

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والتربية الرياضية

قسم: النشاطات البدنية والتربية البدنية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص نشاط البدني والرياضي المدرسي

دور الإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية غرداية

- إعداد الطالبين:

✍️ - رزاق عبدالحفيظ

✍️ - قصري عبد الرؤوف

- إشراف الأستاذ:

- د. تريج محمد

- اللجنة المناقشة:

- د. مجادي مصطفى

- د. شاشو أحمد

- د. روان محمد

السنة الجامعية 2021/2020

شكر و عرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

الحمد لله على إحسانه والشكر له على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له
تعظيمًا لشأنه وأشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه وعلى
آله وأصحابه وأتباعه وسلم بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا الإتمام هذا البحث المتواضع

أتقدم بجزيل الشكر

إلى الوالدين العزيزين الذين أعانوني وشجعوني على الاستمرار في مسيرة العلم والنجاح، وإكمال
الدراسة الجامعية والبحث، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور " تريح محمد "
الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عونًا لنا في إتمام هذا البحث، إلى كل
أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة الأغواط، كما أتوجه بخالص شكري
وتقديري إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز وإتمام هذا العمل.

" رب اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وأن اعمل صالحا ترضاه وادخلني

برحمتك في عبادك الصالحين"

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو

الأمم لنيل المبتغى، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحياته جسام مترجمة في

تقديمه للعلم إلى مدرستي الأولى في الحياة

أبي الغالي أطال الله في عمره، إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان،

إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق الرعاية وكانت سندي في

الشدائد، وكانت دعواها لي بالتوفيق، تتبني خطوة خطوة في عملي، أُمي العزيزة

جزاها الله خير الجزاء في الدارين

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الغاليين أطال الله في عمرهما، إلى الإخوة

كلهم بدون استثناء كبيرهم وصغيرهم، إلى جميع الأصدقاء الذين لن أنسى يد

عونهم وإلى جميع طلبة وأساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

بجامعة الأغواط.

رزاق عبد الحفيظ

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وله الحمد بتوفيقه لنا على إنجاز هذا العمل

المتواضع

قال تعالى في كتابه الكريم: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً".

أهدي ثمرة جهدي إلى إنسانة الروح وأميرة القلب ومن كان لها الفضل بعد

المولى عز وجل في صقل معارفي وأفكاري

"أمي الحبيبة "

إلى من تربع على عرش إعجابي والذي الحبيب ولي النعمة وسند الظهر

وإلى الإخوة والأخوات، كل واحد باسمه

وإلى حبيبة الروح ورفيقة الدرب

زوجتي حبيبتي

قصري عبد الرؤوف

فهرست المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
مقدمة		
مدخل عام لتعريف بالبحث		
05	الإشكالية:	01
06	الفرضيات:	02
07	أهمية الدراسة:	03
07	أهداف البحث:	04
07	أسباب اختيار الموضوع:	05
08	تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات:	06
10	الدراسات السابقة:	07
الجانب النظري		
المبحث الأول: درس التربية البدنية والرياضية		
تمهيد		
17	تعريف درس التربية والرياضية:	01
18	الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:	02
19	واجبات درس التربية البدنية والرياضية:	03
20	أهداف درس التربية البدنية والرياضية:	04
21	الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي	1-4
26	الأهداف تعليمية لدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي	2-4
27	مكونات درس التربية البدنية والرياضية:	05
28	الجزء التمهيدي:	1-5
30	الجزء الرئيسي:	2-5

31	الجزء الختامي:	3-5
31	دوافع ممارسة النشاط البدني:	06
32	دوافع مباشرة:	1-6
32	دوافع غير مباشرة:	2-6
خلاصة		
المبحث الثاني: الإصابات الرياضية		
تمهيد		
36	تعريف الإصابات الرياضية:	01
37	تصنيفات الإصابات الرياضية:	02
37	حسب شدة الإصابة:	1-2
37	حسب نوعية الجروح (مفتوحة أو مغلقة):	2-2
38	حسب درجة الإصابة:	3-2
39	حسب سبب الإصابة:	4-2
39	أسباب الاصابات الرياضية:	03
40	انواع الاصابات الرياضية:	04
40	ضربة الشمس:	1-4
41	الغيبوبة وفقدان الوعي:	2-4
41	اصابات الجلد:	3-4
42	الجروح:	4-4
44	النزيف الدموي:	5-4
44	الصدمة:	6-4
45	اصابات الاوعية الدموية:	7-4
46	اصابات الجهاز للعضلي:	8-4
48	الكسور:	9-4
52	الالتواءات:	10-4

54	الملخ:	11-4
54	الخلع:	12-4
55	أعراض الإصابة الرياضية:	05
57	المضاعفات التي تنتج عن الاصابات الرياضية:	06
57	طرق الوقاية من الاصابات الرياضية:	07
خلاصة		
المبحث الثالث: الإسعافات الأولية		
تمهيد		
62	تعريف الإسعافات الأولية:	01
62	المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية:	02
63	الإنسانية:	1-2
63	عدم التحيز:	2-2
63	الحياد:	3-2
64	الاستقلالية:	4-2
64	الطابع التطوعي:	5-2
64	الوحدة:	6-2
64	العالمية:	7-2
65	أهداف الاسعافات الاولية:	03
66	الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف:	04
66	ما يجب الامتناع عن عمله أمام المصاب:	05
67	الإسعافات الأولية النفسية:	06
68	الإسعافات الأولية التطبيقية:	07
73	أهمية الإسعافات الأولية:	08
74	علبة الإسعافات الأولية:	09
خلاصة		

الجانب التطبيقي

المبحث الأول: المنهج المتبع وإجراءاته الميدانية

تمهيد

80	دراسة استطلاعية:	01
81	مجالات البحث:	02
81	المجال المكاني:	1-2
81	المجال الزمني:	2-2
82	متغيرات الدراسة:	03
82	تحديد مجتمع البحث وعينة البحث:	04
83	المنهج المستخدم:	05
84	أدوات الدراسة:	06
87	إجراءات التطبيق الميداني:	07
87	صدق الأداة:	08

المبحث الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

91	الدراسات السابقة:	01
95	التعليق على الدراسات:	02

الخاتمة

اقتراحات

المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة:

عنوان البحث: دور الإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية.

الإشكالية العامة: ما مدى تأثير الإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية؟

الفرضية العامة: هناك تأثير للإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

اهداف البحث:

- التعريف بدرس التربية البدنية الرياضية ومراحله وواجباته وأهميته في التعليم الثانوي.
- تحديد الإصابات وتصنيفها وأسباب حدوثها أثناء درس التربية البدنية والرياضية.
- كيفية تقديم الإسعافات الأولية للتلاميذ عند حدوث إصابة رياضي.

إجراءات الدراسة الميدانية:

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية غرداية والذي يبلغ عددهم 85 أستاذ.

عينة البحث: 30 أستاذ.

مجالات البحث:

المجال الزمني: شرعنا في البحث مباشرة بعد الموافقة على الموضوع من شهر جانفي 2020،

حيث دامت دراسة الجانب النظري إلى غاية نهاية شهر أفريل.

المجال المكاني: جرى هذا البحث في بعض ثانويات ولاية غرداية.

أدوات البحث:

الدراسة النظرية: اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الكتب والتي لها علاقة مباشرة بموضوع بحثنا، ومذكرات الماجستير والدكتوراه وبعض البحوث والمجالات العلمية.

الدراسة الميدانية: الاستبيان

نتائج الدراسة:

استنتجنا ان معرفة الاستاذ إلى اسباب الإصابات الرياضية وانواعها وكيفية إسعافها يؤدي دور كبير في التقليل من هذه الاصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

Study Summary:

1-The Title of the Research:

The Role of First aid in Minimizing Sports Injury.

2- The General Problematic:

To what extent does first aid influence minimizing Sports Injury?

3-The General Hypothesis:

There is an influence of first aid in minimizing sports injury.

4- Research Objectives:

- Defining the lesson of physical education, its steps, duties and importance in High school.

-Determining injuries and classifying their reasons during the lesson of physical education.

5- Research Methodology: The descriptive method.

6-Research Community:

Ghardaia's physical education teachers and their number is one hundred (100) teacher.

7- The Research Sample: thirty (30) teachers.

Research Fields:

Time Domain: we started the study directly after the assent of the topic from January 2020 so the theoretical part lasted till the end of April.

-The Spatial Field:

The study is conducted in some high schools of Ghardaia.

-Research Tools:

The theoretical study: we based on a number of books that have a relation with the study, some dissertations, researches and scientific fields.

-Field Study: a questionnaire.

10-Research Findings: we conclude that teachers' knowledge of sports injury reasons, their types and how to relief them has a great role in minimizing these injuries that affect high school stude

مقدمة

مقدمة:

لقد خطى العالم خطوات كبيرة في مجال التطور العلمي والتكنولوجي ويعتبر الانسان هو الدعامه الاساسية لهذا التطور وذلك من خلال التركيز على المؤسسات التعليمية والتخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية بما يحقق لها مزيد من التقدم والرقى.

ان تنشئة الفرد الصالح الذي يؤثر ايجابيا في مجتمعه لا يتم الا من خلال المؤسسات التعليمية، وتعتبر التربية البدنية والرياضية في صورتها الحديثة وبنظمتها وقواعدها السليمة وبألوانها المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في اعداد التلميذ الصالح، حيث تزوده بمختلف الخبرات والمهارات وتمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على ان يشكل حياته وتعيّنه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

فالتربية البدنية والرياضية تعبر عن حركة الانسان المنظمة سواء في مستواها التعليمي التربوي المبسط وهو ما يطلق عليه اسم التربية، وفي اطارها التنافسي بين الافراد والجماعات وهذا ما نطلق عليه اسم الرياضة، إما في إطار تطبيق المهارات المتعلمة في مجال تنافسي تحت قيادة تربوية وهذا ما نسميه التربية البدنية.

لقد بدأت الأنشطة البدنية تأخذ مكانتها الطبيعية كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن المنهاج التربوي وفي كافة المراحل التعليمية، لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية، وتعتبر المرحلة الثانوية أهم مرحلة

مدرسية باعتبارها تتصادف مع فترة المراهقة التي تتميز بخصوصيتها، اذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد بدرجة كبيرة طبيعة شخصيته لذلك وجب الاهتمام بالتلميذ خلال هذه المرحلة .

يواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية التلاميذ ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول الى جملة من الأهداف التي لا يمكن تحقيقها الا اذا كان التلميذ على استعداد كامل لبذل اقصى طاقاته من اجل إنجاز ذلك النشاط على النحو المطلوب منه أي يجب ان تكون الدافعية الانجاز لديه كبيرة، وهنا يجب الاشارة الى ان التلميذ يتجه خلال هذه الفترة الى القيام بالأنشطة البدنية التنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني الكبير مما يجعله عرضة للإصابات وحسب القانون الصادر في " 25 فبراير 1995 امر رقم 09 - 95 الذي اوجب على أستاذ المادة أن يعمل على الحفاظ على أمن وسلامة التلميذ من مختلف الاسباب الداخلية والخارجية التي تؤدي الى وقوع الاصابة، بالإضافة الى تكوين الاستاذ في الاسعافات الاولية وتدخله عند حدوث الاصابة بتقديمه للإسعافات اللازمة بمختلف الوسائل والاجهزة الممكنة والمتوفرة، ونقل المصاب الى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون أي مضاعفات.

وانطلاقا من مما سبق ونظرا لأهمية الإسعافات الأولية فإننا اردنا نسلط الضوء على دور الإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية عن تلاميذ الطور الثانوي، فتطرقنا الى معالجة هذا الموضوع وفق منهجية علمية، مقسمين هاته

الدراسة الى شطرين "نظري" و"تطبيقي" حيث يضم الجانب النظري ثلاثة مباحث المبحث الأول تطرقنا فيه الى درس التربية البدنية والرياضية والمبحث الثاني تطرقنا فيه الى الإصابات الرياضية، اما المبحث الثالث فتطرقنا فيه الى الإسعافات الأولية، اما الجانب التطبيقي فهو يضم مبحثين، المبحث الأول تطرقنا فيه الى طرق المنهجية للبحث ونوعية الدراسة التي قمنا بها، اما المبحث الثاني فتطرقنا فيه الى تحليل ومناقشة النتائج (الدراسات السابقة والتعليق عليها).

مدخل عام للتعريف بالبحوث

1- الإشكالية:

تعرف التربية البدنية والرياضية على انها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي العام وتخضع لنفس الغايات والأهداف التي تسعى التربية العامة لبلوغها وتحقيقها ، فأولت لها وزارة التربية الوطنية اهتماما بإعداد وتسطير برامج ومناهج مدروسة في جميع المراحل التعليمية، كما قامت بإدراجها كمادة أساسية ويتم تدريسها من طرف استاذ مختص وواعي بأبعادها في المرحلة الثانوية والمتوسط ، ويسعى أستاذ التربية البدنية والرياضية جاهدا للقضاء على العراقيل التي يمكن ان تحدث له اثناء حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في المرحلة الثانوية حيث أن حركة التلميذ خلال هذه المرحلة تصبح أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته، كما أنه يسعى الي تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وتجده يميل كثيرا إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الاثارة والاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص تعرضه إلى اصابات أو جروح او حتى تشنجات جراء التمارين والالعاب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تجبره احيانا على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة.

وانطلاقا من هذا نطرح التساؤل التالي:

- ما مدى تأثير الاسعافات الاولية في التقليل من الاصابات الرياضية؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1 - ما مدى إلمام الاستاذ بالإسعافات الأولية من الناحية النظرية والتطبيقية؟

2 - هل باستطاعة الاستاذ معرفة أنواع الإصابات وأسباب حدوثها خلال حصة التربية البدنية

والرياضية؟

3 - هل هناك فرق بين الاساتذة في تحمل المسؤولية أثناء القيام بالإسعافات الأولية؟

وللإجابة على هاته التساؤلات وجب علينا طرح الفرضيات التالية:

2 - الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك تأثير للإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية

والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

1 - نقص تكوين الاساتذة في مجال الاسعافات الأولية من الناحية النظرية والتطبيقية؟

2 - نقص معرفة الاستاذ لأنواع الإصابات ولأسباب حدوثها خلال حصة التربية البدنية

والرياضية.

3 - هناك فرق بين الاساتذة في تحمل المسؤولية اثناء القيام بالإسعافات الأولية.

3 - أهمية الدراسة:

إن أهمية بحثنا تكمن في كونه يهتم بالجانب الصحي للتعلم وذلك بمعرفة أنواع الإصابات وأسباب حدوثها وكذلك الإسعافات الأولية التي يجب أن تقدم للتعلم المصاب للتقليل من حدة خطورتها وعدم تأثيرها على التعلم سواء من الجانب الصحي او الدراسي لبناء مجتمع سليم.

4 - أهداف الدراسة:

- التعرف بدرس التربية البدنية والرياضية ومراحله وواجباته وأهميته في التعليم الثانوي.
- تحديد الإصابات وتصنيفها وأسباب حدوثها أثناء درس التربية البدنية والرياضية.
- كيفية تقديم الإسعافات الأولية للتلاميذ عند حدوث إصابة رياضية.

5 - أسباب اختيار الموضوع:

- ارتباط الموضوع بالتخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي.
- الرغبة في معالجة هذا الموضوع كونه يعالج مبدأ إنساني والمتمثل في الإسعافات الأولية.
- كثرة الإصابات الرياضية في الأوساط المدرسية وقلة الوعي بمخاطرها.
- انخفاض رغبة التلاميذ الذين تعرضوا إلى إصابات في العودة الى ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- نقص تكوين أساتذة في مجال الإسعافات الأولية.

6 - تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات:

- التعليم الثانوي:

هو المرحلة الاخيرة من التعليم المدرسي الذي يتكون من 3 سنوات دراسية وتنتهي هذه المرحلة باختبار رسمي هو البكالوريا، ويعتبر التعليم الثانوي هو فترة تعليم المراهقة (أي سن الطلاب من 14 سنة الى 20 سنة).¹

- الأستاذ:

هو المسؤول الأول على التلاميذ داخل القسم أو الملعب ويعتبر الاستاذ محورا أساسيا في العملية التعليمية وهو الذي يملك المعرفة ينظمها ويقدمها للتلميذ وهو المسؤول على اختيار الادوات والوسائل وأساليب وطرق التدريس.²

- درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاطات

¹ مرجع من الانترنت (google).

² نفس المرجع.

التي يريد الاستاد أن يمارسها التلميذ وأن يتعلم ويطور ويكتسب المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة.¹

- الإصابات الرياضية:

كل ممارسة مهما كان نوعها معرضة بصفة مباشرة أو غير مباشرة إلى حوادث وإصابات مختلفة فالإصابة هي تأثر النسيج او مجموعة الانسجة نتيجة مؤثر داخلي أو خارجي أو ذاتي مما يؤدي الى تعطيل سلامة وعمل وظيفة ذلك النسيج.²

- الإسعافات الأولية:

هي الرعاية والعناية الاولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة تعرضه المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى النزيف أو الجروح أو الكسور أو الإغماء ... إلخ، من أجل إنقاذ حياته إلى حين وصول الطبيب أو نقله إلى المستشفى.³

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر 1992 ص 94.

² روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص143.

³ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، ص 21.

7 - الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة جوهن (2002 - john) والتي هدفت إلى محاولة تقييم كيفية الحياة العملية لدى طاقم الإسعاف الطبية الخاصة ومحاولة التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لديهم والخدمة المقدمة من قبلهم، عمل الباحث على تتبع متغيرات الدراسة، وذلك بالاستعانة بمقاييس الرضا الوظيفي والنفسي العالمية على عينة ممن يعملون في طاقم الإسعاف الطبي الخاصة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الرضا الوظيفي لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، وهذا عمل على تدعيم ما افترضه الباحث بضعف العلاقة بين الضغوط النفسية المترتبة على العمل والرضا الوظيفي، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الرضا الوظيفي كلما قلت الضغوط النفسية.

الدراسة الثانية:

دراسة بوسما (2002 - Bosma) والتي هدفت إلى المقارنة بين ثلاثة أنماط مختلفة لتقييم وتدريب مهارات الإسعاف الأولي، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات تدريبية من الطلبة المتدربين بمجال الإسعاف الأولي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

قام الباحث خلال دراسته بإكساب المجموعات الثلاثة مهارتين أساسيتين وهما مهارة إنعاش القلب والرئتين ومهارة تقييم الحالات الطارئة، ثم تقيم إحدى المجموعات عملياً، والثانية ثم تقييمها

بطريقة الإجابة الصحيحة، والثالثة عن طريق برنامج مطور دون علم أفراد العينة، وتم حساب درجة كل مجموعة بناء على الأخطاء والوقت المستنفذ، والقدرة على الأداء.

الدراسة الثالثة:

دراسة الخضري (2003) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف الطبية محافظات غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية والالتزام الديني و (قوة الأنا) ومتغيرات أخرى (الحالة الاجتماعية)، (سنوات الخبرة)، (عدد أفراد الأسرة)، تكونت عينة الدراسة من (123) من العاملين بمراكز الإسعاف الطبية محافظات غزة، وبعد جمع المعلومات قام الباحث بتحليل النتائج باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS). أظهرت نتائج الدراسة أن العاملين بطاقم الإسعاف الطبية يشعرون بمستوى متوسط من الأمن النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والالتزام الديني لدى العاملين بطاقم الإسعاف الطبية. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي وقوة الأنا لدى العاملين بطاقم الإسعاف الطبية محافظات غزة.

الدراسة الرابعة:

دراسة ميليندا وآخرون (Melinda - 2004) والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج لخفض إصابات الملاعب في المدارس واشتملت العينة على تلاميذ بعمر خمس وست سنوات في كاليفورنيا خضعوا لبرنامج حركي بالمدرسة، وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج قلل كثيرا من

الإصابات بينما ركزت البرامج السابقة على عناصر البيئة والملعب للتقليل من الإصابات، وأوصت الدراسة التوصيات إلى تطوير القدرة الحركية للأطفال بزيادة القدرة على معالجة المدخلات الحسية، والأهداف التي تركز على قدرات البصر والسمع، فهم الفضاء (الفراغ المحيط بالجسم) خبرة اللمس والتحسس والوعي بالحركة والاهتمام بلا أساليب الوقائية ومنها البرامج الحركية.

الدراسة الخامسة:

دراسة كاستروينا (2005 - Castruita والتي هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تربية حركية في تقليل الإصابات، واشتملت عينة الدراسة على (560) تلميذا من تلاميذ منطقة هوك/ (5) الابتدائية في مدينة كرات، | بلدية كلفونيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت أهم النتائج إلى حدوث انخفاضا كبيرا في معدل الحوادث المسببة للإصابات وانخفاضا في الإصابات وسوء السلوك للمجموعة التي خضعت للبرنامج التجريبي.

الدراسة السادسة:

دراسة قنصورة وراشد (2006) والتي هدفت إلى وضع برنامج التدريب وصقل معلم التربية البدنية والرياضة مرحلة التعليم الابتدائي وتطوير أدائه المهني، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الدراسات المسحية)، واشتملت عينة البحث ثلاثة فئات مختلفة هي: معلمو ومعلمات التربية البدنية والرياضة بمرحلة التعليم الابتدائي محافظات الوجه القبلي بلغ عددهم (175)،

وموجهو وموجهات التربية البدنية والرياضية مرحلة التعليم الابتدائي بمحافظات الوجه القبلي وبلغ عددهم (50)، وخبراء متخصصون في مجال المناهج وتدرّس التربية البدنية والرياضة وبلغ عددهم (23)، وقام الباحثان بتصميم ثلاثة استمارات استبيان، بهدف تحديد المتطلبات المهنية اللازمة لمعلم التربية البدنية والرياضة بمرحلة التعليم الابتدائي، وتحديد أهداف برنامج التدريب والصفى المقترح، وتصميم البرنامج المقترح في ضوء أهدافه وتوصل الباحثان إلى برنامج التدريب وصى معلم التربية البدنية والرياضة بمرحلة التعلم الابتدائي وتطوير أدائه المهني وأوصى الباحثان بضرورة تطبيق البرنامج وقياس نتائجه.

الدراسة السابعة:

دراسة صابر إبراهيم (2009) بعنوان برنامج تدريبي لمعلمي التربية الرياضية الإسعاف الإصابات الحركية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ مرحلة التعلم الابتدائي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليل والدراسات المسحية)، وشمل مجتمع هذا البحث ثلاثة فئات مختلفة من المعلمين والمعلمات بمرحلة التعليم الابتدائي وبلغت العينة منهم (75) والخبراء المتخصصين من الأساتذة في مجال الإصابات الرياضية والمناهج وطرق التدريس وبلغت العينة منهم (15) واستخدم الباحثان الاستبيان لجمع المعلومات اللازمة لبناء وتصميم البرنامج التدريبي المقترح، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحثان إلى البرنامج المستهدف من البحث، وطرق وأساليب تنظيم وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

الجانب النظري

المبحث الأول:
درس التربية
البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية من اهم فروع التربية الاساسية التي يتم تحقيقها من خلال النشاط الجسمي و البدني المنظم لبناء و تهيئة افراد المجتمع بصفة متكاملة و متناغمة مع ما يتناسب مع حاجاتهم و طموحاتهم ، وتشكل طرق التدريس مكونا هاما من مكونات المنهج ، وتتجلى أهميتها في التأثير المتبادل بينها وبين مكونات المناهج الأخرى ، فكل موضوع طريقه المناسبة لأهدافه ومحتواه، ومواده التعليمية، وأنشطته وأساليبه تقويمه، ولذلك ينبغي على مدرس التربية البدنية والرياضية ان يكون على دراية ووعي بأهداف المنهج و محتواه كي يتمكن من صياغة أهداف الدرس و امتلاك مختلف طرائق التدريس القديمة و الحديثة و اختيار انسبها واجدها لتمكين المتعلمين من استيعاب المعارف، واكتساب المهارات وتحقيق أهدافه، وهذا ما نحاول شرحه و عرضه في فصل درس التربية البدنية و الرياضية.

1 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية مادة مثل باقي المواد الاكاديمية شأنه شأن المواد الأخرى كالعلوم الطبيعية وفيزياء وغيرها، إلا أن اختلافه يكمن في كونه ممرن ويمد التلاميذ بخبرات ومهارات حركية وكذا العديد من المعارف والمعلومات التي تغطي جوانب صحية، نفسية واجتماعية، كما يمدهم أيضا بمعلومات علمية كمكونات جسم الإنسان، ويتم هذا تحت إشراف تربوي من طرف المربين المكونين لهذا الغرض.¹

عرفت التربية البدنية والرياضية بتوجيهها لجسم الإنسان عن طريق تمارين بدنية مختلفة، واتخاذ تدابير امنية وصحية مع إشراك وسائل تربوية تنمي الجوانب الاجتماعية، النفسية والخلقية، يعني هذا أن درس التربية البدنية والرياضية كمادة تحقق بواسطتها الأهداف على مستوى المدرسة لتضمن نمو شامل ومتزن في شتى الأطوار الدراسي، فتعطي فرصة للمنافسة واكتشاف المواهب.²

كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وحدة أساسية لتكوين الدورة ولها دور أساسي في النشاطات ويكون موضوعها مختارا حسب أهداف خاصة.³

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر 1992 ص 94.

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع ص 94.

³ زياش نبيل، عروش نبيل، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي ودوره في اثراء حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، 2005، ص30.

وبما أن درس التربية البدنية والرياضية هو أصغر وحدة في المنهاج الدراسي، فهو إذا يعتمد على أساليب وطرق وأهداف ومحتوى مدعمة بالمنهاج.¹

2 - الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية :

إن التربية في أبسط معنى لها هي عملية التوافق والتكيف، وهي عبارة عن عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية للوصول إلى الأهداف المرجوة، بانتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة.

ودرس التربية البدنية والرياضية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا إقحام التلميذ في جماعة وعملية التفاعل بينهم يتم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبه الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والمزاملة والمثابرة والمواطنة، وهذه الصفات تلعب دور كبير في بناء الشخصية.²

3 - واجبات درس التربية البدنية والرياضية:³

لدرس التربية البدنية والرياضية واجبات أهمها:

أ - مساعدة التلاميذ على الحفاظ على القوام البدني، الصحة، والبناء البدني السليم.

¹ محمد حسن حمص، كتاب المرشد في تدريس التربية والرياضية، منشأة المعارف، [د ط]، الاسكندرية، [د ت]، ص 49.

² عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي القاهرة 1996.

³ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع ص 94.

ب - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، وخلق أسس صحية لممارستها في الداخل والخارج.

ج - تنمية الصفات البدنية: القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة.

د - التحكم في الجسم في حالتي السكون والحركة:

هـ - معرفة أساس الحركة البدنية، أصولها، منشأها البيولوجي، الفيزيولوجي، البيوميكانيكي.

و - اكتساب معارف حول الجسم في حد ذاته.

ز - تقوية الصفات المعنوية والسمات الإدارية وتسوية السلوك.

ح - تعويد الجسم على الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي.

4 - أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

لكل حصة في التربية البدنية والرياضية هدف خاص بها يجب أن يتحقق، والهدف الرئيسي من

دروس التربية البدنية والرياضية هو مساعدة العلمية في تنمية متكاملة ومنتزعة، وبما أن نمو

التلميذ يكون تبعا لثلاث جوانب: ألان "معرفة الذات " عالم الآخرين (التفاعل المتبادل)، حقيقة

الأشياء (التكيف). إذا قل الاتصال بين هذه الجوانب يحدث الاختلاف في شخصية التلميذ.¹

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع ص 94.

بوجود موازنة بين هذه الجوانب نستطيع تكوين قوام متزن للتلميذ والمجتمع، لذا نراعي هذه

الجوانب ومتطلباته أثناء رسم هدف حصة التربية البدنية والرياضية.¹

درس التربية البدنية والرياضية يجب أن:

- يؤثر على الفرد بأكمله (كل الجوانب).
- المساهمة في شخصية متزنة بالمساعدة على النمو البدني، الفكري والأخلاقي.
- إعادة الاندماج في المجتمع.
- تعويد التلميذ على النظام والممارسة المنتظمة.²

4- 1 - الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:

تتطلب الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية وقتا طويلا لتحقيقها أي أهداف طويلة

الأمد وقد تدوم لعدة سنوات تتميز بالعمومية والشمولية مثل:

أ - تربية النشء على الإيمان بالله وطاعته، والدفاع عن وطنه من أطماع الآخرين.

ب - إكساب الفرد عادات ومهارات تساعد على القيام بمسؤوليات معينة وبناء اتجاهات وقيم

جديدة.

¹ ناهد محمود سعد نبيلي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب النشر، ط2، مصر، 2004، ص: 30.

² ناهد محمود سعد نبيلي، رمزي فصيم، نفس المرجع، ص65.

ج - تربية الفرد بحيث يقدم على التربية والاستفادة منها، ويبحث فيها نظرا لطول أمدها تعد استراتيجيات، فهي توجه العملية التربوية بكاملها.¹

الجانب التربوي في درس التربية البدنية والرياضية يخطط له، ويوجه له بطريقة واعية، لأن واجب المدرس ليس تلقين المعارف، بل طريقة الاستفادة منها، هذا لا يكفي لذا يجب أن تزرع في نفوس التلاميذ صفات خلقية سامية متوافقة مع سير المجتمع مثل: الشجاعة، الأمانة، حرية الرأي، الانضباط مساعدة الزملاء (الروح الجماعية) وأهم شيء رفع الإحساس بالمسؤولية لدى التلميذ تجاه دراسته نتائجها وكل القضايا التي تهتم بالمجتمع.

يتم تحقيق هذه الأهداف التربوية بإنشاء علاقة وطيدة بين المعلم والمتعلم، يكون المعلم هو قائدها باختياره طريقة توصيل صحيحة ومدى توصيله للمعارف المراد توصيلها بمراعاة الصفات النفسية والقدرات العقلية المرتبطة بالمدى العمري للتلميذ.²

4- 1- 1- أهداف حسية حركية:

تتضمن أهداف حركية شتى منها:

أ - المحاكاة: تقليد الحركات والأفعال: تسديد، تمرير، تنظيم، جري، مسك وشرح الخ.

¹ محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، [د ط]، [د ن]، الإسكندرية 1996، ص 145، 146.

² زياش نبيل، عروش نبيل، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي ودوره في اثراء حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، 2005، ص 30.

ب - المعالجة اليدوية: القيام بحركة بتوجيهات وتعليمات: تأدية، متابعة، تكرير رمي، استلام وإرسال الخ.

ج - الدقة: الوصول بالأداء الى مستوى عال من الانضباط والدقة، يبدي آرائه يظهر معالجة، عرض، قذف مراقبة، تحرك، تحليل الخ.

د- الترابط: تعني التوفيق بين مجموعة الحركات والأفعال، رد، ابتكار تصميم تكوين، ربط، استحداث تطوير، ابداع وتقييم الخ.¹

هـ - تنمية عناصر إدراك السيرة.

و - إكساب مهارات فنية حركية

ز - تحسين صحة التلميذ.²

4 - 1 - 2 - أهداف معرفية:

يتضمن أهداف تؤكد على معطيات ذهنية وعقلية، فهو يعني نمو عقلي وتنمية المهارات والتفكير فقسم إلى ستة أهداف الأول خاص بالتذكر والحفظ، وما تبقى منها خاص بالفهم، الاستيعاب، التطبيق التحليل، التركيب والتقويم.

¹ محمد سعيد عزمي، المرجع السابق، ص 31.

² زياش نبيل، عروش نبيل، عمريوي بوعلام، المرجع نفسه، ص 31.

أ - مستوى الفهم والاستيعاب: هو مدى إدراك ما لا يعرض من معلومات، واستخدامها والأفكار المتضمنة لها أو يترجم، يفسر أو يتبأ عبارات تتخلل ما يدرسه والقدرة على الاستنتاج.

ب - مستوى التطبيق: تطبيق العلاقات والمفاهيم التي درسها في مواقف جديدة. أي يتأقلم معها.

ج - مستوى التحليل: القدرة على تحليل المشاكل المختلفة للدرس، وإيجاد العلاقة الموجودة بين عناصرها التي يجزئها من خلال التحليل، فهذا يوصل إلى حل.

د - مستوى لتركيب: تركيب شيء له معنى من خلال ربط عناصر وأجزاء المعرفة، أي توحيد المعلومات المجزأة المتعلقة ببعضها البعض.

هـ - التقويم: إصدار أحكام على قيمة المحتوى الذي يدرسه.¹

4 - 1 - 3 - أهداف وجدانية:

تشمل جوانب تهتم بالمشاعر والانفعالات فتساعد على تشكيل الشخصية من خلال ما يمكن أن تكسبه من قيم وما يحصل من انفعالات طيبة ومقبولة من خلال برامج التربية البدنية والرياضية فهذا يساعد في تكوين الشخصية متزنة ومتكاملة تواجه الاحتياجات النفسية للفرد.

¹ مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغلول: مناهج التربية الرياضية، مركز الكتابة للنشر، مصر 1999، ص 38-39.

إن أنشطة التربية البدنية والرياضية الموجهة في الإطار التربوي تتغلغل في أعماق السلوك من أجل تكوين صفات وجدانية وعاطفية. فالرياضة لها التأثيرات النفسية التالية:

- تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم من خلال الحاجة لذلك.
- ضبط الانفعالات، الطاعة والاحترام للسلطة.
- كسب مستوى عالي من الكفاءات النفسية مثل الثقة، التحكم في النفس، انخفاض التوتر والتعبيرات العدوانية، الاتزان الانفعالي.
- المعروف أن مناخ النشاط التربوي والرياضي يسوده المرح والمتعة والبهجة من خلال الأنشطة واللعب فتقل الضغوط النفسية فيخفض التوتر.
- تتيح بعض الأنشطة الحركية تحقيق الذات بما يناسبها من قدرات، مهارات، المعارف، الاهتمامات، كما تؤكد تأثير النشاط الحركي في تكوين الذات لدى الأطفال، فحسن جسمه وأدائه للحركة ومفهومه لها تشكل مفهوم إيجابي عن ذاته،¹
- بما أنه يهتم بالمشاعر والانفعالات فهو ينمي الميل، المواهب، القيم والقدرة لذا فهو مهتم إلى مستويات هي:²

¹ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية - المدخل - التاريخ - الفلسفة ط3، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص: 166-169.

² مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغلول، المرجع السابق، ص: 39.

أ - الاستقبال: فيه يشد انتباه التلميذ من أجل المتعة والاستغناء كي يتعرف بشكل كبير على ما يتلقاه.

ب - الاستجابة: هي رد فعل التلميذ حول ما تلقاه في عملية الاستقبال يظهر على شكل مشاركة ايجابية: مثل طاعة القوانين والأنظمة، والقيام بالواجبات والمشاركة في المناقشة.

ج - التقدير: تقييم السلوك في ضوء الاقتناع التام بقيمة معينة من مظاهره: تقدير العمل، والاشتراك في العمل مع الآخرين.

د - تنظيم القيم: ايجاد قيمة تشمل كل التقديرات القيمة.

هـ - تمثيل القيم وتجسيدها: تكامل المعتقدات والأفكار، الاتجاهات والقيم في نظرة واحدة.

4 - 2 - الأهداف التعليمية لدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:

إن رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ هدف تعليمي عام لحصة التربية البدنية والرياضية، فيعني هذا وجوب تحقيق الأهداف الجزئية التالية:

- تنمية الصفات البدنية وهي: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة والتحمل.

- تنمية المهارات الأساسية مثل: الوثب، الجري، التسلق، الرمي والمشي.

- تنمية المهارات الخاصة بالرياضات الأساسية مثل العاب القوى، الجمباز... الخ

- إكساب التلميذ معارف رياضية، نظرية، صحية وجمالية.

هذه الأهداف واجب اساسي وهي الهدف التعليمي الأول لدرس التربية البدنية والرياضية من أجل أن يتعرف التلميذ على مستواه ومدى تقدمه من حيث الأهداف سالفة الذكر يجب على الأستاذ أن يكثر المنافسات والمسابقات.¹

5 - مكونات درس التربية البدنية والرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية أصغر وحدة في البرنامج الدراسي داخل المؤسسة التربوية، والتي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية خلال العام الدراسي، ونجاح الخطة الدراسية خلال الموسم متوقف على حسن تحضير، إعداد وتنفيذ الدرس.²

ويرتبط تحقيق نتائج التعليم ارتباطا مباشرا بالتخطيط السليم للدرس ومحتوياته وترتيبها وتنظيمها.³

المدرس هو الذي يختار الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية المناسبة ونجاح الأستاذ في اختيار المحتويات هو الذي يحدد مدى تحقيق أهداف المنهاج، وهنا يكمن الربط بين العناصر التالية: الهدف، المحتوى، الطريقة.⁴

¹ ناهد محمود سعد نبلي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب النشر، ط2، مصر، 2004، ص: 124.

² أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص: 124.

³ عنليات احمد فرح: مناهج وطرق التدريس للتربية، دار الفكر العربي، [د ط]، مصر 1998، ص113.

⁴ عنليات احمد فرح: المرجع نفسه، ص: 144.

إن التقسيم الجديد والمعمول به في معظم المدارس الحديثة هو الذي يقسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء رئيسية حيث يحتوي على التمرينات المتباينة والأنشطة الرياضية المنظمة فيزيولوجيا، نفسيا وبكيفية تربوية (كل جزء متصل بالأجزاء الأخرى اتصالا مباشرا).¹

فالجزء التمهيدي متصل بالجزء الرئيسي في إحماء العضلات وتهيئتها لرفع الحمل في التمارين الخاصة بالجزء الرئيسي فكل جزء يعتبر تمهيدا للجزء الذي يليه، ويحتوي الدرس حسب هذا التقييم الثلاثي على أوجه نشاط كثيرة ومختلفة حسب متطلبات الدرس.²

5 - 1 - الجزء التمهيدي:

هدفه التحضير البدني والفيزيولوجي والنفسي للتلاميذ من خلال تنشيط الدورة الدموية تسخين العضلات وتحضير الجهاز العصبي لدى التلاميذ في آن واحد مع مراعاة حالة الجو الخارجي مع التركيز على سهولة وبساطة النشاط المؤدى والتحضير، ومدته تتراوح ما بين 5 إلى 10د، ويجب على المدرس استغلالها وهذا متوقف على صفة المدرس.³

¹ محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، [د ط]، [د ن]، الإسكندرية 1996، ص 152.

² محمد سعيد عزمي، المرجع نفسه، ص 102.

³ حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية والبدنية، مكتبة والبدنية، مكتبة الاشعاع الفنية، مصر 2002، ص 149.

أ - الإجراءات الإدارية: اصطحاب التلاميذ من الأقسام إلى الميدان ويراعى في ذلك عامل الأمان والسلامة وكذلك النظام وعدم التدافع أو المزاح بين التلاميذ الذي يؤدي لأي إصابة أحد التلاميذ.¹

ب - الاصطفاف وتسجيل الحضور: ويراعى في ذلك عنصر التنظيم واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت، وذلك باستخدام الأرقام المتسلسلة أو وقوف التلاميذ على علامات مرقمة أو نداء المدرس على التلاميذ بالأسماء وتسجيل الغيابات وإعفاء المرضى والمصابين وشرح موجز لهدف الحصة.

ج - البداية في العمل: تعتبر واجهة الدرس لذا يجب أن تتسم بالتشويق الإثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في العمل مع التدفئة إلى تهيئة الجهاز الدوري والعضلي والأربطة والمفاصل والعمليات البيو ميكانيكية للتقليل من وقوع الإصابات والتقلصات العضلية ويفضل استخدام: الجري، الوثب الألعاب الجماعية المشوقة الترويحية أو التمهيدية لنوع النشاط (تعليمي تطبيقي).²

¹ أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص:124.

² أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص:124.

إضافة إلى التمرينات النظامية خاصة في الدروس الأولى (صف، انتشار)، وأيضاً تمرينات شاملة المحتوى او العاب بسيطة أو يمكن كذلك استخدام الأجهزة في ذلك، ويحقق من خلال جميع هذه التمارين اهداف محددة من قبل، تنمية القدرات الحركية، تعليم التكتيك الرياضي.¹

وفيه يحدد مستوى أداء الفصل وليس لهذا الجزء من الدرس نظام معين وهذا راجع لقدرة الأستاذ وحسن تخطيطه.

5 - 2 - الجزء الرئيسي: مدته تتراوح ما بين 20-25 د وفيه يتم تدريس المهارات والتمرينات البدنية، وتحسين الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) وتنمية المهارات الحركية وتعليم تقنيات جديدة وتطوير الإمكانيات الحركية ويحتوي هذا الجزء على:

- استخدام وسائل فنية في التدريس.

- تشجيع المناقشة حول النشاط المؤدى.

- تأطير القواعد الخاصة بالنشاط.

¹ محمد حسن حمص: كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، [د ط]، الإسكندرية، [د ت]، ص 80.

5 - 2 - 1 - النشاط التعليمي:

وهنا يقوم المدرس بتقديم نموذج للمهارة المتعلقة وتطبيقها ويمكن الاستعانة بالتلاميذ المتفوقين في ذلك وذلك بتحليل المهارة وطرق شرحها وتقييمها وطرق تدريسها، واستغلال جميع الوقت بعناية.¹

5 - 2 - 2 - النشاط التطبيقي:

تنظيم وتقسيم التلاميذ إلى مجموعات بفرض الأداء الجيد واستغلال الأجهزة المتاحة مع التركيز على تكرار الأداء وتحفيز التلاميذ على التربية البدنية والرياضية وتطبيق وتكرار الأداء خارج الدرس واثائه.²

وهنا يجب على المدرس مراقبة التلاميذ ووضعهم تحت عمل معين لأدائه إلى جانب ملاحظتهم وتوجيههم وتصحيح الأخطاء المرتكبة من خلال تقسيمهم إلى مجموعات وذلك التطبيق المهارات المكتسبة في المباريات التنافسية مع قيام الأستاذ بعملية التقويم من أجل تحقيق الهدف المطلوب وتحديد ايجابيات وسلبيات أداء التلاميذ. ومن الأنسب في اختيار المهارات والتمرينات

¹ حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية والبدنية، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر 2002، ص:149.

² دروس التربية العلمية، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 1999.

التي تعطى للتلاميذ التنوع في الأنشطة من سباحة وجمباز وبعض تمرينات التوافق واللياقة، ألعاب القوى والألعاب الجماعية.¹

5 - 3 - الجزء الختامي:

مدته حوالي 5 د، وفيه يقوم الأستاذ بتلخيص مصغر للدرس والتحدث عن الدرس القادم ويهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والأجهزة الحيوية (العودة للحالة الطبيعية)، وتحضير العودة للدروس باستخدام تمرينات مهدئة والعب مريحة، وينتهي هذا الجزء بأداء التحية أو ترديد بعض الشعارات الرياضية وبعد ذلك الاغتسال والذهاب إلى الأقسام لإتمام الدراسة.

6 - دوافع ممارسة النشاط البدني:

تتميز الممارسة المرتبطة بالنشاط البدني بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية القصوى معرفة المربي لأهم الدوافع التي تحفز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو المجتمع الذي يعيش فيه، وتنقسم الدوافع الى نوعين:

6 - 1 - دوافع مباشرة:²

- الإحساس بالرضى والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.

¹ محمد الحماحمي، أمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي مصر 1990، ص:233.

² سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي والرياضي، ط4، المعارف، مصر، 1975، ص:188.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارات الحركات الذاتي.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات والتي تتم بصعوبة تتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسات أو المباريات التي تعتبر ركنا هاما بالنسبة للنشاط الرياضي.

6 - 2 - دوافع غير مباشرة:¹

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة الرياضة.
- السعي عن طريق الممارسة إلى الاستعداد إلى العمل الجدي المنتج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية.

¹ سعد جلال، محمد علاوي، نفس المرجع، ص:188.

خلاصة:

من خلال تطرقنا إلى موضوع هذا الفصل والذي يدور حول درس التربية البدنية والرياضية، نستخلص أن طريقة التدريس ليست سوى مجموعة خطوات يتبعها المعلم او الاستاذ لتحقيق أهداف معينة، فدرس التربية البدنية والرياضية له أهمية وأهداف موضوعية تصب في الصميم من أجل تحقيق أفضل النتائج واكتساب المهارات الرياضية والمعارف.

المبحث الثاني: الإصابات الرياضية

تمهيد:

تعتبر الإصابات الرياضية كثيرة الحدوث في ميدان الممارسة الرياضية عامة، فكل منطقة او عضو او جزء من اجزاء جسم الانسان معرض للإصابات، وتختلف هذه الإصابات باختلاف النشاط الرياضي الممارس، فمن خلال هذا الفصل سنحاول توضيح كل ما يتعلق بالإصابات الرياضية.

1- تعريف الإصابات الرياضية:¹

اشتقت كلمة إصابة من الكلمة اللاتينية "INJURY" وتعني تلف أو إعاقة فالإصابة هي عبارة عن تعرض أي جزء من أجزاء الانسان الى مؤثر خارجي او داخلي او ذاتي، مما يحدث تغيرات تشريحية تؤدي الى تعطيل عمل او وظيفة ذلك العضو المصاب جزئيا او كليا وبصورة دائمة او مؤقتة، وتنقسم هذه المؤثرات الى:

أ - مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.

ب - مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.

ج - مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والاملاح.

وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.

- الإصابة البدنية:

تحدث نتيجة حادث مقصود أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بزميله او لاعب آخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب، أو فقدان اللاعب توازنه وسقوطه فجأة أثناء أداء مهارة حركية معينة.¹

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص143.

- الإصابة النفسية:

هي عبارة عن صدمة نفسية نتيجة لحادث معين تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوكية للفرد تؤدي في بعض الأحيان لانقطاعه عن الممارسة الرياضية.²

2 - تصنيفات الإصابات الرياضية:

2 - 1 - حسب شدة الإصابة:³

أ - إصابات بسيطة: مثل التقلص العضلي والسحجات والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في اربطة المفاصل).

ب - إصابات متوسطة: مثل التمزق الغير مصاب بكسور.

ج - إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

2 - 2 - حسب نوعية الجروح (مفتوحة أو مغلقة):⁴

أ- إصابات مفتوحة: مثل الجروح أو الحروق.

¹ محمد حسن العلاوي: سيكولوجية الاصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص16.

² محمد حسن العلاوي: نفس المرجع، ص17.

³ أسامة رياض، الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص22.

⁴ أسامة رياض، المرجع السابق، ص22.

ب- إصابات مغلقة: مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

2 - 3 - حسب درجة الإصابة:¹

أ - إصابة الدرجة الأولى: ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة النشاط الرياضي الممارس وتشمل حوالي 70 - 90% من الإصابات مثل السحجات والرضوض والتقلصات العضلية.

ب - إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من اسبوع الى أسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8 - 9% من الاصابات مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج - إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1 - 2% من الاصابات إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها، الخلع، إصابات غضروف الرقبة، الانزلاق الغضروفية بأنواعه.

¹ أسامة رياض، المرجع السابق، ص23.

2 - 4 - حسب سبب الإصابة:¹

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

ب - إصابة تابعة او متكررة وتكون نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية.

3 - أسباب الاصابات الرياضية:²

- ضيق الساعات المخصصة لحصة النشاط البدني الرياضي

- سوء تنظيم الجداول الدراسية واستخدام برامج غير علمية، والتفاوت في المستوى المهاري والبدني والعمرى ونوع الجنس، وعدم التدرج في التمرين من الاسهل الى الاصعب يؤدي الى حدوث الاصابات

- أرضية الملعب ونوعها (ترايبية - مزروعة - خشبية - اسمنتية)

- ظروف اللعب: توقيت حصة النشاط الرياضي (صباحي - مسائي) وحالة الجو اما صيفي حار ومشمس او شتائي بارد او ممطر او الرياح.

- نوع الاجهزة والوسائل الرياضية المستعملة

¹ أسامة رياض، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 1999، ص11.

² روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 117-143.

- نوع الملابس والاحذية التي يرتديها اللاعب
- عدم مراعات قواعد اللعب ومخالفة القوانين واللعب بروح غير رياضية.
- عدم احترام الارشادات والنصائح والتوجيهات.
- ضرورة التعرف على الاخطار الموجودة في الميدان.
- الاجهاد العالي أثناء التمرين او المنافسة مع عدم اعطاء وقت الراحة.
- المشاركة في أكثر من نشاط مما يرهق اللاعب وبذلك يكون عرضة للإصابة.
- اهمال الاحماء الكافي (التسخين العام والخاص).
- الاصابات السابقة والمتكررة.
- الاعاقة الجسمية والتشوهات القوامية.

4 - انواع الاصابات الرياضية:

4 - 1 - ضربة الشمس: وهي عبارة عن حروق الانسجة الجلدية الناتجة عن تعرض جسم اللاعب الى اشعة الشمس والجو الحار وخاصة في فصل الصيف، فأولاً يبدأ الجلد في التعرق لتبريد الجلد ثم تتسع الاوعية الدموية في الجلد للإسراع بفقدان الحرارة وبذلك يقل ورود الدم الى المخ ويشعر اللاعب بالتعب والارهاق والدوخة والصداع وقد يصيبه الاغماء، ومع استمرار الجو

الحر لا يستطيع الجسم الاحتفاظ بحرارته وبذلك تبدأ حرارة الجسم في الارتفاع ويصاب اللاعب بضربة الشمس.¹

4 - 2 - الغيبوبة وفقدان الوعي: وهي حالة أين يفقد اللاعب وعيه وهي غالباً مسبقة بإصابة مؤثرة ومباشرة وسببها المباشر قصور المخ عن القيام بوظائفه لفترة وجيزة نتيجة عدم حصوله على كمية كافية من الدم.²

4 - 3 - إصابات الجلد:³ يتكون الجلد من عدة طبقات ويختلف سمكه من منطقة إلى أخرى كما يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب والغدد الدهنية والعرقية، ويقوم بتغطية جميع أجزاء الجسم ليحميه من المحيط الخارجي والتلوث ويعطي اللون الحقيقي للبشرة.

أ - الفقاعات الجلدية: تحدث أثناء احتكاك الجلد بأسطح صلبة وبشكل مستمر فتتفصل الطبقة العليا له عن بقية الطبقات فتنتفخ نتيجة انصباب السائل اللمفي فيها.

ب - السحجات (الخدوش): وتنتج عن احتكاك الجلد بمنطقة خشنة فتحدث تسلخات بالطبقة الخارجية للجلد مع حرقه خفيفة وقد يحدث بعض الرذاذ الدموي الخفيف.

¹ مسعود دريدي، مبادئ الإسعافات الأولية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر، ص 105.

² مسعود دريدي، مبادئ الإسعافات الأولية، المرجع السابق، ص 87.

³ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية وإسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 150.

ج - الكدمة الجلدية: هي عبارة عن تعرض الجلد الى صدمة خارجية مما يحدث ضغط على مناطق الجلد فينتج عنها ضغط او هرس في النسيج الجلدي حيث تتضرر الاوعية الدموية الشعرية والالياف العضلية فينتج عنها احمرار في الجلد او ورم حسب شدة الاصابة.

4 - 4 - الجروح:¹ هي عبارة عن حدوث قطع او تهتك او تلف في طبقات الجلد والانسجة الرخوة وطبقات تحت الجلد نتيجة تعرضها الى شدة خارجية ويسبب هذا القطع الم حاد كما يؤدي في بعض الحالات الى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الاوعية الدموية في منطقة الجرح.

- انواع الجروح:

تختلف انواع الجروح تبعا لطبيعة الاصابة ونوع الجسم الصلب الخارجي المسبب لهذا الجرح وعليه يمكن تقسيم الجروح الى:

- الجرح السطحي: هو عبارة عن تسلخات بسيطة تحدث لطبقة الجلد الخارجية وتشمل مساحة صغيرة من الجلد.
- الجرح القطعي: يحدث نتيجة تعرض المنطقة إلى آلة حادة كالسكين وغيرها فتتباعد حافتي الجلد وتكون هاتين الحافتين منتزعتين وينزف منهما الدم حسب العمق وتلف الاوعية الدموية.

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتهما، المرجع السابق، ص 153.

• **الجرح النافذ:** وهو تعرض الجسم الى آلة مدببة كالدبوس او الابرة او عضة حيوان او انسان، قد تصل بعض الادوات الى عمق بعيد في الجسم وخاصة الاحشاء مما تسبب خطورة على الجسم.

• **الجرح الرضية او الهرسية:** وهي تعرض الجسم (الجلد والانسجة الرخوة) الى الاصطدام بجسم غير نظامي (غير منتظم الشكل) مما يؤدي الى تلف الجلد وتمزقه تمزق غير منتظم وحسب شكل الالة او الجسم الصادم وفي هذه الحالة يكون للجرح حواف غير منتظمة.

• **الجرح الوخزي:** ويتميز بوجود فتحة صغيرة في الجلد غير منتظمة الحواف عميقة داخل الجسم ويصاحبه في معظم الاحيان نزيف دموي وينتج هذا الجرح عن الوخز بالأجسام المدببة.

- مضاعفات الجروح:

هناك مضاعفات كثيرة للجروح وقد تكون اقسام منها خطيرة تستدعي تدخل طبي، ومنها:

- حدوث تلوث الجرح يستوجب تناول ادوية المضادات الحيوية.
- حدوث نزيف كبير مما يؤدي الى فقدان كميات من الدم.

• قد يؤدي النزيف الشديد الى هبوط في الدورة الدموية (هبوط ضغط الدم والنبض

ودرجة الحرارة) مما يؤدي الى حدوث الصدمة (الاغماء).¹

4 - 5 - النزيف الدموي: هو عبارة عن حدوث تمزقات في الاوعية الدموية (حسب الشدة)

مما يؤدي الى خروج الدم الى خارج الجسم او داخله.²

أ- انواع النزيف الدموي:

- نزيف داخلي: وهو ما يطلق عليه بكدمة الجلد او العضلة او نزيف داخل احشاء الجسم والذي يكون خطرا على الانسان.

- نزيف خارجي: وهو خروج الدم خارج الجسم ويكون اما شعيري او شرياني او وريدي، فالنزيف الشعيري يكون قليلا في حجمه والنزيف الشرياني يكون متدفقا مع ضربات القلب ولونه

أحمر فاتح اما النزيف الوريدي فيكون منسابا وذو لون احمر قاتم لاحتوائه CO₂.³

4 - 6 - الصدمة: وهي ناتجة عن تعرض الجسم الى شدة خارجية كالنزيف او الضربة

المفاجئة او حتى الحالة النفسية فيحدث اصرار بالوجه نتيجة هبوط ضغط الدم والنبض والحرارة

فيغمى على الفرد المصاب.⁴

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 154.

² روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 153.

³ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 153.

⁴ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 154.

4 - 7 - إصابات الاوعية الدموية: هي اصابات قليلة الحدوث وتكون بعد تعرض الجسم الى

شدة خارجية او ضغط او إرهاق بدني ينتج عنه توسع الاوعية الدموية وزيادة تشنجاتها:

أ - التشنجات: او تقلص الشرايين في الاطراف العليا او السفلى نتيجة الجهد العالي المبذول

وضغط التمرين مما يؤدي الى حدوث الم في المناطق نتيجة شحة الدم وعلاجها الراحة مع

اجراء التدليك اليدوي.

ب - الشحة الدموية (قصور الدم): تحدث شحة في كمية الدم الواردة لبعض اجزاء الجسم

نتيجة الاحتكاك والضغط المستمر على بعض اجزاء الجسم وعلاجه الراحة والتدليك.

ج - الوذمة او (البقعة الحمراء - الزرقاء) تحت الجلد: حيث تحدث نتيجة صدمة او جهد

عالي وضغط التمرين وعلاجها تبريد المنطقة.

د - الدوالي: وهي عبارة عن فشل صمامات الاوردة بإرجاع الدم الوريدي مما يحدث بعض

الركود للدم في الاوردة حيث تظهر للعيان وبلون ازرق وتصاب بها عضلة الساق غالبا

وعلاجها لبس الرباط النسيجي المطاطي الدائري والتدليك اليدوي والبرودة او التسخين.¹

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 155.

4 - 8 - اصابات الجهاز للعضلي:

أ - الكدمات (الرضوض):

تعتبر من الاصابات المباشرة واكثرها شيوعا وانتشارا بين الرياضيين ونسبة حدوثها 80-85% من مجموع للإصابات عامة.

فالكدمة هي عبارة عن هرس وتمزق الانسجة السطحية والعميقة (بين الجلد والعظم) وأعضاء الجسم المختلفة الرخوة (كالجلد والعضلات) والصلبة (كالعظام والمفاصل) ونتيجة لمؤثر خارجي مباشر، ونتيجة ذلك الهرس تصاب الشعيرات الدموية بالتمزق ويحدث انسكاب دموي داخلي تحت الجلد يؤدي الى ظهور الورم عقب حدوث الإصابة بدقائق او ساعات حسب الشدة، وهذا التجمع يضغط على الاعصاب مما يؤدي الى الشعور بالألم.¹

- أنواع الكدمات:

- كدمات العضلات: تعتبر هي الاكثر انتشارا بين الأنواع الاخرى وان أكثر عضلات الجسم تعرضا لهذه الاصابة هي عضلات الفخذ والساق والكتف واليدين ومفصل الركبة وكدمة العضلات من الاصابات المباشرة ويحدث فيها هرس وتحطيم الالياف والخلايا

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتهما، نفس المرجع، ص 122.

العضلية مما يحدث تغيرات فسيولوجية مكان الإصابة مثل ورم او نزيف ولون الجلد وارتفاع درجة الحرارة.¹

• **كدم العظام:** وهو يحصل في العظام المكشوفة والغير مكسوة بالعضلات مثل عظمة

القصبة وعظام الساعد وخاصة عظم الكعبرة والزند وعظام الاصابع ورسغ اليد.²

• **كدم المفاصل:** من أكثر المفاصل التي تحدث فيها الكدمات هي مفصل القدم والركبة

والمرفق والكتف.³

• **كدم الاعصاب:** ويحدث هذا النوع من الكدمات في الاعصاب الموجودة في الاماكن

السطحية من الجسم مثل العصب الزندي في المرفق او تصب الفخذ أسفل الركبة.⁴

ب - التشنج العضلي:

وهو عبارة عن تقلص العضلة تقلص مفاجئ وشديد ومؤلم، يحدث هذا نتيجة نقص الأوكسجين

(O²) في العضلة، البرد، اتزان الاملاح وخصوصا كلوريد الصوديوم وترسب حمض اللاكتيك

في العضلة وردود افعال عصبية لا ارادية، ونتيجة الاجهاد او عدم الاحماء او حركة مفاجئة

وقد يستمر لثواني او فترات زمنية طويلة حسب نوعه وموقعه.⁵

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 123.

² روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 127.

³ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 128.

⁴ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 128.

⁵ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 158.

ج - التمزق العضلي:¹

هو عبارة عن تعرض العضلة وملحقاتها الى تلف حسب الشدة مما يؤدي الى تأثير مباشر على حركة العضلة وتقلصها.

- انواع التمزق العضلي:

- التمزق العضلي البسيط: حيث يتلف قسم بسيط من الالياف العضلية نتيجة جهد عضلي او صدمة ولا يؤثر على عملها ويتم الشفاء في فترة قصيرة وبدون مضاعفات.
- التمزق العضلي المتوسط: حيث تتلف اعداد كبيرة من الالياف العضلية مما يؤثر على حركتها والشعور بالألم ولكن تستمر العضلة بالحركة والتقلص.
- التمزق العضلي الكلي (الشديد): حيث يحدث تلف كبير في معظم الالياف العضلية وخاصة في وسطها والاورار وخاصة وتر الاندغام حيث قد ينفصل عن المدغم ايضا ساحبا جزء من العظم وبهذا تتوقف العضلة عن العمل.

4 - 9 - الكسور:

أ - تعريف الكسور: الكسر هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزئين أو أكثر، تحدث الكسور عادة نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة أو

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، نفس المرجع، ص 131.

من المنافس، أو ارتطام العظمة بجسم صلب، أو قوى غير مباشرة كالاتواء العظمة أو انحنائها كما في حالة السقوط من مكان مرتفع (الوثب الطويل).

كما تحدث الكسور أحيانا نتيجة الالتواء الشديد لبعض المفاصل يسفر عنه شد قوي من الرباط لنقطة الإندغام بالعظام مما يؤدي إلى حدوث انفصال الرباط مصطحبا معه قطعة من العظام وقد تحدث نتيجة انقباض قوي ومفاجئ لأحد العضلات مما يؤدي إلى حدوث شد قوي من وتر العضلة على نقطة إدغامها بالعظام بدرجة يفصل بها الوتر مصطحبا وفاصلا معه قطعة من العظام، وتختلف نوعية الكسور باختلاف نوعية السبب ونوع الرياضة حيث تزداد النسبة في الرياضات العنيفة مثل كرة القدم والمصارعة... الخ ونجد أن النسبة تقل في الرياضات الأخرى مثل تنس الطاولة.¹

ب - تقسيم الكسور من حيث السبب:

- الكسر الاصابي: نتيجة الإصابة شديدة كالاصطدام بجسم صلب كما في حالة الحوادث أو السقوط من مكان مرتفع وفي هذه الحالة يمكن أن يكون كشر مباشر أو غير مباشر.

- الكسر المباشر: وهو ان يحدث الكسر مكان الإصابة.

¹ أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص55.

• الكسر غير المباشر: وفيه يكون الكسر في مكان بعيد عن مكان الإصابة مثل السقوط من مكان مرتفع على القدمين فيكون رد فعل الإصابة كسرا في عظام الجمجمة أو العمود الفقري مثلا.

• الكسر الاجهادي: وهو الكسر الذي ينتج من تعرض عظمة سليمة لجهد متتال أكثر من اللازم، وهذه الكسور الجهدية منتشرة بكثرة بين الرياضيين.

• الكسور المرضية: وأساس حدوث هذه الكسور تكون العظمة مريضة وهذا المرض أدى إلى ضعفها وجعلها هشة وعرضة للكسر نتيجة لأي مجهود بسيط.

ج - تصنف الكسور إلى الأنواع التالية:

• الكسر البسيط: هو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين وغير مصاحب بجرح في الجلد.

• الكسر المركب: هو الكسر الذي يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين.

• الكسر المضاعف: وهو الكسر المصحوب بجرح في الجلد، لذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة الاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر.

- الكسر المعقد: وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة، أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل، وخاصة بمناطق الإبط والمرفق والركبة وهذه الحالات استعجالية ويجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.¹

د - أشكال الكسور:

يختلف شكل الكسور تبعا لحدة وشدة الإصابة ومن أهم أشكال الكسور التي تحدث إثناء ممارسة الرياضة ما يلي:

- الكسر المفتت: وفيه ينقسم العظم إلى أكثر من جزأين وتتباعده فيه أحيانا بعض الأجزاء الصغيرة من العظم بعضها عن بعض ويحتاج في أغلب الأوقات الى التدخل الجراحي لإعادة جزيئات العظمة الى مكانها الصحيح.
- كسر الغصن الأخضر: وهذا النوع لا يعد كسرا كاملا بل عبارة عن التواء او شرخ في العظم ويحدث للرياضيين الناشئين بسبب ليونة ومرونة عظامهم ويحدث في العظام المرنة.
- الكسر المدغم: وفيه يدعم أحد طرفي العظمة فوق الأخر، وينتج عن السقوط من ارتفاع عالي مما يسبب استقبال العظمة الطويلة لقوة كبيرة بشكل مباشر من خلال

¹ أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص81.

محورها الرأس، ويحتاج هذا الكسر إلى تعديل سريع لضمان الاحتفاظ بطول العظمة ونحوها.

- الكسر الحلزوني: وفيه يكون انفصال العظم على شكل حرف S وهو شائع بين لاعبي كرة القدم والتزلج على الجليد حيث تثبت القدم على الأرض ويدور الجسم بطريقة مفاجئة في الاتجاه المعاكس.
- الكسر المائل: ويحدث عندما تسبب قوة خارجية وفجائية في دوران جزء من العظمة بينما يكون الآخر ثابتا ويتشابه مع الكسر الحلزوني في الشكل.
- الكسر المستعرض: ويحدث على شكل خط مستقيم مار بمنتصف ساق العظمة وذلك بسبب ضربة خارجية مباشرة.
- الكسر المضغوط: ويحدث غالبا للعظام المسطحة مثل عظام الجمجمة وذلك نتيجة السقوط او احتكاك الرأس بسطح جامد غير متحرك، ويؤثر هذا الشكل من الكسور على المناطق المرنة.¹

4 - 10 - الانتواءات:

أ - تعريف الانتواء: هو خروج الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة.

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 150.

إن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ حيث يكون التورم واضحا والألم شديد لأقل حركة.¹

ب - انواع الالتواءات:²

- الالتواء البسيط: ويحدث نتيجة تمزق موضعي صغير، مع اضرار قليلة جدا في استمرارية الاربطة، ويحتمل ان يعاني الرياضي من بعض الالم خلال الاداء الرياضي ولكن هذا النوع من الإصابة لا يعوق حركة الرياضي بشكر كبير، ويحدث في حالة التمدد الزائد لاحد اربطة الكاحل لكن دون تمزق الرباط.

- الالتواء المتوسط: ويحدث بتمزق في الياف الاربطة ويحدث قطع بسيط في استمرارية هذه الاربطة الغير قابلة للتقلس، وتعتمد درجة الضرر على شدة الإصابة، وتتخلل الاصابة المتوسطة ألم قليل الشدة وورم وعدم الاستقرار، ان تمزق الاربطة هذا يسبب الما موضعيا ويعتمد على شدة الاصابة وتتحدد الحركة الرياضية به مما يسبب تعباً نفسياً للرياضي إضافة الى الم الاصابة.

- الالتواء الشديد: يحدث قطعاً كامل في الاربطة، بحث تصبح الاربطة منزوعة من احد طرفي العظم في موضع الاصابة و ربما تسبب كسرا بسيطا في موضع العظم او تتمزق الالياف

¹ أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص99.

² أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، نفس المرجع، ص99.

العضلية من اي مكان من العضلة، وعند الاصابة يسمع الرياضي صوت القطع في التمزق و يتولد لديه احساس شديدا بالألم، ولهذا فالربط المباشر مع استخدام الثلج يقلل كثيرا من معاناة الرياضي المصاب، و يجب نقله الى اقرب مركز صحي لإجراء الفحص و التقييم الشامل.

4 - 11 - الملخ:

أ - تعريف الملخ:

من أكثر إصابات الملاعب شيوعا أو من النادر أن لاعبا لم يحدث له ملخ مرة على الأقل، والملخ عبارة عن مط أربطة المفصل أو تمزقها جزئيا أو كليا نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين، ويحدث إثر سقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو انثناء مفاجئ، وأكثر المفاصل تعرضا للملخ هي مفصل القدم ورسغ اليد.¹

4 - 12 - الخلع:

أ - تعريف الخلع:

هو خروج أو انتقال 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

¹ حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، [د ت]، ص 95.

² حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف، نفس المرجع، ص 96.

مباشرة ويسبب ذلك تمزق المحفظة الليفية وتلف الأنسجة المحيطة بالمفصل من عضلات وأوتار وأعصاب وشرابين، وأكثر المفاصل تعرضا للخلع: الكتف، المرفق، الإبهام.

ب - أنواع الخلع: هناك ثلاثة أنواع من الخلع المفصلي وهي:

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

- خلع مفصلي كامل: وفي هذا النوع يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ويحدث فيه تمزق الغشاء الزلالي والأربطة المفصالية وقد ينتج التجويف المفصلي كما يحدث تهتك للأوعية الدموية ونزيف داخل التجويف المفصلي.

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

5 - أعراض الإصابة الرياضية:¹

- الشعور بالألم سواء بالحركة أو الضغط على الجزء المصاب او بدونها.

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 146.

- حدوث تغيرات عصبية كالوخز أو الخدر.
- حدوث ضعف في الأداء لمنطقة الإصابة.
- تورم المنطقة المصابة نتيجة انسكاب دموي او المصل.
- فقدان الحركة جزئيا أو كليا.
- حدوث تشوه بالمنطقة المصابة (أي ظهور تضاريس في المنطقة).
- حدوث بعض التغيرات في المفصل القريب كالتيبس او محدودية الحركة.
- حدوث ضمور عضلي واضح بعد فترة من الاصابة.
- تحدث تغيرات في لون الجلد ابتداء من اللون الأحمر، الأزرق، الاصفر ثم الرجوع إلى اللون الطبيعي بعد الشفاء.
- ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب موضعيا وفي حالة حدوث التهاب.
- ترتفع حرارة الجسم كعملية استجابة للإصابة.
- في حالة حدوث كسر قد يسمع اصوات طقطقة او خرخشة في المنطقة المصابة.
- قد يحدث اغماء للمصاب أو صدمة او عدم القدرة على السيطرة على الجسم وخاصة الوقوف او المشي.

6 - المضاعفات التي تنتج عن الإصابات الرياضية:

أ - قد تحدث مضاعفات كثيرة وقد تكون قسما منها خطيرة قد تؤدي إلى عاهة بدنية مستديمة نتيجة عدم متابعة العلاج.

ب - قد يخسر اللاعب لياقته البدنية التي اكتسبها لفترة طويلة نتيجة استمرار الإصابة وعدم قدرته على متابعة التمرين.

ج - قد يحدث تكرار في المنطقة المصابة لنفس الإصابة ومثالها خلع مفصل الكتف عند الشفاء غير التام وممارسة التمارين عليها.¹

7 - طرق الوقاية من الإصابات الرياضية:²

- الإحماء الجيد حيث أن الإحماء يهيئ أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للعمل العضلي الجديد وبأكثر كفاءة وانجاز.
- نبذ الخشونة واللعب بأخلاق رياضية عالية ومنافسة حرة شريفة.
- إتقان المهارات لتلافي الإصابة.
- توفر الملاعب الجيدة والتجهيزات الرياضية المناسبة.

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، المرجع السابق، ص 147.

² روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، المرجع السابق، ص 149.

- الاهتمام بالتدريب العام والخاص وضمن قابلية الجسم مع اعطاء الراحة الايجابية وعدم إقحام اللاعبين بأكثر من نشاط.
- التأكيد على النظافة (نظافة الجسم والأدوات والملاعب).
- وجود بطاقة صحية لكل لاعب مع أشرف طبي مستمر.
- الإلمام بقواعد الإسعافات الأولية مع توفر حقيبة إسعاف أولي مع سيارة إسعاف أثناء المباراة.
- الاهتمام بالتغذية الجيدة مع مراعاة التغذية الخاصة لكل نشاط.
- حل المشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين والتأكيد على العلاقات الاجتماعية الايجابية والنظيفة والشفافة.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف الاصابات الرياضية وتصنيفاتها وانواعها واسباب حدوثها واعراضها ومضاعفاتها وكذلك اهم الطرق الوقاية من حدوث هذه الاصابات حتى لا تؤثر على سلامة وصحة اللاعب.

المبحث الثالث: الإسعافات الأولية

تمهيد:

كان أول ظهور لمفهوم الإسعاف الأولي في أوروبا في القرن الحادي عشر للميلاد ضمن فرسان القديس يوحنا الذين كانوا ضمن جيوش الحملات الصليبية، حيث تم تدريب فرق من الفرسان على مساعدة المصابين وإسعافهم خلال المعركة، إلا أن مفهوم العناية بالمرضى والجرحى خلال الحروب موجود لدى عدة حضارات شرقية قبل ذلك بقرون طويلة، وكان التمريض والإسعاف أحد مهمات النساء الرئيسية في فترات الحروب والمعارك. وقد كان للحروب والصراعات المسلحة الدور الأكبر في تطوير مفهوم الإسعاف الأولي، فقد دفعت الحرب الأهلية الأميركية «كلارا بارتون» إلى تنظيم ما بات يعرف بالصليب الأحمر الأميركي.

1 - تعريف الإسعافات الأولية:¹

الإسعافات الأولية هي مجموعة الإجراءات الفنية التي تتخذ في حالة تعرض شخص او مجموعة أشخاص للإصابات البدنية المختلفة الخطورة بهدف انقاذ حياة الشخص المصاب (إبعاد خطر الموت المباشر الذي يهدد حياته) وكذلك بهدف تقليل مضاعفات الاصابة. ويوجد

نوعان من الإسعافات الأولية:

• إسعافات أولية نفسية

• إسعافات أولية تطبيقية

ويعرفونها فريق الهلال الأحمر الجزائري على أنها جملة من المساعدات والمعالجات والعناية الفورية والمؤقتة قبل وصول الإسعاف أو الطبيب.

2 - المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية:²

تعد الإسعافات الأولية من أولويات اللجنة الدولية للصليب والهلال الأحمر حيث تتميز

بسبع مبادئ أساسية وهي:

¹روز غازي عمران: الإصابات الرياضية وإسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 21.

² مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

2 - 1 - الإنسانية:

لقد انبثقت حركة الدولية للصليب والهلال الأحمر عن الرغبة في إغاثة جرحى الحروب دون التمييز بينهم، وهي تواصل جهود على الصعيدين الدولي والوطني للوقاية والتخفيف من الآلام الإنسان والحماية والصحة وضمان احترام كرامة الإنسان وتعزيز التفاهم والتعاون والسلام الدائم بين جميع شعوب العالم.

2 - 2 - عدم التحيز:

إن الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال لا تميز بين القوميات أو الأجناس أو الديانات أو العقائد السياسية فهي لا تهدف إلا إزالة معاناة الإنسان وتعطي الأولوية للحالات التي تتطلب عملاً عاجلاً.

2 - 3 - الحياد:

الاحتفاظ بثقة الجميع، تمتع حركة الصليب والهلال الأحمر عن الاشتراك في أية أعمال عدائية أو في أي مجالات متعلقة بالمسائل السياسية، العرقية، الإيديولوجية.

2 - 4 - الاستقلالية:

إن حركة الصليب والهلال الأحمر مستقلة، ورغم أن الجمعيات الوطنية تعمل كأجهزة مساعدة للسلطات العمومية، عكس الحركة فعليها أن تحافظ على استقلاليتها حتى تستطيع أن تتصرف بموجب مبادئ الحركتين في جميع الحالات.

2 - 5 - الطابع التطوعي:

إن الحركتين الصليب والهلال الأحمر حركة للإغاثة التطوعية لا تسع لتحقيق أي فائدة أو ربح.

2 - 6 - الوحدة:

لا توجد أكثر من جمعية واحدة فقط للصليب والهلال الأحمر في كل بلد ويجب أن تكون خدماتها متوفرة ومتاحة للجميع وشاملة لكافة أنحاء القطر.

2 - 7 - العالمية:

إن الحركة الدولية للصليب والهلال الأحمر حركة عالمية، تتمتع في ظلها كل الجمعيات بنفس الحقوق وتلتزم بالتعاون فيما بينها.

3 - أهداف الإسعافات الأولية:¹ هناك عدة أهداف للإسعافات الأولية منها:

أ - منع وفاة الإنسان المصاب: ويكون هذا الأمر عن طريق:

- وقف النزيف.
 - إعادة الحالة المصابة لوعيها.
 - إعادة فتح المجاري التنفسية في حال انسدادها.
- ب - العمل على تعجيل شفاء الشخص المصاب: ويكون ذلك عن طريق:

- التخفيف من ألم المصاب.
 - طمأنة المصاب على حالته.
 - تغطية المريض، من أجل الحفاظ على حرارة جسمه.
 - علاج الحالات المختلفة بما يناسبها.
- ج - الحرص على عدم تدهور حالة المصاب: ويكون ذلك عن طريق:

- تنظيف الجرح.
- تثبيت الكسور.
- وضع جسم المصاب في الوضع المناسب لحالته، ففي حالة ضيق التنفس، يجب أن يكون المصاب جالساً نصف جلسة، وفي حالة الصدمة يجب أن يكون رأس المصاب

¹ مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

منخفضاً عن مستوى جسمه، وفي حالة إصابات البطن يجب أن يستلقي المصاب وتكون ركبتيه مثنيتين، مع وضع وسادة بين منطقتي الساق والفخذ، حتى تكون العضلات السفلية مرتاحة.

4 - الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف:¹

هناك شروط يجب أن تتوفر لدى الأستاذ المسعف أثناء تدخله عند حدوث الإصابة وهي:

- هدوء الأعصاب.
- سرعة البديهة وسرعة التصرف.
- الثقة بالنفس والشجاعة دون اضطراب ينعكس ذلك على المصاب بطمأنينته وتبسيط الأمور له ونزع التوتر منه.
- الإحاطة بما ينبغي عمله.
- عدم تعريض النفس للخطر.

5 - ما يجب الامتناع عن عمله أمام المصاب:²

عند حدوث الإصابة ما يجب الامتناع عن عمله هو:

- محاولة إنهاء المصاب.

¹ مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

² مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

- أخذه إلى المستشفى دون تثبيت.
- أن تنسى البحث عن أضرار أخرى بعد العثور على الأول.
- أن تنسى القيام بالإسعافات الأولية النفسية

6 - الإسعافات الأولية النفسية:¹

وهي ذات أهمية قصوى في بعض الحالات لا نجد ما نقدمه للمصاب إلا الإسعافات النفسية التي بواسطتها تفشل أو تنجح في إنقاذ أو مساعدة المصابين والتبسيط نقدم هذه النصائح التالية:

- تهدئة الآلام حسب الاستطاعة، مثل طمأنينة المصاب في حالة مبالغ فيها.
- عدم لوم المصاب لما حدث له أو لصديقه.
- تأكيد له أن الجرح الأليم ليس خطير.
- إن أصعب فترة قد مرت بسلام.
- إنك بعيد عن الخطر يهددك.
- إن الطبيب قادم في أسرع وقت أو ستصل إلى المستشفى.

¹ مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

7 - الإسعافات الأولية التطبيقية:¹

أ - كيفية إسعاف ضربة شمس: يجب على الأستاذ في هذه الحالة أو الإصابة أن ينقل التلميذ إلى مكان مظل ثم يضع منشفة مبللة في الجبهة والرقبة ووراء الرقبة أو على مستوى الصدر حتى زوال درجة الحرارة ثم نقله إلى المستشفى.

ب - كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي والتلميذ يتنفس: عند فقدان الوعي لدى إحدى التلاميذ وهو يتنفس يجب على الأستاذ أن يقوم بالحماية والملاحظة وحل كل الأربطة (العنق، الرجل، الحزام.. الخ) ثم القيام بوضعية الجانبية الأمنية (PLS) حيث يكون التلميذ في راحة وأمان وهو يتنفس طبيعياً.

ج - كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي والتلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب: بعد الحماية وحل الأربطة والتبليغ، يجب تنظيف فم المصاب من الداخل والخارج القيام بالتنفس الاصطناعي أي اعطائه 12 نفخة الى 15 نفخة حتى يستعيد التنفس.

د - كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي مع توقف القلب: الحماية والتنظيف والتبليغ بعدها نسترخي التلميذ المصاب ونقوم بالنفختين ثم تدليك القلب 30 ذلك على 5 مرات نفس العمل مع مراقبة للنبضات القلب، وعدم التوقف حتى وصول الإسعاف أو الطبيب.

¹ روز غازي عمران: الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 30.

هـ - **كيفية إسعاف الفقاعات الجلدية:** تنظيف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

و - **كيفية إسعاف السحبات:** يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم يوضع عليها شاش معقم وربطه برباط بعد ذلك.

ز - **كيفية إسعاف كدمة الجلد:** نستخدم التبريد إذا كانت الإصابة شديدة والا تترك لتشفى بنفسها ودون تدخل طبي.

ح - **كيفية إسعاف الجروح:** أول ما يقوم بيه الأستاذ هو الحماية (حماية اليدين والمصاب) ثم يقوم بتنظيف مكان الجرح بواسطة (بيتا دين، أكسيجين، مطهر، أو الماء والصابون أو الجافيل الخ، ويكون التنظيف سطحي من الداخل إلى الخارج ثم وضع ضمادة على الجرح.

ط - **كيفية إسعاف النزيف:** أولاً حماية النفس ثم حماية المصاب ثم نقوم بإيقاف النزيف كالتالي:

- نزيل الأنف نقوم بالضغط على الفتحة التي ينزف منها الدم، وفي حالة ما يكون النزيف في الفتحتين يتم الضغط عليهما معاً.
- عند نزيف أحد الأطراف العلوية نقوم بالضغط الموضعي أي الضغط في مكان الجرح، وفي حالة عدم توقف النزيف نقوم بالضغط عن بعد في نقطة الترقوة.

• أما الطرف السفلي نفس الشيء للضغط الموضعي وفي حالة عدم توقف النزيف نلجأ إلى الضغط عن بعد في نقطة طية الفخذ ويكون المصاب مسترخي.

• على مستوى الرقبة يكون إيقاف النزيف على مستوى الوريد بواسطة الإبهام.

• وفي حالة وجود عدد أكبر من النزيف تقوم باستعمال الرباط - le garou -

ي - كيفية إسعاف الصدمة: تبدأ بملاحظة التنفس واستخدام التنفس الاصطناعي عند الحاجة ثم معالجة الجرح أو الصدمة ثم التدفئة والتبرئة مع التدليك المسحي العميق للمساعدة بتسخين الجسم (الأطراف العليا والسفلى خاصة) ثم نقوم بإعطائه السوائل الساخنة.

ك - كيفية إسعاف كدمة العضلات:

• إيقاف النزيف الداخلي عن طريق كمادات الماء البارد أو الثلج لمدة ص 20-30 دقيقة

ثلاث مرات يوميا لمدة 48 ساعة من الإصابة.

• ربط الجزء المصاب وذلك بواسطة الرباط الضاغط والهدف من ذلك إيقاف النزيف

الداخلي ويحد من حدوث ورم وانتفاخ ويستخدم كداعمة ومسند للعضلات للحد من حركتها.

ل - كيفية إسعاف كدم العظام:

• تثبيت الجزء المصاب وعدم تحريكه وإراحته حتى لا تحدث مضاعفات.

• ربط بالرباط الضاغط وإعطاء مسكن للألم.

م - كيفية إسعاف كدم المفصل: نفس علاج كدم العظام مع وجود عنصر التدايك حول الجزء المصاب واستخدام الماء البارد.

ن - كيفية إسعاف كدم الاعصاب:

- تهدئة اللاعب.

- تغطية المكان المصاب وتدفيته.

- الراحة التامة.

س - كيفية إسعاف التشنجات العضلية: تعد إصابة التشنج العضلي من الإصابات الأكثر عرضة للتلاميذ في المرحلة الثانوية لهذا عند حدوث الإصابة يجب على الأستاذ إن يمدد العضلة المشنجة تمديدا صحيحا ومستقيما حتى زوال هذا التشنج ثم ترك التلاميذ في راحة لبضع دقائق.

ع - كيفية إسعاف التمزق العضلي: عند حدوث تمزق عضلي يجب على الأستاذ إن يضع مئانة الجليد ثم الذهاب به إلى طبيب مختص.

ف - كيفية إسعاف الكسور:

- من حيث المبدأ يجب توخي الحذر في معاملة المصاب بالكسر، وذلك بتجنب استخدام العنف او القوة (برفق وعناية).

- تجنب إرجاع الكسر من غير المختص (طبيب) وإبقاء الكسر على ما وجد عليه ونقل المصاب الى المستشفى بأسرع وقت.
- تجنب ربط جذع الطرف المصاب برباط ضاغط، وذلك ربما يكون الكسر مشرشر او التحام والتئام بطريقة خطأ.
- استخدام الجبائر لتثبيت الطرف المكسور، وفي حالة عدم الوجود يستخدم اي شيء ممكن استخدامه.

ص - علاج الصدمة العصبية والجراحية:

- إعطاء المسكن والتدفئة.
- ق - كيفية الإسعاف الالتواء: هذه الإصابة كثيرة الحدوث في الثانوية فعند حدوث التواء الأربطة يكون إسعافها بوضع الجليد على مكان الضرر ثم تثبيت والراحة التامة.

ر - كيفية إسعاف الملخ:

- الراحة والابتعاد عن المنافسة
- إيقاف النزيف الداخلي ومحاولة السيطرة على الارتشاح الدموي والانسكاب الزلالي وذلك عن طريق التبريد.
- الرباط الضاغط وإعطاء مسكن الالم.

ش - كيفية إسعاف الخلع: يعتبر الخلع من أخطر الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ فان لم
يقم الأستاذ بتخفيف الألم ومعرفة دقيقة لإسعاف الإصابة قد تأتي إلى كارثة صحية للتلميذ.

عند حدوث خلع سواء في المفاصل العلوية أو السفلية يقوم بعملية التثبيت مثال:

- عند خلع الكتف يجب على الأستاذ إن يتثبت اليد مع الجسم في الوضعية التشريحية ولا
يقوم بأي فعل حتى وصول الإسعاف أو الذهاب إلى المستشفى.
- ينصح عند حدوث خلع عدم ممارسة دور الطبيب بحيث الكتف إلى مكانه.

8 - أهمية الإسعافات الأولية:¹

تكمل أهمية الإسعافات الأولية فيما يلي:

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة.
- تدعيم الحياة في الحالات الحرجة.
- تنمية روح المساعدة في الآخرين.
- فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات هو الشخص العادي لا يشترط أن يكون في مجال
الطب وإنما تتوفر لديه المعلومات التي تمكنه من انقاذ حياة المريض أو المصاب.
- تقديم المساعدات الأولية.
- انقاذ حياة التلميذ أو المصاب.

¹ مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

- التخفيف من حدة المرض.
- الطمأنينة وتقديم الإسعافات النفسية.
- التخفيف والوقاية من الأخطار الأخرى.
- تفادي الضرر وكثرة ألم.

9 - علب الإسعافات الأولية:¹

يعتبر صندوق الإسعافات الأولية ضروري في كل المؤسسات التربوية كما يجب أن يحتوي على:

رباط ضاغط ضمادات اسطوانية، رباط أو عصابات مثلث، قطن طبي معقم، ضمادات لاصقة، لفائف، ملقط مطهر، دبابيس الأمان، ترمومتر، مقص، سوائل التطهير.

¹ مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الإسعافات الأولية ومبادئها الأساسية وأهميتها وكذلك الشروط التي تتوفر في الأستاذ المسعف وما يجب الامتناع عن عمله أمام التلميذ المصاب وكيفية تقديم الإسعافات الأولية له سواء كانت هذه الإسعافات نفسية او تطبيقية.

الجانب التطبيقي

المبحث الأول:
المنهج المتبع
وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

ان كل باحث من خلال بحثه يسعى الى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها الى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية وذلك باتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على مبحثين، المبحث الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي يشمل الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وضبط متغيرات الدراسة وتحديد مجتمع البحث وعينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، اما المبحث الثاني فيحتوي على تحليل ومناقشة النتائج لبعض الدراسات السابقة واسقاط نتائجها على بحثنا.

1 - الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث الكلي، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن لوسائل بحثه التأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها¹.

- فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية، وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، كما تساعد الباحث على معرفة مختلق الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

- وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه؛

- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان، وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

أ- وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها.

ب- التأكد من وضوح التعليمات.

¹ - محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، سنة 1995، ص 47.

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة بعض ثانويات ولاية غرداية، وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة في بحثنا، أخذ الإذن من الإدارة التعرف على الأوقات المناسبة لإجراء الدراسة.

2- مجالات البحث:

2 - 1 - المجال المكاني: أجري هذا البحث في ولاية غرداية وبعض بلدياتها: ثانوية الشهيد رزاق الزيغم بزلفانة؛ ثانوية مفدي زكرياء بغرداية، ثانوية الأخضر فيلاي بغرداية؛ ثانوية الفرستائي بالعطف؛ ثانوية بوجعة قرمة بغرداية؛ ثانوية سيدي عبا بغرداية؛ ثانوية أفلح بغرداية؛ المتقن حمود رمضان بغرداية؛ ثانوية الحاج علال بتور بمتليلي؛ متقنة متليلي.

2 - 2 - المجال الزمني: شرعنا في البحث مباشرة بعد الموافقة على الموضوع، حيث دامت دراسة الجانب النظري إلى غاية نهاية شهر أفريل، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تعذر إجراءه نظرا للظروف المحيطة والمتمثلة في انتشار وباء كورونا COVID-19 الذي تسبب في تطبيق إجراءات خاصة، تمثلت في غلق جميع المؤسسات التعليمية.

3 - متغيرات الدراسة:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وأوجب علينا تحديد هذه المتغيرات وهي كالآتي:

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية، حيث يؤثر في المتغيرين التابع والداخلي دون أن يتأثر بهما، وهنا المتغير المستقل هو " الإسعافات الأولية"¹.

- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء، سواء في الاتجاه السلبي أو الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان المتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح، وهنا المتغير التابع " الإصابات الرياضية "².

1. المتغير المستقل: الإسعافات الأولية.

2. المتغير التابع: الإصابات الرياضية.

4 - تحديد مجتمع البحث وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

هو جميع الافراد او الأشياء او الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج الدراسة،

¹ - محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين؛ ط1، القاهرة، 1998.

² - فاطمة عوض صابر، مرفت علي خفافة، أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر: 2002.

لذلك فإن الباحث يسعى الى اشراك جميع افراد المجتمع، حيث ان مجتمع دراستنا يتكون من 85 أستاذ موزعين على ثانويات ولاية غرداية.

ب- عينة البحث:

ونظرا لطبيعة دراستنا كان بالصدد اعتماد العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لأساتذة ثانويات المذكورة والذي يبلغ عددهم 30 أستاذ.

وتعرف العينة على أنها: مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن يؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة.¹

وتعرف أيضا على أنها: جزء من الكل أو بعض من المجتمع.²

5 - المنهج المستخدم:

عرف المنهج أنه: مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.³ وتماشيا مع طبيعة الدراسة كنا بصدد اتباع المنهج الوصفي ويعرف المنهج الوصفي على أنه: "

¹ - رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، الجزائر - ط1، 2002، ص 91.

² - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب - البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي - دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1999: ص 143.

³ - عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، باتنة، الجزائر، 1998، ص 29.

بالمنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن التساؤلات تعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تجدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع"¹.

6 - أدوات الدراسة:

الاستبيان: يعرف الاستبيان على أنه " مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين، توضح في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعينين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها"².

وقد اعتمدنا على الاستبيان المغلق الذي يتضمن مجموعة من الاختيارات على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، وتتمثل في: نعم - لا

ثم إعداد استمارة استبيان مكونة من 21 سؤالاً موجهة لأساتذة ثانويات مدينة غرداية مقسمة إلى ثلاثة محاور:

المحور الأول: ويدرس التساؤلات حول الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية ويحتوي على 07 أسئلة:

1- هل تلقيت تكوين خاص بالإسعافات الأولية؟

2- في أي مرحلة تلقيتم بالتكوين عن الإسعافات الأولية؟

¹ - عثمان حسن عثمان؛ نفس المرجع السابق، ص 30.

² - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: نفس المرجع، ص 146.

3- هل يتم مناقشة مواضيع متعلقة بالإسعافات الأولية وضرورتها خلال الندوات التربوية

التكوينية؟

4- هل كانت مدة التكوين في مجال الإسعافات الأولية كافية؟

5- هل ترى أنه من الضروري مناقشة مواضيع متعلقة بالإسعافات الأولية خلال الندوات

بالتربوية التكوينية؟

6- هل تحتوي مؤسستكم على الأدوات والمستلزمات الطبية الضرورية للقيام بالإسعافات

الأولية؟

7- هل ترى ان عدم إتقان أساليب التدخل للإسعافات الأولية يعتبر نقص في تكوين

الأستاذ؟

المحور الثاني: ويدرس تساؤلات حول الإصابات الرياضية التي تحدث خلال حصة التربية

البدنية والرياضية وتحتوي على 05 أسئلة:

8- ما هي الإصابات التي تحدث خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

9- ما نوع الإصابات الأكثر عرضة للتلاميذ؟

10- ما هي المرحلة التي تحدث فيها الإصابات بكثرة؟

11- ماذا يتطلب من الأستاذ عند حدوث إصابة؟

12- هل تعرض أحد تلامذتكم إلى إصابة أو حادث خلال حصة التربية البدنية

والرياضية؟

13- هل تعرف كل أنواع الإصابات الرياضية؟

المحور الثالث: ويدرس التساؤلات حول أسباب حدوث إصابات رياضية في حصة التربية البدنية

والرياضية، وتحتوي على 06 أسئلة:

14- تهاون التلاميذ أثناء العمل في الميدان؟

15- سوء التسخين أثناء العمل في الميدان؟

16- عدم احترام مراحل حصة التربية البدنية والرياضية؟

17- سوء الأحوال الجوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

18- سوء أرضية الميدان في المؤسسة؟

19- عدم ارتداء البذلة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

20- روح المسؤولية لدى الأستاذ في حالة وقوع حادث او إصابة أثناء حصة التربية

البدنية والرياضية؟

21- نقص احتياطات الوقائية التي يتخذها الأستاذ خلال حصة التربية البدنية

والرياضية؟

ويعرف الاستبيان على أنه: مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين،

ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على أجوبة الواردة فيها¹.

ملاحظة: لم نتمكن من توزيع الاستبيان نظرا لتحكيمة من قبل المحكمين بعد إجراءات غلق

المؤسسات التعليمية.

7 - إجراءات التطبيق الميداني:

لم نتمكن من إجرائه نظرا للظروف المحيطة والمتمثلة في انتشار وباء " كورونا " الذي تسبب

في تطبيق إجراءات خاصة تمثلت في غلق جميع المؤسسات التعليمية.

8 - صدق الأداة:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لقد قمنا بعرض أداة البحث: استمارة الاستبيان " على عدد من المحكمين، وقد تم إرفاق

الاستبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث وعنوان البحث والإشكالية المراد حلها، والفرضية

العامة الموضوعية كمشروع للبحث، والفرضيات الجزئية كطول مؤقتة.

¹ - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 146.

وتهدف كل الخطوات السابقة لإبراز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الاستبيان، ومدى أهمية كل عبارة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعة، ومدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس)، وبالتالي إثبات بان الاستبيان صالح الدراسة موضوع البحث.

وفي ضوء التوجيهات التي أبقاها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحا وملائمة للفرضيات التي وضعت من أجلها.

المبحث الثاني:
تحليل ومناقشة
النتائج

تمهيد:

تهدف مذكرتنا هذه إلى دراسة دور الإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية، ولهذا كان من الصدد إجراء الدراسة الميدانية لولا الظروف التي تمر بها البلاد وبالعالم أجمع، والمتمثلة في انشار جائحة كورونا، لم تتح لنا الفرصة لإجراء هذه الدراسة التطبيقية، لذا قمنا بمقارنة وتحليل بعض الدراسات السابقة وبإسقاط نتائجها على بحثنا للخروج بنتائج أو توقعات.

لذا سنتطرق في هذا المبحث إلى تحليل هذه الدراسات.

1 - الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة جوهن (johan 2002): والتي هدفت إلى محاولة تقييم كيفية الحياة العملية لدى طاقم الإسعاف الطبي الخاصة بمحاولة التعرف على مصادر الضغوط النفسية لديهم والخدمة المقدمة من قبلهم، عمل الباحث على تتبع متغيرات الدراسة، وذلك بالاستعانة بمقاييس الرضا الوظيفي والنفسي العالمية على عينة ممن يعملون في طاقم الإسعاف الطبي الخاصة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الرضا الوظيفي لدى أفراد العينة كان مرتفعا، وهذا عمل على تدعيم ما افترضه الباحث بضعف العلاقة بين الضغوط النفسية المترتبة على العمل والرضا الوظيفي وهذا يعمل أنه كلما زاد مستوى الرضا الوظيفي كلما قلت الضغوط النفسية.

الدراسة الثانية:

دراسة بوسما (bosma2002): والتي هدفت إلى المقارنة بين ثلاثة أنماط مختلفة لتقييم وتدريب مهارات الإسعاف الأولي، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات تدريبية من الطلبة المتدربين بمجال الإسعاف الأولي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

قام الباحث خلال دراسته بإكساب المجموعات الثلاثة مهارتين أساسيتين وهما: مهارة إنعاش القلب والرئتين، ومهارة تقييم الحالات الطارئة، تم تقييم إحدى المجموعات عمليات

والثانية تم تقييمها بطريقة الإجابة الصحيحة والثالثة عن طريق برنامج مطور دون علم أفراد العينة، وتم حساب درجة كل مجموعة بناء على الأخطاء والوقت المستنفذ، والقدرة على الأداء.

الدراسة الثالثة:

دراسة الخضري (2003): والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف الطبي بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية والالتزام الديني و(قوة الأنا) ومتغيرات أخرى (الحالة الاجتماعية)، (سنوات الخبرة)، (عدد الأفراد). تكونت عينة الدراسة من (123) من العاملين بمراكز الإسعاف الطبية بمحافظة غزة، وبعد جمع المعلومات قام الباحث بتحليل النتائج باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS).

أظهرت نتائج الدراسة أن العاملين بطاقم الإسعاف الطبية يشعرون بمستوى متوسط من الأمن النفسي. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والالتزام الديني لدى العاملين لطاقم الإسعاف الطبية بمحافظة غزة.

الدراسة الرابعة:

دراسة ميليندا والآخرون (2004 melinda): والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج لخفض إصابات الملاعب في المدارس واشتملت العينة على تلاميذ بعمر 05 و 06 سنوات في كاليفورنيا خضعوا لبرنامج حركي بالمدرسة، وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج قلل كثيرا من

الإصابات بينما ركزت البرامج السابقة على عناصر البيئة والملعب للتقليل من الإصابات، وأوصت الدراسة التوصيات إلى تطوير القدرة الحركية للأطفال بزيادة القدرة على معالجة المداخلات الحسية، والأهداف التي تركز على قدرات البصر والسمع، فهم الفضاء (الفراغ بالمحيط بالجسم) خبرة اللمس والتحسس والوعي بالحركة والاهتمام بأساليب الوقاية ومنها البرامج الحركي.

الدراسة الخامسة:

دراسة كاسترويتا (Castruita 2005): والتي هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تربية حركية في تقليل الإصابات، واشتملت عينة الدراسة على (560 تلميذ) من تلاميذ منطقة هوك / (05) الابتدائية في مدينة كرات بلدية كاليفورنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت أهم النتائج إلى حدوث انخفاض كبيراً في معدل الحوادث المسببة للإصابات وانخفاضاً في الإصابات وسوء السلوك للمجموعة التي خضعت للبرنامج التجريبي.

الدراسة السادسة:

دراسة قانصورا وراشد (2006): والتي هدفت إلى وضع برنامج تدريب وسقل معلم التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي وتطوير أدائه المهني، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسة المسحية)، واشتملت عينة البحث ثلاثة فئات مختلفة هي: معلمو ومعلمات التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي بمحافظات الوجه القبلي بلغ عددهم

(175)، وموجهو وموجهات التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي لمحافظة الوجه القبلي وبلغ عددهم (50)، وخبراء متخصصون في مجال المناهج وتدريس التربية والرياضية وبلغ عددهم (23)، وقام الباحثان بتصميم ثلاث استمارات استبيان، بهدف تحديد المتطلبات المهنية اللازمة لمعلم التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي، وتحديد أهداف برنامج التدريب والصقل بمقترح، وتصميم البرنامج المقترح في ضوء أهدافه، وتوصل الباحثان إلى برنامج للتدريب وصقل معلم التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الابتدائي وتطوير أدائه المهني وأوصى الباحثان بضرورة تطبيق البرنامج وقياس نتائجه.

الدراسة السابعة:

دراسة صابر إبراهيم (2009) بعنوان برنامج تدريبي لمعلمي التربية الرياضية لإسعاف الإصابات الحركية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي والدراسات المسحية وشمل مجتمع هذا البحث ثلاث فئات مختلفة من المعلمين والمعلمات لمرحلة التعليم الابتدائي وبلغت العينة منهم (75)، وخبراء المختصين من الأساتذة في مجال الإصابات الرياضية والمناهج وطرق التدريس وبلغت العينة منهم (15) واستخدم الباحثان الاستبيان لجمع المعلومات اللازمة لبناء وتصميم البرنامج التدريبي المقترح وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحثان إلى البرنامج المستهدف من البحث، وطرق وأساليب تنظيم وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

2- التعليق على الدراسات:

التعليق على الدراسة الأولى:

فدراسة جوهن تكمن في محاولة معرفة كيفية الحياة العملية لدى طاقم الإسعاف الطبي الخاص فتحصل على النتائج أن هناك علاقة بين الرضا والضغط النفسي، فاستندنا من هذه الدراسة على الفرضية الثالثة وهي مدى تحمل الأستاذ المسؤولية عند حدوث إصابة رياضية.

التعليق على الدراسة الثانية:

فدراسة بوسما هدفت إلى تقييم ومقارنة بين مختلف أنماط التدريب لثلاث مهارات من الإسعافات فتوصل إلى أن كلما زاد البرنامج التدريبي كل ما زاد إتقان العمل أكثر، وهذا ما يدعم الفرضية الأولى، وهي الخبرة الميدانية.

التعليق على الدراسة الثالثة:

فدراسة الخضري كانت من الدراسات المشابهة، حيث أجريت على طاقم فريق الإسعافات الأولية وعلاقتها بالأمن النفسي وارتباطاته مع الأنا والوازع الديني والحالة الاجتماعية والخبرة الميدانية وما نستند إليه هو الخبرة الميدانية والتي دعمت فرضيتنا الأولى أيضا.

التعليق على الدراسة الرابعة:

دراسة ميليندا وآخرون سلطت الضوء على أسباب الإصابات للاعبي المدارس فكانت نتاج دراستهم أن أسباب الإصابات هي البيئة والملعب، وهذا ما استندنا عليه في الفرضية الثانية والإمكانات المتوفرة.

التعليق على الدراسة الخامسة:

أما دراسة كاستوريتا والتي أجريت على تلاميذ المرحلة الابتدائية قصد معرفة أثر البرنامج الحركي في تقليل من الإصابات وأسباب حدوثها، حيث تفيد هذه الدراسة دراستنا أسباب حدوث الإصابات طريق لأسباب انخفاضها والتي تكون بعضها في اقتراحات بحثنا.

التعليق على الدراسة السادسة:

أما دراسة قانصورا وراشد كانت محصورة على محافظات الوجه القبلي وعلى ثلاث فئات وهم معلمي ومعلمات وموجهو وموجهات وخبراء ومختصون في مجال المناهج والتدريس التربوية البدنية والرياضية لمرحلة الابتدائي قصد تطوير أدائه المهني بما فيه من تعلم الإسعافات الأولية وتطبيقها في الحياة التعليمية، وهذا ما استندنا عليه في فرضيتنا الأولى.

التعليق على الدراسة السابعة:

قام الباحث صابر إبراهيم بدراسة وصفية على معلمي المرحلة الابتدائية لوضع برنامج تدريبي في مجال الإسعافات الأولية كما شابته هذه الدراسة دراسة سابقة (دراسة قانصورا وراشد)، حيث اشتملت عينة البحث على معلمي ومعلمات ومفتشي وخبراء مرحلة الابتدائي، فقد شابته هذه الدراسة دراستنا من حيث الاهتمام بإسعافات الإصابات التي تحدث عند التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والفرق أنه أجريت الدراسة على معلمي الابتدائي ونحن دراستنا أجريت على أساتذة الطور الثانوي، واسعاف أنواع الإصابات الأكثر شيوعا لدى التلاميذ وهذا ما يخدم فرضيتنا الثانية.

الختامة

الخاتمة

لقد خرجنا من خلال بحثنا بفكرة رئيسية هامة وذلك استنادا على الدراسات السابقة التي قمنا بها، وهي ان التربية البدنية والرياضية لم تصل بعد الى ما هو منتظر لها في المنظومة التربوية حيث لم تحقق أحد أهدافها الأساسية التي تمكن من الحفاظ على سلامة التلاميذ اثناء اثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية ويتمثل ذلك في الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ بمختلف أنواعها وأسباب حدوثها والتدخل بالقيام بالإسعافات الأولية في حالة حدوثها، ومن جهة أخرى نقص المعرفة في مجال الإسعافات الأولية لأستاذة التربية البدنية والرياضية الذي قد يصعب في مهمتهم عند حدوث الإصابة باستعمال ادنى الوسائل الممكنة وبالتالي فهم يحتاجون الى دورات تكوينية ودروس خاصة في الإسعافات الاولية وكيفية اجراء الإسعافات الأولية للمصاب.

لدى نطلب من جميع المسؤولين المشرفين ان يسعوا لتحقيق اهداف التربية البدنية والرياضية وهذا للحفاظ على صحة التلميذ وسلامته من الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بإزاحة كل العراقيل في سبيل نجاحها ولا يأتي ذلك الى من خلال إعادة هيكلة المنشآت الرياضية بالثانويات وتجهيزها بالعيادات والأطباء وبالوسائل الوقائية الطبية الخاصة بالإسعافات الأولية.

الأقترحات

الاقتراحات:

أولاً: إلى وزارة التربية والتعليم.

- توفير الفضاء الآمن لممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية.
 - توفير علبة الإسعافات الأولية ومستلزماتها وتخصيص لها ميزانية خاصة بها كل سنة.
 - إضافة الإسعافات الأولية كمادة أساسية تدرس في كل طور تعليمي، لأهميتها في الحياة اليومية وصعوبتها في تعلمها وإتقانها.
- ثانياً: إلى أساتذة ومفتشي التربية البدنية والرياضية.
- الحرص على الوقاية من الإصابة الرياضية وتوعية التلاميذ من خطورتها لأن الوقاية خير من العلاج.
 - تكثيف دورات تكوينية خاصة بالإسعافات الأولية مع التنسيق بالحماية المدنية.
 - تخصيص ندوات حول الإسعافات الأولية وحماية التلاميذ من الإصابات.
- ثالثاً: إلى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضة تربوية.
- تدريس الإسعافات الأولية كمادة أساسية طيلة السنة والفترة التكوينية.
 - تنظيم دورات تكوينية في الإسعافات الأولية لطلبت المعهد وغيرهم ضمن النشاطات الرياضية السنوية بالتنسيق مع الهلال الأحمر الجزائري.

المراجيع

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1 - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر 1992.
- 2 - زياش نبيل، عروش نبيل، عمريوي بوعلام: الاتصال التعليمي ودوره في اثراء حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، 2005.
- 3 - محمد حسن حمص: كتاب المرشد في تدريس التربية والرياضية، منشأة المعارف، [د ط]، الاسكندرية، [د ت].
- 4 - عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي القاهرة 1996.
- 5 - ناهد محمود سعد نبيلي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب النشر، ط2، مصر، 2004.
- 6 - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، [د ط]، [د ن]، الإسكندرية 1996.

7 - مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغلول: مناهج التربية الرياضية، مركز الكتابة للنشر، مصر 1999.

8 - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية - المدخل - التاريخ - الفلسفة ط3، دار الفكر العربي، مصر 2001.

9 - عنايات محمد احمد فرج: مناهج وطرق التدريس للتربية، دار الفكر العربي، [د ط]، مصر 1998.

10 - حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية والبدنية، مكتبة والبدنية، مكتبة الاشعاع الفنية، مصر 2002.

11 - دروس التربية العلمية، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 1999.

12 - محمد الحماحمي، أمين أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي مصر 1990.

13 - سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي والرياضي، ط4، المعارف، مصر 1975.

14 - روز غازي عمران: الإصابات الرياضية وأسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان 2014.

15 - محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
1998.

16 - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس
الرياضي - دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1999.

17 - أسامة رياض، الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

18 - أسامة رياض، الإسعافات الأولية وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة،
مصر، 2002.

19 - أسامة رياض، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر
الجديدة، 1999.

20 - مسعود دريدي، مبادئ الإسعافات الأولية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين
مليلة، الجزائر.

21 - حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف، منشأة المعارف،
الإسكندرية، [د ت].

22 - محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات
الجامعية الجزائر، سنة 1995.

23 - محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين؛ ط1، القاهرة، 1998.

24 - فاطمة عوض صابر، مرفت علي خفافة، أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع

الفنية، ط1، مصر: 2002.

25 - رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة،

الجزائر - ط1، 2002.

26 - عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب،

باتنة، الجزائر، 1998.

2- مراجع من الانترنت:

27 - مرجع من الانترنت، الإسعافات الأولية (google).

الملاحق

استمارة استبائية

هذه الاستمارة الاستبائية موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمختلف ثانويات

مدينة غرداية.

السلام عليكم؛ وبعد:

أساتدتنا الكرام نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة

ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان:

" دور الإسعافات الأولية في التقليل من الإصابات الرياضية"

فنرجو منكم مساعدتنا بالإجابة على الأسئلة الاستبائية مع علمكم أن هذه المعلومات

تبقى في إطار البحث العلمي فقط.

وتقبلوا منا فائق الشكر والاحترام.

على كل أستاذ وضع علامة (X) في الخانة المناسبة:

1. الجنس ذكر أنثى

2. سنوات التدريس.....سنة

3. ماهي الشهادة المتحصل عليها

بكلوريا + 3سنوات بكلوريا +4 سنوات بكلوريا +5 سنوات

شهادات أخرى

.....
.....

4. هل تلقيت تكوين حول كيفية تقديم الإسعافات الأولية للتلاميذ حين اصابتم أثناء حصة

التربية المدنية والرياضية

نعم لا

5. في أي مرحلة تلقيت تكوين عن الإسعافات الأولية؟

في الجامعة خلال الدورات التكوينية تكوين خارجي

6. هل تعرف كل أنواع الإصابات الرياضية؟

نعم لا

7. هل يتم مناقشة مواضيع متعلقة بالإسعافات الأولية وضرورتها خلال الدورات التدريبية

التربوية التكوينية؟

نعم لا

8. حسب رأيكم هل كانت مدة التكوين في مجال الإسعافات الأولية كافية

نعم لا

9. هل حدث وتعرض أحد تلامذتك الى إصابة أو حادث خلال حصة التربية البدنية

الرياضية؟

نعم لا

10. في أي نوع من النشاط تكثر فيه الإصابات التي يتعرض لها التلميذ؟

النشاط الاجتماعي النشاط الفردي

11. من خلال تجربتك ما درجة الإصابة؟

إصابة خفيفة متوسطة خطيرة

12. من خلال تجربتك ما اغلب الإصابات التي يتعرض لها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية

والرياضية؟

كدمات التواء خلع جروح كسور

إصابات أخرى أذكرها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. هل وقوع الإصابة يجبر الأستاذ على التدخل بسرعة مهما كانت القرارات؟

نعم لا

14. هل ترى أن عدم اتقان أساليب التدخل للإسعافات الأولية يعتبر نقص في تكوين الأستاذ

نعم لا

15. حسب رأيكم ماهي مبررات عدم تدخل الأستاذ كمسعف؟

الخوف من المسؤولية عدم الاتقان عدم الخبرة الكل

16. هل تتوفر مؤسستكم على الأدوات والمستلزمات الضرورية للقيام بالإسعافات الأولية؟

نعم لا

إذا كان الجواب السابق بلا فماهي أسباب غيابها؟

أسباب مادية أسباب بشرية الاثنان معا

17. هل تعطى أهمية للوقاية من الإصابات خلال التربية البدنية والرياضية

نعم لا

18. ماهي الاحتياطات الوقائية التي تتخذها خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

.....
.....

-

.....

.....

-

.....

.....

-

.....

.....

19. الى أي حد يستعمل الأستاذ المسؤولية في حالة وقوع حادث أو إصابة أثناء حصة

التربية البدنية والرياضية

كلياً جزئياً منعدمة

20. هل كفاءتك في الإسعافات الأولية تشجع التلاميذ على الممارسة أكثر

نعم لا

21. حسب رأيكم ماهي الحلول المقترحة لتكوين كافة أساتذة التعليم الثانوي في الإسعافات

الأولية واشعارهم بأهميتها؟

—

.....

.....

—

.....

.....

—

.....

.....

—

.....

.....

تُمتت وبيالخير

عمت وبيحمد الله

ختمت