



جامعة عمار ثليجي بالأغواط  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموسومة بـ:



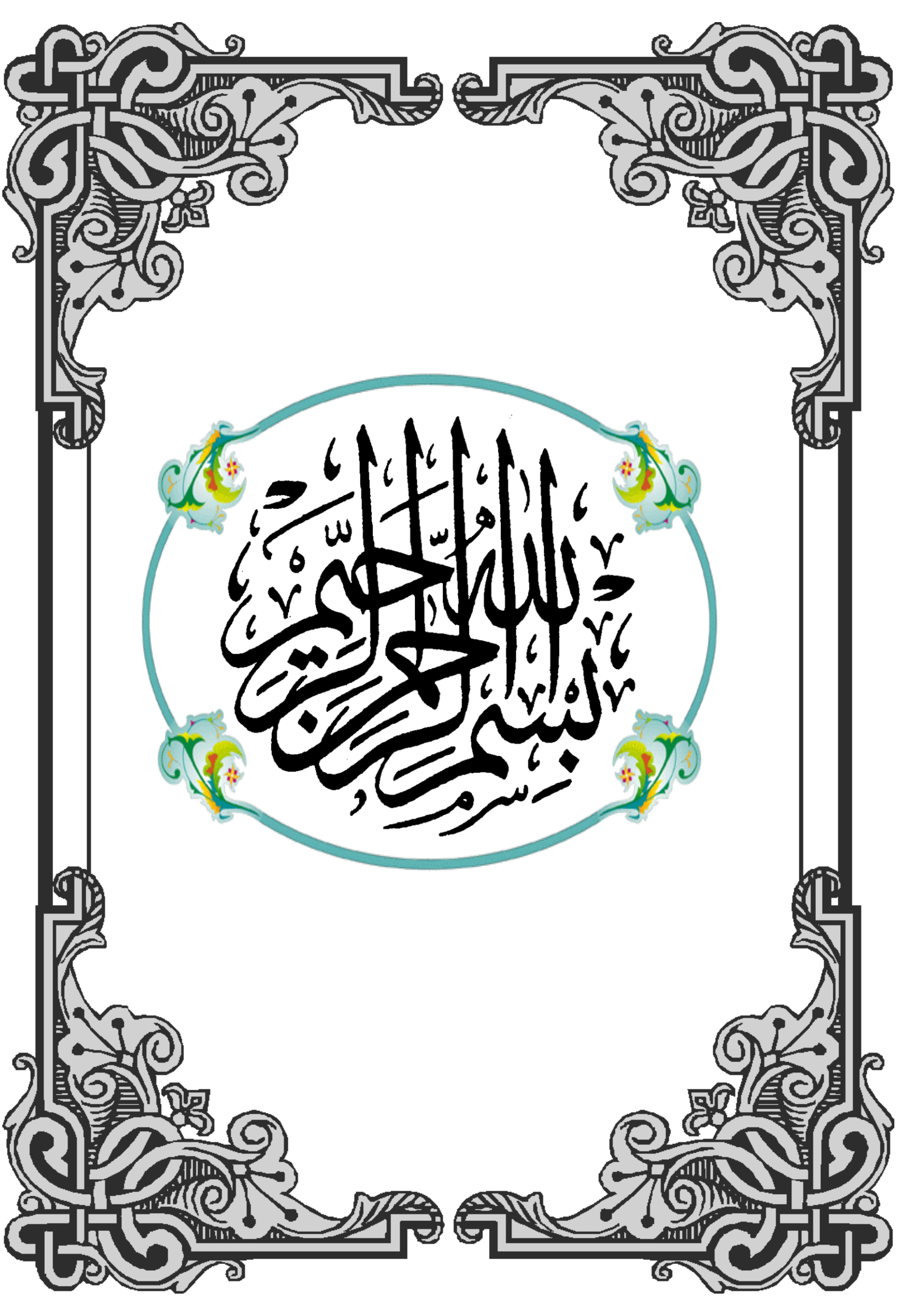
إشراف:

د. خالد بن سالم

إعداد الطالب:

محمد الصالح حشاشنة

السنة الجامعية: 2022/2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر و عرفان

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على  
جزيل نعمه.

ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله".  
أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف

على هذه المذكرة "**الدكتور بن سالم خالد**"

الذي لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته القيّمة في البحث.  
كما أشكره على جديته ودقته في العمل، وأتمنى له التوفيق.

إيكم يا أساتذتي بالمعهد التربوية البدنية الشكر المديد  
فأنتم من أوصلنا لهذه المرحلة بعد توفيق الله

وإلى كل العاملين والطلبة

كما أتقدم إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب  
أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء

وأخص بالذكر هنا الصديق "**الأستاذ رماضنية أحمد**"

الذي ساعدني كثيرا في هذا العمل المتواضع.  
وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا

إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل.

فإن أصبت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي و الشيطان.

# إهداء

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾  
إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقتها إلى أعلى اسم نطقه لساني

أمي

أطال الله عمرها إلى النبراس الذي نور دربي إلى رمز القوة والعتاء

أبي

الغالي أطال الله عمره

إلى رفيقة دربي وزوجتي وعنوان سعادتي و أبنائي " لؤي عبد الفتاح، بلال وسيم، أنس وليد"

إلى من عشت معهم حلو الحياة و مرها إخوتي:

"التوأم فريحة ،أمال ، رضوان، عبدالمالك، شيماء، عماد الدين".

إلى أخي محمد وعائلته ، إلى أخي حرز الله وزوجته

إلى أختي وزوجها وابنها إياد عبد الجليل وبناتها عائشة .

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم إلى أخوالي وخالاتي وأبنائهم.

إلى عائلة صهري شعرانة عطاء الله كبيرا وصغير

إلى روح جدتي الغالية: "مسعودة" رحمها الله ، إلى زملائي في العمل كل باسمه

وزملاء الدراسة .

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع.

إلى كل من يحمل لقب: حشاشنة

إلى كل من عرف محمد الصالح

إلى كل من قرأ الإهداء و لم يجد اسمه

محمد الصالح  
محمد الصالح

## قائمة المحتويات

أ	البسمة.....
ب	واجهة الدراسة.....
ج	التشكرات.....
د	الاهداء.....
هـ	قائمة المحتويات.....
ي	قائمة الجداول.....
02	مقدمة.....
<b>المبحث التمهيدي: مدخل عام للدراسة</b>	
07	1- الإشكالية.....
10	2- الفرضية العامة.....
11	3- أهداف الدراسة.....
12	4- أسباب اختيار الموضوع.....
12	5- أهمية الدراسة.....
13	6- شرح المفاهيم والمصطلحات.....
17	7- الدراسات السابقة.....

## الجانب النظري

### المبحث الأول: هياكل الرياضة المدرسية

26	تمهيد .....
27	1- الإمكانات في التربية الرياضية .....
27	1-1- مفهوم الإمكانات .....
28	2- الهياكل الرياضية .....
28	2-1- هياكل الرياضة المدرسية .....
28	2-1-1- الملعب .....
29	2-1-2- الصالة المغطاة .....
29	2-1-3- الملاعب المفتوحة .....
29	2-1-4- حمام السباحة والغطس .....
29	3- المبادئ العامة لتخطيط هياكل الرياضة المدرسية .....
35	4- مراحل تخطيط الهياكل الرياضية .....
39	5- إنشاء الملاعب المفتوحة / الخارجية .....
39	5-1- اتجاهات الرياح .....
40	5-2- درجة ميل الشمس على الملاعب .....
40	5-3- درجة ميول أرضيات الملاعب .....
41	6- إنشاء الصالات الرياضية / الملاعب المغلقة .....
45	7- بعض من شروط الإضاءة الجيدة في هياكل الرياضة المدرسية .....
46	8- أرضيات هياكل الرياضة .....
46	8-1- الملاعب المفتوحة / الخارجية .....
47	8-1-1- ومن أنواع الأرضيات الرياضية الموجودة حالياً نشير إلى النماذج التالية .
48	8-1-2- طريقة تقييم أرضيات الملاعب الخارجية .....
49	8-2- الملاعب المغلقة / الداخلية .....
50	8-3- الأخطاء الشائعة في المنشآت الرياضية المغلقة .....
51	8-4- الأخطاء الشائعة في المنشآت الرياضية المفتوحة / الخارجية .....

52	.....عوامل السلامة والأمن للملاعب
55	.....خلاصة المبحث

### الجانب النظري

#### المبحث الثاني: السلامة الصحية والبدنية للتلميذ

57	.....تمهيد
58	.....1- تعريف الأمن والسلامة
58	.....1-1 العلاقة بين المدرسة والأمن والسلامة
60	.....2-1 متطلبات الأمن والسلامة المدرسية
61	.....3-1 مصادر المخاطر في المدرسه
62	.....4-1 معدات السلامه المطلوب توفرها في المدرسه
62	.....5-1 شروط وارشادات السلامة في المدرسة
65	.....6-1 شروط وارشادات الامن في المدرسه
65	.....2- حصّة التربية البدنية و الرياضية
65	.....2-1- مفهوم حصّة التربية البدنية و الرياضية
65	.....2-2- علاقة النشاط البدني بحصة التربية البدنية والرياضية
66	.....2-2- الامكانيات المادية وعلاقتها بالجوانب الصحية في ممارسة النشاط البدني والرياضي
66	.....3- التأثير النفسي والفسولوجي لمستوى الإضاءة على اللاعبين والمتعلمين
67	.....3-1- الآلية الفسيولوجية للأبصار
68	.....3-2- أثر مستوى الإضاءة النفسي والفسولوجي على الرياضيين والمتعلمين
69	.....4- عوامل الوقاية أثناء النشاط الرياضي
69	.....4-1- دور اللياقة البدنية في الوقاية
70	.....4-2- دور الأدوات الرياضية والوقاية من الإصابات
71	.....5- احتياطات ممارسة الأنشطة البدنية والتمرينات غير الآمنة
71	.....6- الأمن والسلامة في هياكل الرياضة المدرسية

72	.....	6-1- اشتراطات الأمن والسلامة لهياكل الرياضة المدرسية.....
73	.....	7- دور الأستاذ في الوقاية من الإصابة الرياضية وتجنب حدوثها.....
73	.....	8- عوامل وقاية عامة للحد من حدوث الإصابة.....
74	.....	9- مفهوم المراقبة.....
75	.....	9-1- تعريف المراقبة.....
76	.....	9-2- مراحل المراقبة.....
77	.....	9-3- علاقات المراقب .....
77	.....	9-3-1- علاقة المراقب بالثانوية .....
77	.....	9-3-2- علاقة المراقب بالتربية البدنية و الرياضة.....
77	.....	9-3-3- علاقة المراقب بأستاذ التربية البدنية و الرياضة .....
78	.....	خلاصة المبحث.....

### الجانب التطبيقي

#### المبحث الأول: الإجراءات الميدانية للجانب التطبيقي.

81	.....	1. تمهيد.....
82	.....	2. الدراسة الاستطلاعية.....
83	.....	3. المنهج المتبع.....
84	.....	4. مجتمع الدراسة و عينته.....
85	.....	5. مجالات البحث.....
86	.....	6. متغيرات البحث.....
86	.....	7. أدوات جمع البيانات.....
91	.....	8. الوسائل الإحصائية.....

#### المبحث الثاني : عرض و تحليل ومناقشة النتائج.

93	.....	1. عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها.....
----	-------	--

97	.....	2. الاستنتاج العام
98	.....	3. الاقتراحات و التوصيات
100	.....	4. الخاتمة
101	.....	5. قائمة المراجع
		6. الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
88	يوضح مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي	01
89	يوضح مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.	02
90	يوضح مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر التلاميذ.	03
90	يوضح نتائج اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لوجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ القسم النهائي في الطور الثانوي.	04

مقدمة

مقدمة

## مقدمة:

تكتسي الرياضة في عصرنا الحديث أهمية كبيرة أكثر من أي وقت مضى، حتى أضحت احد المعايير التي يقاس بها تقدم الدول و تحضرها، وذلك لكونها فرضت نفسها من خلال أثرها الايجابي والفعال على ممارسيها نساء ورجال صغارا و كبارا، أصحاء و مرضى، الأمر الذي جعلها تعرف بأنها علم وفن في الوقت ذاته، وعرفها البعض بأنها نظام خدماتي متكامل له آليات عمل خاص به وأهداف محددة نرجوها وأغراضا واضحة ينشدها، فالرياضة باعتبارها مجال خصب غني بمختلف النشاطات والفعاليات الرياضية تعطي فرصة للفرد لإبراز قدراته وإمكانياته ولأن الرياضة تحتوي مجالات متعددة فهي تدعو الجميع إلى ممارستها لأن أي فرد سيجد المجال المناسب له ولقدراته وحاجاته، إذ تضم الرياضة الترويحية للجميع دون استثناء والنخبوية للأبطال والمحترفين وعلاجية للمرضى والمكيفة للمعاقين والمدرسية لمن هم بالمؤسسات التربوية. (خطابية،1997)

وعليه يتضح مدى أهمية صحة وسلامة التلميذ بالمؤسسة التربوية الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم لاسيما المتقدمة منها تولي الكثير من الاهتمام لها حيث عملت على توفير كل ما من شأنه تحقيق أهداف السلامة الصحية والبدنية للتلميذ خلال حصة التربية البدنية، حيث وفرت الإطارات المؤهلة علما لهذا الاختصاص وهيئت البرامج المناسبة كذلك وفرت هياكل الرياضية اللازمة للحفاظ على سلامة التلميذ الصحية والبدنية والحد من كثرة الاصابات الرياضية الناتجة عن هياكل الرياضة المدرسية، إضافة إلى تنظيم الملتقيات العلمية ليتضح مدى الاهتمام بهياكل الرياضة المدرسية من خلال الأموال الكبيرة التي تصرف في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من أجل سلامة التلميذ الصحية والبدنية . والجزائر باعتبارها أحد الدول السائرة في طريق النمو فهي تتشد التطور كبقية الدول المتقدمة الأمر الذي جعلها تولي لصحة التلميذ كل الرعاية والاهتمام خاصة أنها تملك مجتمع شاب يعتبر نقطة قوة لدفع عجلة النمو، ولذلك فقد أقامت معاهد التربية البدنية والرياضية لتخريج

إطارات ذات كفاءة ووضعت مناهج خاصة مبنية على أسس علمية وبطريقة مدروسة وهادفة، إضافة إلى حرصها على توفير كل الظروف والهياكل الرياضية اللازمة للمحافظة على سلامة التلميذ الصحية والبدنية، حيث هذه الأخيرة التي تعتبر من المتطلبات الأساسية لحياة التلميذ وأحد أبرز العوامل التي من شأنها إعطاء دفع قوي وإيجابي لسلامته الصحية والبدنية. فالهياكل الرياضية من قاعات وملاعب ومركبات المعدة بأحدث التقنيات إضافة إلى الوسائل الرياضية المختلفة ذات الجودة العالية تجلب لصحة التلاميذ كل الأمان والاطمئنان وتشجعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتتيح لهم فرصة لإبراز كل قدراتهم وإمكانياتهم. (الخولي، 1994)

وبناء على ما سبق ارتأيت لزاما عليا أن أساهم في إثراء هذا الموضوع ودراسة واقعه ومتطلباته وأن أتناول جزءا منه فقد لمس الباحث الأهمية الكبيرة لإجراء دراسة تكشف العلاقة بين هياكل الرياضة المدرسية هذا من جهة والسلامة الصحية والبدنية للتلميذ في الطور الثانوي من جهة أخرى، وسيتم ذلك عن طريق المعلومات النظرية وأدبيات وكتب ودراسات سابقة وأخرى مشابهة والبيانات الكافية حول متغيرات البحث لدراستها بكل موضوعية ووفق منهجية علمية مدروسة والتي من خلالها قسمت الدراسة إلى:

**المبحث التمهيدي:** مدخل عام للدراسة الذي احتوى على مقدمة البحث وإشكالية

الدراسة وفرضياتها، أهداف البحث وأهميته وأسباب اختيار الموضوع وشرح المفاهيم الواردة في البحث بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة.

**الجانب النظري:** يحتوي على فصلين.

**المبحث الأول:** هياكل الرياضة المدرسية

**المبحث الثاني:** سلامة التلميذ الصحية والبدنية

**الجانب التطبيقي:** يحتوي على فصلين.

**المبحث الأول:** منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتطرقنا فيه إلى المنهج المتبع ،

إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتحليل نتائجها، مجتمع البحث والعينة وخطوات اختيارها

ومجالات الدراس المكانية والزمانية والبشرية، والأدوات العلمية للبحث وشروطها والمقاييس  
الإحصائية المستخدمة.

**المبحث الثاني:** عرض وتحليل النتائج ومناقشتها تحت ضوء فرضيات الدراسة  
والاستنتاج العام للبحث والتوصيات والخاتمة.

اختتمنا الدراسة بقائمة المراجع التي اعتمد عليها الباحث في الدراسة وبالملاحق.

# الجانب النظري

# الإطار العام للدراسة

I-الإشكالية

II-الفرضية العامة

III-أهداف البحث

VI-أسباب اختيار الموضوع

V-أهمية الدراسة

IV-شرح المفاهيم والمصطلحات

IIV-الدراسات السابقة



## 1 - إشكالية البحث:

بقيت المقولة القديمة " الوقاية خير من العلاج " قاعدة هامة في العمل الرياضي بمختلف مراحل وأزمته ،وقد عنيت الرياضة بوضع القواعد والأسس الهامة في الوقاية من تعرض ممارس الأنشطة الرياضية لأية أخطار صحية ، إذ لم تكتفي بعلاج الظواهر المرضية والإصابات الشائعة في عالم الرياضة بل دراسة أسبابها واستقصاء عوامل حدوثها.<sup>1</sup> لقد عرفت التربية البدنية والرياضية تطورات هائلة نتيجة الخدمات التي أداها الكثير من الباحثين من المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية الذين ساهموا في دفع هذه الأخيرة نحو التقدم والتطور لتصبح في العصر الحديث علما وفنا في نفس الوقت. هذا التقدم الذي كان سببه البحث العلمي المستمر الذي يمثل عجلة التطور التي تسير عليها مختلف العلوم وعلى رأسها التربية البدنية والرياضية والتي تتفجع وتقيد بقدر الاهتمام والرعاية بها.<sup>2</sup>

إن التربية البدنية والرياضية من المصطلحات التي تعبر عن حركات الإنسان المنظمة في مستواها التعليمي والتربوي البسيط في المدرسة. وقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية عند العلماء والمختصين وقد عرف فايز التربية البدنية والرياضية بأنها فن من فنون التربية تهدف إلى إعداد المواطن جسميا، عقليا، خلقيا، اجتماعيا ونفسيا، في حين تعرفها الجامعة الأمريكية بأنها جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية العقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني، وعموما فالتربية البدنية والرياضية هي مجموعة من أنشطة منظمة على

<sup>1</sup> علي عبد الله الجفري، الأمن والسلامة في المجال الرياضي، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض،

السعودية، 2007.

<sup>2</sup> دالين قان وأخرون ترجمة محمد عبد الخالق علام. (1970). تاريخ التربية البدنية والرياضية. القاهرة مصر: دار المعرفة.



أشكال مختلفة تهدف إلى تكوين المواطن الصالح (تربو، صحيا، نفسيا، اجتماعيا وعقليا) الذي يمكنه أن يساهم في ارتقاء وتطوير وطنه.<sup>1</sup>

والدولة الجزائرية وسعيها منها لتنمية مستوى الممارسة الرياضية عملت على توفير كل ما من شأنه تفعيل دور هياكل الرياضة المدرسية وتحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ، ومع إدراج التربية البدنية والرياضية ضمن المواد التي يدرسها التلاميذ في الطور المتوسط والثانوي خاصة بعد الإصلاحات التي مست المنظومة التربوية، الأمر الذي يدل على الأهمية الكبيرة التي توليها الدولة للتربية البدنية ما يدل على استيعاب المختصين لحقيقة هياكل الرياضة المدرسية ودورها الفعال في إكساب التلميذ سلامة صحية وبدنية وصولا به بيئة خالية من الاصابات إضافة إلى الدور الكبير الذي تلعبه هياكل الرياضة في تحفيز التلاميذ من ممارسة النشاط البدني الرياضي.<sup>2</sup>

وبتوفير المناخ المناسب والشروط المساعدة التي من شأنها تحقيق أهداف التربية البدنية والرضية، بدءا بتكوين الأطارات المؤهلة للعملية التعليمية، تسطير البرامج والمناهج الدراسية التي تتماشى وحاجة التلاميذ وسنهم، إضافة إلى توفير الوسائل وهياكل الرياضية اللازمة التي تعتبر أهم وأبرز العوامل المساعدة على تحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلاميذ.

فهياكل الرياضية فتشمل الملاعب والقاعات متعددة الرياضات (مسابح، ميادين..). المهياة للنشاط الرياضي. وعليه فالدولة مطالبة بتوفير الوسائل وهياكل الرياضية اللازمة للممارسة الرياضية والمعينة في تحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>فايز مهنا. (1977). التربية البدنية والرياضية. القاهرة مصر: دار المعرفة.

<sup>2</sup>تركي رابح. (1991). أصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

<sup>3</sup>ابراهيم عبد المقصود حسن أحمد الشافعي. (1999). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية والتخطيط في المجال الفني.

مصر: دار الوفاء لندنيا النشر والطباعة.



وهذا ما تعززته النصوص القانونية المتعلقة بهذا الشأن، حيث جاء في بعض مضمونها أن الدولة تسهر على تهيئة الوسائل والهيكل الرياضية المتنوعة والمكيفة مع متطلبات مختلف أشكال الممارسة الرياضية. وطنية، ومن خلال ما جاء في بعض المواد القانونية فإن الدولة الجزائرية تشترط أن تكون الهياكل الرياضية منجزة طبقا للمواصفات التقنية والمقاييس الأمنية، وتصر على تكثيف الهياكل الرياضية والتوفير الكامل للوسائل الرياضية اللازمة، إضافة إلى حرصها على صيانة هذه الهياكل الرياضية كما جاء في المواد القانونية من قانون التربية البدنية، وما كل هذا الحرص عليها من قبل المختصين إلا إدراكا منهم لمدى فاعليتها لتحقيق أهداف السلامة الصحية والبدنية للتلميذ، وقد جاء في الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية في المرسوم رقم 77 - 177 لـ 6 أوت 1977 أن الوسائل والمنشآت الرياضية تساهم في رفع مستوى التربية وتكوين الشباب وتعمل على رفع الروح الرياضية<sup>1</sup>.

بما أن هياكل الرياضية تثير نشاط وحماس التلاميذ، فضلا على أنها إحدى الوسائل الرئيسية لتأمين الألعاب وأبرز الأسباب المساعدة على التحكم في السير الحسن لحصة التربية البدنية، بل تعتبر من متطلبات درس التربية البدنية والرياضية التي إذا ما أحسن توظيفها فإنها تساعد على رفع السلامة الصحية والبدنية للتلميذ، وتزيد الحصة تشويقا ومرحا وتقود مباشرة إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الممارسة الرياضية، عكس المدرسة التي تخلو منها الهياكل الرياضية حيث يكون التلميذ أكثر عرضة للإصابات سلامته الصحية والبدنية، وبالتالي فقد أصبحت الهياكل الرياضية من مستلزمات المحافظة على سلامة التلميذ.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مجلة وطنية . (1993) . الجلسات الوطنية للرياضة. الجزائر: مطبعة الجزائر

<sup>2</sup> G-POULIART.(1987)les activités physiques et sportives enseigner AMPHORA S. animer- entraîner collection sport et connaissance .FRANCE: Edition



وهذا ما يبرز العلاقة القوية الموجودة بين توفر الهياكل الرياضية من جهة وتحقيق أهداف السلامة الصحية والبدنية للتلميذ من جهة أخرى، وهما متغيري البحث الذي يتناوله الطالب الباحث بالدراسة التي بنيت على التساؤل التالي:

## 1- التساؤل العام:

ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي؟.

### 2.1. التساؤلات الفرعية:

ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.

ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر تلاميذ الطور النهائي؟

هل يوجد فروق بين وجهة نظر الأساتذة ووجهة نظر التلاميذ في مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي؟

## 2- الفرضيات:

### 1.2. الفرضية العامة:

- يوجد مستوى مرتفع لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي.

### 2.2. الفرضيات الفرعية:

#### الفرضية الفرعية الأولى:



- يوجد مستوى متوسط لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

### الفرضية الفرعية الثانية:

- يوجد مستوى متوسط لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر التلاميذ.

### الفرضية الفرعية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير هياكل الرياضة المدرسية بين وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ القسم النهائي في الطور الثانوي.

## 3- أهداف الدراسة:

يرمي موضوع بحثي هذا إلى تسليط الضوء على هياكل الرياضة المدرسية ومدى تحقيقها للسلامة الصحية والبدنية للتلميذ، ومن بين هذه الأهداف نذكر منها:

معرفة ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على الجانب الصحي والبدني للتلميذ خلال حصة التربية البدنية.

الوصول إلى أن هياكل الرياضة المدرسية جانب مهم في المحافظة على السلامة الصحية والبدنية للتلميذ.

إبراز دور الإمكانيات المادية في تحسين الجانب الصحي والبدني للتلميذ.

محاولة الوصول إلى توصيات واقتراحات لتحسين هياكل الرياضة المدرسية لتحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والدعم العقلاني لهذه الهياكل.



#### 4- أسباب اختيار الموضوع

تعود اسباب اختيار الموضوع الى سببين رئيسيين:

##### 4-1- أسباب ذاتية:

و تتمثل في الاقتناع الداخلي والرغبة الشخصية في تداول هذا الموضوع بحكم الأهمية التي تقدمها للتربية البدنية والرياضية بالإضافة الى الاحساس بالقدرة على تداول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

##### 4-2- اسباب موضوعية:

وتتعلق في التعرف على مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية خلال حصة التربية البدنية والرياضية باعتبارها عامل مهم في المحافظة على سلامة التلاميذ والوصول بهم إلى المستوى العالي.

#### 5- أهمية البحث:

##### 5-1- أهمية علمية نظرية:

توضيح الحالة التي هي عليها هياكل الرياضة المدرسية من الناحيتين التجهيز والجودة. توضيح مدى أهمية هياكل الرياضة المدرسية في تحسين الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ والى أي مدى وصلت إليه الرياضة المدرسية من الناحية التكوينية.

##### 5-2- أهمية علمية تطبيقية:

إسقاط الجانب النظري على الجانب التطبيقي.

توضيح الحالة التي هي عليها هياكل الرياضة المدرسية وذلك إحصائياً.



## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تتباين الدراسات التي يتطرق لها الباحث فيما بينها حيث يواجه صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتدخّل المصطلحات، وباعتبار هذه الأخيرة دليل الدخول للبحث و تحديدها يعد الخطوة الأولية والأساسية في تعبيد الطريق لفهم الموضوع المراد دراسته، ومن هذا المنطلق يتوجب علينا تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحديد القدر الضروري من الوضوح وتجنبنا للخلط بينها.

**الهيكل الرياضية** :وهي تلك المساحات المخصصة لممارسة النشاط الرياضي في المؤسسات التعليمية حيث يتم فيها إجراء حصة التربية البدنية والرياضية وتتمثل في الملاعب وقاعات الرياضة المعدة لممارسة لكرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة

### الرياضة:

\***لغة:**راض، يروض ورياضي و رياضة، راض، مروض.

-القيام بحركات تكسب الجس قوة ومرونة.

-مصدرها راض ورياضة بدنية.<sup>1</sup>

**اصطلاحاً:**الحقيقة أن الكلمة الإنجليزية sportترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة de

sportومعناها

التطبيق، والواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين

البدني وبهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16م<sup>2</sup>

-الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية ممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية

البدنية و العقلية

<sup>1</sup>(1) يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ، ط ، I، دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان ، ،

2001ص236، 211

<sup>2</sup>(2) محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط ، Iديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ،

1997ص6، 7



### المدرسة:

المدرسة هي الموضع الذي يتعلم فيه الطالب \_المذهب\_ يقال : هذه مدرسة القيم أي طريقها وكون الشاعر مدرسة أي أوجد إتباعا يقتدي به في مذهبه و منهاجه ، و المدرسة الابتدائية هي المؤسسة التي يتلقى فيها التلاميذ مبادئ التعليم الأولية ، <sup>1</sup>

\*و في رأينا المدرسة هي الموضع الذي يتم فيه ترسيخ القيم و إتمام تربية الفرد و تنشئته الاجتماعية

### ماهي الصحة؟

الصحة مفهوم نسبي من القيم الاجتماعية للإنسان، وقد عرفها العالم ركتر بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وأن تكيف الجسم عملية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه.

وقد جرت المحاولات كثيرة ومتعددة لتعريف الصحة ولعلنا نذكر القول السائد "الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى" وهذا التعريف يشير إلى مدى أهمية الصحة للإنسان، ولكن لا يوضح أو يحدد معناها الدقيق وقد عرفت هيئة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه "حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست خلو الفرد من المرض أو العجز".

وقد اعتبر هذا التعريف بمثابة هدف أكثر منه تعريف ولكن من الواضح أنه يؤكد ارتباط الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية في الانسان.

<sup>1</sup>(3) أمين أنور الخولي ،الرياضة والمجتمع،العدد216، سلسلة عالم المعارف الكويتية،1996، ص3 .



وفي الواقع تعتبر هذه العناصر بالنسبة للصحة البدنية، والعقلية الاجتماعية، مثل عناصر الطيف الضوئي بالنسبة للضوء الأبيض، بمعنى أنه إذا نقص أي عنصر من هذه العناصر ينتج عن هذا عدم تكامل الصحة.<sup>1</sup>

**الصحة:** عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها "حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز".<sup>2</sup>

### تعريف التربية الصحية :

**لغة:** التربية الصحية عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم.  
**اصطلاحاً:** التربية الصحية عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً حميداً.  
**التربية الصحية:**

عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاركة الصحية التي تظهر في المجتمع.<sup>3</sup>

**التعريف الإجرائي:** التربية الصحية عملية تربوية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع ، وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة.

فالصحة المدرسية يجب أن تكون على النحو التالي : "التربية الصحية جزء هام من التربية العامة ، ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة ، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع ،

<sup>1</sup> بهاء الدين سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1989، ص38

<sup>2</sup> تقرير منظمة الصحة العالمية (1978): المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الأولية، جنيف.

<sup>3</sup> أسعد أمان محمد :الثقافة الصحية، الثقافة العامة، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008، ص146.



والاستفادة منها على أكمل وجه ،وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

**التثقيف الصحي:** هو عملية ترجمة الحقائق الصحية المقدمة للتلاميذ وتحويلها إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية الحديثة بهدف رفع مستوى الوعي الصحي للتلاميذ .<sup>1</sup>

### المراقبة الطبية:

-هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل إجتتاب المخاطر ومنع الإصابات والحوادث<sup>1</sup>.

-هي عبارة عن العلاج النوعي لحالات المرض أو العجز للاعبين وتختلف من حالة لأخرى

وتشتمل على المتابعة الدورية للحالة ورعايتها طوال فترة العلاج<sup>2</sup>.

-**التعريف الإجرائي:** هي إجراء علاج مسبق دون اللجوء إلى الوسائل و الأدوية ،ويتم عن طريق التوجيه و الإرشاد من طرف الطبيب او المدرب لاجتتاب الوقوع في الحوادث و الإصابات .

### الإصابات الرياضية:

<sup>1</sup> بدح، أحمد(2007م): واقع برامج الخدمات الصحية المقدمة للطلبة في مدارس محافظة الزرقاء في الأردن من وجهة نظر مديري المدارس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث الانسانية ج، 1، عدد 3، حزيران 2007.

<sup>2</sup>(1) بهاء الدين سلامة، "الجوانب الصحية في التربية الرياضية"، ص. 203.



الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم هذه المؤثرات إلى:  
- 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 والأملاح.<sup>1</sup>

-التعريف الإجرائي: هي الإصابات التي لها علاقة بالجهد البدني المبذول و خصوصية متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية المختلفة.

### تعريف الثانوية:

وهي المؤسسة التي تستقبل التلاميذ الذين انهوا دراستهم بنجاح بمرحلة التعليم المتوسط لتحضيرهم للالتحاق بالتعليم العالي أو التكوين المهني أو عالم الشغل. والثانوية مؤسسة عمومية établissement public تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي. تنشأ وتلغى بمرسوم تنفيذي.<sup>2</sup>

## 7- الدراسات السابقة والمثابفة:

تعتبر الدراسات السابقة شرارة انطلاق كل باحث في مشروع بحثه وذلك بالظفر بأحد النتائج وهي إما بتأكيد الدراسة السابقة أو النفي أو الخروج بنتائج جديدة إلا أننا في بحثنا هذا ومع كل الجهود المتواضعة التي بذلناها لم نتحصل على دراسة سابقة.

<sup>1</sup>(2) - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، "موسوعة الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004ص.

<sup>2</sup> قرار وزاري رقم 16 مؤرخ في 14 ماي ، 2005 يتضمن تحديد هيكلية التعليم الثانوي العام و التكنولوجي



ونظرا للهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه، وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تقادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن " في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث، وما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية، أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة". وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة على مستوى المكتبات المركزية لبعض الجامعات الجزائرية، حيث تبين بأنها قليلة إلى درجة تكاد تنعدم في هذا الاختصاص الر-ضي نظرا لأن الموضوع أصيل كما اكتفى الباحث بالدراسات التالية :

وجد الباحث دراسات تقارب وتشابه موضوع دراسته.

### الدراسة الأولى:

دراسة زاوي عقيلة(2008) : أهمية المنشآت والوسائل الرياضية ومدى تأثيرها على ممارسة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثانوي. (رسالة ماجستير)  
-تهدف هذه الدراسة إلى:

-الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول العلاقة الموجودة بين عملية التسيير المنشآت والوسائل الرياضية، والمردود الرضي في إحدى الثانويات المتخصصة.

-التعرف على نمط تسيير هذه المنشآت والوسائل الرياضية في هذه الثانوية الرياضية، وتأثيرها على المردود الرياضي للتلميذ.



### فرضيات البحث:

-للمنشآت و الوسائل الرضية تأثير على ممارسة التربية البدنية لتلاميذ الطور الثانوي.  
-توفر المنشآت الرضية و حسن تسييرها يؤدي إلى رفع المردود الرضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-تحكم أساتذة الطور الثانوي وتوظيفهم للمنشآت والوسائل الرياضية يساهم في رفع المردود الرياضي

### الدراسة الثانية:

قام الباحث بهاء الدين إبراهيم سلامة تحت إشراف الدكتور : صالح بن سليمان العمرو , في دراسة الجوانب الصحية في التربية الرياضية.(القاهرة,) سنة 2010/2011).

### النتائج:

1-العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم، ويتوقف تحقيق ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة، وكذلك على مستوى التعليم في المجتمع، كما تتوقف على الحالة الاقتصادية وعلى مدى ارتباط الأفراد بوطنهم وحبهم له، ويتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة في المجتمع ومحاولة التعاون معهم فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة صحة المجتمع.

2-العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام، وخاصة فيما يتعلق بصحة الأم الحامل وصحة الطفل، وصحة المنزل والعناية بالتغذية السليمة، وطرق التصرف في حالات الإصابات البسيطة، وفي حالة المرض وجميع الأعمال التي يشارك فيها كل أب وأم بطريقة إيجابية من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع.



3- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية في المجتمع، وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين وتفهمهم للأهداف التي من أجلها تم إنشاء وتجهيز تلك المشروعات، ويتضح ذلك من خلال محافظتهم عليها والاستفادة منها في العلاج، واقتراح ما يجدونه مناسباً لتحسين أداء تلك المشروعات.

العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسئوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم من المواطنين

### الدراسة الثالثة:

دراسة موهوبي عيسى بعنوان: "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية" ذكر الباحث في المقدمة التطور العلمي في المجال الرياضي من حيث استخدام الأجهزة العلمية المتطورة و أحدث المناهج العلاجية و كذلك كيفية تحديد الإصابات و التوقع قبل حدوثها من أجل وقاية اللاعب من الإصابات كل ذلك من أجل أن يتم الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و بالصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية للاعب.

تحدث الباحث عن الإصابات بمختلف أنواعها حسب ما لاحظته من خلال النتائج في الميدان بنسب متفاوتة تبعا لنوع النشاط بحيث أن كل نشاط رياضي من الأنشطة الرياضية له درجة معينة من المخاطر.

وحسب النتائج المتحصل عليها في عملية تحليل أسئلة المقابلة مع التلاميذ المصابين و كذلك الاستبيان الموجه للأساتذة المؤطرين توصل الباحث إلى شيء بالغ الأهمية، له الأثر مباشر على وقوع الإصابات الرياضية، و هو باختصار عدم صلاحية المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ، فقد رأى الباحث أن أغلب ساحات المؤسسات التربوية صلبة فهي من الزفت أو من الاسمنت المسلح وهي تسبب الانزلاق و من ثم السقوط مما



يترتب عنه إصابات مثل الالتواء و الجروح و الكسور، بالإضافة إلى قصر فترة الإحماء و أخطاء الأداء و الحالة النفسية للتلاميذ يوم الامتحان خاصة الإناث.

كما أشار الباحث للخدمة الطبية في مراكز الإجراء فهي غير كافية، ولا تقوم بدورها كما ينبغي فبعض المراكز لا تحتوي إلا على ممرض فقط على بعض الأدوية الصيدلانية و هذا لا يسمح بإجراء الإسعافات الأولية في حال وقوع إصابة.

وفي الأخير يوجه الباحث نداء إلى جميع المسؤولين و المشرفين على هذا القطاع الحيوي سواء من بعيد أو من قريب بضرورة التفكير في الحفاظ على صحة التلاميذ و سلامتهم من أخطار الإصابات الرياضية، وذلك إصلاح و ترميم المنشآت الرياضية المتوفرة بالمؤسسات التربوية وكذلك تجهيز جميع مراكز الإجراء بالوسائل الوقائية الخاصة بالإسعافات الأولية تحت إشراف طبيبان (ذكر و أنثى).

#### الدراسة الرابعة:

قام الباحثان: فايز علي الأسود- عصام حسن اللوح لنيل شهادة ماجستير في أصول التربية من كلية التربية -جامعة الأزهر -غزة تحت عنوان "دور الإدارة في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظة غزة"، سنة . 2012/ 2013

#### نتائج الدراسة:

1- أن هناك دور للإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية من وجهة نظر مدراء المدارس ومديريتها والمشرفين بمحافظات غزة كان بدرجة عالية في الوعي الصحي، الغذائي، الأمن والسلامة، والوعي الرياضي.

2- أن هناك دور للإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية من وجهة نظر مدراء المدارس ومديريتها والمشرفين بمحافظات غزة كان بدرجة متوسطة في الوعي بالصحة الإنجابية



### الدراسة الخامسة:

وهي دراسة قدمتها الباحثة فضيلة صدراتي لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم الاجتماع تحت عنوان " واقع الصحة المدرسية في الجزائر من وجهة نظر الفاعلين في القطاع " ( بحث وصفي أجري بولاية بسكرة-نموذجاً 2013/ 2014 . -

### نتائج الدراسة:

1 - أن الصحة المدرسية في المؤسسات التربوية تمارس مستوى عالي وهذا بالنظر إلى البيئة الصحية, وكذلك الرعاية الصحية.

2- أن الصحة المدرسية في المدارس الابتدائية بولاية بسكرة تمارس على مستوى عال وهذا من وجهة نظر أطباء وحدات الكشف والمتابعة في مجال الرعاية الصحية للتلاميذ.

3- يجب الاهتمام بمجال التثقيف والتوعية الصحية للتلاميذ.

### 8- التعليق على الدراسات:

ويشير الطالب الباحث أنه من خلال الدراسات السابقة تم الاستفادة من نواتج الدراسات العلمية السابقة في تصميم خطة البحث بمكوناتها الأساسية من مشكلة وأهداف وفرضيات البحث، وتحديد عينة البحث وكذا الإجراءات، والأدوات الضرورية. وإلى كيفية معالجة النتائج الإحصائية.

ومن ثم إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث.

- كما اتفقت معظم الدراسات على أهمية المتغيرات مثل: المنشآت والوسائل الرياضية كمتغير مستقل، بينما المتغير التابع تجلى في نجاعة المردود الرياضي.، تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، أو ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي.

- اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.



-اتفقت معظم الدراسات على استخدام الاستبيان والمقابلة المباشرة كوسيلة وصولاً إلى تحقيق أهداف الدراسات السابقة الموضحة أعلاه.

-اتفقت معظم الدراسات على استخدام النسبة المئوية .

-اتفقت الدراسات في ابرز توصياتها على ضرورة انجاز دراسات من هذا النوع بمختلف المستويات التربوية.

-ولهذا الغرض وبغية الوصول إلى نتيجة مهمة، فقد وضع الطالب الباحث خطة لمعالجة موضوع البحث والتي شملت مبحثين نظريين وآخر تطبيقي، إضافة الى الجانب التمهيدي للبحث.

المبحث الأول

هياكل الرياضة المدرسية



### تمهيد:

لكي يمكن لكل فقرة تعليمية في المنهج الدراسي أو تدريبية في النشاط الرياضي أن تحقق أهدافها فإنه من الضروري توافر الهياكل الرياضية بشكل كاف فكما أن الأماكن المناسبة ضرورية من أجل تعليم ناجح وممارسة جيدة، فهي أيضا مطلوبة من أجل ممارسة ناجحة وجيدة وتحقيق مبدأ الأمن والسلامة للتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية. وأن النقص في الأماكن التعليمية والهياكل الرياضية المناسبة والملاعب هي أسباب استمرار البرامج الهزيلة للتربية البدنية والرياضية وكثرة الاصابات بين التلاميذ، وهذا لا يعني أن البرامج الجيدة والممارسة الجيدة لا يمكن أن تقوم على الإمكانيات والهياكل الرياضية القديمة والغير مناسبة وانما يعني أنه على الأقل يمكن توافر الأرض الفضاءات الكافية لتعليم مجموعة رياضية بطريقة فعالة وبعض البرامج الممتازة التي تقام على الهياكل الرياضية القديمة وتفادي حدوث اصابات بين التلاميذ، بينما تقدم أسوء البرامج في الهياكل الرياضية الحديثة والتجهيزات الحديثة.

فهي وان نجاح الهياكل الرياضية في تحقيق أهداف يعتمد بدرجة كبيرة على كفاءة وفعالية الإدارة وطريقة تسييرها والمبادئ الأساسية التي يتمسك بها المشرف في التخطيط للهياكل الرياضية والإمكانات الرياضية حيث أن أستاذ التربية البدنية والرياضة هو أعلم بما يجب أن تحتاج إليه التلاميذ سلامة صحية وبدنية داخل الهياكل الرياضية خلال حصة التربية البدنية ، اتخاذ القرارات



## 1- الإمكانيات في التربية الرياضية:

### 1-1- مفهوم الإمكانيات:

إن أهم عناصر الإدارة هو التخطيط وأحد عناصر التخطيط الإمكانيات أو الوسائل وهي تحديد العناصر المطلوب توظيفها لتحقيق المستهدف في التخطيط من حيث الكم والنوع وهي مادية وبشرية :

أ- الإمكانيات المادية: المواد المستخدمة- الأجهزة والمعدات- الأموال .

ب- الإمكانيات البشرية: وهي العاملون والمنفذون والفنيون.

مبادئ عامة في تخطيط الإمكانيات في مجال التربية البدنية والرياضة وهي كما يلي:

- 1- ضرورة وضع أولوية في استخدام الإمكانيات أو التخطيط لها: هل هي للتدريس؟ هل هي للترويح؟ أم هي للمنافسات الرياضية أو التدريب؟
- 2- تحديد الإمكانيات الرياضية طبقا لحاجة وخصائص المؤسسة.
- 3- مناسبة الإمكانيات للأنشطة التي تحتاجها المؤسسة.
- 4- تجهيز الإمكانيات بطريقة مرنة حتى يمكن الاستفادة منها.
- 5- عند إنشاء أي مؤسسة جديدة تخصص مساحات قد لا تستغل في الوقت الحاضر لكن لها أهمية في المستقبل.

6- تصميم المؤسسة يركز على عدة اعتبارات هامة من حيث التصميم المعماري والصحي.

7- الدراسات المبدئية التي تسبق إقامة المؤسسة ستحدد بالتفصيل الحاجات الفعلية للممارسين.

8- تصميم الإمكانيات يجب أن يكون للممارسين أولا وليس للمشاهدين حتى يمكن الاستفادة

لأقصى ما يمكن بجميع المساحات المتاحة مثلا يمكن إقامة مدرجات للمشاهدين تصنع

بطريقة متحركة أي يمكن ضمها عند عدم الحاجة لها وفتحها في حالة وجود مشاركين. (1)

---

(1) عفاف ع درويش، الإمكانيات في التربية البدنية، منشأة المعارف الإسكندرية، . 1998



## 2- الهياكل الرياضية:

من الضروري توافر هياكل رياضة كافية فكما أن الأماكن المناسبة ضرورية من أجل تعليم ناجح في المواد الأخرى فهي أيضا مطلوبة من أجل تعليم ناجح في التربية البدنية والرياضة ونقص هذه الهياكل هي من أسباب استمرار وجود البرامج الهزيلة للتربية البدنية والرياضة. إن المبدأ الأساسي الذي يجب أن يتمسك به المشرف هو أن يسمح له بالمشاركة في التخطيط لتلك الهياكل والإمكانات الرياضية حيث هو أعلم بما يجب وما تحتاج إليه البرامج.

### 2- 1- هياكل الرياضة المدرسية - :

وهي تشمل على مجموعة من الامكانيات التي تمتلكها المؤسسات التربوية لممارسة الأنشطة الرياضية والتي تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في انجاز حصة التربية البدنية وتعمل على المحافظة على سلامة التلاميذ في مختلف الجوانب منها الصحية والبدنية وتتمثل هذه الهياكل فيما يلي :

#### 2-1-1- الملعب:

يشتمل على ملعب قانوني لكرة القدم وحوله مضمار للعدو ومسافة 3متر يحتوي على عدد من 4-6 حارات مع التجهيزات الخاصة لميدان مسابقة ألعاب القوى من الوثب بأنواعه القفز بالزانة، الرمي بأنواعه بالإضافة إلى مدرجات المتفرجين التي تتسع لأكثر من 14888متفرج ومقصورة لكبار الزوار وأماكن الإعلاميين وتستعمل المنطقة الموجودة أسفل المدرجات للخدمات المختلفة مثل المداخل والمخارج، الاشتراكات وصالات الاستقبال، غرف التدليك ودورات المياه، ورشات الصيانة والمخازن. (1)

(1) عفاف ع المنعم درويش، الإمكانيات في التربية البدنية، منشأة المعارف الإسكندرية، . 1998،ص.



2-1-2 الصالة المغطاة:

يجب ألا تقل الحلبة الموجودة في وسط الصالة المغطاة عن 59مترًا طول  
72مترًا عرض، وذلك لإمكانية استغلالها في أكثر من رياضة بالإضافة لوجود  
مدرجات المتفرجين وتستغل المنطقة أسفل هذه المدرجات في توفير الخدمات المختلفة  
لللاعبين والإداريين والحكام من دورات المياه والمخازن، الخدمات الطبية... الخ.

2-1-3- الملاعب المفتوحة:

من الضروري توفير مجموعة من الملاعب المفتوحة داخل المدينة الرياضية وهذه  
الملاعب تكون أرضيتها من المسطحات الخضراء للممارسة كرة القدم، الهوكي، كرة اليد،  
بالإضافة لتوفير ملعب جمباز فني مفتوح، مع ملاعب مفتوحة أخرى لكرة السلة واليد  
والطائرة، التنس مع توفير مدرجات خاصة لكل ملعب

2-1-4- حمام السباحة والغطس:

يجب توفير حوض السباحة أولمبي ( ) 9678 x 9678 مترًا بعمق 7.86 مترًا بالإضافة  
لحوض غطس منفصل لا تقل أبعاده عن ( ) 8987 x 8987 مترًا بعمق متدرج يبدأ بـ 5.9 مترًا من  
جميع الجوانب حتى يصل إلى المنتصف بعمق 9.79 مترًا مزود بمصعد مع توفير حوض  
للتدريب ( ) 87.979 x 87.979 مترًا وحوض آخر للإحماء قبل المسابقات مع توفير مدرجات حوض  
السباحة الأولمبي تستغل المنطقة الموجودة أسفلها كغرف خلع الملابس

3- المبادئ العامة لتخطيط هياكل الرياضة المدرسية:

لتجنب الوقوع في أخطاء قد تحد أو تقلل من فاعلية هياكل الرياضة المدرسية في  
أداء رسالتها وتحقيق هدفها الذي أنشئت من أجله، فإن هناك العديد من الأسس والمبادئ  
التي يجب مراعاتها والاهتمام بها أثناء مراحل التصميم والتخطيط لإنشائها، والتي من أهمها  
ما يلي: (1)



### اختيار الموقع:

يعتمد اختيار الموقع على العديد من العوامل والتي يأتي في مقدمتها نوع المنشأة الرياضية المراد إنشائها ( ملاعب صغيرة أو مراكز تدريب أو استاد رياضي... الخ )، والمساحة المتاحة / المتوفرة لتلك المنشأة ومسافة بعدها عن المناطق السكنية وسهولة المواصلات ( فمثلاً: طول أضلاع المنطقة الملائمة لملاعب أو مراكز تدريب الشباب يجب أن لا تقل عن 750م و تبعد عن المناطق السكنية بمسافة 4 كم تقريباً، بينما الأستاذ الرياضي يتطلب مساحة لا يقل طول أضلاعها عن 1500م تقريباً ).

### التجانس الوظيفي للملاعب والوحدات:

يجب ان تكون الملاعب المتجانسة قريبة من بعضها البعض ( الملاعب المفتوحة ذات الأرضيات الصلبة، الملاعب الداخلية حسب نوع الأرضية... الخ ) وذلك لكي تسهل عملية التحكم في إدارتها وأعمال صيانتها . كما يجب أن تكون وحدات تبديل الملابس ودورات المياه وأماكن الاستحمام قريبة ما أمكن من الملاعب، وكذلك يفضل أن تكون مباني الإدارة متقاربة لتسهيل عمليات الاتصال وإنجاز المهام بكفاءة.

### العزل :

هناك بعض العوامل غير المرغوب فيها والتي تحتاج إلى العزل، ومنها ما يلي:

1 - عزل المنشأة عن أماكن الخطورة والإزعاج ( مصانع، مطارات، ... الخ ).

---

(1) بوداود عبد اليمين، محاضرة في تسيير المنشآت الرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية، محمد بو ضياف المسيلة. 2006.



- 2 - عزل ملاعب الرياضات التي تحتاج إلى هدوء عن الملاعب الأخرى ( مثل: ميادين الرماية، الجمباز، ... الخ ).
- 3 - عزل ملاعب الكبار عن الصغار / الأطفال.
- 4 - عزل جماهير المشاهدين عن أرضيات الملاعب بحواجز لا تعيق ولا تشوه الملاعب.
- 5 - مراعاة تخصيص أماكن لمنسوبي الصحافة والإعلام.
- 6 - عزل المدرجات بعضها عن بعض ( تقسيم ) مع الاستقلالية في المداخل والسلالم.
- 7 - تخصيص أماكن مغلقة لحفظ الأجهزة الكهربائية والميكانيكية بعيداً عن العبث.

#### للأمن والسلامة:

هناك بعض من العوامل المتعلقة بالأمن والسلامة وصحة الرياضيين والتي يجب مراعاتها، ومنها على سبيل المثال:

- 1 - يجب أن تكون المنشأة بعيدة عن أماكن التلوث والأوبئة.
- 2 - يجب أن تكون هناك مساحات كافية وخالية من أي مواد صلبة أو حادة حول أرضيات الملاعب.
- 3 - يجب أن يكون عدد الأبواب المؤدية للملاعب وسعتها يتناسب مع عدد المستفيدين، وأن تكون الأبواب تفتح للخارج تلافياً للزحام .
- 4 - ينبغي أن تكون جميع أدوات الصيانة والأدوات الرياضية بعيدة تماماً عن أرضيات الملاعب.
- 5 - يجب تخصيص غرفة للإسعافات الأولية.
- 6 - تخصيص أماكن لأجهزة الإنذار ولطفائيات الحريق حسب قواعد الدفاع المدني.



للصحة العامة: يجب الاهتمام بالعوامل التالية:

- 1 - تتناسب عدد دورات المياه ومقاساتها مع عدد المترددين على الهياكل الرياضية.
- 2 - العناية بمصادر مياه الشرب، وبالصرف الصحي، وبالنظافة اليومية والصيانة الدورية.
- 3 - الاهتمام بالتهوية الجيدة وكذلك الإضاءة الكافية والقانونية.
- 4 - العناية المستمرة بتسوية أرضيات الملاعب ونظافتها والتأكد من خلوها مما قد يسبب الأذى للاعبين.

للإشراف: هناك العديد من النواحي المتعلقة بالإشراف والتي من أهمها:

- 1 - يجب أن تكون أماكن الإشراف تسهل عملية الاتصال بجميع أماكن النشاط بالمنشأة.
- 2 - يفضل أن تكون أماكن وحجرات الإشراف مطلة على ميادين المنشأة وبزوايا رؤية جيدة (واجباتها من زجاج).
- 3 - يجب توفير أماكن للإشراف في جميع وحدات الهياكل الرياضية.
- 4 - يجب أن تكون أماكن الإشراف مناسبة للتحكم في إدارتها.

للإستغلال الأمثل:

يعتبر تشغيل الهياكل الرياضية إلى أقصى حد، والاستفادة القصوى منها ما أمكن هو القاعدة الذهبية. فزيادة ساعات التشغيل لأكثر من غرض يعتبر دليل على إيجابية المنشأة، ويتم ذلك من خلال تنظيم برنامج تشغيلها لفترات مختلفة طوال اليوم بما يلائم مختلف الجماعات المستفيدة مع محاولة استمرارية الاستخدام في جميع فصول السنة بغض النظر عن عوامل الطقس، أي لا يكون عامل الطقس عائقاً لاستمرارية الاستخدام. ولذا يجب مراعاة ما يلي:

- 1 - الاستفادة القصوى من مساحة وموقع وإمكانات المنشأة لأكثر من غرض .
- 2 - إنشاء أكثر من ميدان رياضي للاستفادة القصوى من المساحات.
- 3 - استخدام أجود أنواع الخامات التي تتحمل الضغط المستمر.
- 4 - تنظيم برامج متعددة في جميع فصول السنة والمناسبات.



النواحي الاقتصادية:

يجب ألا تكون التكاليف المالية للإنشاء عائق لتحقيق المنشأة لقيمتها الحيوية، ومع هذا يجب مراعاة التالي:

- 1 - إمكانية تقسيم المشروع إلى مراحل متعددة.
- 2 - وضع خطة تموية حسب الميزانيات المخصصة للمشروع ( على المدى الطويل والقصير ).
- 3 - خفض التكاليف المالية قدر الإمكان مع عدم المساس بجودة الإنشاء والتشغيل.
- 4 - تحقيق الأهداف بأقل التكاليف ( الاقتصاد في التشغيل والكهرباء دون التأثير على الأداء ).
- 5 - استغلال مساحات الموقع وتعدد الهياكل واستخداماتها.

القانونية:

للهندسة المعمارية قوانين يجب اتباعها، بالإضافة الى القوانين المتعلقة بالنواحي الأمنية وكذلك القوانين المتعلقة بمواصفات ومقاييس الملاعب الرياضية، ولهذا يجب مراعاة التالي:

- 1 - المطابقة للمواصفات والمقاييس القانونية ( الدولية والمحلية ) في تصميم وتنفيذ المنشأة .
- 2 - اتباع الأسس العلمية في تصميم وتخطيط وتشغيل المنشأة.
- 3 - مراعاة الاتجاهات الحديثة والتطورات في الهياكل الرياضية.
- 4 - تطبيق القواعد القانونية للملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية ( مع مراعاة الهدف من المنشأة ).



### إمكانية التوسع مستقبلاً:

عملية التوقع للتوسع أو التعديل في بعض جوانب الهياكل الرياضية مستقبلاً أمر محتمل الحدوث، خصوصاً في عصر التقنيات الحديثة، ولهذا يجب مراعاة ما يلي:

1 - مراعاة عمليات التطوير المستمرة في تقنية التجهيزات الرياضية.

2 - مراعاة إمكانية تعديل القوانين للملاعب الرياضية .

3 -مراعاة إمكانية زيادة عدد المستخدمين للمنشأة الرياضية.

4 - مراعاة احتمالية التوسع في المنشأة أفقياً أو رأسياً.

### الناحية الجمالية:

الجانب الجمالي للمنشأة الرياضية يبعث السرور في النفس ويثير عواطف وأحاسيس أفراد المؤسسة التربوية عامة والتلاميذ خاصة ، فجمال المنشأة يؤثر في نظرهم للمنشأة وحكمهم عليها، بالإضافة إلى رفع مستوى الأداء والتحفيز على زيادة الممارسة. ولهذا يجب مراعاة بعض العوامل ذات الارتباط ومنها:

1 - توزيع الملاعب والمباني بشكل متناسق على مساحة الأرض مع مراعاة الناحية الجمالية في التصميم.

2 - زيادة المساحات / المسطحات الخضراء بأشكال هندسية جمالية متنوعة مع الاهتمام بالزراعة / الحدائق.

3 - الاهتمام بألوان المباني الخارجية بشكل جذاب.

4 - استخدام الزهور والنافورات والمظلات بشكل يبعث على الراحة والجمال.

والناحية الجمالية للهيكل الرياضي مرتبطة بشعور واحساس وخبرات المشاهد، إذ أن الحكم على الجانب الجمالي لها يعتمد أساساً على ما يتوقعه الفرد ومقارنته بما هو موجود. وهذا



من مسئولية المصمم المعماري الذي عليه ان يحاكي ويثير الأحاسيس والمشاعر، على الرغم من الصعوبة في الجمع بين الأحاسيس والوظيفة الأدائية للمنشأة إضافة الى التعامل مع أذواق العديد من الأفراد.

#### 4- مراحل تخطيط الهياكل الرياضية :

التخطيط للمنشأة الرياضية ضرورة لا بد منها سواء كان لغرض منشأة جديدة أو إضافة جزء أو أجزاء للمنشأة قائمة، ويشمل التخطيط جميع الإجراءات الضرورية التي بواسطتها يمكن التوصل الى الوضع المرغوب في المستقبل. وحيث أن هذا العمل متعلق بمنشأة تخدم مجال التربية البدنية والرياضة فإن للمتخصص في التربية البدنية دور رئيس في جميع عمليات التخطيط التي تعتمد في الغالب، من حيث الجهد والفترة الزمنية، على حجم المنشأة الرياضية المزمع إقامتها. (1)

✓ **الفكرة:** جميع الهياكل الرياضية الموجودة هي نتاج لفكرة أتت من حاجة شعر بها أو اكتشفها أحد العاملين فيها وقام ببلورتها ومتابعتها حتى خرجت الى حيز الوجود، وذلك بعد دراستها من جميع الجوانب لكي تكون فكرة جيدة ومقنعة للمسؤولين.

#### ✓ **عرض الفكرة على مجلس الإدارة:**

بعد بلورت الفكرة يتم عرضها مدعمة بالمعلومات على مجلس الإدارة ( إدارة المدرسة، إدارة الهيئة الرياضية ... الخ ) الذي بدوره يتخذ القرار بناءً على أهمية هذه المنشأة من النواحي التربوية والعملية، وفي حال الموافقة المبدئية يتم تكوين لجنة لإجراء دراسة شاملة للفكرة ( تقدير التكلفة، الموارد المالية، جمع البيانات ... الخ ).

(1) أحمد عبد الله (2015)، محاضرات مادة الإمكانيات والمنشآت الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها



✓ **وضع الأهداف التربوية:** في هذه المرحلة يقوم اخصائي التربية البدنية بوضع الأهداف التربوية التي سوف يتم تحقيقها من المنشأة، بالإضافة الى ذلك عليه مراعاة ما يلي:

- تحديد الفائدة من المنشأة.
- تحديد المستفيدين من المنشأة.
- علاقتها بالهدف العام للمدرسة أو الهيئة.
- مراعاتها لفلسفة التربية البدنية العامة في المدينة أو المنطقة.
- مراعاتها لذوي الاحتياجات الخاصة.
- مدى تحقيقها لتطوير جميع جوانب شخصية المستخدمين ( بدنية، عقلية، مهارية، اجتماعية ... الخ).

✓ **لجنة التخطيط:** يشكل مجلس الإدارة أعضاء لجنة التخطيط بحيث تمثل جميع مستويات المجتمع المحيط بالمنشأة، بما فيهم اخصائي التربية البدنية وبعض الأفراد الذين سيستخدمون المنشأة.

ومن أهم مهام هذه اللجنة ما يلي:

- تقدير التكلفة المالية للمنشأة وحساب الميزانيات وتحديد مصادر التمويل ( على الرغم من أن حساب التكلفة المبدئية يعتبر من مسؤوليات المصمم ).
- اختيار الموقع حسب الهدف وطبيعة المنشأة، مع مراعاة إمكانية التوسع في المستقبل والنمو السكاني، وكذلك توفر الخدمات الأساسية ( ماء، كهرباء، هاتف، صرف صحي، شبكة مواصلات، البعد عن مصادر الإزعاج والتلوث ... الخ ).



• اختيار المصمم المعماري المناسب الذي سيعمل مع اللجنة ومع أخصائي التربية البدنية، وعلى أعضاء اللجنة زيارة بعض الهياكل المشابهة لتفادي العيوب والسلبيات.

ومن أهم صفات وخصائص المصمم ما يلي:

1. ان يكون مصرح له بمزاولة المهنة كمصمم.

2. اتساع الإدراك والأفق والقدرة على الابتكار.

3. القدرة على التعاون والتفاهم مع المكتب الاستشاري.

4. القدرة على ترجمة الأهداف التربوية إلى أعمال إنشائية محسوسة.

5. أن تكون لديه الخبرة السابقة في تصميم الهياكل الرياضية.

6. الإلمام بكل ما هو جديد ومتعلق بالهياكل الرياضية.

7. أن يكون من سكان نفس المنطقة ولماً بطبيعتها وظروف العمل فيها.

8. الإلمام بمواصفات وقواعد البناء في المنطقة والدولة .

• اختيار المكتب الاستشاري الملائم الذي يضم نخبة من المتخصصين في مجالات التربية البدنية المختلفة، ويرأسهم مستشار فني لديه الخبرة الهندسية والمعرفة الرياضية. ومن مهامه زيارة المنشآت المشابهة وتقديم المشورة الفنية والتنسيق مع المصمم.

✓ **حسابات ما قبل البناء والتشييد:** نظراً لأهمية الحضور الجماهيري للمنافسات والمسابقات الرياضية يتوجب علينا الاهتمام بالمدرجات وأماكن جلوس المشاهدين، ولذلك يجب إجراء العديد من الدراسات لمعرفة عدد السلالم والممرات / الطرق اللازمة للوصول إلى المدرجات ومواقعها، والتي يجب أن تتناسب مع عدد المتفرجين / الجمهور وكذلك سرعة الحركة وإنسيابيتها.

ولهذا يجب مراعاة ما يلي:



1- سرعة سير الجماهير فوق السلالم المؤدية إلى أحد أقسام المدرجات ( تقدر بـ 4 ثوان لكل درجة ).

2 - كل شخص متفرج سيشغل ما يقرب 50 سم من درج السلم في بعض الأحيان، ولذا يجب أن لا يزيد طول السلم عن 50 متراً.

3- يجب احتساب سرعة إخلاء الجمهور للمدرجات ( خروج الجمهور ) والذي يقدر بدقة واحدة لاجتياز مسافة 40 - 60 متراً.

4- يفضل أن تكون السلالم على شكل مستقيم ( الابتعاد عن المنحنيات ) مع مراعاة إقامة عتبة ( استراحة ) لكل 12 درجة تقريباً، وذلك لتسهيل حركة الجمهور صعوداً أو نزولاً.

5- يراعى في تصميم السلالم سهولة توزيع الجماهير على أماكن جلوسهم بالمدرجات ( من الأسفل للأعلى، من الأعلى للأسفل، أو من منطقة الوسط ).

5- مراعاة ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بتوفير تسهيلات في المداخل والممرات ... الخ.

✓ سرعة تفريغ الهياكل الرياضية: في جميع الهياكل الرياضية يجب تطبيق أنظمة وقواعد ولوائح الأمن والسلامة المحلية المتعلقة بسعة تلك الهياكل الرياضية وسرعة إخلائها ( وإخلاء المنشأة ).

أ) الملاعب المفتوحة ( الاستاد ): يقدر الوقت اللازم لتفريغها ما بين ( 10 - 12 دقيقة ).

ب) الملاعب المغطاة ( الصالات ): يجب إخلائها في مدة لا تتجاوز ( 5 دقائق ). وبناءً على ذلك فإنه يجب على المصمم والمهندس المعماري تحديد السرعة المطلوبة لإخلاء المنشأة، ومن ثم تحديد عدد الجماهير في كل جزء من المدرجات ( المدرجات مقسمة إلى أجزاء )، وعدد وطول الممرات والسلالم، وكذلك عدد وسعة أبواب الخروج. مع مراعاة بعض العوامل المتعلقة بما يلي:



✓ الرؤية / المشاهدة الجيدة: ويعتمد ذلك على المسافة بين مكان الجلوس والملاعب، وكذلك على خط الرؤية ( البعد / المسافة بين المقعد ومنتصف الملعب مع أخذ درجة الميول بالاعتبار) ودرجة ميل أشعة الشمس. فالمتفرج يستطيع مشاهدة جسم بإرتفاع ( 3 سم ) من على بعد ( 100 م ) تقريباً، وربما أكثر، ولذا الرؤية الجيدة يحكمها ( حجم / سعة الملعب ) كلما زادت سعة الملعب كلما زاد طول خط الرؤية ( ونوع الرياضة ( فمثلاً: كرة القدم تختلف عن التنس الأرضي ). وعلى الرغم من وجود العديد من التصميمات الهندسية الحديثة للمدرجات حول الملاعب الرياضية ( دائري، بيضاوي، نصف دائري ... الخ )، إلا أنه يفضل أن يكون الحد الأقصى للمسافة بين أبعد متفرج ومنتصف أرض الملعب أقل من 100 م تقريباً حتى تكون الرؤية سليمة ومريحة، ولذلك تم تقليل عرض المدرجات ( ارتفاعها ) إلى أقل من 70 سم بحيث يكون منحنى الرؤية متناسب مع الارتفاع.

## 5- إنشاء الملاعب المفتوحة / الخارجية :

قبل إنشاء الملاعب الرياضية الخارجية يجب مراعاة بعض من المبادئ الأساسية التالية :

**5-1- اتجاهات الريح:** للريح تأثير على الأداء الحركي للرياضيين في الملاعب الخارجية وذلك نتيجة للتيارات الهوائية والتي تتأثر في الغالب بالعوامل البيئية المجاورة ( كالمباني المعمارية، الجبال، الأشجار العالية ... الخ )، وعليه يجب وضع عامل الريح في الاعتبار عند اختيار موقع المنشأة . وهناك نوعين من الرياح: الرياح العادية والرياح الموسمية ( المتغيرة والتي تهب في فصول معينة من السنة )، ولأن الرياح لها تأثير على الأداء والنتائج في جميع الرياضات التي تمارس في الملاعب الخارجية فإنه يجب وضع الملاعب في اتجاه الريح حسب محورها ليواجه الفريقان الريح بنفس القوة والنسبة على مدار شوطي المباراة .



**5-2- درجة ميل الشمس على الملاعب:** من العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار الموقع درجة واتجاه ميل أشعة الشمس، فهي تؤثر ليس فقط على أداء اللاعبين وإنما على الحكام والمتفرجين أيضاً. ولهذا يجب ان تكون ارض الملعب معرضة لأشعة الشمس مباشرة دون ان يكون هناك حواجز ( طبيعية أو صناعية ) تحجب أجزاء من الأشعة عن الملعب، فلا بد أن يكون هناك تكافؤ في توزيع الأشعة بين أجزاء الملعب وكذلك تكافؤ في مستوى الرؤيا لجميع المستخدمين ( تلاميذ، أساتذة ).

ولذلك يجب مراعاة التالي:

- وضع الملعب بطريقة تسمح بتوزيع أشعة الشمس في فترتي الشروق والغروب بنسبة متساوية بين نصفي الملعب ومتكافئة من حيث الرؤيا بالنسبة للفريقين.

- يستحسن ان يكون محور ارض الملعب متجها من الشمال إلى الجنوب لضمان توزيع الأشعة بشكل عادل، ويمكن تعديل ذلك حسب الموقع بما لا يتجاوز ( 15 درجة ) خصوصاً في الملاعب التي تستخدم في الفترة المسائية، حيث يمكن تحديد اتجاهات الملعب بكل دقة وعناية لضمان التوزيع المتساوي للأشعة على مدار العام .

**5-3- درجة ميول أرضيات الملاعب:** من الضرورة وضع درجة ميول / انحدار بسيط في ارضيات جميع الملاعب حتى تسهل عملية انسياب مياه الأمطار في الملاعب الخارجية، والمياه الزائدة من جراء النظافة والصيانة في الملاعب الداخلية. ولكن يجب أن لا تؤثر درجة الميول على مستوى الأداء الرياضي، فدرجة الميول دائماً تكون في اتجاه عمودي على اتجاه الملعب ويجب أن لا تزيد عن ( 0.5% ) في الملاعب الكبيرة الخارجية، وعن ( 0.15% ) في الملاعب الداخلية. وتجدر الإشارة هنا إلى أن درجات الميول المذكورة لها تأثير طفيف جداً ولا يكاد يذكر على جهد الرياضيين. وحيث أن درجات الميول لها أهمية في تصريف المياه الزائدة وانحدارها إلى خارج الملعب فلا بد من العناية بتحديد اتجاهات الانحدار وإجراء عمليات تصريف خاصة لتلك المياه باستخدام الأدوات الخاصة بذلك.



## 6- إنشاء القاعات الرياضية / الملاعب المغلقة:

إن لفظ القاعات الرياضية يطلق على الملاعب الرياضية الواقعة تحت أسقف ومحاطة بحوائط / جدران من جميع الجهات، وهذه الملاعب الرياضية متعددة الاستخدامات لأكثر من نوع من أنواع الرياضات الجماعية والفردية ( سلة، طائرة، تنس، يد، جمباز، جودو، ... الخ )، ويمكن أن تحتوي هذه القاعات على مدرجات / أماكن لجلوس المتفرجين ويلحق بها غرف تبديل الملابس، ودورات مياه، وأماكن استحمام، ومستودعات، ومكاتب ... الخ. وتختلف مساحاتها حسب الملاعب الرياضية وهدفها.

\* وتختلف محتويات القاعة الرياضية بناءً على مساحتها والغرض من إنشائها، ولكن هناك بعض الاعتبارات التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تصميم وتخطيط تلك المنشآت، والتي منها ما يلي:

● **الحوائط / الجدران:** في الهياكل المغلقة / القاعات يجب تفريق وعزل بعض المناطق المخصصة حسب الاستخدام، بالإضافة إلى استخدام الحوائط كعوازل للصوت ( ومانعة لحدوث الصدى ) والضوء والحرارة / البرودة والرطوبة. ففي القاعات الرياضية الحديثة تستخدم جدران ذات أسطح ملساء ( ناعمة ) خصوصاً في الأجزاء السفلى منها لكي تستخدم كأسطح ارتداد للكرة، بالإضافة إلى ان تلك الأسطح سهلة التنظيف ولا تجمع الغبار كما هو الحال في الأسطح الخشنة. وحديثاً هناك توجه لاستخدام الألوان والصور الزيتية والرسوم والخطوط لإعطاء وإضفاء مظهر جمالي.

أما في غرف تبديل الملابس ودورات المياه وغرف الاستحمام فيجب اختيار جدران ذات أسطح مقاومة للرطوبة والصدأ وعازلة للصوت. في حين ان الجدران الفاصلة بين دورات المياه أو بعض الملاعب ( كالاسكواش ) والمناطق الأخرى التي يشكل الضجيج لها مشكلة رئيسيه ( كقاعة اجتماعات أو قاعة محاضرات ) فيجب ان تكون ذات جودة عالية في عزل الصوت.



### الأسقف:

إنشاء وتصميم سقف القاعة الرياضية يعتمد على حجم المنشأة ونوع النشاط الرياضي والتصميم الهندسي وقانون البناء المحلي، ولكن ارتفاع السقف يتراوح ما بين 8 أمتار للقاعات الصغيرة و 12 متر للقاعات المتوسطة و 18 متر للقاعات الكبيرة. ويجب أن يكون السقف على مستوى متميز في العزل المائي والحراري، ويفضل أن يكون قابل للتلوين لإظهار أفضل شكل جمالي ويعزز انعكاس الإضاءة.

كما يجب أن يراعى أثناء التصميم مقاومة السقف للأجهزة والأدوات الرياضية المعلقة وسبل صيانتها، حيث يلاحظ أن الأسقف ذات الإضافات المتعلقة بأعمال الصيانة تستخدم وبشكل جيد ومفيد، فمثلاً هناك العديد من الأسقف ذات التصاميم التي تسمح بصيانة أنظمة الإضاءة والتهوية / التكييف والصوت دون الحاجة إلى أجهزة وأدوات إضافية كالسلالم أو الرافعات.

### ⊕ التهوية:

(1) يجب أن تتناسب درجة الحرارة مع النشاط الممارس، وتتراوح ما بين 18 - 23 درجة مئوية في منطقة النشاط ومن الممكن أن تزيد قليلاً في مناطق المتفرجين.

(2) يجب أن تتوفر مفاتيح ضبط درجات الحرارة في أماكن متعددة وتكون بعيدة عن المشاهدين ومحكم كل واحد منها بغطاء.

(3) يجب ان تكون التهوية بدرجة عالية من الجودة بحيث تسمح بتغيير الهواء.

(4) يجب أن تتناسب درجة الرطوبة مع حرارة الجسم، بحيث تتراوح ما بين 40 - 60 %.

(5) يجب أن لا تؤثر سرعة الهواء على الأداء الرياضي أو تجاه الكرة، فلا تزيد عن 1.5 م/د.



6) يراعى في التكيف ما يلي: - التهوية الجيدة. - الهدوء عند التشغيل. - التكلفة الأساسية. - تكلفة الصيانة - طاقة الجهاز وتكلفة التشغيل. - موقع أجهزة التكيف وسهولة الوصول إليها لصيانتها.

**الإضاءة:** إضاءة الملاعب الرياضية المفتوحة أو المغلقة تعتبر أمر في غاية الأهمية لجميع الألعاب الرياضية، وتحتاج في الغالب إلى خبرة تقنية خاصة لكي يتم اختيار المصابيح الملائمة وكذلك قياس شدة ودرجة توزيع إضاءتها في جميع أنحاء أرضية الملعب ( لكل رياضة درجة شدة إضاءة محددة ) . كما أنه يجب أن تكون مصادر الإضاءة على ارتفاعات محددة تتناسب مع نوع الرياضة ( الارتفاع في التنس 10 متر تقريباً، في كرة القدم يصل إلى 45 متر ) بما يحقق الرؤية الجيدة والمتابعة الواضحة. ولقياس الإضاءة تستخدم الشمعة لكل قدم ( مربع ) كوحدة قياس لقوة / شدة الإضاءة في المكان المحدد. فشدة الإضاءة المقاسة بعدد الشموع في القدم المربع تعتبر عامل أساسي في راحة العينين وفاعلية النظر لجميع مستخدمي المنشأة، ولكن يجب مراعاة درجة شدة الإضاءة من خلال توازن في علاقتها مع درجات السطوع لكل من مصدر الإضاءة واسطح الانعكاس الممكن رؤيتها ( ونعني بانعكاس الإضاءة نسبة الضوء المنعكس / المرتد من الإضاءة الساقطة على سطح الأرضيات ). بالإضافة إلى كمية وجودة ( قوة / شدة / توزيع ) الضوء المنبعث من نظام الإضاءة المتوفر، هناك بعض العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار نظام الإضاءة الكهربائي ومنها : الصيانة، والإصلاح، والاستبدال، والتنظيف. ( معظم مصادر الإضاءة الكهربائية الثابتة لها عاكس للضوء يحتاج إلى عناية دورية ). في القاعات المغلقة والمساح وما شابه يجب توزيع مصادر الإضاءة بشكل متساوي، ويفضل إضافة مصادر إضاءة في مناطق الأهداف أو المرمى لزيادة وضوح الرؤيا، كما أنه يفضل أن تكون الإضاءة منخفضة في مناطق المشاهدين / الجماهير، بل إنه يجب العناية بالإضاءة الإضافية من حيث حجبها والتقليل من تأثيرها السلبي على وضوح الرؤية للمشاهدين والمشاركين على حد سواء.



أما في المناطق ذات الرطوبة العالية كدورات المياه وأماكن الاستحمام والمساح... الخ فتحتاج الى مصابيح إضاءة مقاومة للرطوبة.

هناك العديد من انواع المصابيح التي يمكن استخدامها في المنشآت الرياضية مثل: مصباح متوهج ، مصباح فلوري ( نجف ) ، مصباح بخار زئبقي ، مصباح بخار الصوديوم ، ولكل نوع من هذه الأنواع مزاياً وعيوب / ايجابيات وسلبيات يجب مراعاتها، فمثلاً:

المصباح المتوهج له عمر افتراضي طويل ولا يتأثر بعدد مرات التشغيل، بالإضافة إلى ان تكلفة الشراء معقولة جداً، ولكن إضاءته مركزة ويعتبر مصدر للحرارة. بينما المصباح الفلوري / النجف يتميز بطول فترة الاستخدام ويعطي اضاءة أعلى من المصابيح المتوهجة بمقدار 2.5 مرة وبنفس حجم الطاقة الكهربائية المستخدمة، في المقابل مصابيح البخار الزئبقي عالية التكلفة عند الشراء.

بالنسبة لإضاءة الملاعب الخارجية فهناك ثلاثة عوامل رئيسية يجب مراعاتها، وهي: المسافة، وعوامل البيئة، والأمن والسلامة. حيث يؤثر العاملان الأول والثاني على جودة الاضاءة والتكلفة المالية، بينما العامل الثالث فعلاقته بالممارسين والمشاهدين.

☉ **المسافة** : في الملاعب الخارجية توضع مصادر الإضاءة على أعمدة خارج نطاق أماكن الممارسة ( الملاعب ) وبمسافات مختلفة مما يؤثر على شدة الإضاءة وجودتها .

☉ **عوامل البيئة** : تتأثر مصادر الإضاءة المحمولة على أعمدة بالرياح والغبار والعوامل البيئية الأخرى، وتحديداً عاكس الضوء، وذلك نظراً لتعرضها لتلك العوامل على مدار الساعة من كل يوم مما قد يؤثر على توجيه الإضاءة والذي يقلل من مستواها . فمثلاً انحراف في توجيه مصدر الإضاءة بمقدار 10 درجات يقلل من الإضاءة في مكان الممارسة من 30 شمعة/قدم الى 10 شمعة/قدم، بالإضافة الى أن الخلل ربما يؤثر على توزيع الإضاءة في الملعب ومن ثم يؤثر على جودة الرؤية للممارسين والمشاهدين. كما أن العوامل الأخرى



كالرطوبة والغبار تقلل من وصول الإضاءة بشكل جيد، ولهذا يجب استخدام مصابيح خاصة لتفادي هذه المشاكل .

⊕ **الأمن والسلامة** : نظراً لأن الإضاءة في الملاعب الخارجية موزعة حول الملاعب وتستمد الطاقة الكهربائية من مصدر واحد، لذا يجب تمديد التوصيلات ( كابلات ) الكهربائية تحت الأرض كلما أمكن ذلك، مع مراعاة أن التوصيلات لا بد وأن يتم اخراجها من الأرض وتوصيلها بأعمدة المصابيح من خلال بعض الأجهزة والمفاتيح الكهربائية التي يجب أن لا تكون في متناول الأفراد العاديين. فإضاءة الملاعب الخارجية تحتاج في الغالب إلى مستوى عال من الكهرباء ( 220 فولت أو 480 فولت أو أكثر ) مما يتطلب استخدام أجهزة تمثل مصادر خطورة إذا لم يتم مراعاة ذلك.

### 7- بعض من شروط الإضاءة الجيدة في هياكل الرياضة المدرسية:

- مراعاة اتباع مستويات شدة الإضاءة، حسب توصيات الجمعية الأمريكية لمهندسي الإضاءة، بما يتناسب مع نوع الرياضة.
- ضرورة قياس شدة الإضاءة وتساوي توزيعها في جميع أنحاء الملعب.
- يجب تجنب وجود أماكن / بقع مظلمة في اي جزء من أرضية الملعب.
- يجب تجنب مشاكل انعكاسات الضوء أو الزغلة الناتجة عن سوء توزيع الإضاءة.
- التأكد من عدم وجود ظلال للأدوات أو اللاعبين على أرضية الملعب.
- التأكد من عدم تأثير الإضاءة على المشاهدين في المدرجات.
- استخدام أغشية بلاستيكية شفافة غير قابلة للكسر لحماية مصادر إضاءة بعض الملاعب.
- مراعاة الارتفاعات المناسبة لمصادر الإضاءة.



- تطبيق المواصفات والمقاييس الإنشائية القانونية لأعمدة الإضاءة.
- التأكد من استخدام تمديدات كهربائية ( كابلات ) ذات قوة مناسبة للحاضر والمستقبل.
- استخدام لوحات مفاتيح الإضاءة الملائمة والخاصة بكل وحدة من وحدات المنشأة.
- إجراء أعمال الصيانة الدورية لجميع أجهزة الإضاءة بصفة منتظمة.

## 8- أرضيات هياكل الرياضية:

تختلف وتتعدد الأرضيات في المنشأة الرياضية الواحدة، وذلك نظراً لتعدد الوحدات في هياكل ( مكاتب، دورات مياه، ... الخ )، وكما أن أرضيات الملاعب تختلف حسب نوع وطبيعة النشاط الرياضي ومكان الملعب داخلي أو خارجي ( مغطى أو مكشوف )

**8-1- الملاعب المفتوحة / الخارجية:** لا يوجد نوع واحد من الأرضيات / المسطحات يتناسب ويلئم جميع احتياجات الأنشطة الخارجية، فلكل نشاط ( رياضة ) نوعية أرضية لها شروط ومواصفات، والتي بناءً عليها يتم اختيار نوعية المواد / المادة التي تصنع منها الأرضية التي يمكن استخدامها.

ولاختيار أرضية الملاعب الخارجية يجب مراعاة النقاط التالية:

\* التعددية في الاستخدام .

\* المتانة والتحمل.

\* مقاومة الغبار والصدأ.

\* معقولة تكلفة الإنشاء الاقتصادية .

\* سهولة الصيانة.

\* جمال المظهر .



\* المرونة وإمكانية الاستخدام على مدار العام.

\* عدم الخشونة.

ومع التقدم التقني في صناعة الأرضيات المسطحات الرياضية أصبحت عملية اختيار نوعية الأرضية الملائمة تمثل إحدى المشاكل التي تواجه القائمين على تلك الهياكل .

**8-1-1 ومن أنواع الأرضيات الرياضية الموجودة حالياً نشير إلى النماذج التالية:**

1. العشب الطبيعي، مثل: العشبي، النجيل، عشب المراعي...الخ.

2. الترابي / المدكوكة، مثل: الرملي، طيني - رملي، طيني - حجري، ترهه - سمنت...الخ.

3. البلاط الحجري ، مثل: الطوب، الحجر الرملي، الحجر الجيري ... الخ.

4. الاسمنتي، اسمنت مع الحصباء والرمل الناعم.

5. الاسفلتي، مثل: اسفلت مع حصباء، صفائح الاسفلت ... الخ.

6. الأحجار المجمعة ، مثل: الحصباء، الأحجار البركانية، الأحجار...الخ.

7. الاصطناعي، ومن أنواعه ما يلي:

(أ) **العشب الاصطناعي** : عبارة عن فرشاة مصنوعة من مادة بوليفينيل كلورايد أو مادة يوريثين بلاستيك ، وبالإمكان وضعها على العديد من الأرضيات، ولكن يفضل وضعها على أساسات من الاسفلت والإسمنت والتي تختلف من حيث السماكة والكثافة والمقاومة والمرونة وذلك حسب الاستخدام المتوقع.

(ب) **المركبات الاسفلتية** : هناك أنواع عديدة من مركبات الأسفلت حيث يتم خلطه مع: الفلين، الألياف ، المطاط ، أو البلاستيك.



وفي عمومها تقسم إلى نوعين حسب درجة ليونة وامتصاص السطح : ذات السطح اللين وذات السطح الصلب، وكلا النوعين يتطلب طبقة من الأساسات الأرضية ( أحجار صغيرة، حصاء، أو أسفلت )، وطبقة تسويه ( أسفلت مركب حار أو بارد )، يلي ذلك طبقة السطح اللينة أو غير اللينة، ثم طبقة من اللون والذي غالباً ما يوضع على الأسطح الصلبة لإعطائها اللون والنعومة في حين أن الأسطح اللينة ذات الامتصاص تكون ملونه بطبيعتها مثل ترتان مضمار العاب القوى.

**ج) المسطحات البلاستيكية :** وتتكون من نوعين خاصين بالأنشطة الخارجية وهما:

1) (بوليفينيل كلورايد وهذا النوع لم يستخدم بشكل جيد أو مرضي في الوقت الحاضر بسبب تأثيره بأشعة الشمس والحرارة.

2) بولي يوريثين وهو الأكثر نجاحاً ويتم وضعه إما في صفائح أو يسكب كسائل، ويعطي أسطح عملية قابلة للتلوين وذات مقاومة عالية للاستخدام وله درجة مرونة جيدة ( يعود إلى حالته الطبيعية )، والسطح ممكن أن يكون ناعماً أو خشناً حسب الحاجة.

**8-1-2- طريقة تقييم أرضيات الملاعب الخارجية:** إن الطريقة المستخدمة لتقييم

المسطحات الاصطناعية للملاعب الخارجية تشمل على النقاط التالية:

- التكلفة الأساسية ( تكلفة الإنشاء ).

- تكلفة الصيانة والإصلاح .

- المتانة / التحمل.

- الاحتكاك.

- امتصاص الصدمات.

- المرونة والمحافظة على الجودة.



- درجة التأثر بالحرارة وأشعة الشمس وعوامل الطقس .

-مقاومة الشد ( التمدد ) .

- نسيج المادة المستخدمة في الصنع .

- ثبات الألوان .

- الملائمة للاستخدام .

8-2- الملاعب المغلقة / الداخلية: إن اختيار أرضيات الملاعب الداخلية / الصالات الرياضية ليس بالأمر اليسير وذلك بسبب أن تلك الأرضيات معرضة لكثرة الاستخدام والرطوبة والحرارة ... الخ، بالإضافة إلى أن الأرضيات يجب أن تتلاءم وتتطابق مع الحد الأدنى للمواصفات والمقاييس المتعلقة بالجودة وبدرجة انعكاس الضوء وبدرجة ارتداد الكرة ... الخ.

وبشكل عام ومختصر، هناك ثلاث أنواع من الأرضيات تستخدم في الأقسام الرئيسية للصالات الرياضية، وهي:

1. أرضيات أماكن الخدمات ( دورات المياه، غرف تبديل الملابس ... الخ ) وتتطلب أرضيات / أسطح مقاومة للرطوبة والصدأ.

2. غرف المحاضرات والاجتماعات والمكاتب والممرات، وهي ذات أرضيات متشابهة، ويستخدم لها أسطح من البلاط، الإسمنت، البلاستيك ... الخ.

3. أرضيات أماكن ممارسة النشاط الرياضي ( الملاعب ) تتطلب أسطح خشبية ( باركية ) أو اصطناعية .معظم أنواع الأرضيات / الأسطح الاصطناعية في ملاعب الصالات المغلقة تشتمل على:

(1) بوليفينيل كلورايد المطاوع، وهو مجمع / مصنع مسبقاً.



(2) بولي يوريثين ، وهو إما أن يأتي مصنع مسبقاً في شكل صفائح أو يتم سكبه مباشرة في المكان المحدد، ويعتبر الأفضل لاحتوائه على العديد من الخصائص المطلوبة في المسطحات الأرضية للملاعب المغلقة. هناك ثلاث أساليب تستخدم لتقييم مدى جدوى استخدام الأرضيات الاصطناعية مقارنة بالخشبية في ملاعب الصالات الرياضية، وهي:

- التعددية في الاستخدام.

- التحمل.

- التكلفة المالية للإنشاء والصيانة.

### 3-8- الأخطاء الشائعة في المنشآت الرياضية المغلقة :

✍️ إنشاء المباني على الأرض المخصصة بطريقة غير ملائمة مما يقلل من

المساحات المخصصة للملاعب .

✍️ عدم توفر مستودعات بمساحات ملائمة أو سوء مواقعها .

✍️ العناية الزائدة براحة المتفرجين مما يرفع التكلفة المالية على حساب جوانب

أخرى .

✍️ عدم اختيار الأرضيات المناسبة لأنواع الرياضات الممارسة .

✍️ استخدام أرضيات ذات مقاومة غير جيدة .

✍️ استخدام أرضيات ذات سطح ناعم / أملس في أماكن تبديل الملابس

والاستحمام مما يشكل خطر الانزلاق.

✍️ عدم وجود ممرات محددة من الأسفلت أو الإسمنت بين الملاعب والمباني مما

يؤدي إلى اتساخ المنشآت بالطين أو التراب .

✍️ عدم وجود طرق مريحة وآمنة لإصلاح الإضاءة الرأسية ( من السقف).

✍️ عدم توفر مكان ملائم ( غرفة ) لاستقبال أو توصيل الأجهزة والأدوات .

✍️ عدم توفر غرف مستقلة للصيانة .



- ☞ سوء العناية الكيميائية بالمسابح .
- ☞ وجود إضاءة طبيعية بشكل غير ملائم للممارسة الرياضية ( شبابيك / نوافذ زجاجية في اتجاه الشرق أو الغرب ).
- ☞ عدم وجود مصعد ملائم لنقل الأجهزة الثقيلة إذا توفر بالمنشأة أدوار متعددة .
- ☞ عدم توفر تسهيلات ملائمة لذوي الاحتياجات الخاصة .
- ☞ عدم وجود مخارج كهربائية بتوزيع مناسب للتصوير التلفزيوني أو أغراض أخرى .
- ☞ إضاءة مساحات أماكن تبديل الملابس بوضع صفوف الصناديق متباعدة .
- ☞ عدم دراسة الحركة المرورية حول المنشأة قبل الإنشاء .
- ☞ عدم دراسة الحركة البشرية داخل المنشأة .
- ☞ الاستخدام المتعدد لبعض الملاعب دون توفر حواجز / فواصل ملائمة بينها .
- ☞ عدم توفر غرف خاصة للاجتماعات و المحاضرات .
- ☞ سوء التهوية أو سوء التكيف .
- ☞ عدم وجود أماكن مخصصة داخل الحوائط لبرادات المياه وطفائيات الحريق .

#### 8-4- الأخطاء الشائعة في المنشآت الرياضية المفتوحة / الخارجية :

- تباعد الملاعب المتجانسة عن بعضها ( كلما قربت من بعض قل عدد الملاعب المحتاجة) استخدام أرضيات غير مناسبة لجميع فصول السنة .
- 1- سوء أو عدم وجود إضاءة خارجية .
  - 2- تقارب الملاعب من بعضها البعض بشكل يؤثر على الممارسة .
  - 3- ضعف في قواعد الشبك المحيط ببعض الملاعب بحيث لا تتحمل مقاومة /مواجهة الريح .
  - 4- عدم وجود ميول لتصريف المياه أو سوء التخطيط لذلك .
  - 5- بعد الملاعب عن الوحدات المساندة ( دورات المياه، غرف تبديل الملابس ... الخ )
  - 6- عدم وجود حواجز أمان في ميادين الرماية .



7- عدم العناية بعوامل الأمن والسلامة في الملاعب بشكل عام .

8- ضعف الإضاءة أو سوء توزيعها في الملاعب.

9- عدم توفر تسهيلات في المداخل والممرات والمدرجات .. الخ، لذوي الاحتياجات الخاصة.(1)

### 9- عوامل السلامة والأمن للملاعب:

-يجب أن تكون هناك مساحات كافية من جميع الجهات المحيطة بأرضيات الملاعب لتفادي تعرض اللاعبين للأخطار.

-يراعى في جميع نهايات الملاعب عدم وجود أية حواف مدببة أو أعمدة أو حوامل خشبية يحتمل أضرار منها. كما يجب أن تفتح الأبواب المؤدية الى دخول الملاعب للخارج خاصة في الأماكن التي يشغلها عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين.

-ينبغي أن تكون جميع أدوات الصيانة للملاعب والأدوات الرياضية بعيدة تماما عن أرض الملعب خاصة صنابير وخرطوم المياه وأدوات النظافة.

### \* الصحة العامة:

-العناية المنتظمة بمصادر مياه الشرب وسهولة الصرف الصحي مع العناية التامة بالنظافة اليومية والصيانة الدورية.

-يجب العناية المنتظمة بتسوية أرضيات الملاعب ونظافتها وعدم وجود فوارغ مثل أغطية الزجاجات أو بعض الحفر حتى لو كانت بسيطة.

-ضرورة الاهتمام بالتهوية والإضاءة الكافية سواء للملاعب أو دورات المياه.(2)

(1) أحمد عبد الله(2015)، محاضرات مادة الإمكانات والمنشآت الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها

2014-2015

(2) عفاف عبد المنعم درويش ، كتاب الإمكانات في التربية البدنية، دار النشر للمعارف، ص72.



✳ نواحي الإشراف:

يجب أن تكون حجرات وأماكن الإشراف سهلة الاتصال بجميع ميادين النشاط ويزاوية رؤية جيدة وأن تكون مواقعها مناسبة للتحكم في إدارتها ومريحة للقائمين بها لذلك يفضل أن تكون منافذ

الإشراف واجهتها من الزجاج وأن تطل على الملاعب مباشرة لضمان سهولة تتبع عمليات الإشراف المستمرة على نواحي الأنشطة المختلفة. (1)

✳ الاستغلال الأمثل: هو القاعدة الذهبية في تصميم المنشآت الرياضية حتى يمكن الاستفادة ما أمكن من مساحة وظروف الموقع والبحث عن أفضل أنواع الأرضيات للملاعب حتى تتحمل الضغط المستمر عليها ومساعدة اللاعبين في الأداء الحركي المريح.

✳ الناحية الجمالية:

يجب توزيع الملاعب والمباني على مساحة الأراضي بشكل متناسق مع مراعاة الناحية الجمالية في التصميم والاهتمام بألوان طلاء المنشآت وزيادة رقعة المسطحات الخضراء بأشكال هندسية متنوعة.

✳ الناحية الاقتصادية:

ينبغي وضع خطة التنمية حسب الميزانية المخصصة للمشروع فإذا كان المشروع ضخماً والميزانية لا تسمح باستكمال الموقع يمكن وضع خطة زمنية على المدى الطويل حيث يمكن في هذا الصدد تقسيم المشروع إلى عدة مراحل فربما نكتفي في المراحل الأولى بضرورة عمل الأساسات أو الملاعب المطلوب إعدادها بصفة عاجلة ثم إرجاء بقية مراحل المشروع لحين توفير الميزانية اللازمة.

(1) زكي منكوش، الرقابة والتخطيط في المشروع، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1981، ص51.



\* توقع التوسع مستقبلا :

ينبغي علينا مراعاة هذا العنصر الهام لذلك يجب مراعاة عمليات التطوير المستمرة في تكنولوجيا التجهيزات الرياضية بحيث يكون تقدير الاحتمال تعديل الملاعب أو التوسع في الإنشاءات حتى يمكن إجرائها عند اللزوم. (1)

\* **الصيانة:** من أهم العوامل الاقتصادية للمنشأة فصيانة المنشأة ومرفقاتها يمكن من استغلالها لسنوات أطول وهي على نفس الشكل الذي أنشأت عليه قد تكون الصيانة يومية أسبوعية شهرية أو سنوية).

---

(1) عفاف عبد المنعم درويش، مرجع سبق ذكره، ص 24.



## خلاصة المبحث

إن تطور هياكل الرياضة المدرسية لن يتوقف عند هذا الحد سواء كان ذلك من ناحية الخدمات أو من الناحية الإجمالية التي أصبحت تصمم عليها، وان سلامة التلميذ الصحية والبدنية ونقص الإصابات بين صفوف التلاميذ وتحقيق أهدافها يعتمد على تطور ونوعية هياكل الرياضة والعمل على صيانتها والاهتمام بها حيث أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أدرى وأعلم بما يجب أن تحتاج إليه هاته الهياكل واتخاذ القرارات لتحقيق أمن وسلامة التلاميذ المراد تحقيقها والوصول إليها في مختلف هياكل الرياضة خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

المبحث الثاني

السلامة الصحية والبدنية للتلميذ



### تمهيد

تعتبر السلامة الصحة والبدنية للتلميذ جزءا هاما في المناهج الوطنية وذلك في السنوات الأخيرة من خلال توفير كل المتطلبات التي من شأنها أن تحقق أهدافها وعلى وجه الخصوص أثناء ممارسته للنشاط البدني الرياضي وعليه فإن الدولة بذلت قصار جهدها في توفير هياكل الرياضة وذلك بإنشاء الملاعب والصالات الرياضية في المؤسسات التربوية وعلى وجه الخصوص في مرحلة التعليم الثانوي والعمل على صيانتها وهذا للحفاظ على سلامة التلميذ الصحية والبدنية والحد من تعرضه للإصابات خلال حصة التربية البدنية وتوفير كل الشروط التي تهدف إلى تحقيقها.



## 1- تعريف الأمن والسلامة:

هو علم يهتم بأمن وسلامة وصحة الانسان بمجموعة اجراءات وقواعد ومتطلبات تكون بمثابة وقاية وتقوم على العمل بتوفير بيئة آمنة حول الانسان قدر الامكان خاليه من مصادر الخطر وأسباب وقوع الاصابة او الحوادث وهي بصورة أشمل علم يحافظ بشكل كبير على أمن وسلامة وصحة الانسان في حال تطبيقه للإرشادات واتباعه التعليمات والتقيد بها

### 1-1 العلاقة بين المدرسة والأمن والسلامة:

هناك علاقة وثيقة بين المدرسة وبين الأمن والسلامة حيث أن وجود إطار يمنح المدرسة مستوى معين ومناسب من الأمن والسلامة بمفهومها الخاص بالمجال التعليمي بحيث يوفر المتطلبات التي من خلالها يمكن للمدرسة من خلال هذه التعليمات والارشادات والخطوط ايجاد مستوى من الامن والسلامة يوفر الحماية المطلوبة للطلبة من الكثير من الامور التي قد تتسبب في اصابتهم او تعرضهم للخطر وايضا توفر للمدرسين نوع من التوجيه وخطوط للعمل بموجبها للحفاظ على المستوى المطلوب من الامن والسلامة وايضا للحد من المشاكل التي يمكن ان تقع سواء من الحوادث او السلوكيات . حيث ان بمجرد دخول الطلبة للمدرسة تكون ادارة المدرسة هي المسؤولة عن توفير الامن والسلامة لهم وضمانها وان تكون من ضمن اولوياتها. لا يخفى عن الكثيرين مدى جدية المشاكل التي وقعت خلال الاعوام السابقة سواء اصابات وحوادث كانت نتيجة عن إهمال أو سوء إدارة أو عدم اهتمام أو عدم المعرفة بكيفية الوقاية أو معالجتها و ايجاد حلول لها. (1)

### أ) الصحة المدرسية وعلاقتها بالصحة العامة:

تعد المدرسة مؤسسة اجتماعية أوجدها المجتمع لخدمة أبنائه فهي تقوم بدور مهم في تكوين التلاميذ من كافة النواحي وخاصة الصحية عن طريق توفير الرعاية الصحية السليمة للتلاميذ واكتسابهم السلوك الصحي السليم، وهذا يؤدي إلى النهوض بمستوى الصحة العامة



للمجتمع، وما تسعى إليه الدول المتحضرة.

### ب) مكونات الصحة المدرسية:

#### أولاً: المكون التربوي

ويتمثل في الجانب المعرفي والأدائي والوجداني ويتم الجانب المعرفي بتزويد الأفراد بالمعلومات والبيانات اللازمة للصحة بينما المهارات تكفل اتباع السلوك الصحي أما الاتجاهات هي محصلة مشاعر الفرد نحو المواقف المتعلقة بالنواحي الصحية والتي تتكون نتيجة لمرور خبرة معينة حيث تعزز الفرد للاستجابة ازاء مواضيع الصحة. كما يتضح أن هذه المكونات الثلاثة هي التي تسعى التربية الى تحقيقها حيث تزويد الفرد بمجموعة من المعارف فالمرور بخبرات واكتساب مهارات ومن ثم تكوين اتجاهات.(1)

#### ثانياً: المكون البيئي:

للبيئة المدرسية دورها المؤثر سلباً أو ايجاباً في صحة الطلبة

#### ت) أهداف برامج الصحة المدرسية:

تقديم برامج الصحة المدرسية للأطفال يحقق الأهداف التالية للمجتمع:-

- 1- تساعد على النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي للطلبة " الجسم السليم في العقل السليم".
- 2- رفع مستوى التنقيف الصحي للطلبة وتعويدهم على السلوك الصحي السليم.
- 3- تقديم المساعدة الصحية وتوفير الظروف الملائمة للأطفال المعوقين ليستفيدوا من البرامج المدرسية.
- 4- الوقاية من الأمراض قبل حدوثها.
- 5- حفظ تاريخ الحالات المرضية للطلبة عن طريق التسجيل في السجل الصحي لكل تلميذ بالمدرسة.

(1) الجرجاوي، زياد والمشهوراوي، إبراهيم (2007 م) ورقة عمل بعنوان نحو تطبيق أمثل للصحة المدرسية في مدارس التعليم العام بمحافظة غزة، جامعة القدس المفتوحة منطقة خانينونس التعليمية، يوم دراسي، ص.52.



عموماً فإن التربية الصحية المدرسية " ليست مجرد تدريس مادة التربية الصحية كمادة، ولا هي الخدمات الصحية المدرسية فقط بل هي أوسع من ذلك شمولاً، فهي لا تقتصر على مقرر معين بل يجب أن تتصل بكل المواد الدراسية وبكل إمكانيات المدرسة وبجميع نوعيات النشاط المدرسي وبكل نواحي الحياة اليومية".

### ث) أهداف التربية الصحية المدرسية:

لا تختلف أهداف التربية الصحية المدرسية كثيراً عن أهداف التربية الصحية، فالتربية الصحية تكون لأبناء المجتمع بشكل عام، والتربية الصحية المدرسية تكون لطلبة المدرسة بشكل

خاص، حيث تتولى إدارة المدرسة ومعلموها توعية الطلبة وتوجيههم وتدريبهم للحفاظ على صحتهم وصحة الآخرين.

وباختصار فإن الأهداف العامة للتربية الصحية المدرسية تتمثل في:

1- تزويد الطلبة بمعلومات مبسطة تساعدهم في المحافظة على صحتهم، ووقايتهم من الأمراض والحوادث.

2- تنمية الميول الإيجابية لدى الطلبة نحو الصحة، والعادات السليمة، وغرس القيم الصحية في نفوسهم.

3- تعليم الطلبة بعض المهارات الصحية كالإسعافات الأولية

• اشتراطات السلامة والصحية في فصول الدراسه - المعامل العلميه - الملاعب والصالات الرياضه - المقصف - الاثاث المدرسى<sup>1</sup>

### 1-2 متطلبات الأمن والسلامة المدرسية:

هناك العديد من الامور والمتطلبات التي تقع تحت الامن والسلامه المدرسية والسلامة الصحيه والتي سننطرق لها بالشرح سواء بالاسباب او المعالجه لها بعضها متعلق

(1) الجرجاوي، زياد والمشهوراوي، إبراهيم (2007 م) ورقة عمل بعنوان نحو تطبيق أمثل للصحة المدرسية في مدارس التعليم العام بمحافظة غزة، جامعة القدس المفتوحة منطقة خانيونس التعليمية، يوم دراسي، ص.52.



بالطالب كفرد في المجتمع وبعضها يخص السلامة في المدرسة والبعض الآخر يتعلق بالسلامة الصحية وايضا بعضها يتعلق بالامن ويجب ان توضع كل هذه الامور بموقع الاهتمام المباشر من قبل الجميع لاهميتها أوخطورة بعضها وهي حقيقة واقعه و موجوده فعلا في مدارسنا. وهي متطلبات مهمه لسلامة الطلبة في المدارس وعندما لا يتم مواجهتها والعمل على حلها وايجاد سبل بمنع وقوع اخرى او الوقايه من البعض الآخر لايمكن لنا ان نعرف مدى سوء نتائجها سواء على المدرسه اوالاسره او المجتمع لهذا يجب علينا مناقشتها ووضعها موضع المواجهه وايجاد الحلول لها وهنا يجب ان تتخذ إدارة المدرسة بعض الخطوات التي هي اساس مقومات

الامن والسلامة وهي كالاتي:

• معرفة مفهوم الامن والسلامة

• تقدير وتخميين الاخطار من حيث تحديد مصادر الخطر / تقييم المخاطر والتأكد من أن الاجراءات المتخذة ملائمه لها / عمل مراجعه دوريه  
• وضع خطة سلامة

• تحديد المسئول عن السلامة في المدرسة وتكليفه بمهامها<sup>1</sup>

### 1-3 مصادر المخاطر في المدرسه

• مخاطر ذاتيه او شخصيه وهي المخاطر التي تحدث بسبب تصرف الطلبة فيما بينهم سواء بالمشاجرات او بالاخطاء الشخصيه او بالاهمال او عن طريق تعمد او بعدم اهتمامهم والتزامهم باجراءات وارشادات الامن والسلامه المطبقه في المدرسه.

• مخاطر صحيه وهي المخاطر التي تنتج عن الاختلال بشروط السلامه الصحيه او بسبب البيئه المحيطه من الطلبة عن طريق عدوى او بسبب الاهمال في النظافه العامه او الشخصيه<sup>1</sup>

[https://safety4arab.com/2014/07\(1\)](https://safety4arab.com/2014/07(1))



- مخاطر الحريق وهو خطر يمكن وقوعه فى اى مكان واى وقت بسبب الاهمال بشروط الامن والسلامه وعدم الالتزام بها او بعدم توفر اشتراطات مكافحة الحريق او بسبب عدم تجهيز المدرسه بوسائل لمكافحة الحريق عند نشوئه
- مخاطر كيميائيه وهى مخاطر تحدث بسبب الاهمال بالالتزام بشروط الامن والسلامه فى المعامل بحيث تتسبب فى اصابه حروق او استنشاق مواد خطره.
- مخاطر كهربائيه وهى مخاطر تكون بسبب الاهمال بعدم اتمام الكشف الدورى على الوصلات الكهربائيه او بسبب عدم اجراء الصيانه الدوريه لها
- مخاطر عامه وهى مخاطر تنتج عن الاهمال فى اتباع وتنفيذ اجراءات السلامه وعدم تنفيذ اشتراطا.

#### 1-4 معدات السلامه المطلوب توفرها فى المدرسه:

- ان معدات السلامه هى من المتطلبات التى يجب توفيرها فى المدرسه حيث فى حالة وقوع حادث وللقيام بعمل الاسعافات الاوليه او القيام باطفاء حريق محدود ومنعا لتطوره الى حريق شامل لهذا يجب توفرها وبشكل كامل.
- يجب توفير اطفاء حريق وبعده يتناسب مع حجم المدرسه والاماكن وان تكون بمواقع ظاهر ومحدده ومعلومه للجميع وايضا تتناسب مع نوع الحريق المحتمل وقوعه.
  - يجب توفير حقيبة اسعافات اوليه فى جميع الادوار وكذلك فى عدد من الاماكن المحتمل الاصابه فيها مثل الفناء / المعامل / غرف النشاط المدرسى / الاداره الخ..<sup>1</sup>

#### 1-5 شروط وارشادات السلامة فى المدرسه:

- وتتضمن العديد من الاماكن فى المدرسه وايضا العديد من تعليمات وارشادات واجراءات للسلامة التى يجب اتباعها وتطبيقها من قبل الجميع ونعلم جيدا ان ناظر كل مدرسة يعمل ويسعى ان تكون مدرسته بيئه آمنه من كل النواحي قدر الإمكان و ذلك بالعمل على منع

[https://safety4arab.com/2014/07\(1\)](https://safety4arab.com/2014/07(1))



الحوادث والاصابات ومسببات المشاكل عن كل طالب و مدرس. وهنا يجب ان يتعاون الجميع الاداره/ المدرس /الطالب والاسره لجعل المدرسه مكان خالى من الخطر . ويمكن لنا ان نحدد مصادر الخطر المباشر فى حقيبة الظهر المدرسيه , الازدحام عند الدخول /الانصراف ، المقصف ( الكانتين) ، السلام ، المزح السلبي السيئ ، خطر بعض الأدوات المدرسية ، خطر إطالة الجلوس في الشمس ، خطر العبث بمفاتيح الكهرباء وأسلاكها.

### ◀ شروط السلامة للملاعب والمساحات والسلام:

معظم الاصابات والحوادث التى تقع للطلبة هى ضمن هذه المناطق لذا يجب اتباع الارشادات والوقايه فيها سواء من المدرسه او الطلبة كالاتى:

• يجب ان يتم الكشف على ارضيات الملاعب وان تكون خاليه من اى من مصادر

الخطر او

المسببات للاصابه مثل عدم تساوى السطح / وجود مياه على الارضيه لتجنب خطر الانزلاق موانع يمكن الاصطدام بها الخ...

• ان يتم التأكد من ان ابواب مخارج الطوارئ او الابواب العاديه مفتوحه طوال تواجد

الطلبه وعدم وجود اى موانع او عوائق لها

• وضع ارشادات توجه وترشد الطلبة للوقايه من الاصابات والحوادث فى اماكن متفرقه

عديده.

• تدريب مدرسى الترييه الرياضيه ومشرفى الادوار على الاسعافات الاوليه

• لف الاعمده الخرسانيه فى اماكن لعب الطلبة او تحركهم بالاسفنج لوقايتهم من

الاصطدام بها وكذلك عارضة المرمى.<sup>1</sup>

### ◀ شروط وارشادات السلامة فى المرافق الصحيه:

للسلامه الصحيه فى المدرسه اهميه كبيره ويجب التعامل معها بجديه وان تكون بمستوى

(1)المرجع السابق نفسه



عالي من الرعاية لانها لها علاقه بصحه الطالب وسلامته سواء من الامراض او العدوى ولها تأثير مباشر عليه وايضا كون المدرسه بيئه جيده للعدوى لوجود اعداد كبيره من الطلبة وايضا لمستخدمى المرافق الصحيه لهذا يجب تقديم الرعايه والاهتمام كالاتى

### أ) المياه

- ان تكون خزانات المياه مصنوعه من مواد غير قابله للصداء وان يتم تنظيفها بين فتره واخرى وايضا للتهويه وبعيده عن اى من مسببات ومصادر التلوث.
- يجب توفير عدد مناسب من برادات المياه يتناسب مع اعداد الطلبة لتوفير المياه وخاصه فى فصل الصيف ويجب ان تكون موزعه بطريقه تجعلها فى متناول الجميع وباماكن متفرقه
- الاهتمام بنظافة مبرادات المياه من حيث تنظيفها على فترات مناسبه وايضا احكام غلقها منعا لتلوثها او العبث بها وان تكون باماكن مظله ونظيفه
- الاهتمام بالتوصيلات الكهربائيه وعمل الكشف الدورى لها منعا للالتماس الكهربائى

### ب) دورات المياه

- ان تكون نظيفه على مدار الوقت وان تنظف بمواد مطهره مع توفير الصابون للتنظيف والتأكد من عمل شفاطات الهواء جيدا وعدم تعطلها
- ان يتم الكشف الدورى عليها من قبل المشرفين منعا لاي عبث من الطلبة
- ان تكون احواض غسيل اليد والحنفيات بارتفاعات تناسب المرحله السنيه للطلبه

### ك) شروط وارشادات السلامه فى غرف النشاط المدرسى

- يجب توفر العديد من شروط السلامه هنا حيث ان هذه النشاطات بيئه تساعد على التلوث او الاصابه او وقوع حوادث يجب الاهتمام وتوفير متطلبات الوقايه وهى كالاتى

### ك) شروط وارشادات السلامه فى النشاطات الاخرى

- يجب اتباع كل اجراءات الامن والسلامة فى كل انواع النشاط المدرسى سواء العملى او النظرى

(1)المرجع السابق نفسه



وان يتم اتخاذ اجراءات الوقايه من قبل المدرسين واتباع الارشادات من الجميع منعا للاصابه او وقوع حوادث.

### 1-6 شروط وارشادات الامن فى المدرسه

الامن هو صمام الامان لكل موقع ومكان وخاصه المدرسه حيث ان اتباع اجراءات الامن وتطبيقها هى الوقايه الحقيقه وخط الدفاع الاول لادارة المدرسه من حصول الحوادث او المشاكل والمدرسه بيئه يمكن ان تحدث فيها العديد من المشاكل سواء فرديه او جماعيه وذلك لتعدد انماط الطلبة سواء من سلوكيات ومن بيئات مختلفه . والمشاكل التى قد تحدث فى المدارس وتقع تحت الامن.

### 2- حصة التربية البدنية و الرياضية

#### 2-1 مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:

حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة فى تكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد فى حياته على المستوى التعليمي البسيط فى الإطارات المنظمة و الهيكل تقوم على تنظيمه و تحسين وتطوير هذا البدن و مكوناته من جميع الجوانب العقلية و النفسية و الاجتماعية و الخلقية و الصحة لضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامه فى مجتمعه و وطنه وان أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات و تنميتها عن طريق الممارسة.(1)

و حصة ت-ب-ر تسعى بواسطة أوجه نشاطاتها المختلفة كالحركات و التمارين و ألعاب البدنية الثقافية لتحقيق نمو جسمي يساعده على التنشئة الاجتماعية و تزويده بخبرات واسعة تمكنه من استغلالها فى الأوقات و الأزمنة و الأمكنة المناسبة خلال حياته اليومية.

#### 2-2 علاقة النشاط البدني بحصة التربية البدنية والرياضية:

يقول الدكتور رسمي علي عابد فى هذا الصدد "يعتبر النشاط البدني جزءا مهما ومكملا

(1) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1998). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية (الإصدار

الطبعة الثانية). ديوان المطبوعات الجامعية، ص.45.



لحصة التربية البدنية والرياضية، بشكل خاص، وللتربية العامة بشكل عام، وهو جانب مهم في بناء الشخصية للطالب، وتغطي الجانب الجسدي، ويجب أن تكون النشاطات الرياضية مدروسة دراسة واقعية لكل فئة من الطلبة، توافق قدراتهم الجسدية وتوافق الهدف الاجتماعي التربوي، المتوخى منها"<sup>1</sup>

## 2-3- الامكانيات المادية وعلاقتها بالجوانب الصحية في ممارسة النشاط البدني والرياضي:

إن مزولة النشاط البدني والرياضي لأي غرض كان هو طريق سليم نحو تحقيق الصحة، حيث أنه من خلال مزولة هذا النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، والعقلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفت منظمة الصحة العالمية "بأنها ليست خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية". ومن خلال ممارسة النشاط الرياضي يتحقق مايلي:

يحقق النشاط الرياضي من خلال ممارسته السرور والسعادة بصفة عامة، وإشباع الرغبات بصفة خاصة "ويظهر ذلك جليا عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة في أي لعبة من الألعاب أو عند تحقيق الفوز وهذا يجعل الفرد يشعر بقيمته وبكيانه ويعوضه ذلك عن مظاهر الفشل في الحياة العامة وهو يساعد الفرد على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني"<sup>2</sup>.

## 3- التأثير النفسي والفسولوجي لمستوى الإضاءة على اللاعبين و المتعلمين:

لا يمكن الفصل في ما بين النظريات النفسية والقوانين الطبيعية التي تهتم بجسم الرياضيين ، والتي تسعى لتحسين فعالياته الجسمية والنفسية المختلفة بأطر متغيرة تراعي

(1) رسمي علي عابد: النشاطات التربوية المدرسية بين الاصاله والتحديث، ط1، دار الكندي، سنة 1998 عمان، الأردن، ص261

(2) بهاء الدين إبراهيم سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2001، ص61



تغيرات المحيط أو البيئة المحيطة ، والتي يترتب على هذه التغييرات مسؤولية تنظيم استقرار الرياضيين أو الوصل بهم لذلك الاستقرار وتطويره والتي تقع على عاتق المدربين والأكاديميين، وكل ذلك بدوره يتطلب البحث العلمي الذي يستند على القياس السايكولوجي (السايكومتري) والمختبري أو الميداني أو المشترك في فسيولوجيا الرياضة ، أن الرؤيا ومجالات الرؤيا في علوم التربية البدنية واسع جداً باعتبار أن النظر من أهم الحواس التي تستند إليها نظرية التعلم بالملاحظة السائدة التطبيق في تخصصنا ، سيما وإن معظم الحركات الرياضية تستند إلى عرض إنموذج ليتم إعادة تطبيقه ، ربما أن الإضاءة حظيت بضرورة وقوف المتعلمين عكس ضوء الشمس في درس التربية الرياضية والوحدات التدريبية المنفذة في ساحات الملاعب المكشوفة ، كما أن معظم الوسائط التعليمية البصرية تراعي مستوى الإضاءة في العرض <sup>1</sup>.

### 3-1 - الآلية الفسيولوجية للأبصار :

- يذكر عايش زيتون أن العين عبارة عن عضو مجوف أو كرة قطرها حوالي (2.5) سم موجودة داخل تجويف الجمجمة يسمى التجويف الحجامي وتحرك العين داخل هذا التجويف بواسطة عضلات إرادية خاصة ، ويستطيع الإنسان بواسطة العين رؤية الأجسام المختلفة والتعرف على أشكالها وأحجامها وألوانها وبعدها عن بعضها البعض ويتألف الجهاز البصري من ثلاثة أجزاء هي

(1) - العين (المقلة) ونرى بواسطتها الأجسام السوداء والبيضاء والملونة .

(2) أجزاء مرافقة لحماية العين وتتألف من الجفون والرموش والحواجب والغدد الدمعية التي تفرز سائلاً ملحياً يعمل على ترطيب سطح العين المكشوف وتنظيفها باستمرار .

(3) عضلات العين وهي عبارة عن ست عضلات خارجية إرادية خاصة وهي مسؤولة عن تحريك العين .

(1) عايش زيتون ؛ بيولوجيا الإنسان ، ط4 : عمان ، دار عمار ، 2002 ، ص. 177.



وعندما تتركز صورة الأشياء التي ننظر إليها على هذه الخلايا تتبناها، فينتج عنها تيارات كهربائية تمر خلال خيوط من الأعصاب إلى الجزء الخلفي من العين، وهنا تتجمع كلها معاً لتكون العصب البصري الذي يحمل الموجات إلى المخ ، ويحفظ العين من تعرضها لكثير من الأذى موضعها الغائر في كهف عميق يسمى الحجاج كما أن مقلة العين ترقد في مهاد دهمي هو لها بمثابة الوسائد تقيها شر الصدمات الموجعة للرأس إما سطحها المكشوف فله غطاء متحرك مناسب سهل الحركة هو الجفن ، يغلق إذا ما أهدق العين أي إذا محتمل نتيجة لفعل منعكس ، إذا أن غدة الدمع تقوم بإفراز تيار مستمر من سائل ملحي يغسل سطحها المكشوف ثم ينصرف إلى الأنف من خلال القنوات الدمعية ونسمي ذلك السائل دمعاً حيث يزداد إفرازه حتى يفيض على حافة الجفن السفلي تستطيع العين أن تدور في داخل محجرها دورانا محدود بفضل عضلات عينية. (1)

### 3-2- أثر مستوى الإضاءة النفسي والفيولوجي على الرياضيين والمتعلمين:

-يشكل مستوى الإضاءة والضوء أمام المتلقي من المتدربين والمتعلمين في مختلف مجالات الرياضة أهمية بالغة لإتمام عمليتي الانتباه والتركيز المهمتان في مختلف المواقف ، وعليه يُلاحظ بأن مسألة اختيار اللاعبين للملعب في الملاعب المكشوفة تستند إلى مواجهتهم للشمس في الألعاب الجماعية التي يصادف توقيتها في النهار ، بغية عدم فقدان التركيز وهنا الضوء يشكل عائق للمهاجم والمدافع وحارس المرمى حسب مواجهتهم لها، أما في ألعاب الصالات المغلقة فأن هنالك محددات لمستوى الإضاءة والتي ينبغي مراعاتها بشكلٍ دقيق وليس ارتجالي وهذا يكفي للتشخيص بأن معظم القاعات المحلية في الأندية تكون أضاعتها بشكلٍ غير مدروس ومن خلال الاطلاع عن تلك المحددات في شبكة المعلومات الدولية لوحظ إن أهم ما يجب مراعاته عند تصميم الإضاءة في مكان ما هو توفير ضوء كاف يسمح برؤية جيدة ولا يرهق العين.

(1) عايش زيتون ؛ بيولوجيا الإنسان ، ط4 : عمان ، دار عمار ، 2002 ، ص. 178.



ولكن كيف يتم معرفة الإضاءة المطلوبة لكل قاعة في الصالات ؟ أنها مسألة حسابية سهلة تتطلب أولاً شريط قياس ، وآلة حاسبة ومواصفات اللمبة .معظم الناس يفضلون مستوى الإضاءة من ( 10 - إلى 20 ) قدماً لكل قدم مربع، ماعدا المطابخ، أما القاعات الرياضية فهي تتطلب درجة إضاءة أعلى ، يجب أولاً معرفة مساحة الملعب (القاعة الداخلية) ، ولحسابها يتم قياس طول وعرض الملعب لاستخراج المساحة ، فمثلاً ملعب مساحته 1000 متر مربع يتطلب مستوى شمعة (الإضاءة) 100 متر أي 1000 في  $1000 = 100$  لومينز ، إذا فالمطلوب للقاعة الرياضية الداخلية حوالي 100 أو 130 لمبة.

كما قدمت التكنولوجيا الحديثة أجهزة تكشف مستوى الإضاءة في القاعات والملاعب الرياضية وهي محمولة وسهلة الاستعمال والكلفة. ولا بد من مراعاة القياس بها للسيطرة على الظروف الفيزيائية باعتماد نتائج هذا القياس وعدم الاجتهاد فيه لتجنب التأثيرات الفسيولوجية التي قد تحدث خلل في توصيل العين المعلومات الواردة الى الدماغ وفي ذات الوقت على عمل الجهاز العصبي ، والتأثيرات النفسية المتمثلة بمضايقة اللاعبين والتسبب بالضغط النفسية التي تضر في بيئة التعلم والتدريب والمنافسة أيضاً .

#### 4- عوامل الوقاية أثناء النشاط الرياضي:-

4-1- دور اللياقة البدنية في الوقاية: يلعب مستوى اللياقة البدنية لدى ممارس النشاط البدني الدور الأساسي في الإعداد للدخول في الممارسة أو التنافس ، ومستوي اللياقة يرتبط بمستوي الأداء وبإمكانية الوقوع في الإصابة ويظهر ذلك من خلال:

##### أ- إعداد أجهزة الجسم

فالعظام ، المفاصل ، الأربطة ، العضلات ، الأوتار ، الأعصاب ، الأوعية الدموية ، تتأثر بالتمارين المنتظمة التي تؤدي الي رفع اللياقة البدنية وتحدث تغييرات بطيئة في مكونات الأجهزة فتزيد صلابة العظام وتزيد مرونة الأربطة وتقوي ويحسن المدي الحركي للمفاصل وتزيد كفاءة الجهاز القلبي التنفسي (يحدث تكيف فسيولوجي بالاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية ، وبالتالي تصبح أجهزة الجسم اقل عرضة للإصابة .

##### ب- تهيئة العضلات



يعد الكثير من المتخصصين في الوقاية التهيئة العضلية مفتاح الوقاية من الإصابات ، حيث أن الكثير من الإصابات يعود الي ضعف العضلات كنتيجة لقلة تدريبها أو لإهمال تأهيل إصابة عضلية قديمة وكلما كانت العضلات في حالة تدريبية جيدة قلت احتمالات الشد والتمزق وغيرها من الإصابات العضلية الشائعة ، كما أن التأهيل الجيد للعضلات يخفف من الضغط علي المفاصل ويقلل من احتمالية إصابتها. (1)

#### ج- الوقاية من تجدد الإصابة

فاللياقة البدنية المرتفعة بعد التأهيل الجيد تعيد الجزء المصاب الي لياقته الطبيعية وتحدث التنسيق والتوافق بين مكونات الأجهزة ( العضلي والعصبي مثلاً ) ، وتحافظ علي مستوي القوة المطلوبة للأداء وبالتالي تقلل من حدوث الإصابة.

#### 4-2- دور الأدوات الرياضية والوقاية من الإصابات

##### أ- الحذاء الرياضي

عند اختيار الحذاء يجب الانتباه لعوامل نوع الرياضة فالحذاء الذي قد يصلح لبعض الرياضات والأنشطة قد لا يصلح للبعض الأخر ، سطح الملعب فالأرض المزروعة تختلف عن الأرض المكسوة بالترتان عن الأرض المغطاة بالبساط ، طبيعة قدم ممارس النشاط البدني فأحيانا لا تطابق قدم الرياضي المواصفات الطبيعية مما يستلزم إعداد حذاء خاص.

##### ب- الملابس الرياضية:

حيث أن تعرض الجسم لتبدلات الحرارة والرطوبة والرياح تؤدي الي التأثير علي أدائه ، فخلال التمارين ترتفع حرارة الجسم كثيراً مما يستدعي زيادة التعرق ثم مكافحة الحرارة بالتبخر وهذا يستلزم أن تكون الملابس خفيفة وفضفاضة ، وفي حالات البرودة والرياح لابد من وجود ملابس واقية ، وعموماً فان الملابس يجب أن تبقى الجسم بوضع مريح وحرارة ملائمة وتحمي من الرطوبة وتناسب نوع الرياضة .

(1) علي عبد الله الجفري، الأمن والسلامة في المجال الرياضي، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض،

السعودية، 2007



### -ج أسطح الملاعب

إن طائفة من الإصابات الرياضية وخاصة التي تتعلق بالطرف السفلي لها علاقة كبيرة بنوع السطح الذي يلعب عليه الرياضي ، فالجري والقفز يشملان عدد من صدمات الجسم بالأرض مما يؤدي لإجهاد الطرف السفلي ، كما أن درجة احتكاك القدم بالأرض وما إلى ذلك من علاقة بالتحكم في المرونة والتوازن من عوامل حدوث الإصابات

### 5- احتياطات ممارسة الأنشطة البدنية والتمرينات غير الآمنة:

-بعض التمرينات تسبب إصابات بسيطة والبعض الآخر يسبب إصابات شديدة.  
-بعض التمرينات تعتبر بسيطة الي الكثير من الناس إذا ما استخدمت لمرة واحدة ، لكنها تصبح خطيرة عند تكرارها.

-العديد من التمرينات الخطرة يمكن تفاديها عن طريق

- ❖ تجنب استطالة العضاريف.
- ❖ تجنب الزيادة في انقباض وانبساط الرقبة.
- ❖ تجنب الضغط علي الديسك.
- ❖ تجنب استطالة عضلات البطن.
- ❖ تجنب الزيادة في انقباض عضلات أسفل الظهر.
- ❖ تجنب لف وثني الركبة.
- ❖ تجنب الزيادة في انقباض وانبساط الركبة.

### 6- الأمن والسلامة في هياكل الرياضة المدرسية:

تنقسم الهياكل الرياضية المدرسية الي هياكل مفتوحة وأخرى مغلقة وتخضع كلا منهما الي اشتراطات دولية في التصميم ويمكن أن تحتوي كل منهما على ملاعب لكرة السلة والطائرة واليد والعباب القوي وملاعب للرماية وغيرها من الملاعب.

وعلي الرغم من تميز الملاعب المفتوحة بعوامل مثل الهواء الجوي الطبيعي والشمس وغيرها إلا أن انقلاب تلك العوامل قد يسبب أضرارا لا يمكن السيطرة عليها مثل غزارة



الأمطار أو شدة الرياح أو الصواعق الكهربائية ، وفي حين توفر عوامل الوقاية من الطبيعة داخل الهياكل المغلقة إلا أن الحاجة الي تجدد الهواء وترك مساحات بين خطوط نهاية الملاعب والجدران وأماكن مخصصة للتلاميذ المعفيين والمرضى تعتبر من اكبر المشكلات للملاعب المغلقة ، وتتبع الهياكل المفتوحة والمغلقة قواعد للآمن والسلامة ويجب أن تحتوي علي:-

-مكان لتقديم الاسعافات الأولية والرعاية الطبية  
-مكان الإنشاء يكون جافاً(بعيداً عن أراضي المياه الجوفية والبرك والردم والمستنقعات).

-تتوفر على تهوية وإضاءة جيدة.  
-يسمح تصميمها بدخول الشمس.  
-مقامة في أماكن فسيحة ويمكن الوصول لموقعها بسهولة.  
-تتوافر بداخلها شبكة منظمة ومخططة من الممرات للتواصل بين أنحاءها.  
-تحتوي علي مساحات للخضرة والحدائق.

## 6-1- اشتراطات الأمن والسلامة لهياكل الرياضة المدرسية:ما يلي

### 1- المخاطر الفيزيائية

يجب أن تكون الهياكل جيدة التهوية والإضاءة بعيدة عن الضوضاء والحرارة.

### 2- المخاطر الهندسية: وتشمل:-

مخاطر لوحات الكهرباء وأعمدة الإنارة وأماكنها وصيانتها

تتعدد منافذ الدخول والخروج لمنع حدوث ازدحام

وسائل إطفاء الحرائق

تصميم أماكن الجلوس

جودة الأجهزة الرياضية وصيانتها

يجب وضع اللافتات الإرشادية لتحديد خطوط السير وموقع كل قسم داخل الهيكل

الرياضي



3- المخاطر الصحية: وتشمل:-

نظافة وجودة مبردات المياه وخزانات المياه المتواجدة بالهيكل الرياضي

الصرف الصحي السليم للهيكل الرياضي

يجب وجود حمامات ودورات للمياه خاصة باللعبين

4- المخاطر الشخصية

وهي تلك التي تنتج عن سوء استعمال الهيكل الرياضي أو عدم معرفة كيفية

الاستخدام للوسائل المتواجدة فيه.

7- دور الأستاذ في الوقاية من الإصابة الرياضية وتجنب حدوثها:

1- معرفة الأسباب العامة للإصابات وتجنب حدوثها.

2- عدم إشراك اللاعب في التدريبات أو اللعب بدون إجراء الكشف الطبي الدوري

الشامل.

3- عدم إجبار الفرد الرياضي علي الأداء وهو غير مستعد نفسياً وبدنياً.

4- توفير البرنامج الغذائي المناسب للفرد ممارس النشاط البدني.

5- مراعاة التجانس في العمر والمستوى المهاري أثناء التدريبات.

6- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابة.

7- تقنين الأحمال البدنية للفرد ممارس النشاط البدني.

8- إعطاء فترات الراحة الكافية للفرد الرياضي.

9- التأكد من عدم استخدام منشطات.

10- الإلمام بالإصابات وكيفية التعامل معها.

8- عوامل وقاية عامة للحد من حدوث الإصابة:

1- يجب الكشف عن أي سوابق مرضية تتعلق بشكوى بالقلب والتنفس وارتفاع

ضغط الدم قبل البدء بممارسة أي أنشطة رياضية ، ويعد الم الصدر من العلامات التي لا

يجب أن تهمل ويجب التوقف والخروج فوراً من الملعب.



- 2- يجب إجراء فحص طبي دوري شامل قبل ممارسة الأنشطة الرياضية للتأكد من سلامة الجسم قبل الممارسة.
- 3- عند وجود أي أعراض مرضية كارتفاع درجة الحرارة أو إفرازات من الأنف أو العين أو الأذن وغيرها أو صداع أو الألم في البطن أو سعال مستمر يجب عدم المشاركة أو التوقف فوراً والخروج من الملعب.
- 4- يجب الالتزام بتعليمات ورأي الطبيب عن إمكانية البدء في الممارسة أو النصح بعدم الاستمرار والتقييد بفترات الراحة الممنوحة من قبله.
- 5- يجب التحذير من تناول المنشطات الرياضية لما لها من خطورة علي صحة الرياضة حيث تعد من أسباب الإصابة الرئيسية.
- 6- يجب التنبيه لتناول السوائل خاصة في الأجواء الحارة لتعويض الجسم ما فقده أثناء الأداء مما قد يعرضه للجفاف ولضربات الحرارة (الشمس)
- 7- تلعب التغذية الجيدة المتوازنة دوراً هاماً في تأمين احتياجات الجسم من الطاقة والكميات الكافية المتوازن تكفي احتياجات الرياضي وتحافظ علي وزنه وقوامة المعتدل مما يساهم في الحد من الاصابة.

## 8- 1- مفهوم المراهقة:

المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النمو الجسمي، العقلي و الاجتماعي و تبدأ بصفة عامة في سن 51 و تمتد حتى سن 58 سنة أو حتى سن 11 سنة عند بعض الباحثين، و هذه الفترة تسمى بفترة البلوغ، إذا كانت الطفولة تعتبر مرحلة النمو الجسمي و الانفعالي فإن: (1)

المراهقة مرحلة في النمو الجسمي و تقلب شديد للانفعالات و التغيرات العضوية تسبب المظاهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي و إذا كانت هذه المشاكل تعود لأسباب عضوية فإن بعضها الآخر يكون نتيجة

(1) مصطفى رزيق. (1960). خفايا المراهقة (الإصدار الطبعة الثانية). دمشق: دار النهضة العربية. ص10



إهمال تربوي أو اضطراب في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة، و لهذا يجب على المربين و الأولياء مراعاة ما يلي: العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين و تحديد برنامج لرعاية صحتهم و ذلك بواسطة التربية الخلقية و تدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير و تنمية القدرة على التجديد و الاجتهاد والابتكار، كما يجب عليهم إقامة علاقة مع جميع أفراد المجتمع ، و كذلك يجب وقايتهم

من الانحراف و ذلك بتربيتهم على الأخلاق الإسلامية الجيدة و تعاليم النبوة لأن "الرسول صلى الله عليه و سلم" هو قدوة للمسلمين و قد أدبه "الله" فأحسن تأديبه لقوله تعالى ﴿و انك لعلى خلق عظيم﴾<sup>1</sup>

#### 8-1-1- تعريف المراهقة:

تعتبر المراهقة فترة ( مرحلة ) حساسة يعيشها المراهق و هي مرحلة بين الطفولة و سن الرشد و لقد حظيت باهتمام الكثير من البسيكولوجيين بأنها مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج و يقصد به مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجنسية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية و من شأنها أن تتقل المرء من فترة الطفولة إلى فترة الشباب و الرجولة لذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من طفولته على رجولته<sup>2</sup>

و قد عرفت كذلك من نواحيها المختلفة إذا ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات عميقة.<sup>3</sup> و كذلك بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد و تمتد من 51 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أنها من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها.<sup>4</sup>

(1) سورة القلم الآية 04

(2) مصطفى رزيق. (1960). خفايا المراهقة (الإصدار الطبعة الثانية). دمشق: دار النهضة العربية.ص.10

(3) ميخائيل إبراهيم أسعد. ( .)1991مشكلات الطفولة و المراهقة .بيروت: دار الأفاق الجديدة.ص.25.

(4) حامد عبد السلام زهران. ( .) 1995 علم النفس الطفولة و المراهقة .القاهرة: عالم الكتلة دار الفكر العربي.ص.217.



في حين اتفقت بعض التعاريف مع بعضها البعض يعني أن هذه المرحلة تبدأ بالبلوغ و أيضا عرفت بعناها الدقيق أنها المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد إلى اكتمال النضج و هي بهذا المعنى تمتد من البلوغ من الرشد.<sup>1</sup>

و عرفت كذلك بأنها مرحلة النمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بابتداء مرحلة الرشد، أي أنها مرحلة النهائية التي يمر بها الفرد غير الناضج جسميا، أو اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي العقلي و الاجتماعي.<sup>2</sup>

و أنها الفترة الممتدة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة.<sup>3</sup>

حيث يؤكد هذا التعريف بأن المراهق يمر بانفعالات عنيفة تظهر جليا في سلوكه التي تسودها العواطف و يسودها التوتر و الانفعال.

من خلال كل هذه التعاريف السابقة يمكن الخروج بتعريف إجرائي للمراهقة بكونها فترة حاسمة من مراحل حياة الفرد، حيث تتسم بتغيرات فيزيولوجية، و انفعالية و عقلية تترك آثار بالغة في تكوين شخصية المراهق و التي تحدد ميولاته، و اتجاهات و مواقف الحياتية.

### 8-1-2- مراحل المراهقة:

◀ المراهقة المبكرة: و تمتد من الحادية عشر إلى الرابعة عشر سنة.

◀ المراهقة المتوسطة: تمتد من الرابع عشر إلى الثامن عشر سنة.

◀ المراهقة المتأخرة: تمتد من الثامن عشر إلى الواحد و العشرين سنة.

(1) فؤاد البهي السيد. (1995). الأسس النفسية للنمو في الطفولة الى الشيخوخة. دار الفكر العربي. 217.

(2) مصطفى غالب. (1980). في سبيل موسوعة النفسية، الإصدار الطبعة السابعة عشرة. بيروت: مكتبة الهلال. ص.72.

(3) محمد علي. (1970). سيكولوجية المراهق. الكويت: دار البحوث العلمية. ص.25.



فمرحلة المراهقة إن بصفة عامة هي فترة نمو شامل ومن خلالها يستطيع الكائن البشري الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. إن هذه المرحلة تمتد من الثالث عشر إلى التاسع عشر أو قبل ذلك بعام أو عامين بعد أو بعد ذلك بعام أو عامين إجابيين إحدى عشرة سنة و واحد و عشرون سنة.<sup>1</sup>

### 8-1-3- علاقات المراهق:

#### 8-1-3-1- علاقة المراهق بالثانوية:

إن البيت و الأسرة يعتبران الوسط الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق، و توجيهه إلى الوجهة الناجحة، المتكاملة، ثم بعد ذلك تأتي المدرسة أو المنظومة التربوية و التي تعتبر وحدة اجتماعية تقوم بدورها و حجر الأساس أو الطرف الفعال في هذه المؤسسة التربوية و هو الأستاذ الذي يعتبر المسئول الأول الذي يجب عليه تحقيق التوافق الاجتماعي الانفعالي للتعلم.

#### 8-1-3-2- علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضة: إن مارسة التربية البدنية تؤدي

فيزيولوجيا و نفسي لدى المراهقين بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري البدني ، كما تزيدهم المهارات و الخبرات الحركية نشاطا ملموسا و أكثر رغبة في الحياة كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب و تحسين القدرات الفكرية، ومارستها بصفة دائمة و منتظمة تؤدي إلى الابتعاد عن الكسل و تنهي الإحساس بالملل و الضجر.

#### 8-1-3-3- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضة: إن علاقة الأستاذ بالتعلم

تلعب دورا أساسيا في بناء الشخصية المراهق لدرجة أنه يمكننا اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية، و استعداده و انفعالاته، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة و الاستعداد للعمل بكل جد و حزم و كذلك إذ أدى عمله بطريقة جيدة و متقنة فهذا يزيد في ثقة التلميذ في أستاذه و اعترافه بقيمته العليا و يزداد تقريبا منه، كذلك إن كان الأستاذ يميل إلى السيطرة و القوة في معاملة التلميذ و أدى ضعفا في الأداء و نقصا في نفسيته فالنتيجة تكون حتما سلبية.

(1) ميخائيل ابراهيم أسعد. (1991). مشكلات الطفولة و المراهقة. بيروت: دار الأفق الجديدة.ص225.



إن العلاقات التي تربط بين طرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة و الاحترام و المحبة و أيضا على السلطة و السيادة فالأستاذ الناجح عليه أن يكون قادرا على أداء مهامه بطريقة جيدة.

و التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ و من الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره كذلك في توجيه المسار النهائي للتلميذ و هذا ما يساعده كذلك في توجيه المسار النهائي للتلميذ و هذا إذا كان ذا مركز مرموق في نظرة التلميذ و هذا ما يساعده كذلك على اكتشاف قدراته العقلية و تحقيقها و مساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف معها و على مواجهة الاتجاهات الشاذة و العادات المدمرة و غيرها من المعوقات و العراقيل التي تعرقل صيرورته ككائن سوي و ذو شخصية سامية.<sup>1</sup>

---

(1) ميخائيل ابراهيم أسعد، 1991مرجع سابق، صفحة 147.



خلاصة المبحث:

يجب توعية التلاميذ بأهمية منظومة الأمن والسلامة في المدرسة بصفة عامة والحفاظ على سلامته الصحية والبدنية خلال حصة التربية البدنية بوجه الخصوص وكيف يمكن لهم ان يترجموا هذا التفكير الى خطة عملية من قبلهم و إرشادهم من قبل المدرسة وأستاذ التربية البدنية والرياضة والعمل على صيانة هياكل الرياضة وتوفير متطلبات المحافظة على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في حصة التربية البدنية والرياضية.

# الجاناب التطبيقي

# المبحث الأول

## إجراءات البحث الميداني

I - 1 الدراسة الاستطلاعية.

I - 2 المنهج المتبع.

I - 3 مجتمع وعينة الدراسة.

I - 4 حدود الدراسة.

I - 5 ضبط متغيرات الدراسة.

I - 6 أدوات جمع البيانات.

I - 7 الأساليب الإحصائية المستخدمة.



تمهيد:

نظرا لطبيعة الإشكال المطروح في مشروع بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ فرضيات دراستنا، لذا تطلب منا الأمر القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع و يجعله ذو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط، و انما معالجة حيثياته و اعطائه اطار بحثي مبني على اسس علمية و هذا عن طريق الضبط الإجرائي للمتغيرات و وضع اختبارات ذات مرجعية علمية موثوقة نستطيع من خلالها قياس ما نريد قياسه و كذا مقابلة النتائج بالفرضيات و بالتالي الإجابة على تساؤلات الدراسة و بتأكيد أو نفي الدراسات التي تطرق لنفس الموضوع هذا من جهة و من جهة أخرى ارساء قاعدة علمية تكون منطلق الدراسات مستقبلية تكون جزء من التراكمية العلمية للمعرفة.



## 1 - 1 الدراسة الاستطلاعية:

هي مرحلة تجريب أدوات البحث بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملاءمتها كما أنها توفر للباحث إمكانية الاطلاع على مجموعة من الصعوبات التي قد يتعرض لها أثناء معالجته للظاهرة، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من مدى ملاءمة أدوات جمع البيانات التي يعدها الباحث لهذا الغرض والتأكد من مدى صدقها وهو قدرة الأداة على قياس ما أعده لقياسه والاتجاه العام لفرضيات الدراسة.

وعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم "أنها عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي". (1)

و في بحثنا قمنا بإجراء دراستين استطلاعيتين:

### 1. الدراسة الاستطلاعية النظرية:

قام الباحث بزيارة العديد من المكتبات لحصر أكبر عدد من المراجع النظرية المرتبطة بالدراسة للاطلاع عليها ومراجعة الدراسات السابقة للاستفادة منها في ضبط متغيرات الدراسة و بناء أدوات جمع البيانات والاعتماد عليها في تفسير النتائج.

### 2. الدراسة الاستطلاعية الميدانية:

قام الباحث بزيارة بعض ثانويات بلدية الأغواط للاطلاع على مجموعة من المعلومات التي تساعد على القيام بدراسته الميدانية وتحديد الأسلوب والطريقة المناسبة لدراسته .

---

(1) إبراهيم مروان عبد المجيد، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، (2002) ، الدار العلمية الدولية لمنشر و التوزيع، عمان.



وقد تجلت أغراض التجربة الاستطلاعية فيما يلي:

-الكشف عن واقع المنشآت والوسائل بالمؤسسات التربوية من الاستغلال والتوظيف.

-الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على

نتائج صادقة.

-معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الطالب الباحث خلال الدراسة الأساسية.

-اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة.

لقد شرع الباحث خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الأساتذة

والتلاميذ في فهم أسئلة الاستبيان، الذي يعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات

المرتبطة بموضوع البحث، وذلك من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة، حيث يقوم

المبحوث بالإجابة عليها بنفسه. وقد شملت أسئلة مغلقة وتكون الإجابة عليها بنعم أو لا،

وأسئلة مفتوحة حيث يطرح السؤال بشكل مفتوح ويترك للمستجوب حرية الإجابة دون التقيد،

وأسئلة أخرى مغلقة مفتوحة وهي تمتاز بالكفاءة في الحصول على معلومات. كما تم إعطاء

للمستجوب فرصة لإبداء رأيه. ويشير الباحث أنه خلال عملية إعداد لهذه الأداة تم الأخذ

بالاعتبارات التالية:

-مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان.

-مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي.

-محتوى الاستبيان جذاب وقصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.

-ارتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.

-كما حرص الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تدويل، حتى لا تشعر

المبحوث بالحرَج. سواء في الاستبيان الأول أو الثاني.



-تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفريغها واستخلاص نتائجها.

-كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل. وذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص، والبدء بالأسئلة السهلة فالصعبة إلى السهلة المستثيرة لاهتمام المستجوب ومشجعة على تكملة الإجابة على بقية أسئلة الاستبيان. وكصدق الظاهري تم تحكيم أداتي البحث على مجموعة من الأساتذة والدكاترة (صدق المحكمين)، وفور تم حساب ثبات الاستمارة وذلك خلال إعادة تطبيقها بعد أسبوعين على 22 أساتذ التربية البدنية من طور التعليم الثانوي و 90 تلاميذ من نفس الطور لبعض الثانويات ببلدية الأغواط (ثانوية أول نوفمبر، ثانوية صادقي الطالب، ثانوية أبوبكر الحاج عيسى، ثانوية الجودي بلقاسم، ثانوية الامام الغزالي، ثانوية العقيد محمد شعباني، ثانوية بوقرة علي)، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية.



1 - 2 المنهج المتبع:

قال الله عز و جل " لكل جعلنا منكم شرعةً و منهاجاً" (1)

المنهج جمع مناهج وهو لغة الطريق الواضح ومنه نهج الطريق بمعنى أبانه و أوضحه و سلكه. (2)

أما اصطلاحاً فهو " الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن عن سير العقل و تحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة ". (3) و المنهج عبارة عن مجموعة من القواعد و الإجراءات و الأساليب التي تجعل العقل يصل إلى المعلومة الحقة و هو الطريق المبني على أسس علمية و فلسفية يختارها الباحث من أجل التقصي للوصول إلى النتائج المرجوة و المحددة، تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة مشكلة الدراسة و فرضياتها، وفي هذا البحث فرضت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي الذي يختص بجمع البيانات والتقارير أو الجداول الكمية أو كلاهما معا . والمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وتعبيراً كمياً فالأول يصف لنا ظاهرة ويوضح خصائصها أما الثاني فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى. يلجأ الباحث إلى استخدام هذا

(1) القرآن الكريم: سورة المائدة الآية 48

(2) سعد الدين السيد صالح، (1993)، البحث العلمي ومناهجه النظرية (رؤية اسلامية)، مكتبة الصحابة، ط 2، جدة ص.10.

(3) عبد الرحمن بدوي، (1963)، مناهج البحث العلمي، القاهرة، مصر، ص.5.



المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة لموضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة.

### 1 - 3 مجتمع وعينة الدراسة:

#### 1. مجتمع الدراسة:

يشمل جميع عناصر و مفردات المشكلة أو الظاهرة قيد دراسة. (1)

وفي دراستنا مجتمع البحث يشمل أساتذة التربية البدنية في (الثانوي) ويصل حوالي 39 أستاذ و 1200 تلميذ في القسم النهائي بالثانوي..

#### 2. عينة الدراسة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها. (2)

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية حيث شملت عينة البحث 22 أستاذ في مادة التربية البدنية، و 90 تلميذ في القسم النهائي في بعض ثانويات بلدية الأغواط ( ثانوية أول نوفمبر، ثانوية الصادق طالبي، ثانوية الجودي بلقاسم، ثانوية أبوبكر الحاج عيسى، ثانوية الإمام الغزالي، ثانوية العقيد محمد شعباني، ثانوية بوقرة علي ) .

(1) ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم، (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر، عمان، ص. 137.

(2) محمد عبيدات وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للطباعة و النشر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن، ص. 84.



I- 4 حدود الدراسة:

يقصد بحدود البحث ذلك الإطار الذي يسير بداخله الباحث أي مجموعة المتغيرات التي سوف يتم معالجتها خلال البحث و هذه المتغيرات يجب أن يتم تحديدها بشكل قاطع لأن عدم تحديد حدود البحث يجعل الباحث يفقد السيطرة تماما على البحث.(1)

(أ) الحدود الزمانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين بداية جانفي 2022 حتى نهاية شهر أبريل 2022 وتتنقسم هذه الفترة إلى مرحلتين:

\* المرحلة 01:

من بداية جانفي حتى شهر مارس وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم ومختلف المعلومات حول هياكل الرياضة المدرسية وكذا السلامة الصحية والبدنية للتلميذ.

\* المرحلة 02:

من شهر مارس حتى شهر ماي 2022 وهي مرحلة خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات ومناقشة النتائج.

(ب) الحدود المكانية:

- قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان الموجه للأساتذة في بعض الثانويات في مدينة - الأغواط.-

- كما تم توزيع استمارة استبيان لعينة من تلاميذ القسم النهائي بنفس الثانويات

---

(1) محمد عبد الفتاح الصيرفي، (2005)، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، دار وائل للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الاردن، ص.86.



جدول رقم (1) يبين الثانويات التي تم تطبيق الاستمارة فيها هي كالتالي:

عدد الأساتذة	الثانوية
3	ثانوية أول نوفمبر
3	ثانوية شعباني محمد
3	ثانوية طالبي الصادق
4	ثانوية الإمام الغزالي
4	ثانوية الحاج عيسى ابوبكر
2	ثانوية بوقرة علي
3	ثانوية جودي بلقاسم

### I-5 ضبط متغيرات الدراسة:

تتمثل متغيرات الدراسة في:

#### أ) المتغير المستقل:

المتغيرات المستقلة هي تلك الظروف التي تسبق التجربة (السبب)، و التي يتحكم فيها الباحث بزيادة أو نقصان و في بحثنا المتغير المستقل هو هياكل الرياضة المدرسية.(1)

#### ب) المتغير التابع:

المتغيرات التابعة هي الظواهر التي نرغب في وصفها و التنبؤ بها، وهي دائما الاستجابة (النتيجة) التي نقوم بقياسها، و في بحثنا المتغيرات التابعة تتمثل في السلامة الصحية والبدنية للتلميذ

### I - 7 - أدوات جمع البيانات:

"إن أدوات جمع البيانات، هي مجموع الوسائل و المقاييس التي يعتمدها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة لفهم وحل مشكلته من المصادر المعنية بذلك".(2)

(1) عبد الفتاح محمد دويدار، (1999)، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة، ص.86

(2) عبد الفتاح محمد دويدار، (1999)، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة، ص.86



و الأدوات التي اعتمدنا عليها في بحثنا هي التقنية السائدة والشائعة وهي الاستبيان كأداة لجمع البيانات والذي وجدناها أنجح طريقة للتحقق من إشكاليتنا التي نحن بصدد البحث فيها وهي: "أداة من أدوات البحث العلمي معدة لجمع البيانات بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المكتوبة في نموذج أعد لهذا الغرض، ويقوم المبحوثين بتسجيل إجاباتهم بأنفسهم".

ويعتبر الاستبيان أكثر أدوات جمع البيانات والمعلومات استخداما وشيوعا في البحوث الاجتماعية والتربوية الرياضية، كما يستعين الباحثون كثيرا بهذه الأداة، نظرا لكونها اقتصادية سهلة وسريعة في تطبيقها لذلك قمنا بتحضير الاستمارات الاستبائية واعتمدنا في بنائها على استمارة ويضم الاستبيان 27 سؤال وتتمثل هذه الأسئلة في:

### 1. الأسئلة المغلقة:

وهي الأسئلة المقيدة بنعم أو لا بدون إبداء أي رأي والغرض منها تقصي الحقائق مباشرة.

### 2. الأسئلة المفتوحة:

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم والتعبير عن المشكلة وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء أساتذة في المجتمع.

### أ- الخصائص السيكومترية للاختبارات المستخدمة:

#### معامل الصدق:

أ) الصدق: يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه. (1)

(1) فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، (2002)، أسس و مبادئ البحث العلمي، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، ص. 167.



حيث قام الباحث بجمع مجموعة معتبرة من الاختبارات التي تقيس تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من مصادر مختلفة ( كتب و مذكرات ) ثم قمنا ببناء الاختبارات و تم عرضها على مجموعة من خبراء قصد التحكيم و التنقيح و التعديل. أنظر الملحق رقم (01) و (02)

- معامل الصدق:

يتم حساب معامل الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بالمعادلة التالية:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

جدول رقم (01):

يمثل قيمة (T) لدلالة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للاستبيان

مجموعات المقارنة	العينة	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	مستوى المعنوية (p)	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	7	33%	13.85	1.46	8.79	0.00	دالة إحصائية
المجموعة الدنيا	7	33%	8.14	0.89			

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لاختبار

(T) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وبالتالي

فهي دالة إحصائية والاستبيان يميز بين المستويات العليا والدنيا، وبالتالي يتمتع بالصدق.

استبيان التلاميذ:



## جدول رقم (02):

يمثل قيمة (T) لدلالة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للاستبيان

مجموعات المقارنة	العينة	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	مستوى المعنوية (p)	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	7	%33	12	1.22	9.15	0.00	دالة إحصائية
المجموعة الدنيا	7	%33	2.46	3.55			

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لاختبار (T) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وبالتالي فهي دالة إحصائية والاستبيان يميز بين المستويات العليا والدنيا، وبالتالي يتمتع بالصدق.

## معامل الثبات:

ب) الثبات: ثبات الاختبار يعني أنه يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة ( نفس الظروف ). أنظر الملحق رقم (01) و(02). (1)

قمنا بحساب معامل الثبات عن طريق التطبيق مرة واحدة :

## 1- بطريقة ألفا كرونباخ

قمنا بحساب معامل الثبات عن طريق التطبيق مرة واحدة :

$$r_{\alpha} = \frac{N}{N-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right)$$

- بطريقة ألفا كرونباخ:

(1) فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، (2002)، أسس و مبادئ البحث العلمي، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة

الأولى، الإسكندرية، مصر، ص.167.



حيث

$S_i^2$  : تباين العبارات

$S_x^2$  : التباين الكلي لمجمع الدرجات

N: عدد العبارات

جدول رقم (03):

يبين نتائج ثبات "ألفا كرونباخ" (Alpha) لاستبيان هياكل الرياضة المدرسية.

الاستبيان	معامل ثبات "ألفا كرونباخ" (Alpha ) (cronbach	الدلالة الإحصائية
هياكل الرياضة المدرسية	0.66	دال إحصائيا

استبيان التلاميذ:

جدول رقم (04):

يبين نتائج ثبات "ألفا كرونباخ" (Alpha) لاستبيان هياكل الرياضة المدرسية.

الاستبيان	معامل ثبات "ألفا كرونباخ" (Alpha ) (cronbach	الدلالة الإحصائية
هياكل الرياضة المدرسية	0.90	دال إحصائيا

الفرضية العامة:

- يوجد مستوى مرتفع لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي.



1- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استعمال برنامج الحزم الإحصائية في العموم الإنسانية SPSS في نسخته رقم (22) و هذا لمعالجة مختلف البيانات، اعتمادا على التقنيات التالية:

- اختبار "ت" (T).

- تحليل التباين alpha Cronbakh

- - المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

# المبحث الثاني

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها



جدول رقم (01):

يوضح مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
هياكل الرياضة المدرسية	112	7.12	4.09	منخفض

### القراءة الإحصائية

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن المتوسط الحسابي للعينة على الاستبيان قد بلغ  
(7.12) وبانحراف معياري قدر بـ (4.09) وعليه فإن مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية  
هو المستوى المنخفض.

### مناقشة الفرضية العامة:

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين وجود مستوى منخفض لتأثير  
هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة  
نظر الأساتذة والتلاميذ ، وعليه فإن الفرضية العامة للدراسة لم تتحقق.



جدول رقم (02):

يوضح مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
وجهة نظر الأساتذة	22	11.09	2.63	متوسط

القراءة الإحصائية

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن المتوسط الحسابي لعينة الأساتذة على  
الاستبيان قد بلغ (11.09) وبانحراف معياري قدر بـ (2.63) وعليه فإن مستوى تأثير  
هياكل الرياضة المدرسية هو المستوى المتوسط .

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين وجود مستوى متوسط لتأثير  
هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة  
نظر الأساتذة، وعليه فإن الفرضية الفرعية للدراسة قد تحققت.



جدول رقم (03):

يوضح مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر التلاميذ.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
وجهة نظر التلاميذ	90	6.15	3.80	متوسط

القراءة الإحصائية

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن المتوسط الحسابي لعينة التلاميذ على الاستبيان قد بلغ (6.15) وبانحراف معياري قدر بـ (3.80) وعليه فإن مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية هو المستوى المتوسط وعليه فإن الفرضية الفرعية للدراسة قد تحققت.

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين وجود مستوى متوسط لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر التلاميذ، وعليه فإن الفرضية الفرعية للدراسة قد تحققت.



جدول رقم (04):

يوضح نتائج اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لوجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ القسم النهائي في الطور الثانوي.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T" المحسوبة	قيمة "p"	مستوى الدلالة
الأساتذة	11.09	2.63	110	5.75	0.00	دالة
التلاميذ	6.15	4.09				إحصائياً

القراءة الإحصائية

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لاختبار (T) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وبالتالي فهي دالة إحصائياً وعليه توجد فروق بين وجهة نظر الأساتذة ووجهة نظر التلاميذ.

مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير هياكل الرياضة المدرسية بين وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ القسم النهائي في الطور الثانوي. وعليه نستخلص أنه قد تحققت الفرضية .



### الاستنتاج العام:

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن المتوسط الحسابي للعينة على الاستبيان قد بلغ (7.12) وبانحراف معياري قدر بـ (4.09) وعليه فإن مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية هو المستوى المنخفض.

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين وجود مستوى منخفض لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ ، وعليه فإن الفرضية العامة للدراسة لم تتحقق.

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن المتوسط الحسابي لعينة الأساتذة على الاستبيان قد بلغ (11.09) وبانحراف معياري قدر بـ (2.63) وعليه فإن مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية هو المستوى المتوسط .

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين وجود مستوى متوسط لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة، وعليه فإن الفرضية الفرعية للدراسة قد تحققت.

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن المتوسط الحسابي لعينة التلاميذ على الاستبيان قد بلغ (6.15) وبانحراف معياري قدر بـ (3.80) وعليه فإن مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية هو المستوى المتوسط وعليه فإن الفرضية الفرعية للدراسة قد تحققت.

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين وجود مستوى متوسط لتأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلاميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي من وجهة نظر التلاميذ، وعليه فإن الفرضية الفرعية للدراسة قد تحققت.

بالرجوع إلى الجداول الإحصائية نجد أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لاختبار (T) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وبالتالي فهي دالة إحصائياً وعليه توجد فروق بين وجهة نظر الأساتذة ووجهة نظر التلاميذ.



- من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير هياكل الرياضة المدرسية بين وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ القسم النهائي في الطور الثانوي. وعليه نستخلص أنه قد تحققت الفرضية .

### الاقتراحات والتوصيات

1. العمل على توفير شروط السلامة الصحية والبدنية للتلميذ
2. العمل على تهيئة بيئة صحية سليمة في المدرسة من خلال تهوية سليمة ومياه صالحة للشرب
3. توفير الشروط اللازمة لهياكل الرياضة من أجل تفادي حدوث إصابات و لضمان السيرورة المثلى لحصص التربية البدنية في أحسن الظروف
4. القيام بالصيانة الدائمة والمستمرة لهياكل الرياضة المدرسية لتحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ
5. تكاتف جهود العاملين في المؤسسات التربوية لتأمين سلامة التلاميذ الصحية والبدنية عند ممارسة النشاط البدني الرياضي
6. تدعيم المؤسسات التربوية بمختلف هياكل الرياضة التي توفر الحماية اللازمة للتلاميذ خلال حصص التربية البدنية والرياضية
7. قيام أستاذ التربية البدنية والرياضية بعملية تحسيسية للتلميذ بالمحافظة على هياكل الرياضة المدرسية لضمان السلامة الصحية والبدنية خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي
8. تدعيم هياكل الرياضة المدرسية بمختلف الوسائل والخدمات للحد من حدوث الإصابات بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي

الخطيمة

الخطيمة

## الخاتمة

لتحقيق الأهداف الصحية والبدنية في النشاط الرياضي البدني في المدرسة والذي كان في الطور الثانوي عينة لذلك فإنه لابد من توفير هياكل الرياضة والإمكانيات المادية الصحية والتي لا تعرض التلميذ للخطر أثناء ممارسة النشاط الرياضي وبالتالي ينقلب من نشاط وفي حالة انعدامها ينقلب من نشاط يساهم في إكساب الصحة واللياقة البدنية إلى نشاط مسبب للعاهات والإصابات وهذا لا يعني توفر عوامل أخرى كالاكتظاظ وضيق مختلف هياكل الرياضة و يمكننا القول أن النشاط البدني والرياضي في الطور الثانوي بعيد عن تحقيق الأهداف المرجوة منه

قائمة

المصادر والمراجع

## المصادر:

1. القرآن الكريم: سورة الإسراء الآية 24
2. القرآن الكريم: سورة القلم الآية 04

## المراجع باللغة العربية:

- 1- أسعد أمان محمد: الثقافة الصحية-الصحة العامة-الصحة المدرسية-التغذية والمواد الغذائية، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008
- 2- ابراهيم عبد المقصود حسن أحمد الشافعي . (1999) . الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية والتخطيط في المجال الفني . مصر: دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة.
- 3- إبراهيم عبد المقصود: حسن احمد الشافعي المؤسسة العلمية للإدارة الرياضية والتخطيط في المجال الرياضي ، دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة ، الإسكندرية مصر، سنة ، 1999ص.41
- 4- إبراهيم مروان عبد المجيد، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، (2002) ، الدار العلمية الدولية لمنشر و التوزيع، عمان.
- 5- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2001، ص61
- 6- بهاء الدين سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1989
- 7- تركي رابح. (1991) . أصول التربية و التعليم . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 8- حامد عبد السلام زهران. ( 1995. علم النفس الطفولة و المراهقة . القاهرة: عالم الكتلة دار الفكر العربي.

- 9- دالين قان وأخرون ترجمة محمد عبد الخالق علام. (1970). تاريخ التربية البدنية والرياضية. القاهرة مصر: دار المعرفة.
- 10- سعد الدين السيد صالح، (1993)، البحث العلمي ومناهجه النظرية (رؤية اسلامية)، مكتبة الصحابة، ط 2، جدة.
- 11- عايش زيتون ؛ بيولوجيا الإنسان ، ط 4 : عمان ، دار عمار ، 2002
- 12- عبد الرحمن بدوي، (1963)، مناهج البحث العلمي، القاهرة ، مصر رحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم، (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر، عمان
- 13- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، "موسوعة الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية"، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 14- عبد الفتاح محمد دويدار، (1999)، مناهج البحث في علم النفس، دار المعرفة
- 15- عفاف ع المنعم درويش، الإمكانيات في التربية البدنية، منشأة المعارف الإسكندرية، . 1998
- 16- علي عبد الله الجفري، الأمن والسلامة في المجال الرياضي، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية
- 17- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، (2002)، أسس و مبادئ البحث العلمي، مكتبة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر
- 18- فايز مهنا. (1977) . التربية البدنية والرياضية. القاهرة مصر: دار المعرفة.
- 19- فؤاد البهي السيد. (1995). الأسس النفسية للنمو في الطفولة الى الشيخوخة . دار الفكرالعرب.
- 20- محمد زايد حمدان، (1989)، البحث العلمي كنظام، دار التربية الحديثة، عمان، الأردن

- 21- محمد عبد الفتاح الصيرفي، (2005)، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، دار وائل للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الاردن
- 22- محمد عبيدات وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للطباعة و النشر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن
- 23- محمد علي. (1970). سيكولوجية المراهق. الكويت: دار البحوث العلمية.
- 24- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1998). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية (الإصدار الطبعة الثانية). ديوان المطبوعات الجامعية.
- 25- مصطفى رزيق. (1960). خفايا المراهقة (الإصدار الطبعة الثانية). دمشق: دار النهضة العربية
- 26- مصطفى غالب. (1980). في سبيل موسوعة النفسية، الإصدار الطبعة السابعة عشرة. بيروت: مكتبة الهلال.
- 27- ميخائيل ابراهيم أسعد. (. ) 1991مشكلات الطفولة و المراهقة. بيروت: دار الأفاق الجديدة.

## المراجع باللغة اللاتينية:

G-POULIART.(1987)les activités physiques et sportives -1  
(1)enseigner  
animer- entraîner collection sport et connaissance  
AMPHORA S. .FRANCE: Edition

## مراسيم ومجلات:

1- قرار وزاري رقم 16 مؤرخ في 14 ماي ، 2005 يتضمن تحديد هيكلية التعليم الثانوي العام و التكنولوجي

2- تقرير منظمة الصحة العالمية (1978):المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الأولية، جنيف.

3-مجلة وطنية . ( 1993 ) . الجلسات الوطنية للرياضة. الجزائر: مطبعة الجزائر

4-بدح، أحمد(2007م): واقع برامج الخدمات الصحية المقدمة للطلبة في مدارس محافظة الزرقاء في الأردن من وجهة نظر مديري المدارس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث الانسانية ج، 1، عدد 3، حزيران 2007.

5-الجرجاوي، زياد والمشهرراوي، إبراهيم ( 2007 م ) ورقة عمل بعنوان نحو تطبيق أمثل للصحة المدرسية في مدارس التعليم العام بمحافظة غزة، جامعة القدس المفتوحة منطقة خانينونس التعليمية، يوم دراسي.

## موقع الانترنت:

<https://safety4arab.com/2014/07-1>

# الملاحق

الملحق : (1)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي - بالأغواط -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**الموضوع :** استمارة استبتيانيه موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية  
**تحت عنوان :** مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي.

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية .وأتعهد أن كامل البيانات امعة  
بواسطة هذه  
الاستمارة ستكون سرية و لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة.  
و تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

**السنة الجامعية: 2021-2022**

**عنوان المذكرة :** مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي.

استمارة الاستبيان الخاصة بالأساتذة

الرقم	العبارات
01	هل تقوم بطلب الكشف الصحي لمعرفة مدى صحة أو مرض التلميذ مما يسمح أو لا يسمح له بالمشاركة في حصة التربية البدنية؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
02	هل تتحملون كامل المسؤولية من أجل سلامة ورعاية التلاميذ دخل حصة الأنشطة الرياضية؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
03	هل توفر لكم الإدارة الهياكل والملاعب لمزاولة نشاطكم ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>

04	هل تمنحك إدارة المؤسسة الحرية الكاملة في استغلال هياكل الرياضة ؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
05	ما رأيك في هياكل الرياضة المدرسية حاليا مقارنة بهياكل الرياضة المدرسية في السابق من حيث شروط السلامة الصحية والبدنية؟ جيد <input type="checkbox"/> مقبول <input type="checkbox"/> سيئة <input type="checkbox"/>
06	هل تعتبرون أن هياكل الرياضة المدرسية تسير الأهداف المرجوة في المنظومة التربوية لتنمية الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
07	ما رأيك في الطابع الهندسي لهياكل الرياضة المدرسية وتجهيزاتها من حيث مطابقتها للمعايير الصحية والبدنية للتلميذ؟ مطابقة <input type="checkbox"/> غير مطابقة <input type="checkbox"/>
08	هل ترى أن هياكل الرياضة السيئة في أي مؤسسة تربوية هو من بين عوامل كثرة الاصابات الرياضية للتلميذ؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
09	ما رأيك في الإمكانيات المتوفرة لديكم لتنمية الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ؟ كافية <input type="checkbox"/> غير كافية <input type="checkbox"/> وغير صالحة <input type="checkbox"/>
10	هل تقوم الإدارة بتدعيمكم بالإمكانيات لصيانة وتجهيز الهياكل الرياضية مراعاة لسلامة وصحة التلميذ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
11	ألا ترون بأنه يجب تأهيل هياكل الرياضة المدرسية رغبة في المحافظة على سلامة التلميذ الصحية والبدنية؟ .....-
12	ما رأيك في الإمكانيات التي تقدمها الدولة حاليا من أجل هياكل الرياضة المدرسية خدمة للجانب الصحي والبدني للتلميذ؟ .....-
13	ما رأيك في الإمكانيات المادية المتوفرة بمؤسستكم مقارنة بالأهداف المرجوة لتحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ؟ .....-
14	هل ترون أن عجز الرياضة المدرسية راجع إلى قلة الإمكانيات المادية التي توفر السلامة الصحية والبدنية للتلميذ فقط ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>

نتائج الصدق:

استبيان الأساتذة:

**Statistiques de groupe**

المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الأرجحة الكلية	7	8,1429	,89974	,34007
العليا المجموعة	7	13,8571	1,46385	,55328

**Test des échantillons indépendants**

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الأرجحة الكلية	Hypothèse de variances égales	2,929	,113	-8,799	12	,000	-5,71429	,64944	-7,12929	-4,29928
	Hypothèse de variances inégaies			-8,799	9,967	,000	-5,71429	,64944	-7,16197	-4,26660

نتائج الثبات:

استبيان الأساتذة

**Récapitulatif de traitement des observations**

	N	%
Observations Valide	22	100,0
Exclue <sup>a</sup>	0	,0
Total	22	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,667	11

الملحق : (2)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي - بالأغواط -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عزيزي التلميذ:

نضع بين أيديك جملة من التساؤلات التي تدخل في إطار البحث العلمي الذي يتمحور حول

" مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي".

نطلب منك وضع علامة (x) لكل عبارة في الخانة المناسبة (موافق، غير موافق) وستبقى هذه لمعلومات التي تصرح بها سرية وفي غاية الكتمان مع احتراماتنا لك

السنة الجامعية: 2021-2022

عنوان المذكرة : مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية البدنية

استمارة الاستبيان الخاصة بالتلاميذ

الجنس:

عدد التلاميذ داخل القسم :

و لك مثال يوضح كيفية الإجابة:

الرقم	السؤال	موافق	غير موافق
01	هل الأدوات والأجهزة الرياضية ملائمة للمشاركة في الدرس بصفة إيجابية؟		X

الرقم	العبارات	موافق	غير موافق
01	لا تتوفر داخل مؤسساتنا الأماكن الخاصة بممارسة الرياضة		
02	عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية في المدرسة التي تحافظ على سلامتي الصحية والبدني في حصة التربية البدنية		
03	عدم وجود أماكن خاصة لتبديل الملابس يدفع إلى عدم ممارسة النشاط الرياضة		
04	أماكن الاغتسال في المدرسة تؤثر على صحتي يجعلني لا أشرك في حصة التربية البدنية		
05	عدم توفر التدفئة في قاعات تبديل الملابس تؤثر سلبا على الجانب الصحي والبدني		
06	قلة وسائل الاسعاف في هياكل الرياضة بالمؤسسة يدفعني لعدم ممارسة النشاط الرياضي		
07	عدم اهتمام الادارة بالهياكل الرياضية تعد عامل سلبي على السلامة الصحية والبدني في حصة التربية البدنية		
08	عدم إتقاني للأداء المهاري يعرضني لمخاطر صحية وبدنية نظرا لطبيعة الهياكل الرياضية		
09	هياكل الرياضة المتوفرة لفريقي الرياضي خارج المدرسة يقلل من مشاركتي في حصة التربية البدنية		
10	عدم توفر هياكل الرياضة بالمؤسسة على إنارة كافية يؤثر على صحتي مما يدفعني إلى عدم ممارسة الرياضة		

		نوعية الأرضية للملاعب تعود سلبا على سلامتي الصحية والبدنية أثناء ممارسة الرياضة	11
		كثرة الاصابات الناتجة عن نوعية الهياكل المتواجدة بالمؤسسة يدفعني إلى عدم المشاركة في حصة التربية البدنية	12
		الأضرار الصحية الناتجة عن هياكل الرياضة بالمؤسسة تعيقني على ممارسة النشاط الرياضي	13

نتائج الصدق لاستبيان التلاميذ:

Statistiques de groupe

المجموعات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة الكلية	13	2,4615	3,55001	,98460
الطبا المجموعة	13	12,0000	1,22474	,33968

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
الدرجة الكلية									
Hypothèse de variances égales	3,022	,095	-9,158	24	,000	-9,53846	1,04154	-11,68810	-7,38882
Hypothèse de variances inégales			-9,158	14,817	,000	-9,53846	1,04154	-11,76085	-7,31607

نتائج الثبات لاستبيان التلاميذ:

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	40	100,0
Exclue <sup>a</sup>	0	,0
Total	40	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,908	13

الملحق : (3)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي - بالأغواط -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص:

الأستاذ(ة):

تحية طيبة ..... وبعد

يقوم الباحث بإعداد رسالة مكملة لشهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي  
موضوعها: مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور  
الثانوي.

يهدف البحث إلى الكشف عن حقيقة مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ  
الصحية والبدنية في الطور الثانوي.

ويتطلب تحقيق أهداف البحث إعداد استمارة استبيان لجمع البيانات اللازمة للكشف عن الصورة  
المنطبعة لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

لذا يأمل الباحث الاستفادة من خبراتكم العلمية، و التكرم بإبداء الرأي في:

-مدى مناسبة محاور الاستمارة لتحقيق أهداف البحث.

-مدى مناسبة العبارات المدرجة تحت كل محور.

-هل العبارات مصاغة بطريقة مفهومة أو تحتاج إلي تعديل.

-اقتراحات أخرى

الملحق : (4)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي - بالأغواط -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**الموضوع :** استمارة استبتيانية موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية.  
في إطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية  
**تحت عنوان :** مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي.

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية .وأتعهد أن كامل البيانات امعة  
بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية و لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة.  
و تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

**السنة الجامعية: 2021-2022**

**عنوان المذكرة :** مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي.

استمارة الاستبيان الخاصة بالأساتذة

الرقم	العبارات
01	هل تقوم بالكشف الصحي للتعرف على الأمراض الصحية والبدنية من خلال كشف التشخيصي في بداية الموسم الدراسي.....؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
02	هل تتحملون كامل المسؤولية من أجل سلامة ورعاية التلاميذ دخل حصة الأنشطة الرياضية؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
03	هل توفر لكم الإدارة الهياكل والملاعب لمزاولة نشاطكم ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>

04	هل تمنحك إدارة المؤسسة الحرية الكاملة في استغلال هياكل الرياضة ؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
05	ما رأيك في هياكل الرياضة المدرسية حاليا مقارنة بهياكل الرياضة المدرسية في السابق من حيث شروط السلامة الصحية والبدنية؟ جيد <input type="checkbox"/> مقبول <input type="checkbox"/> سيئة <input type="checkbox"/>
06	هل تعتبرون أن هياكل الرياضة المدرسية تساهم في الأهداف المرجوة في المنظومة التربوية لتنمية الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
07	ما رأيك في الطابع الهندسي لهياكل الرياضة المدرسية وتجهيزاتها من حيث مطابقتها للمعايير الصحية والبدنية للتلميذ؟ مطابقة <input type="checkbox"/> غير مطابقة <input type="checkbox"/>
08	هل ترى أن هياكل الرياضة السيئة في أي مؤسسة تربوية هو من بين عوامل كثرة الإصابات الرياضية للتلميذ؟ نعم <input type="checkbox"/> أحيانا <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
09	ما رأيك في الإمكانيات المتوفرة لديكم لتنمية الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ؟ كافية <input type="checkbox"/> غير كافية <input type="checkbox"/> وغير صالحة <input type="checkbox"/>
10	هل تقوم الإدارة بتدعيمكم بالإمكانيات لصيانة وتجهيز الهياكل الرياضية ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
11	ألا ترون بأنه يجب تأهيل هياكل الرياضة المدرسية رغبة في المحافظة على سلامة التلميذ ؟ .....-
12	ما رأيك في الإمكانيات التي تقدمها الدولة حاليا من أجل هياكل الرياضة المدرسية ؟ .....-
13	ما رأيك في الإمكانيات المادية المتوفرة بمؤسستكم مقارنة بالأهداف المرجوة لتحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ؟ .....-
14	هل ترون أن عجز الرياضة المدرسية راجع إلى قلة الإمكانيات المادية التي توفر السلامة الصحية والبدنية للتلميذ فقط ؟ نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>

الملحق : (5)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي - بالأغواط -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عزيزي التلميذ:

نضع بين أيديك جملة من التساؤلات التي تدخل في إطار البحث العلمي الذي يتمحور حول  
"مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي".  
نطلب منك وضع علامة (x) لكل عبارة في الخانة المناسبة (موافق، غير موافق) وستبقى  
هذه لمعلومات التي تصرح بها سرية وفي غاية الكتمان مع احتراماتنا لك  
**السنة الجامعية: 2021-2022**

**عنوان المذكرة :** مستوى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في

الطور الثانوي

**استمارة الاستبيان الخاصة بالتلاميذ**

الجنس : ذكر/أنثى

عدد التلاميذ داخل القسم:

و لك مثال يوضح كيفية الإجابة:

الرقم	السؤال	موافق	غير موافق
01	هل الأدوات والأجهزة الرياضية ملائمة للمشاركة في الدرس بصفة إيجابية؟		X

الرقم	العبارات	موافق	غير موافق
01	لا تتوفر داخل مؤسساتنا الأماكن الخاصة بممارسة الرياضة		
02	عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية في المدرسة تحول دون مشاركتي في حصة التربية البدنية		
03	عدم وجود أماكن خاصة لتبديل الملابس يدفع إلى العزوف على ممارسة النشاط الرياضي		
04	قلة أماكن الاغتسال في المدرسة يجعلني لا أشترك في حصة التربية البدنية		
05	عدم توفر التدفئة في قاعات الرياضة عامل سلبي يدفعني لعدم ممارسة النشاط الرياضي		
06	قلة وسائل الإسعاف في هياكل الرياضة بالمؤسسة يدفعني لعدم ممارسة النشاط الرياضي		
07	عدم اهتمام الإدارة بالهياكل الرياضية هو الذي يعيق مشاركتي في حصة التربية البدنية		
08	عدم إتقاني للأداء المهاري يجعلني أشعر بالخوف الشديد نظرا لطبيعة الهياكل الرياضية		
09	هياكل الرياضة المتوفرة لفريقي الرياضي خارج المدرسة يقلل من مشاركتي في حصة التربية البدنية		
10	عدم توفر هياكل الرياضة بالمؤسسة على إنارة كافية يؤثر على صحتي مما يدفعني إلى عدم ممارسة الرياضة		

		نوعية الأرضية للملاعب يمنعني من ممارسة الرياضة	11
		كثرة الاصابات الناتجة عن نوعية الهياكل المتواجدة بالمؤسسة يدفعني إلى عدم المشاركة في حصة التربية البدنية	12
		الأضرار الصحية الناتجة عن هياكل الرياضة بالمؤسسة تعيقني على ممارسة النشاط الرياضي	13

## قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية والتخصص	الملاحظات
01	كروم بشير	أستاذ محاضر قسم - ب -	مقبول
02	بلحفاف سمية	أستاذ محاضر قسم - ب -	مقبول
03	هوارى بوشهير	أستاذ مساعد قسم -أ-	مقبول
04	بافا عبد الله	أستاذ مساعد قسم -أ-	مقبول
05	جقيدل سمية	أستاذ مساعد قسم -أ-	مقبول

# ملخص البحث

## مقدمة:

تكتسي الرياضة في عصرنا الحديث أهمية كبيرة أكثر من أي وقت مضى، حتى أضحت احد المعايير التي يقاس بها تقدم الدول و تحضرها، وذلك لكونها فرضت نفسها من خلال أثرها الايجابي والفعال على ممارسيها نساء ورجال صغارا و كبارا، أصحاء و مرضى، الأمر الذي جعلها تعرف بأنها علم وفن في الوقت ذاته، وعرفها البعض بأنها نظام خدماتي متكامل له آليات عمل خاص به وأهداف محددة نرجوها وأغراضا واضحة ينشدها، فالرياضة باعتبارها مجال خصب غني بمختلف النشاطات والفعاليات الرياضية تعطي فرصة للفرد لإبراز قدراته وإمكانياته ولأن الرياضة تحتوي مجالات متعددة فهي تدعو الجميع إلى ممارستها لأن أي فرد سيجد المجال المناسب له ولقدراته وحاجاته، إذ تضم الرياضة الترويحية للجميع دون استثناء والنخبوية للأبطال والمحترفين وعلاجية للمرضى والمكيفة للمعاقين والمدرسية لمن هم بالمؤسسات التربوية. (خطابية،1997)

وعليه يتضح مدى أهمية صحة وسلامة التلميذ بالمؤسسة التربوية الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم لاسيما المتقدمة منها تولي الكثير من الاهتمام لها حيث عملت على توفير كل ما من شأنه تحقيق أهداف السلامة الصحية والبدنية للتلميذ خلال حصة التربية البدنية، حيث وفرت الإطارات المؤهلة علما لهذا الاختصاص وهيئت البرامج المناسبة كذلك وفرت هياكل الرياضية اللازمة للحفاظ على سلامة التلميذ الصحية والبدنية والحد من كثرة الاصابات الرياضية الناتجة عن هياكل الرياضة المدرسية، إضافة إلى تنظيم الملتقيات العلمية ليتضح مدى الاهتمام بهياكل الرياضة المدرسية من خلال الأموال الكبيرة التي تصرف في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من أجل سلامة التلميذ الصحية والبدنية . والجزائر باعتبارها أحد الدول السائرة في طريق النمو فهي تتشد التطور كبقية الدول المتقدمة الأمر الذي جعلها تولي لصحة التلميذ كل الرعاية والاهتمام خاصة أنها تملك مجتمع شاب يعتبر نقطة قوة لدفع عجلة النمو، ولذلك فقد أقامت معاهد التربية البدنية والرياضية لتخريج

إطارات ذات كفاءة ووضعت مناهج خاصة مبنية على أسس علمية وبطريقة مدروسة وهادفة، إضافة إلى حرصها على توفير كل الظروف والهياكل الرياضية اللازمة للمحافظة على سلامة التلميذ الصحية والبدنية، حيث هذه الأخيرة التي تعتبر من المتطلبات الأساسية لحياة التلميذ وأحد أبرز العوامل التي من شأنها إعطاء دفع قوي وإيجابي لسلامته الصحية والبدنية. فالهياكل الرياضية من قاعات وملاعب ومركبات المعدة بأحدث التقنيات إضافة إلى الوسائل الرياضية المختلفة ذات الجودة العالية تجلب لصحة التلاميذ كل الأمان والاطمئنان وتشجعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتتيح لهم فرصة لإبراز كل قدراتهم وإمكانياتهم. (الخولي، 1994)

وبناء على ما سبق ارتأيت لزاما عليا أن أساهم في إثراء هذا الموضوع ودراسة واقعه ومتطلباته وأن أتناول جزءا منه فقد لمس الباحث الأهمية الكبيرة لإجراء دراسة تكشف العلاقة بين هياكل الرياضة المدرسية هذا من جهة والسلامة الصحية والبدنية للتلميذ في الطور الثانوي من جهة أخرى، وسيتم ذلك عن طريق المعلومات النظرية وأدبيات وكتب ودراسات سابقة وأخرى مشابهة والبيانات الكافية حول متغيرات البحث لدراستها بكل موضوعية ووفق منهجية علمية مدروسة والتي من خلالها قسمت الدراسة إلى:

**المبحث التمهيدي:** مدخل عام للدراسة الذي احتوى على مقدمة البحث وإشكالية الدراسة وفرضياتها، أهداف البحث وأهميته وأسباب اختيار الموضوع وشرح المفاهيم الواردة في البحث بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة.

**الجانب النظري:** يحتوي على فصلين.

**المبحث الأول:** هياكل الرياضة المدرسية

**المبحث الثاني:** سلامة التلميذ الصحية والبدنية

**الجانب التطبيقي:** يحتوي على فصلين.

**المبحث الأول:** منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتطرقنا فيه إلى المنهج المتبع ،

إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتحليل نتائجها، مجتمع البحث والعينة وخطوات اختيارها

ومجالات الدراس المكانية والزمانية والبشرية، والأدوات العلمية للبحث وشروطها والمقاييس  
الإحصائية المستخدمة.

**المبحث الثاني:** عرض وتحليل النتائج ومناقشتها تحت ضوء فرضيات الدراسة  
والاستنتاج العام للبحث والتوصيات والخاتمة.

اختتمنا الدراسة بقائمة المراجع التي اعتمد عليها الباحث في الدراسة وبالملاحق.

## أهمية البحث:

### أهمية علمية نظرية:

توضيح الحالة التي هي عليها هياكل الرياضة المدرسية من الناحيتين التجهيز والجودة. توضيح مدى أهمية هياكل الرياضة المدرسية في تحسين الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ والى أي مدى وصلت إليه الرياضة المدرسية من الناحية التكوينية.

### أهمية علمية تطبيقية:

إسقاط الجانب النظري على الجانب التطبيقي.

توضيح الحالة التي هي عليها هياكل الرياضة المدرسية وذلك إحصائياً.

## أهداف الدراسة:

يرمي موضوع بحثي هذا إلى تسليط الضوء على هياكل الرياضة المدرسية ومدى تحقيقها للسلامة الصحية والبدنية للتلميذ، ومن بين هذه الأهداف نذكر منها:

معرفة ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على الجانب الصحي والبدني للتلميذ خلال حصة التربية البدنية.

الوصول إلى أن هياكل الرياضة المدرسية جانب مهم في المحافظة على السلامة الصحية والبدنية للتلميذ.

إبراز دور الإمكانيات المادية في تحسين الجانب الصحي والبدني للتلميذ.

محاولة الوصول إلى توصيات واقتراحات لتحسين هياكل الرياضة المدرسية لتحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والدعم العقلاني لهذه الهياكل.

## التساؤل العام:

ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي؟.

## التساؤلات الفرعية:

ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.

ما مدى تأثير هياكل الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في  
الطور الثانوي من وجهة نظر تلاميذ الطور النهائي؟

هل يوجد فروق بين وجهة نظر الأساتذة ووجهة نظر التلاميذ في مدى تأثير هياكل  
الرياضة المدرسية على سلامة التلميذ الصحية والبدنية في الطور الثانوي؟

## إجراءات البحث:

**منهج البحث:** المنهج الوصفي .

**عينة البحث:** بعض ثانويات بلدية الأغواط تم اختيارهم بطريقة قصدية.

**أداة البحث:** الاستبيان.

## الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث لتحليل بيانات دراسته الميدانية الأساليب الإحصائية التالية :-

- معامل ألفا Alpha لحساب ثبات أداة الدراسة.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لترتيب عبارات المحور أداة الدراسة.

وقد قام الباحث بتحليل بيانات هذه الدراسة باستخدام برنامج SPSS وفقاً للأساليب

الإحصائية المشار إليها.

## الاقتراحات والتوصيات

1. العمل على توفير شروط السلامة الصحية والبدنية للتلميذ
2. العمل على تهيئة بيئة صحية سليمة في المدرسة من خلال تهوية سليمة ومياه صالحة للشرب
3. توفير الشروط اللازمة لهياكل الرياضة من أجل تقادي حدوث إصابات ولضمان السيرورة المثلى لحصص التربية البدنية في أحسن الظروف
4. القيام بالصيانة الدائمة والمستمرة لهياكل الرياضة المدرسية لتحقيق السلامة الصحية والبدنية للتلميذ
5. تكاتف جهود العاملين في المؤسسات التربوية لتأمين سلامة التلاميذ الصحية والبدنية عند ممارسة النشاط البدني الرياضي
6. تدعيم المؤسسات التربوية بمختلف هياكل الرياضة التي توفر الحماية اللازمة للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية
7. قيام أستاذ التربية البدنية والرياضية بعملية تحسيسية للتلميذ بالمحافظة على هياكل الرياضة المدرسية لضمان السلامة الصحية والبدنية خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي
8. تدعيم هياكل الرياضة المدرسية بمختلف الوسائل والخدمات للحد من حدوث الإصابات بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي