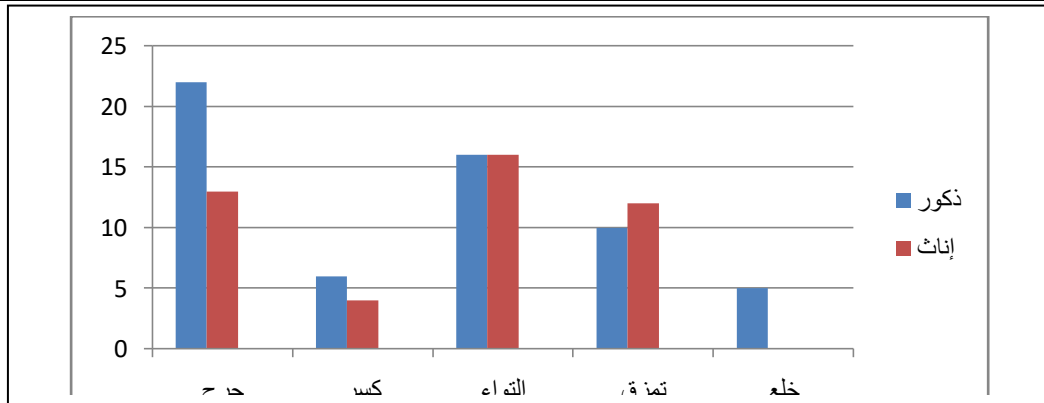
الباب الثاني الفصل الثاني

للإجابة عن التساؤل الأول من الدراسة وهو : ماهي أنواع الإصابات الرياضية والمناطق الجسمية الأكثر تعرضا للإصابة ؟ ، قامت الطالبة الباحثة بتحليل إجابات المحور الثاني من إستبانة التلاميذ المصابين، كما توضحه الجداول التالية :

إستجابات التلاميذ اتجاه المحور الثاني : الإصابات الأكثر شيوعا عند التلاميذ: يضم الأسئلة من واحد إلى خمسة :السؤال الأول : ما نوع الإصابة التي تعرضت لها ؟

الجدول (15): قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لأنواع الإصابات لدى التلاميذ :

النوع	الذكور		الإناث		المجموع		ك2 محسوبة	ك2 جدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التكرار	%	التكرار	%	العدد	%				
جرح	22	21.15%	13	12.5%	35	33.65%	33.38	9.49	4	* دال
كسر	6	5.76%	4	3.84%	10	9.61%				
إلتواء	16	15.38%	16	15.38%	32	30.76%				
تمزق	10	9.61%	12	11.53%	22	21.15%				
خلع	5	4.80%	0	0%	5	4.80%				
المجموع	59	56.73%	45	43.26%	104	100%				



الشكل البياني رقم(11) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات لدى التلاميذ

التحليل: يبين الجدول (15) والشكل (11) أنواع الإصابات وتكراراتها ونسبها ومربع (كأي) لدى التلاميذ، ومن خلال القيم المبنية في الجدول يتبين أن أكثر الإصابات الرياضية في فئة الذكور كانت جروح (22 إصابة وبنسبة 21.15% تلاها إلتواءات (16) إصابة وبنسبة 15.38%، ثم تمزقات عضلية (10) إصابة بنسبة 9.61%، بينما كانت أقل الإصابات ضمن هذه الفئة كسور (6) إصابة بنسبة 5.76%، وخلع (5) إصابة بنسبة 4.80%، أما فئة الإناث كانت إلتواءات (16) إصابة بنسبة 15.38%، يليها جرح (13) إصابة بنسبة

الباب الثاني الفصل الثاني

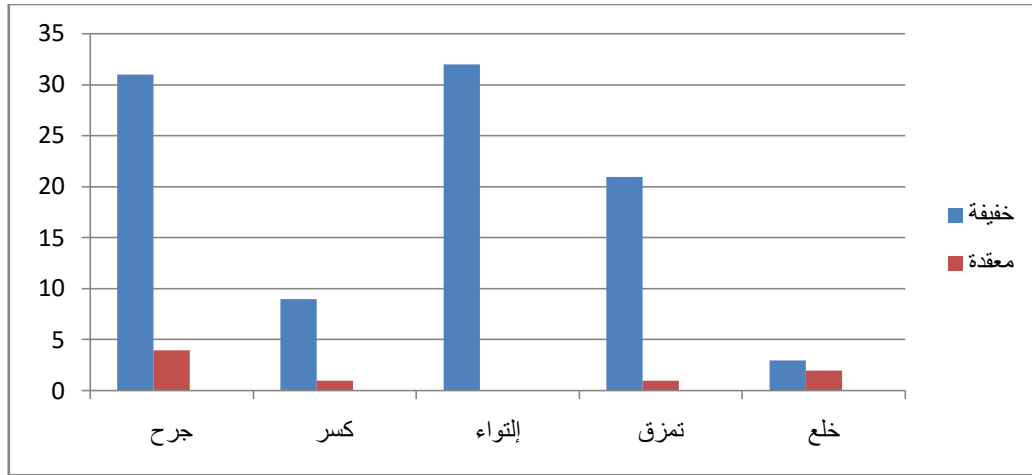
12.5% ثم تمزقات عضلية (12) إصابة بنسبة 11.53 % ، بينما كانت أقل الإصابات ضمن هذه الفئة كسر (4) بنسبة 3.84 % يليها خلع (0) ولم نحصل على أي إصابة .

*بما أن (كأي) مربع المحسوبة 33.38 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 9.49 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 ، يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية . أي توجد علاقة بين التلاميذ في أنواع الإصابات الرياضية .

السؤال الثاني : ما درجة الإصابة التي تعرضت لها ؟

الجدول (16): قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لدرجة الإصابات التي تعرض لها التلاميذ :

درجة الإصابة	خفيفة				معقدة				المج	2ك المحسو ب	2ك جدولية	درجة حرية	دلالة إحصائية
	ذكور		إناث		ذكور		إناث						
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%					
جـح	19	18.26	12	11.53	3	2.88	1	0.96	35	11.19	9.49	4	*دال
	5	4.80	4	3.84	1	0.96	0	0	10				
	16	15.38	16	15.38	0	0	0	0	32				
	9	8.65	12	11.53	1	0.96	0	0	22				
	3	2.88	0	0	2	1.92	0	0	5				
	52	49.97	44	42.28	7	6.72	1	0.96	104				
المج													



الشكل البياني رقم (12) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لدرجة الإصابات التي تعرض لها التلاميذ

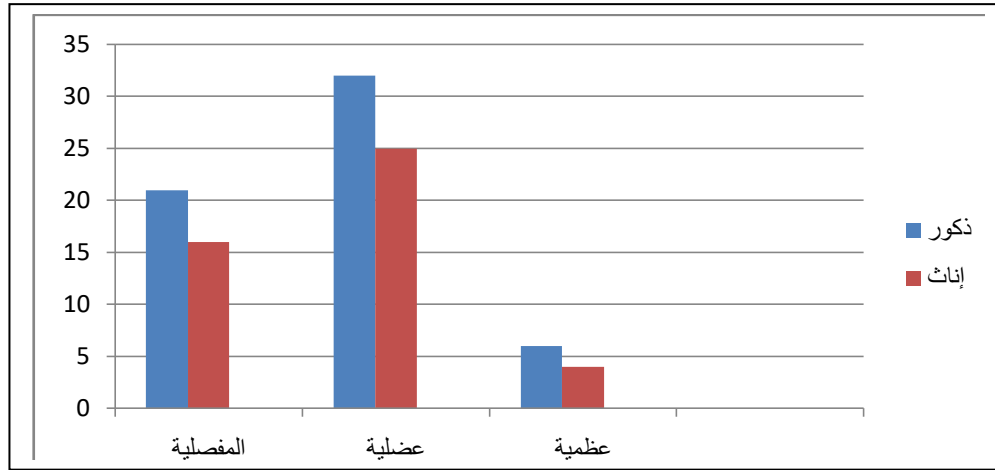
التحليل: يبين الجدول والشكل (12) درجة الإصابات وتكراراتها ونسبها ومربع (كأي) لدى التلاميذ ، ومن خلال القيم المبينة في الجدول يتبين أن أكثر الإصابات الرياضية في فئة الذكور والإناث كانت بدرجات خفيفة، بحيث تقدر نسبتها عند الإناث 42.28% . وعند الذكور 49.97% ،، بينما الإصابات المعقدة كانت نسبتها جيد ضعيفة بحيث قدرت نسبتها 0.96% عند الإناث ، و 6.72% عند الذكور.

بمأن (كأي) مربع المحسوبة 11.19 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 9.49 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4، هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، أي هناك علاقة بين درجة الإصابة و نوع الإصابة في كل من الذكور والإناث.

السؤال الثالث : ماهي الإصابات التي تكررت ؟

الجدول (17): قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة للإصابات التي تكررت لدى التلاميذ :

المجموع	الإناث		الذكور		الدرجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
37	15.38%	16	20.19%	21	2	5.99
57	24.03%	25	30.76%	32		
10	3.84%	4	5.76%	6		
104	43.26%	45	56.73%	59		



الشكل البياني رقم (13) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية للإصابات التي تكررت لدى التلاميذ التحليل: يبين الجدول والشكل البياني (13) الإصابات وتكراراتها ونسبها ومربع (كأي) لدى التلاميذ، ومن خلال القيم المبينة في الجدول يتبين أن أكثر الإصابات الرياضية كانت عضلية بحيث تقدر نسبتها عند الذكور 30.76% و عند الإناث 24.03% ، ثم تليها الإصابات المفصلية عند الذكور بنسبة 20.19% أما الإناث بنسبة 15.38% ، بينما الإصابات العظمية كانت نسبتها جد ضعيفة تقدر 5.76% عند الذكور و 3.84% عند الإناث،

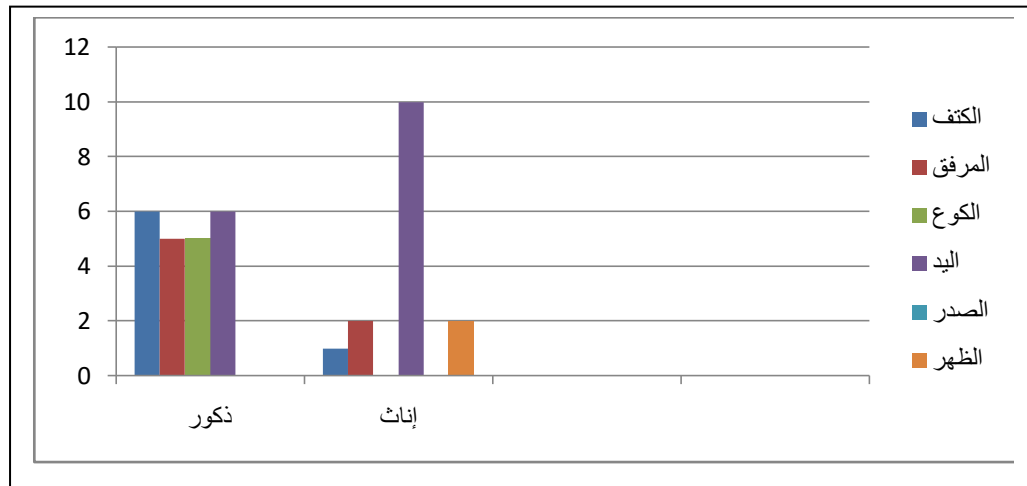
بما أن (كأي) مربع المحسوبة 32.08 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. أي هناك علاقة بين التلاميذ والإصابات المتكررة.

الباب الثاني الفصل الثاني

السؤال الرابع : هل تعرضت لإصابة على مستوى الجزء العلوي للجسم ؟

الجدول (18): قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لأعضاء الجسم العلوية عرضة للإصابات لدى التلاميذ :

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	المجموع		إناث		ذكور		أعضاء الجسم (الجزء العلوي)
				%	العدد	%	تكرار	%	تكرار	
دال *	10	18.31	75.58	6.73	7	0.96	1	5.76	6	الكتف
				8.65	9	1.92	2	4.80	5	المرفق
				4.80	5	0	0	4.80	5	الكوع
				15.38	16	9.61	10	5.76	6	اليدين
				0	0	0	0	0	0	الصدر
				3.84	4	1.92	2	0	0	الظهر
				39.42	41	16.34	15	23.07	22	المجموع



الشكل البياني رقم (14) : يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لأعضاء الجسم العلوية عرضة للإصابات لدى التلاميذ

التحليل : يبين الجدول والشكل البياني (14) أعضاء الجسم العلوية عرضة للإصابات لدى التلاميذ، ومن خلال القيم المبينة في الجدول يتبين أن أكثر عضو عرضة للإصابات الرياضية كان اليد والكتف بنسبة 5.76% عند الذكور ، أما عند الإناث كانت اليد بحيث تقدر نسبتها 9.61% ، تليها إصابة (المرفق و الكوع) عند الذكور بنسبة 4.80% ، و عند الإناث (-المرفق -الظهر) بنسبة 1.92% ، بينما الصدر لم يسجل أي إصابة 0% عند كل من الذكور والإناث .

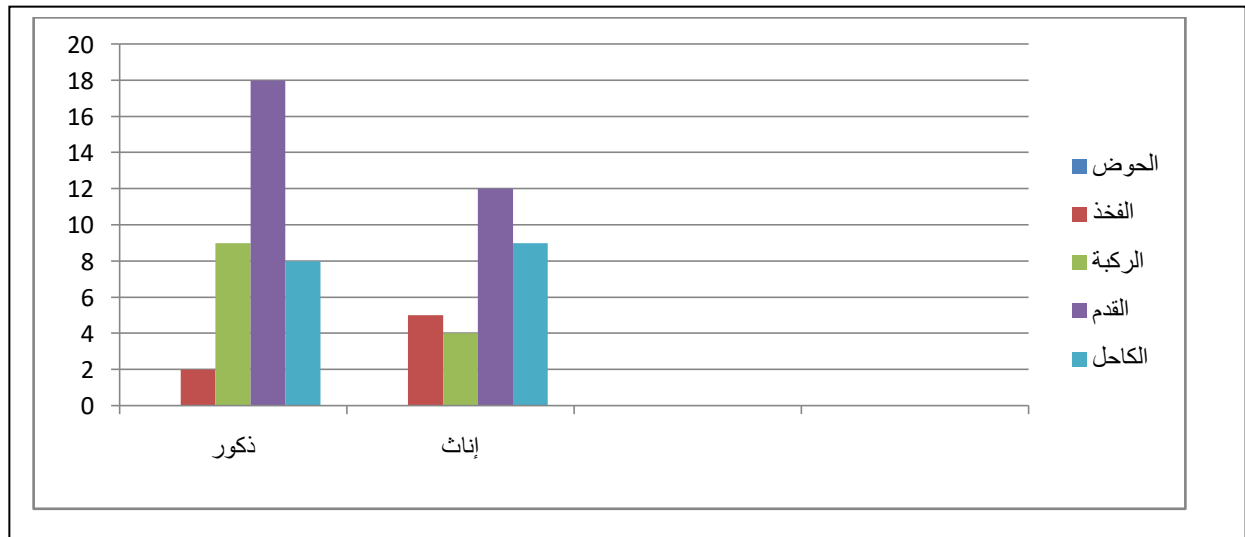
الباب الثاني الفصل الثاني

بمأن (كأي) مربع المحسوبة 75.58 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 18.31 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 10، يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. أي هناك علاقة بين التلاميذ في الإصابات الأعضاء العلوية للجسم.

السؤال الخامس: هل تعرضت لإصابة على مستوى الجزء السفلي للجسم ؟

الجدول (19): قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لأعضاء الجسم السفلية عرضة للإصابات لدى التلاميذ :

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	المجموع ;		إناث		ذكور		أعضاء الجسم (الجزء العلوي)
				العدد	%	تكرار	%	تكرار	%	
دال *	10	18.31	75.58	0	0	0	0	0	0	الحوض
				6	5.76	5	4.80	2	1.92	الفخذ
				13	12.5	4	3.84	9	8.65	الركبة
				29	27.88	12	10.57	18	17.30	القدم
				15	14.42	9	8.65	8	7.69	الكاحل
				63	60.57	30	25	37	35.57	المجموع



الشكل البياني رقم (15): يمثل قيم التكرارات والنسب المئوية لأعضاء الجسم السفلية عرضة للإصابات لدى التلاميذ.

التحليل : يبين الجدول والشكل أعضاء الجسم السفلية عرضة للإصابات لدى التلاميذ ،ومن خلال القيم المبينة في الجدول يتبين أن أكثر الأعضاء السفلية عرضة للإصابات الرياضية عند الذكور كانت القدم بنسبة 17.30 % ، ثم تليها الركبة بنسبة 8.65 % ثم الكاحل بنسبة 7.69 % والفخذ بنسبة 1.92 % ، أما الحوض لم يسجل الإصابة فيه 0 % . بينما أكثر الأعضاء السفلية عرضة للإصابات الرياضية عند الإناث كانت القدم بنسبة 10.57 % ثم يليها الكاحل 8.65 % ثم الفخذ بنسبة 4.80 % ، أما الحوض إنعدام الإصابة فيه 0 % عند كل من الإناث والذكور .

*بما أن (كأي) مربع المحسوبة 75.58 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 18.31 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 10 ، يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية . أي هناك علاقة بين التلاميذ في الإصابات الأعضاء السفلية للجسم .

جدول رقم (20) : إستجابات الأساتذة إتجاه المحور الأول

الإصابات الرياضية الشائعة التي يصادفها الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية

الرقم	العبارات	الإجابات	التكرار	النسبة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
1	هل حدثت إصابات رياضية خلال مشوارك المهني ؟	نعم	15	%100	15	3.84	1	دال
		لا	0	%0				
2	هل بإمكانك تحديد نوع الإصابة ؟	دائما	5	%33.33	3.6	5.99	2	غ دالة
		أحيانا	8	%53.33				
		نادرا	2	%13.33				
3	ما نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ بكثرة ؟	عضلية	6	%40	2.8	5.99	2	غ دالة
		مفصلية	7	%46.66				
		عظمية	2	%13.33				
4	ما درجة الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ ؟	خفيفة	7	%46.66	7.6	5.99	2	دال
		متوسطة	8	%53.33				
		شديدة	0	%0				
5	ما هو العضو الأكثر عرضة للإصابة في الجزء العلوي من الجسم ؟	الرأس	0	%0	18.33	7.81	3	دال
		الكتف	4	%26.66				
		الذراع	6	%40				
		اليد	5	%33.33				
6	ما هو العضو الأكثر عرضة للإصابة في الجزء السفلي من الجسم ؟	الحوض	0	%0	18.33	7.81	3	دال
		الفخذ	0	%0				
		الركبة	5	%33.33				
		الكاحل	10	%66.66				
7	هل بإمكانك إكتشاف إصابة التلميذ عندما يحاول إخفاءها ؟	دائما	6	%40	8.4	5.99	2	دال
		أحيانا	9	%60				
		نادرا	0	%0				
8	ما هي المنافسة التي يتعرض فيها التلاميذ بكثرة للإصابات ؟	سباق السرعة	0	%0	8.4	5.99	2	دال
		الوثب الطويل	9	%60				
		دفع الجلة	6	%40				
9	من هو النشاط التي تكثر فيه الإصابات ؟	نشاط فردي	0	%0	15.6	5.99	2	دال
		نشاط جماعي	3	%20				
		كلاهما	12	%80				
10	في أي مرحلة من مراحل الحصة تحدث الإصابة ؟	مرحلة تحضيرية	2	%13.33	10.8	5.99	2	دال
		الرئيسية	11	%73.33				
		الختامية	2	%13.33				
	لن2 الكلية				10.88	5.99	2	دال

تحليل محتويات الجدول (20) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة من الأساتذة وفقا لآرائهم إتجاه الإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية يتبين لنا:

1. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الأول ، أن نسبة 100 % من الأساتذة حدثت لهم إصابات رياضية خلال مشوارهم المهني . بمأن ك2 المحسوبة 15 وهي أكبر من ك2 الجدولية 3.84 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
2. بينت النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الثاني ، أن 53.33% من الأساتذة غالبا ما يمكنهم تحديد نوع الإصابة ، بينما 13.33% نادرا ما يمكنهم تحديد نوع الإصابة ، ثم نسبة قليلة من الأساتذة ما دائما يمكنهم تحديد نوع الإصابة بحيث تقدر هذه النسبة ب 33.33% . . بمأن ك2 المحسوبة 3.6 وهي أصغر من ك2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
3. من خلال نتائج أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الثالث ، يتبين أن الإصابات المفصلية كانت أكثر عرضة لدى التلاميذ بحيث تقدر نسبتها 46.66% ثم تليها الإصابات العضلية بنسبة 40% ، بينما الإصابات العضلية كانت أقل عرضة لدى التلاميذ بنسبة 13.33% . . بمأن ك2 المحسوبة 2.8 وهي أصغر من ك2 الجدولية 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
4. أظهرت النتائج إجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الرابع ، أن أكثر الإصابات كانت درجتها متوسطة بحيث قدرت بنسبة 53.33% ، بينما الإصابات الخفيفة كانت نسبتها ضعيفة إذ تقدر ب 46.66% ، أما الإصابات الشديدة فلم تسجل أي حالة 0% . بمأن ك2 المحسوبة 7.6 وهي أكبر من ك2 الجدولية 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
5. كشفت النتائج إجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الخامس ، أن العضو الأكثر عرضة للإصابة في الجزء العلوي كان الذراع يقدر ب 40% ، يليه العضو الثاني اليد بنسبة 33.33% ، ثم الكتف بنسبة 26.66% ، بينما الرأس لم يسجل أي حالة 0% . بمأن ك2 المحسوبة 18.33 وهي أكبر من ك2 الجدولية 7.81 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

6. كشفت النتائج إجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال السادس ، أن العضو الأكثر عرضة للإصابة في الجزء السفلي كان الكاحل بحيث تقدر نسبته 66.66% ، ثم تليه الركبة بنسبة 33.33% ، بينما (الحوض والفخذ) لم يسجل أي حالة 0% . بمأن ك2 المحسوبة 18.33 وهي أكبر من ك2 الجدولية 7.81 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
7. تدل النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال السابع ، أن نسبة 60% من الأساتذة غالبا ما يمكنهم إكتشاف إصابة التلميذ عندما يحاول إخفاءها ، بينما 40% دائما ما يمكنهم إكتشاف الإصابة . بمأن ك2 المحسوبة 8.4 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
8. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الثامن ، أن أكثر الإصابات تحدث في الوشب الطويل بحيث تقدر نسبتها 60% ، بينما في دفع الجلة تقدر ب 40% ، أما في السباق السرعة نادرا ما تحدث إصابات 0% . بمأن ك2 المحسوبة 8.4 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
9. تؤكد النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال التاسع ، إلى أن 80% من الإصابات تحدث في (النشاط الفردي والنشاط الجماعي) ، بينما 20% تحدث في النشاط الجماعي . بمأن ك2 المحسوبة 15.6 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
10. كما أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال العاشر ، إلى أن 73.33% تحدث الإصابة في المرحلة الرئيسية ، بينما تحدث الإصابات بنسبة قليلة في كل من (المرحلة التحضيرية/الختامية) بحيث تقدر نسبتها 13.33% . بمأن ك2 المحسوبة 10.8 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
- * بمأن (كأي) مربع المحسوبة الكلية 10.88 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية . أي هناك علاقة بين إستجابات الأساتذة و الإصابات الرياضية الشائعة .

المحور الثاني: الأسباب (الداخلية/ الخارجية) لحدوث الإصابات الرياضية

للإجابة عن التساؤل الثالث من الدراسة وهو : ماهي الأسباب المباشرة والغير المباشرة لحدوث الإصابات الرياضية ؟ ، قامت الطالبة الباحثة بتحليل إجابات المحور الثالث من إستبانة التلاميذ ، كما توضحه الجداول التالية :

الجدول (21) يوضح إستجابات أفراد العينة من التلاميذ وفقا لآرائهم إتجاه الأسباب التي أدت بهم للإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية

الرقم	العبارات	الإجابات	التكرار	النسبة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
1	هل حدثت الإصابة نتيجة ؟	تدخل عنيف	37	35.57%	12.36	5.99	2	دال
		سبب ذاتي	19	18.26%				
		سوء المستلزمات	48	46.15%				
2	هل تعتقد أن إهمال فترة الإحماء هي السبب وراء ذلك ؟	نعم	54	51.92%	0.15	3.84	1	غ دالة
		لا	50	48.07%				
3	هل الأحوال الجوية دور في إصابتك ؟	نعم	40	38.46%	7.66	3.84	1	دال
		لا	64	61.53%				
4	هل سبب إصابتك راجع إلى سوء أرضية الميدان ؟	نعم	55	52.88%	0.029	3.84	1	غ دال
		لا	49	47.11%				
5	هل تعتقد أن مخالفة القوانين هي السبب في إصابتك ؟	نعم	12	11.53%	61.53	3.84	1	دال
		لا	92	88.46%				
6	الإستعداد البدني ونقص اللياقة البدنية هي سبب في إصابتك ؟	نعم	58	55.76%	1.38	3.84	1	غ دال
		لا	46	44.23%				
7	هل حدثت الإصابة نتيجة الإرهاق والإعياء الشديد ؟	نعم	7	6.73%	77.88	3.84	1	دال
		لا	97	93.26%				
8	هل حدثت الإصابة نتيجة عدم تركيز الإنتباه ؟	نعم	72	69.23%	15.38	3.84	1	دال
		لا	32	30.76%				
9	هل سبب الإصابة راجع إلى الكتلة الجسمية التشوهات القوامية ؟	نعم	62	59.61%	3.84	3.84	1	دال
		لا	42	40.38%				
	كا ² الكلية				40.04	3.84	1	دال

تحليل محتويات الجدول (21) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة من التلاميذ وفقاً لأرائهم إتجاه الأسباب التي أدت بهم للإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية يتبين لنا:

1. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال الأول ، أن 46.15% الإصابة حدثت نتيجة سوء المستلزمات ، بينما 35.57% كانت بسبب تدخل عنيف ، أما 18.26% كانت نتيجة سبب ذاتي . بمأن ك2 المحسوبة 12.36 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
2. بينت النتائج إستجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال الثاني ، أن 51.92% كانت إصابتهم بسبب إهمال فترة الإحماء ، بينما 48.07% لا يعتقدون أن الإهمال فترة الإحماء هي السبب . بمأن ك2 المحسوبة 0.15 وهي أصغر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
3. أظهرت النتائج استجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال الثالث ، أن 61.53% لم تكن إصابتهم بسبب سوء الأحوال الجوية ، بينما 38.46% كانت إصابتهم بسبب الأحوال الجوية . بمأن ك2 المحسوبة 7.66 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
4. كشفت النتائج استجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال الرابع ، أن 52.88% كانت إصابتهم بسبب سوء أرضية الميدان ، بينما 47.11% لم تكن إصابتهم بسبب سوء أرضية الميدان . بمأن ك2 المحسوبة 0.029 وهي أصغر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
5. بينت النتائج إجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال الخامس ، أن 88.46% لا يعتقدون أن مخالفة القوانين هي السبب في إصابتهم ، بينما 11.53% كانت إصابتهم بسبب مخالفة قوانين اللعب . بمأن ك2 المحسوبة 61.53 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
6. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال السادس ، أن 55.76% كانت إصابتهم بسبب الإستعداد البدني ونقص اللياقة البدنية ، بينما 44.23% لم تكن إصابتهم نتيجة الإستعداد البدني ونقص اللياقة البدنية . بمأن ك2 المحسوبة 1.38 وهي أصغر من ك2

المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

7. أظهرت النتائج إجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال السابع، أن 93.26% لم تكن إصاباتهم نتيجة الإرهاق والإعياء الشديد، بينما 6.73% كانت إصابتهم بسبب الإرهاق والإعياء الشديد .
بما أن ك2 المحسوبة 77.88 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

8. بينت النتائج إجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال الثامن ، أن 69.23% حدثت إصابهم نتيجة عدم تركيز الإنتباه أثناء اللعب ،بينما 30.76% لم تكن إصابهم نتيجة عدم تركيز الإنتباه .
بما أن ك2 المحسوبة 15.38. وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

9. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من التلاميذ في السؤال التاسع ، أن 59.61% كانت إصابهم بسبب الكتلة الجسمية والتشوهات القوامية ، بينما 40.38% لم تكن إصابهم الكتلة الجسمية والتشوهات القوامية . بما أن ك2 المحسوبة 3.84 وهي تساوي ك2 المحسوبة 3.84 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

*بما أن (كأي) مربع الكلية المحسوبة 40.04 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 3.84 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، هناك فروق ذات دلالة إحصائية .أي هناك علاقة بين إستجابات التلاميذ وأسباب الإصابات الرياضية .

الباب الثاني الفصل الثاني

جدول رقم (22) : يبين إستجابات الأساتذة اتجاه المحور الثاني: الأسباب المباشرة والغير المباشرة لحدوث الإصابات الرياضية

الرقم	العبارات	الإجابات	التكرار	النسبة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
1	ماهي أسباب حدوث الإصابة في رأيك؟	سوء التسخين	3	20%	15.66	5.99	2	دال
		عدم احترام الحصبة	0	0%				
		أرضية الميدان	12	80%				
2	كيف كان وقوع أغلب الإصابات؟	إصابة فردية	8	53.33%	7.66	5.99	2	دال
		أثناء الإحتكاك بالزميل	7	46.66%				
		إصابة بأداة أو جهاز	0	0%				
3	هل سبب الإصابة راجع إلى ؟	عدم الممارسة المنتظمة	7	46.66%	3.31	5.99	2	غ دال
		أخطاء الأداء	8	53.33%				
4	هل في نظرك التغيرات المورفولوجية بين التلاميذ لها تأثير في حدوث الإصابة ؟	نعم	15	100%	15	3.84	1	دال
		لا	0	0%				
5	هل التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم عند الإناث لها تأثير في حدوث الإصابة ؟	نعم	15	100%	15	3.84	1	دال
		لا	0	0%				
6	هل سوء التغذية يسبب في إصابة الجسم ؟	نعم	15	100%	15	3.84	1	دال
		لا	0	0%				
7	هل سوء الأحوال الجوية سبب في الإصابة ؟	نعم	15	100%	15	3.84	1	دال
		لا	0	0%				
8	هل عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة، وزيادة الجهد يسبب في الإصابة؟	نعم	15	100%	15	3.84	1	دال
		لا	0	0%				
9	هل تعتقد أن العوامل النفسية هي التي تؤدي إلى حدوث الإصابة؟	نعم	10	66.66%	1.66	3.84	1	غ دال
		لا	5	33.33%				

الباب الثاني الفصل الثاني

10	هل عدم مراعاة تنظيم الإضافة والتهوية الصحية في الصالات المغلقة تسبب في الإصابات ؟	نعم	15	100%	15	3.84	1	دال	
		لا	0	0%					
11	هل رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات تسبب في حدوث الإصابات؟	نعم	15	100%	15	3.84	1	دال	
		لا	0	0%					
	كا ² الكلية					26	3.84	1	دال

تحليل محتويات الجدول (22) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة من الأساتذة وفقاً لأرائهم إتجاه

أسباب الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية يتبين لنا :

1. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الأول ، أن 80 % من الأساتذة كانت الإصابات التلاميذ بسبب أرضية الميدان ، بينما 20% كانت بسبب إهمال فترة الإحماء . بما أن ك² المحسوبة 15.66. وهي أكبر من ك² المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
2. بينت النتائج إجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الثاني ، أن 53.33% كانت إصابات التلاميذ إصابة فردية ، بينما 46.66% كانت إصابتهم بسبب الإحتكاك بالزميل و العنف . بما أن ك² المحسوبة 7.66 وهي أكبر من ك² المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
3. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال الثالث ، أن 46.66% كانت إصابات التلاميذ بسبب عدم الممارسة المنتظمة ، بينما 53.33% كانت الإصابات بسبب أخطاء الأداء . بما أن ك² المحسوبة 3.31 وهي أصغر من ك² المحسوبة 5.99 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
4. أثبتت نتائج كل الأساتذة بنسبة 100% أن الإصابات الرياضية كانت نتيجة التغيرات المورفولوجية بين التلاميذ . بما أن ك² المحسوبة 15. وهي أكبر من ك² المحسوبة 3.84 عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
5. بينت نتائج كل الأساتذة بنسبة 100% أن التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم عند الإناث لها تأثير في حدوث الإصابة . بما أن ك² المحسوبة 15 وهي أكبر من ك² المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

6. أظهرت نتائج كل الأساتذة بنسبة 100% أن سوء التغذية سبب في الإصابات الرياضية ، بمأن ك2 المحسوبة 15 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
7. أوضحت نتائج كل الأساتذة بنسبة 100% أن سوء الأحوال الجوية سبب في الإصابات الرياضية ، ، بمأن ك2 المحسوبة 15 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
8. بينت نتائج كل الأساتذة بنسبة 100% أن عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة، وزيادة الجهد يسبب في الإصابات الرياضية ، ، بمأن ك2 المحسوبة 15 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
9. أظهرت النتائج إستجابات أفراد العينة من الأساتذة في السؤال التاسع ، 66.66% يعتقدون أن العوامل النفسية هي التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية ، بينما 33.33% لا يعتقدون أن العوامل النفسية هي السبب . ، بمأن ك2 المحسوبة 1.66 وهي أصغر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
10. أظهرت نتائج كل الأساتذة بنسبة 100% أن عدم مراعاة تنظيم الإضافة والتهوية الصحية في الصالات المغلقة تسبب في الإصابات ، بمأن ك2 المحسوبة 15 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
11. بينت نتائج كل الأساتذة بنسبة 100% أن رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات تسبب في حدوث الإصابات الرياضية ، ، بمأن ك2 المحسوبة 15 وهي أكبر من ك2 المحسوبة 3.84. عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
- *بمأن (كأي) مربع المحسوبة الكلية 26 هي أكبر من (كأي) مربع الجدولية 3.84 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، هناك فروق ذات دلالة إحصائية . أي هناك علاقة بين إستجابات الأساتذة و الأسباب المباشرة والغير المباشرة للإصابات الرياضية .

ثانيا- الاستنتاجات :

توصلت الباحثة من خلال نتائج البحث إلى مايلي :

- أغلب الإصابات التي تعرض لها التلاميذ من جنس ذكور هي جروح، إلتواءات، تمزقات العضلية، كسور، خلع في الاطراف السفلية للجسم .
- الأعضاء الأكثر إصابة في الجزء العلوي من الجسم عند كل من الإناث والذكور هما اليد والمرفق ، الذراع .
- معظم الإصابات كانت أسبابها (إهمال فترة الإحماء – سوء أرضية الميدان – عدم تركيز الإنتباه أثناء اللعب – الكتلة الجسمية والتشوهات القوامية).
- أن المتغيرات المورفولوجية بين التلاميذ لها تأثير في حدوث الإصابات الرياضية ، خاصة الطول والوزن .

ثالثا- مناقشة الفرضيات :

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية التالية :

(1) الفرضية الأولى :

توجد علاقة بين المتغيرات المورفولوجية (طول – وزن- جنس- سن) و مختلف الإصابات الرياضية

* اعتمادا على نتائج الجداول (11)،(12)،(13)،(14) وقيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لمتغيرات المورفولوجية (الطول- الوزن- الجنس - العمر) من جهة نظر العينة ، تبين للطالبة الباحثة أن الفرضية تحققت " توجد علاقة بين المتغيرات المورفولوجية (الطول-الوزن) و مختلف الإصابات الرياضية "، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية ،بينما لا توجد علاقة بين المتغيرات المورفولوجية (الجنس-السن) و الإصابات الرياضية ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، حيث تم التأكد من هذه النتائج من قبل الدراسات السابقة والتي استخلصنا منها أن الطول والوزن يؤثران على حدوث الإصابات وأن أطول قامة هو أكثر عرضة للإصابة وكذلك البدين المقارن بالهزيل.

* وهذا ما أكدته ماحي منال - بوكراع أمينة(2019-2020) تحت عنوان " تحديد الأسس الميكانيكية والتشريحية للإصابات "، أن الطول والوزن يؤثران على حدوث الإصابات وأن أطول قامة هو أكثر عرضة للإصابة وكذلك البدين المقارن بالهزيل ، المسن المقارن بالصغير وذلك راجع لهشاشة العظام .

(2) الفرضية الثانية :

هناك تعدد في أنواع الإصابات الرياضية ومن المناطق الجسمية عرضة لها .

*من خلال نتائج الجداول (15)،(16)،(17)،(18)،(19)،(20) وقيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لدى عينة البحث ، التي تم التوصل إليها من طرف الطالبة الباحثة تحقق فرض البحث : هناك تعدد في أنواع الإصابات الرياضية ومن المناطق الجسمية عرضة لها ، وهذه النتائج التي توصلت إليها في هذه الدراسة والتي تعزز نتائج الدراسات السابقة ، التي أظهرت عدة أنواع من الإصابات لدى التلاميذ .

*و هكذا ما أكدته بوخرص عبد الرحمن *دحماني الأمير عبد القادر (2014-2015) في دراسته "الإصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان بكالوريا الرياضة "، وجود إصابات رياضية خلال إجراء امتحان بكالوريا الرياضة و التي تتمثل في التشنجات و الإلتواء والخدوش، أكثر الأماكن المعرضة للإصابة هي الكاحل و اليد و الفخذ.

(3) الفرضية الثالثة:

هناك أسباب عديدة مباشرة و غير مباشرة لحدوث الإصابات الرياضية .

*من خلال نتائج الجداول (21)،(22) وقيم التكرارات والنسب المئوية ومربع (كأي) المحسوبة لدى عينة البحث ، التي تم التوصل إليها من طرف الطالبة الباحثة تحقق فرض البحث : هناك أسباب عديدة مباشرة و غير مباشرة لحدوث الإصابات الرياضية ، ، وهذه النتائج التي توصلت إليها في هذه الدراسة والتي تعزز نتائج الدراسات السابقة ، أن هناك أسباب رئيسة في إصابة التلاميذ ،

*و هكذا ما أكدته بن طالب زكرياء – بودواية هواري (2014-2015) في دراسته " الإصابات الأكثر شيوعا في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط معها " . أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى حدوث الإصابة للتلميذ منها سوء التسخين وسوء أرضية الميدان .

رابعاً- التوصيات: بناء على نتائج الدراسة نوصي بما يلي:

1 - ضرورة التسخين العضلي الجيد قبل ممارسة الرياضة .

- 2 - مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ من أجل تفادي الإصابات .
- 3 - ضرورة استعمال الوسائل الرياضية الخاصة لكل نشاط رياضي بطريقة صحيحة .
- 4 - توعية التلاميذ في أهمية الرياضة للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية والنفسية .
- 5 - تفادي الممارسات الرياضية الخاطئة .
- 6 - تجنب ممارسة النشاط الرياضي في الفترة المرضية .
- 7 - تجنب الجهد الزائد والإرهاق العضلي .

خاتمة

خاتمة:

منذ أن خلق الإنسان على المعمورة وهو يمارس نشاطات رياضية و مع مرور الزمن تم إبداع مجموعة من النشاطات الرياضية منها الفردية كألعاب القوى والملاكمة والجيدو و... إلخ ، وألعاب جماعية ككرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد .. إلخ فسنت لها قوانينها ومستلزماتها ، وتم تكوين أساتذتها من أجل تدريس هذه المادة التي تدخل في بناء الجسم السليم عقليا ونفسيا ، فعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي أن يكون على دراية بطبيعة المادة نظريا وتطبيقيا ، وأن يكون متمكن من معرفة الأسس العلمية التي تبني عليها التربية البدنية والرياضية كعلم التشريح وفيسيولوجية وعلم النفس وعلم الحركة والبيوميكانيك والطب الرياضي وغيرها من العلوم التي ترتبط بواقع هذه المادة .

الإصابات الرياضية هي علم قائم بذاته يختص في دراسة الحركات الرياضية والتنبؤ بتوقع الإصابات قبل حدوثها وتحديد أشكالها وأنواعها، و إرتباطها بالنشاط الرياضي ومستلزماته من عتاد وميدان في مختلف الظروف والأوقات وفي مختلف الأوضاع الثابتة والمتحركة والفردية والجماعية ، فلا يخلو النشاط الرياضي من احتمال حدوث إصابات رياضية بإختلاف أنواعها ودرجاتها وأسبابها سواء كانت تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية و الظروف الخارجية .

فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ مع تحديد المناطق والأعضاء الجسمية الأكثر عرضة لها ، وتحليل أسبابها (المباشرة-الغير المباشرة) ، ومعرفة إن كانت المتغيرات المورفولوجية (طول-وزن-جنس-سن) أثر في الإصابات الرياضية ، ومن أجل ذلك قمنا ببحث ميداني في (06) ثانويات لولاية مستغانم ، وأخذنا عينة من التلاميذ المصابين عددهم (104) ، (59) ذكور و (45) إناث ، وكذلك أساتذة التربية البدنية والرياضية عددهم (15) أستاذ، وقسمنا البحث إلى قسمين الجانب النظري واحتوى على فصلين ، الفصل الأول تناولنا فيه الإصابات الرياضية ، والفصل الثاني تربية بدنية ورياضية ، أما الجانب التطبيقي فهو عبارة عن تحليل نتائج الإستبيان الخاص بكل من التلاميذ المصابين و الأساتذة.

ومن بين النتائج التي توصلنا إليها هي أن المتغيرات المورفولوجية (الطول-الوزن) لها تأثير في الإصابات الرياضية ، وأن نسبة الإصابات عند الذكور أكثر من نسبة الإصابات عند الإناث ، وأن السن و الجنس ليس له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

1. إبراهيم البصري. (1994). *الطب الرياضي مبادئ عامة*. بيروت لبنان: - دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع.
2. ابراهيم ناصر. (1996). *علم الاجتماع التربوي*. بيروت: دار الجبل.
3. أبو علاء عبد الفتاح. (1986). ، *دور اللاعب والمدرّب في الإصابات الرياضية*. الإسكندرية: دار النشر،.
4. أتور الحندي. (1987). *التربية البدنية و بناء الأجيال*. بيروت: دار الكتاب.
5. الخولي جمال الدين الشافعي أمين أنور. (2005). *مناهج التربية البدنية المعاصرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أمين أنور الخولي. (1998). *التربية الحركية للطفل*. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أمين أنور الخولي. (2001). *أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أمين أنور الخولي -جمال الدين الشافعي. (2005). *مناهج التربية البدنية المعاصرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. بوكراع أمينة- ماحي منال. (2019-2020). *تحديد الأسس الميكانيكية والتشريحية للإصابات*. مستغانم: معهد التربية البدنية والرياضية .
10. جمال الدين ابن منظور الأنصاري. (1994). *قاموس عرب شامل*. العراق: دار صادر للطباعة والنشر.
11. حسين الثابت. (2000). *الإصابات الرياضية*. العراق: الدار العلمية الدولي.
12. حياة عباد روفائيل. (1999). *إصابات الملاعب وقاية وإسعاف*. الإسكندرية: دالر النشر.
13. حياة عياد روفائيل. (2000). *إصابات الملاعب وقاية وإسعاف*. الإسكندرية.

14. خالد قبة. (1999). : علاج الخلع. بغداد : ، دار الثقافة.
15. زينب عبد الحميد العالم. (1998). : التديك الرياضي وإصابات الملاعب. القاهرة: دار الفكر.
16. سميعة خليل محمد. (2009). سلسلة محاضرات الإصابات الرياضية الشائعة . جامعة بغداد :
كلية التربية الرياضية للبنات.
17. سميعة خليل محمد. (2007). الإصابات الرياضية. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات :
أكاديمية الرياضية العراقية .
18. صالح عبد العزيز. (1976). التربية وطرق التدريس. مصر: دار المعارف.
19. عباس أحمد صالح. (1997). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. بغداد: ، المكتبة
الوطنية.
20. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (1997). موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية. بغداد:
مركز النشر.
21. عصام الدين متولي. (2007). الاتجاهات الحديثة لمناهج الدراسة. بيروت.
22. عطاء الله واخرون. (2009). تدريس ت.ب.ر. في ضوء الأهداف الإجرائية . الجزائر: ديوان
المطبوعات الجامعية.
23. فريق كمونة. (2012). موسوعة ال' صابات الرياضية وكيفية التعامل معها. عمان: الدار العلمية.
24. محمد سعيد عزمي. (1996). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة
التعليم الأساسي بين النظري ،التطبيقي. الإسكندرية ، مصر: منشآت المعارف.
25. محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.
مصر: ديوان المطبوعات الجامعية .
26. محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية
، ط2، مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.

27. محمد عوض بسيوني. (سنة 1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. القاهرة: ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية.
28. محمد محمد الشحات. (2007). التربية الرياضية للجنسين. المنصورة: العلم و الايمان.
29. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ط2-ديوان المطبوعات الجامعية.
30. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ط2-ديوان المطبوعات الجامعية.
31. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ط2-ديوان المطبوعات الجامعية.
32. مديرية التعليم الثانوي. (1996). مناهج التربية البدنية والرياضية. الجزائر.
33. مصطفى السايح محمد. (2003).
34. صالح عبد الله ألزغبى طبعة أولى ، - (1996). الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية العلاج الطبيعي. بفداد: دارا لفكر للنشر.

المذكرات

- أ - بن طالب زكرياء – بودواية هواري ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (2014-2015) تحت عنوان :
الإصابات الأكثر شيوعا في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة
الطورين الثانوي والمتوسط معها
- ب - بوخرص عبد الرحمن * دحمانى الأمير عبد القادر ، ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (2014-
2015) تحت عنوان : الإصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان
بكالوريا الرياضة

ت -ماحي منال – ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس (2019-2020) تحت عنوان : " تحديد الأسس الميكانيكية والتشريحية للإصابات " بحث وصفي أجري على المصابين في مصلحة التأهيل الوظيفي – مستغانم-

ث -مخلدي محمد – تمونايت مراد ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر (2013-2014) تحت عنوان : مدئ تأثيرالإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

المراجع الأجنبية

A. RAMOND ' TOMAS, EDGAR THILK .(1989). *Manuel de l'éducation sportif*. ,paris .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان التلاميذ المصابين

عزيزي الطالب :

عزيزتي الطالبة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يسعدني تعاونكم معنا بإعطاء المعلومات اللازمة في هذا المقياس، لذا يرجى التفضل بقراءة العبارات الواردة في أداة البحث والتي تشكل بعض الأسئلة المرتبطة بالإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك بوضع علامة (x) أمام كل فقرة وفي الحقل الذي يعبر عن رأيك .

وسوف يكون لتعاونكم معنا أهمية كبرى في إثراء البحث الذي أقوم بإعداده، وتأكدوا بأن جميع المعلومات التي تكتبونها في سرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

أقدر لكم تفاهمكم و أشكركم سالفاً على حسن تعاونكم

مع فائق الشكر والتقدير...

الطالبة الباحثة ماحي منال

الملاحق

أولاً- معلومات عامة :

- المستوى:

 ي ثنية ثانوي

أولى ثانوي

- هل تمارس نشاط رياضي خارج المؤسسة ؟

نعم لا

ثانيا- التعليمات : فيما يلي الإستبيان الذي يحتوي على ثلاثة محاور رئيسية ويتضمن كل محور منها على عدد من العبارات :

- المطلوب قراءة هذه العبارات بدقة وعناية ، علماً أن هناك نوعين من الأسئلة وتكون الإجابة عليهم كالتالي :

(1) أسئلة اختيارية والجواب يكون في هذه الحالة بوضع علامة (X) أمام الإجابة .

(2) أسئلة مغلقة ويكون الجواب عليها بوضع علامة (X) أمام لا أو نعم .

المحور الأول : المتغيرات المورفولوجية (الطول- الوزن – الجنس- السن)

س1- ماهو سنك ؟

م إلى 19 سنة

من إلى 15 سنة

س2- ماهو وزنك ؟

أقل من 50 كلغ

من 50 إلى 60 كلغ

من 60 إلى 70 كلغ

س3- ماهو طولك ؟

من 1م 40 إلى 1م 50

من 1م 60 إلى 1م 70

س4- الجنس ؟

ذكر أنثى

المحور الثاني : الإصابات الأكثر شيوعاً عند التلاميذ

1- ما نوع الإصابة التي تعرضت لها ؟ كسر

إلى

مزق

2- ما درجة الإصابة التي تعرضت لها ؟

3- ماهي الإصابات التي تكررت لديك ؟ مفصلية

مفصلية

الملاحق

- 4-هل تعرضت لإصابة على مستوى الجزء العلوي من الجسم ؟
الكف ☐ وع ☐ ☐ اليد ☐ الصدر ☐
- 5-هل تعرضت لإصابة على مستوى الجزء السفلي من الجسم ؟ الحوض ☐ لفخذ ☐ ركبة ☐
القدم ☐ لكاحل ☐

المحور الثالث : الأسباب (داخلية/ خارجية) لحدوث الإصابات الرياضية

- 1-هل حدثت الإصابة نتيجة ؟ تدخل عنيف ☐ سبب ذاتي ☐ وراء المستلزمات ☐
- 2-هل تعتقد أن إهمال فترة الإحماء هي السبب وراء إصابتك ؟ نعم ☐ لا ☐
- 3-هل الأحوال الجوية دور في إصابتك ؟ نعم ☐ لا ☐
- 4-هل سبب إصابتك راجع إلى سوء أرضية الميدان ؟ نعم ☐ لا ☐
- 5-هل تعتقد أن مخالفة القوانين هي السبب في إصابتك ؟ نعم ☐ لا ☐
- 6- الاستعداد البدني ونقص اللياقة البدنية هي سبب في إصابتك ؟ نعم ☐ لا ☐
- 7- هل حدثت الإصابة نتيجة الإرهاق والإعياء الشديد ؟ نعم ☐ لا ☐
- 8- هل حدثت الإصابة نتيجة الإرهاق والإعياء الشديد ؟ نعم ☐ لا ☐
- 9- هل حدثت الإصابة نتيجة عدم تركيز الانتباه ؟ نعم ☐ لا ☐
- 10- سبب الإصابة راجع إلى الكتلة الجسمية والتشوهات القوامية ؟ نعم ☐ لا ☐

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان الأساتذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يسعدني تعاونكم معنا بإعطاء المعلومات اللازمة ، لذا يرجى التفضل بقراءة العبارات الواردة في أداة البحث والتي تشكل بعض الأسئلة المرتبطة بالإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية ، وذلك بوضع علامة (X) أمام كل فقرة وفي الحقل الذي يعبر عن رأيك .

وسوف يكون لتعاونكم معنا أهمية كبرى في إثراء البحث الذي أقوم بإعداده ، وتأكدوا بأن جميع المعلومات التي تكتبونها في سرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

أقدر لكم تفاهمكم وأشكركم سالفاً على حسن تعاون

مع فائق الشكر والتقدير

الطالبة الباحثة ماحي منال

الملاحق

9- من هو النشاط التي تكثر فيه الإصابات ؟ نشاط فردي ☐ نشاط جماعي ☐ كل ☐

10- في أي مرحلة من مراحل الحصة تحدث الإصابة ؟

المرحلة التحضيرية ☐ المرحلة الرئيسية ☐ حلة الختامية ☐

المحور الثاني: الأسباب (مباشرة / غير مباشرة) لحدوث الإصابات الرياضية

1- ماهي أسباب حدوث الإصابة في رأيك ؟

سوء التسخين ☐ عدم إحترام مراحل الحصة ☐ في الميدان ☐

2- كيف كان وقوع أغلب الإصابات ؟

إصابة فردية ☐ إابة أثناء الإحتكاك بالزميل ☐ إابة بأداة أو جهاز ☐

3- هل سبب الإصابة راجع إلى ؟ عدم الممارسة المنتظمة ☐ أخطاء الأداء ☐

4- هل في نظرك التغيرات المورفولوجية بين التلاميذ لها تأثير في حدوث الإصابة ؟ نعم ☐ لا ☐

5- هل التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم عند الإناث لها تأثير في حدوث الإصابة ؟ نعم ☐

6- هل سوء التغذية يسبب في إصابة الجسم ؟ نعم ☐

7- هل سوء الأحوال الجوية سبب في الإصابة ؟ نعم ☐

8- هل عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة وزيادة الجهد يسبب في الإصابة ؟ نعم ☐ لا ☐

9- هل تعتقد أن العوامل النفسية هي التي تؤدي إلى حدوث الإصابة ؟ نعم ☐ لا ☐

10- هل عدم مراعاة تنظيم الإضاءة والتهوية الصحية في الصالات المغلقة تسبب في إصابات ؟

نعم ☐ لا ☐

11- هل رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات تسبب في حدوث الإصابات ؟ نعم ☐



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education And Scientific Research
جامعة عبد الحميد بن باديس بـمستغانم
University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem



مستغانم في: 2021/12/07

معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
الرقم: 387/ق ت ب ر/2021/12

تسهيل مهمة

إلى السيدة: مديرة التربية
لولاية مستغانم

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
و من اجل تكملة و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم

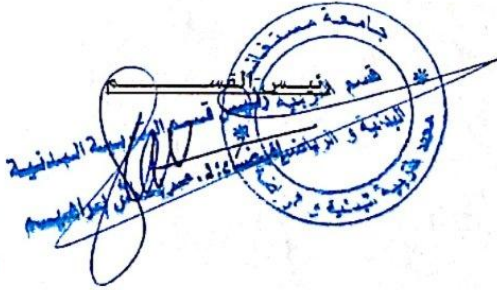
المحترمة تسهيل مهمة

الطالب(ة): ماحي منال .

بـ: بعين النوصي - مستغانم .

المزاد في : 1999/05/31

المسجل(ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي للسنة الجامعية 2022/2021.



مديرية التربية والتعليم - مصلحة التكوين والتفتيش - الهاتف والفاكس : 045417677 البريد الإلكتروني : formation.de27@gmail.com



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية



في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في النشاط البدني الرياضي المدرسي

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة في حصة
التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة
والتلاميذ

قائمة الأساتذة المحكمين :

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
قزح خور محمد	دكتوراه	لمبضي	عزقة
بدر بن محمد	أ.ت.ع	سكك	عزقة
د. بن هارون محمد	دكتوراه	متانة	عزقة
متراني جمال	دكتوراه	معانم	عزقة
أ. راحمة بن طاهر	أستاذة القليح العالي	مستغانم	عزقة
أ. ز. ز. ز. ز. ز.	د	سكك	عزقة

إشراف الأستاذ :

- د : حريش براهيم

السنة الجامعية : 2021 - 2022

من إعداد الطالبة :

- ماحي منال