



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي الأغواط  
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية  
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



مشروع مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

والموسومة بـ:

تحت إشراف:

د. بن الشريف ياسين

إعداد الطالب:

- بلعيد إبراهيم

## دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية للطور الابتدائي.

دراسة ميدانية على أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي لولاية الأغواط

السنة الجامعية: 2025/2024

# الإهداء

قال تعالى: (وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

سورة الإسراء الآية 24

إلى من كانوا النور الذي أنار دربي، والسند الذي شدّ أزرِي.  
إلى من غرسا في نفسي حب العلم وسهرا من أجلي الليلي.  
إلى والديّ العزيزين، تاج رأسي ونبع عطائي، أقدم كل الامتنان والتقدير.  
إلى من ساندني في كل خطوة، وكان العون والدافع لي للاستمرار.  
إلى إخوتي وأصدقائي الأعراء، الذين كانوا ولا زالوا السند الحقيقي.  
إلى مشرفي الكريم (بن الشريف ياسين)، الذي وجّهني وعلمني، وكان مثلاً  
يُحتذى به في الإخلاص والجد.

إلى كل طلبة ماستر 2 دفعة 2025.

إلى كل أساتذة وإدارة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية لجامعة عمار تليجي الأغواط  
أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

الطالب: بلعيد إبراهيم

# كلمة شكر

يقول عز من قائل: (وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ)

سورة النمل الآية 19

أولاً، أحمد الله عز وجل وأشكره على ما أنعم به عليّ من صحة وعافية، ومنحني  
القوة والصبر لإتمام هذا العمل، فهو وحده الموفق والمستعان.

ثم أتوجّه بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى مشرفي الفاضل الدكتور  
(بن الشريف ياسين) الذي لم يبخل عليّ بعلمه وخبرته، وخصّني بوقته

وجهدته، فكان خير موجّه وداعم في مسيرتي العلمية.

كما أقدم شكري وامتناني لجميع الأساتذة الذين كان لهم الأثر الكبير في تكويني

العلمي والفكري، وتركوا بصماتهم الواضحة في رحلتي الأكاديمية.

ولا يفوتني أن أعبّر عن امتناني لأصدقائي وزملائي الذين كانوا خير

سند ورفاق درب، تقاسمنا معاً لحظات الجد والاجتهاد، وكانوا دوماً

عوناً لي بالكلمة الطيبة والدعم المتواصل.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة

وكامل الطاقم الإداري لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية لجامعة عمار ثلجي الأغواط.

لكم مني جميعاً خالص الشكر والتقدير، وأسأل الله أن

يوفقنا جميعاً لما فيه الخير والنجاح.

## فهرس المحتويات

	○ إهداء
	○ كلمة شكر
	○ فهرس المحتويات
	○ قائمة الجداول
	○ ملخص
أ	○ مقدمة
<b>* الإطار العام للدراسة</b>	
02	1. الإشكالية
03	2. فرضيات البحث
03	3. تحديد المفاهيم والمصطلحات
05	4. أسباب إختيار الموضوع
05	6. أهمية البحث
06	7. أهداف البحث
<b>❖ الفصل الأول: الأدبيات النظرية</b>	
<b>* المبحث الأول: الإطار النظري</b>	
09	○ تمهيد
10	1. مدخل إلى التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي
10	1.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
11	2.1. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
11	3.1. أغراض التربية البدنية والرياضية
12	4.1. برامج التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية
13	5.1. درس التربية البدنية والرياضية
13	6.1. أنماط درس التربية البدنية والرياضية
14	7.1. أهمية درس التربية البدنية والرياضية
14	8.1. أسس تحضير درس التربية البدنية
15	9.1. منهجية الدرس في حصة التربية البدنية والرياضية
16	10.1. محتوى دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية
17	11.1. أقسام حصة التربية البدنية والرياضية
19	12.1. مهام حصة التربية البدنية والرياضية
20	13.1. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
20	2. الإصابات الرياضية
20	1.2. تعريف الإصابات الرياضية
21	2.2. تقسيمات الإصابات المختلفة
22	3.2. الأنواع الرئيسية للإصابات
23	4.2. العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية
25	5.2. الأسباب العامة للإصابات الرياضية
26	6.2. أسباب حدوث الإصابات الرياضية عند الأطفال
27	7.2. الأعراض الرئيسية للإصابات الرياضية
27	8.2. العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية
30	9.2. أهمية دراسة الإصابات الرياضية

30	10.2. نماذج من الإصابات الرياضية الشائعة في المرحلة الإبتدائية
32	3. الوقاية من الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية
32	1.3. طرق الوقاية من الإصابات الرياضية
34	2.3. الإسعافات الأولية
34	3.3. العلامات الفسيولوجية التي يجب على المسعف ملاحظتها بعناية
34	4.3. الخطوات الأساسية في معالجة الإصابات الرياضية
35	5.3. نصائح طبية
36	6.3. دور أستاذ التربية البدنية في الإسعافات الأولية أثناء حدوث الإصابات الرياضية
37	7.3. حث أستاذ التربية البدنية والرياضية على تعلم الإسعافات الأولية
38	○ خلاصة
<b>* المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة</b>	
40	○ تمهيد
41	1. المطلب الأول الدراسات المرتبطة
41	1.1. الدراسة الأولى
41	2.1. الدراسة الثانية
41	3.1. الدراسة الثالثة
42	4.1. الدراسة الرابعة
42	5.1. الدراسة الخامسة
43	6.1. الدراسة السادسة
43	7.1. الدراسة السابعة
44	8.1. الدراسة الثامنة
44	9.1. الدراسة التاسعة
45	2. المطلب الثاني التعقيب على الدراسات المرتبطة
<b>❖ الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية</b>	
<b>* المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها</b>	
49	1. الدراسة الإستطلاعية
50	2. منهج البحث
50	3. متغيرات الدراسة
50	1.3. المتغير المستقل
51	2.3. المتغير التابع
51	4. مجالات الدراسة
51	1.4. المجال المكاني
51	2.4. المجال الزمني
52	5. مجتمع الدراسة وعينته
52	1.5. مجتمع الدراسة
52	2.5. عينة الدراسة
56	6. أدوات جمع البيانات
58	7. الخصائص السيكومترية للأداة
58	1.7. الثبات
59	2.7. الصدق
61	8. أساليب المعالجة الإحصائية

* المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة	
63	1. عرض وتحليل نتائج المحور الأول
68	2. عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
73	3. عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
77	4. عرض وتحليل نتائج المحور الرابع
80	5. عرض وتحليل نتائج المحور الخامس
* المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة	
85	1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
86	2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
87	3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
88	4. الاستنتاج العام
89	5. اقتراحات
91	○ خاتمة البحث
	○ قائمة المراجع
	○ الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	خصائص توزيع العينة حسب متغير (الجنس، سنوات الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، عدد التلاميذ في الفوج الواحد، التكوين في الإسعافات الأولية).	01
59	درجة ثبات الاستبيان ومحاوره.	02
60	قيمة الصدق الذاتي للاستبيان ومحاوره.	03
63	تحليل استجابات العينة حول العبارة (01) للمحور الأول.	04
63	تحليل استجابات العينة حول العبارة (02) للمحور الأول.	05
64	تحليل استجابات العينة حول العبارة (03) للمحور الأول.	06
64	تحليل استجابات العينة حول العبارة (04) للمحور الأول.	07
65	تحليل استجابات العينة حول العبارة (05) للمحور الأول.	08
65	تحليل استجابات العينة حول العبارة (06) للمحور الأول.	09
66	تحليل استجابات العينة حول العبارة (07) للمحور الأول.	10
66	تحليل استجابات العينة حول العبارة (08) للمحور الأول.	11
67	تحليل استجابات العينة حول العبارة (09) للمحور الأول.	12
67	تحليل استجابات العينة حول العبارة (10) للمحور الأول.	13
68	تحليل استجابات العينة حول العبارة (11) للمحور الثاني.	14
68	تحليل استجابات العينة حول العبارة (12) للمحور الثاني.	15
69	تحليل استجابات العينة حول العبارة (13) للمحور الثاني.	16
69	تحليل استجابات العينة حول العبارة (14) للمحور الثاني.	17
70	تحليل استجابات العينة حول العبارة (15) للمحور الثاني.	18
71	تحليل استجابات العينة حول العبارة (16) للمحور الثاني.	19
71	تحليل استجابات العينة حول العبارة (17) للمحور الثاني.	20
72	تحليل استجابات العينة حول العبارة (18) للمحور الثاني.	21
72	تحليل استجابات العينة حول العبارة (19) للمحور الثاني.	22
73	تحليل استجابات العينة حول العبارة (20) للمحور الثاني.	23
73	تحليل استجابات العينة حول العبارة (01) للمحور الثالث.	24
74	تحليل استجابات العينة حول العبارة (02) للمحور الثالث.	25
75	تحليل استجابات العينة حول العبارة (03) للمحور الثالث.	26
75	تحليل استجابات العينة حول العبارة (04) للمحور الثالث.	27
76	تحليل استجابات العينة حول العبارة (05) للمحور الثالث.	28
76	تحليل استجابات العينة حول العبارة (06) للمحور الثالث.	29
77	تحليل استجابات العينة حول العبارة (07) للمحور الثالث.	30
78	تحليل استجابات العينة حول العبارة (08) للمحور الرابع.	31
78	تحليل استجابات العينة حول العبارة (09) للمحور الرابع.	32
79	تحليل استجابات العينة حول العبارة (10) للمحور الرابع.	33
79	تحليل استجابات العينة حول العبارة (11) للمحور الرابع.	34
80	تحليل استجابات العينة حول العبارة (12) للمحور الرابع.	35
80	تحليل استجابات العينة حول العبارة (13) للمحور الخامس.	36
81	تحليل استجابات العينة حول العبارة (14) للمحور الخامس.	37
81	تحليل استجابات العينة حول العبارة (15) للمحور الخامس.	38

82	تحليل استجابات العينة حول العبارة (16) للمحور الخامس.	39
82	تحليل استجابات العينة حول العبارة (17) للمحور الخامس.	40

# دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية للطور الابتدائي.

## An analytical study of the most common sports injuries in primary school physical education classes.

بلعيد إبراهيم

### ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ الطور الابتدائي خلال حصص التربية البدنية والرياضية، ولهذا الغرض استخدمنا منهج الوصفي على عينة مكونة من 50 أستاذ للتربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي لولاية الأغواط للموسم الدراسي 2025/2024 تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا استمارة الاستبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ الطور الابتدائي خلال حصص التربية البدنية هي الإصابات الطفيفة والمتوسطة والشديدة. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة توفير مساحات كافية لممارسة الأنشطة الرياضية، وتقليل عدد التلاميذ داخل كل فوج لضمان مساحة كافية للحركة الآمنة.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية / الطور الابتدائي / حصص التربية البدنية والرياضية.

### Abstract:

The Object of the study aims to identify The most common sports injuries among primary school students during physical education and sports classes, for this purpose, we used the method Descriptive On a sample composed of 50 physical education and sports teachers for primary education in Laghouat province for the 2024/2025 academic year Chosen as random, and for data collection, we used a tool Questionnaire. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude The most common sports injuries among elementary school students during physical education classes are minor, moderate, and severe injuries. On this basis, the study recommended It is necessary to provide sufficient spaces for practicing sports activities, and to reduce the number of students in each group to ensure sufficient space for safe movement.

**Keywords:** Sports injuries / primary stage / physical education and sports class.



## مقدمة:

تشكل التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من النظام التعليمي الحديث، حيث تهدف إلى تعزيز الصحة الجسدية والنفسية للأطفال. فهي ليست مجرد أنشطة رياضية، بل وسيلة لتنمية المهارات الحركية الأساسية لدى التلاميذ. حيث يرى بيوتشر أن التربية البدنية والرياضية هي: جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى أعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل. (الشحات، 2007، ص30) غير أن ممارسة الأنشطة الرياضية في هذه المرحلة قد تصاحبها بعض الإصابات التي تختلف في شدتها وتأثيرها على صحة التلاميذ. وتتراوح هذه الإصابات بين الخفيفة التي يمكن التعامل معها بسهولة، والخطيرة التي تتطلب تدخلاً طبياً فورياً. لذا، فإن دراسة وتحليل الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية بات أمراً ضرورياً لفهم أسبابها وطرق الحد منها.

إن الوقاية من الإصابات الرياضية تتطلب فهماً عميقاً لطبيعة الأنشطة البدنية التي يمارسها التلاميذ، بالإضافة إلى تحديد العوامل التي تزيد من خطورة التعرض لها. فغياب الإحماء الجيد، واستخدام تقنيات خاطئة في أداء التمارين، واللعب في بيئات غير آمنة، كلها عوامل تساهم في زيادة احتمالية حدوث الإصابات. وعليه، فإن تحليل الإصابات الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية يساعد على تقديم حلول فعالة للتقليل من مخاطرها وتعزيز بيئة رياضية آمنة.

إن مرحلة الطفولة المبكرة تتسم بالحيوية والنشاط الزائد، مما يجعل الأطفال أكثر عرضة للسقوط والاصطدامات أثناء اللعب وممارسة التمارين الرياضية. فالإصابات في هذه المرحلة قد تؤثر على ثقة الطفل بنفسه، وربما تدفعه إلى تجنب المشاركة في الأنشطة البدنية مستقبلاً. لذا، فإن رصد الإصابات الشائعة وتحليلها يمكن أن يساهم في وضع استراتيجيات تعليمية تهدف إلى تحسين جودة حصص التربية البدنية وضمان سلامة التلاميذ.

أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى أن الإصابات الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية تتضمن الكدمات، والالتواءات، والتمزقات العضلية، والكسور في بعض الحالات. وتختلف هذه الإصابات في حدتها وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس، ومدى التزام التلاميذ بإجراءات السلامة، إضافة إلى دور المعلم في توجيههم نحو الأداء السليم. لذا، فإن دراسة هذه الإصابات من منظور تحليلي سيمكننا من التوصل إلى حلول عملية وفعالة لحماية الأطفال.

إن مسؤولية الحد من الإصابات الرياضية في المدارس لا تقع على عاتق المعلمين فحسب، بل تتطلب أيضاً تعاوناً مشتركاً بين أولياء الأمور، والإداريين، والمتخصصين في المجال الصحي. فالتوعية المستمرة بأهمية تدابير السلامة، وتوفير بيئة رياضية آمنة، وضبط سلوك التلاميذ أثناء الحصص كلها عوامل تساهم في تقليل معدلات الإصابات وتعزيز ثقافة اللعب النظيف. ومن هنا، تتجلى أهمية البحث في هذا الموضوع لتحقيق أقصى استفادة من الحصص الرياضية دون تعريض التلاميذ لمخاطر غير ضرورية.

وفي ضوء هذه المعطيات، تسعى هذه الدراسة التحليلية إلى استعراض الإصابات الأكثر انتشاراً بين تلاميذ الطور الابتدائي أثناء حصص التربية البدنية، مع التركيز على الأسباب المحتملة لحدوثها، والآثار المترتبة عليها، والإجراءات الوقائية الممكنة. وسيتم ذلك من خلال تحليل بيانات واقعية، ودراسة آراء الخبراء والمختصين في مجال الطب الرياضي والتربية البدنية. وانطلاقاً من ذلك تم تقسيم بحثنا إلى:

❖ الإطار العام للدراسة.

❖ الفصل الأول: الأدبيات النظرية.

✍ المبحث الأول: الإطار النظري.

✍ المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها.

❖ الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية.

✍ المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها.

✍ المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة.

✍ المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة.



## 1. الإشكالية:

تُعتبر التربية البدنية عنصرًا أساسيًا في المناهج التعليمية، حيث تهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية للأطفال منذ الصغر. من خلال الأنشطة الرياضية، يكتسب التلاميذ القدرة على التحمل والتوازن، بالإضافة إلى تحسين الصحة النفسية والاجتماعية. كما أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تُسهم في الوقاية من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة، مثل السمنة ومشاكل القلب. لهذا، تحظى حصص التربية البدنية بأهمية كبيرة خاصة في طور الابتدائي، حيث تكون القدرات البدنية والحركية للتلاميذ في مراحلها التأسيسية.

يرى ناش أن التربية البدنية هي ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من إستجابات. أما بوتشر فيراها أنها هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى أعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات. أما نيكسون فيرى أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم. (الشحات، 2007، ص30)

رغم الفوائد المتعددة للأنشطة الرياضية، إلا أنها لا تخلو من المخاطر، خاصة بين الأطفال الذين قد يفقدون إلى الخبرة والمهارات اللازمة لممارستها بأمان. تُعد الإصابات الرياضية من الظواهر المقلقة في حصص التربية البدنية، حيث يمكن أن تؤدي إلى آثار سلبية على المدى الطويل، بما في ذلك التوقف عن ممارسة الرياضة أو المعاناة من مشاكل صحية مستمرة. وتتراوح هذه الإصابات ما بين الطفيفة، مثل الكدمات والإلتواءات، والخطيرة، مثل الكسور والإصابات العضلية الحادة والتي تتطلب تدخلاً طبياً عاجلاً.

تشير العديد من الدراسات إلى أن الأطفال في طور الابتدائي أكثر عرضة للإصابات الرياضية مقارنة بمراحل التعليم الأخرى. يعود ذلك إلى عدة عوامل، منها قلة الوعي بأساليب الوقاية، وضعف القدرة على التحكم بالحركات، بالإضافة إلى محدودية الإشراف من قبل معلمي التربية البدنية. كما أن البنية الجسدية للأطفال، التي لا تزال في طور النمو، تجعلهم أكثر حساسية تجاه الإصابات عند ممارسة بعض الرياضات التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً. وتعود أسباب هذه الإصابات إلى عدة عوامل، منها نقص الإعداد البدني السليم، قلة الوعي بأساليب الوقاية، وعدم ملاءمة بعض الأنشطة الرياضية للفئة العمرية المستهدفة. بالإضافة إلى ذلك، قد يُسهم نقص التجهيزات الملائمة وعدم تدريب المدرسين بشكل كافٍ في زيادة هذه الحالات، كما أن الاكتظاظ داخل الفصول يزيد من احتمالية وقوع هذه الحوادث.

نظراً لخطورة هذه الإصابات وتأثيرها على الصحة العامة للأطفال، تظهر الحاجة الملحة لإجراء دراسة تحليلية شاملة تهدف إلى تحديد أكثر الإصابات شيوعاً وأسبابها الفعلية. لذلك جاءت هذه الدراسة والتي من شأنها أن تساعد في تطوير استراتيجيات وقائية فعالة وتوفير توصيات مبنية على أسس علمية لتحسين جودة حصص التربية البدنية. كما يمكن أن تُسهم نتائج هذه الدراسة في رفع مستوى الوعي بين المعلمين وأولياء الأمور حول أهمية اتباع إرشادات السلامة أثناء ممارسة الرياضة. وعليه بناءً على ما سبق، يُمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل العام التالي:

لِمَ ما هي أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً التي يتعرض لها تلاميذ الطور الابتدائي خلال حصص التربية البدنية والرياضية؟ وما هي العوامل التي تساهم في حدوث هذه الإصابات؟

## 2. فرضيات البحث:

- ✎ الإصابات الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية والرياضية للطور الابتدائي هي الإصابات الخفيفة، المتوسطة والشديدة.
- ✎ العوامل التي تساهم في حدوث الإصابات الرياضية تشمل عدم الإحماء الكافي، واستخدام الأدوات الرياضية غير المناسبة، وعدد التلاميذ المرتفع في افوج الواحد.
- ✎ يمكن تقليل حدوث الإصابات الرياضية من خلال تطبيق برامج توعية وتدريب للمعلمين والتلاميذ حول السلامة في حصص التربية البدنية.

## 3. تحديد المفاهيم المصطلحات:

### 1.3. الإصابات الرياضية:

#### 1.1.3. اصطلاحاً:

الإصابة هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة. وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً. مما قد ينتج غالباً تغييرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغيير لون الجلد، وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل. (محمود حمدي، 2008، ص31)

#### 2.1.3. إجرائياً:

هي الأضرار الجسدية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية المقررة ضمن المنهاج المدرسي، وتشمل التمزقات العضلية، الالتواءات، الكدمات، والكسور البسيطة التي تعيق استكمال الحصّة أو تتطلب تدخلاً إسعافياً.

### 2.3. تلاميذ الطور الابتدائي:

#### 1.2.3. اصطلاحاً:

يتصف أطفال تلك المرحلة بالاستقرار النسبي والقدرة على تحمل المسؤولية والتعامل ومواجهة المواقف الجديدة، كذلك يتميز الأطفال بالرغبة الشديدة لتعلم المزيد نحو أنفسهم والعالم المحيط بهم. وتمثل فترة بداية إلتحاق التلميذ بالمرحلة الإبتدائية خطوة كبيرة نحو العالم الواسع المحيط به، حيث تعتبر بداية انفصال الطفل عن المنزل والأسرة بشكل منتظم ولفترات طويلة. إنها بمثابة انفصال الطفل عن بيئة اللعب الآمن الذي مارسه في المنزل. وينظر إلى هذه الفترة -وخاصة عند دخول الطفل المدرسة- أنها بداية الوجود في الموقف الجماعي حيث لا يكون الطفل هو مركز الاهتمام وحده، وإنما حان الوقت لأن يشارك الآخرين ويهتم بهم ويحترم حقوقهم. (راتب، 1999، ص94)

#### 2.2.3. إجرائياً:

تلاميذ الطور الابتدائي هم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 سنة، والملتحقون بالمراحل الدراسية من السنة الأولى إلى السنة الخامسة في المدارس الإبتدائية، والذين يتلقون تعليماً أساسياً وفق المناهج المعتمدة من وزارة التربية والتعليم.

### 3.3. حصّة التربية البدنية والرياضية:

#### 1.3.3. اصطلاحاً:

إنها جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج داخل المجتمع والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجياتهم البدنية طبقا للمراحل وإدراج قدراتهم الحركي. (العروي، 2019، ص81)

### 2.3.3. إجراءات:

هي جزء من المنهاج التعليمي، وتهدف إلى تعليم المهارات البدنية وممارسة الأنشطة الرياضية. تسعى هذه الحصة إلى تحسين اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ، إضافة إلى تعزيز الوعي الصحي وتشجيع التفاعل الاجتماعي وروح التعاون بينهم.

### 4. أسباب اختيار الموضوع:

- ✍ كان اختيار الموضوع وفق الوسائل المتوفرة في حدود إمكانياتنا الخاصة.
- ✍ الاهتمام الشخصي والفضول العلمي والرغبة في إثراء المعرفة في هذا المجال المتجدد.
- ✍ الرغبة في إلقاء الضوء على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ الطور الابتدائي خلال حصص التربية البدنية.
- ✍ إيجاد اقتراحات وحلول حول الموضوع.
- ✍ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- ✍ محاولة تزويد المكتبة التربوية بالبحوث الجامعية يستفيد منها الطلبة بعدنا كدراسات سابقة ومثابرة.

### 5. أهمية الدراسة:

- ✍ تُبرز هذه الدراسة أهم الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين تلاميذ الطور الابتدائي خلال حصص التربية البدنية والرياضية ومعرفة أسبابها وأنواعها وبالتالي وضع استراتيجيات وقائية للحد منها، مما يقلل من نسبة حدوثها.
- ✍ تُساهم هذه الدراسة في توعية المعلمين بأساليب التدريب الآمنة وتعديل المناهج والأنشطة بما يتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة.
- ✍ نشر الثقافة الرياضية الصحيحة بين التلاميذ وتعزيز وعيهم بكيفية تجنب الإصابات والتعامل معها عند حدوثها.
- ✍ تزويد معلمي التربية البدنية والرياضية والمختصين بالمعلومات اللازمة لتحديد الأسباب الشائعة للإصابات وتطوير برامج تدريبية أكثر أماناً وفعالية.
- ✍ توفير بيانات وإحصائيات يمكن أن تكون مرجعاً لدراسات أوسع حول الصحة الرياضية في المدارس.
- ✍ تفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال الإصابات الرياضية لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسات الحالية.

### 6. أهداف الدراسة:

- ✍ التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا في حصص التربية البدنية والرياضية للطور الابتدائي.
- ✍ تحديد العوامل التي تساهم في حدوث هذه الإصابات.
- ✍ اقتراح توصيات للحد من الإصابات وتحسين السلامة في حصص التربية البدنية.



الفصل الأول  
الأدبيات  
النظرية

المبحث الأول

الإطار النظري

### تمهيد:

تُعد التربية البدنية والرياضية عنصرًا أساسيًا في العملية التعليمية، حيث تسهم في تعزيز النمو البدني والذهني والنفسي للتلاميذ. ومع ذلك، فإن ممارسة الأنشطة الرياضية لا تخلو من بعض الإصابات التي تؤثر على صحة التلاميذ وسلامتهم. لذلك في هذا الفصل سنتطرق إلى تسليط الضوء على أكثر الإصابات الرياضية شيوعًا بين تلاميذ التعليم الابتدائي خلال حصص التربية البدنية والرياضية، مع تحليل أسبابها وطرق الوقاية منها، وذلك لضمان بيئة رياضية آمنة تسهم في تطوير القدرات البدنية للأطفال دون تعريضهم لمخاطر غير ضرورية.

## 1. مدخل إلى التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي: 1.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

هناك عدد من الباحثين قد عملوا على تحديد تعريف مفهوم واضح للتربية البدنية ومن هذه التعريفات، اعتبار التربية البدنية على أنها "جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي وهي نظام تربوي يسهم أساساً في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية". وتعرف أيضاً بأنها "هي الجزء المتكامل من التربية العامة الذي يتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية والتي يتم تطبيقها تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل والمتوازن للفرد". وتعرف أيضاً بأنها "ذلك الجزء المهم والفاعل والمكمل للتربية العامة والذي يمثل الذراع التطبيقية لها، وهي عبارة عن تلك الممارسات البدنية العملية المقننة التي يمارسها الفرد سواء كان ذكراً أو أنثى بهدف النمو الشامل للفرد على مدار مراحل العمر للحفاظ عليه سليماً وقادراً على تحقيق الاكتفاء الذاتي للقيام بمهام الحياة على أكمل وجه". (العروي، 2019، ص74)

هي جانب من التربية العامة تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية عن طريق النشاطات البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق أهداف كريمة أو هي مظهر من العملية التربوية وهذا يعني النشاطات العضلية والبدنية وما يتصل بها من استجابات وما يصيب الفرد نتيجة ذلك من تكيفات كحصوله لهذه الاستجابات. (الحشوش، 2013، ص11)

يرى ناش أن التربية البدنية هي ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من استجابات. أما بوتشر فيراها أنها هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى أعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات. أما نيكسون فيرى أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم. وباستعراض مجموعة التعريفات السابقة يتضح أن التربية الرياضية كنظام تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة ولها أهمية سائر الأنظمة التربوية الأخرى بجميع مراحل التعليم وهذا النظام يعمل على تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة والمقترنة والمتكاملة للطاقات الكامنة في المتعلم سواء كانت حركة أو معرفية أو وجدانية أو اجتماعية تبعاً لقدراته الفردية واهتماماته واحتياجاته مع التركيز على الجوانب الأساسية في العملية التعليمية وخاصة الأستاذ والمنهج والوسائل التعليمية بما يحقق المواءمة بين التعليم لتحقيق أهداف التطوير والتحديث. (الشحات، 2007، ص30-31)

## 2.1. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

اتفق معظم المتخصصين في التربية البدنية في هذا العصر على الأغراض التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها ومحصلة هذه الأغراض في نهاية المطاف خلق المواطن الصالح وهي:

- ✍️ التنمية العضوية والبدنية وتعني تنمية وزيادة كفاءة الأجهزة العضوية في جسم الإنسان.
- ✍️ التنمية الحركية تنمية وتطوير المهارات البدنية النافعة في حياة الفرد مع بذل أقل جهد ممكن عند أدائها.
- ✍️ التنمية المعرفية تتعلق بالجانب العقلي للفرد تزويده بالمعلومات والمعارف المرتبطة بالمواد النظرية.
- ✍️ التنمية النفسية يهتم بتنمية شخصية الفرد التي تتصف بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي.

للم تنمية الاجتماعية تهتم بمساعدة الفرد على التكيف الاجتماعي من خلال الأنشطة البدنية المختلفة.  
للم التنمية الخفية بتحلي الفرد بالسجايا الخفية كاحترامه لحقوق الآخرين ومدى ثقة الناس به والامانة والطاعة.

للم تنمية القيم الديمقراطية بالتعبير عن النفس بما لا يضر بالآخرين وإشباع الميول والاتجاهات.  
للم التنمية الجمالية بتنمية الذوق والمشاركة الانفعالية الجماليات الحركة بألوانها نتيجة لممارسة الأنشطة البدنية.

للم تحقيق الذات تعني القدرة على العمل المتواضع والتحلي بالصبر والتحكم بالانفعالات وضبط النفس.  
للم شغل أوقات الفراغ يفتح أبواب متعددة لشغل وقت الفراغ بتوفير ألوان من الأنشطة الرياضية والترويحية. (خطابية، 2011، ص47)

### 3.1. أغراض التربية البدنية والرياضية:

لم تكن الرياضة وممارسة النشاط الرياضي يوماً عبارة عن ممارسة عشوائية، بل كان النشاط الرياضي ولا زال حتى وهو في قمة عشوائيته يحمل هدف ما، ويسعى لتحقيق غرض محدد، كيف لا وممارسة النشاط الرياضي أمر ليس بالهين لا سيما وهو أمر وفعل ينبني عليه مشقة على الجسد لذلك كانت ممارسة النشاط الرياضي ولا زالت تحمل في طياتها هدفا ساميا، وتسعى لتحقيق غرض ما، إن النشاط الرياضي حين ينطوي تحت أو في ظلال مؤسسة تربوية ويحمل اسم التربية البدنية فلا بد وأن يكون الغرض منه أكبر.

لذلك فقد رأى (المحاسنة) بأن التربية البدنية بمفهومها الحديث تهدف إلى التوفيق بين القوة الكامنة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون فعالا في المجتمع فالتمرينات البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة نحو العناية بجسمه ونموه المستقر، وأنها نتجة اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم الناشئ في كل مرحلة من مراحل نموه، وقد اتخذت هذه الاتجاهات عوامل كثيرة من الناحيتين البيولوجية والاجتماعية، فالعناية بالصحة والحياة المنظمة لها أثر في سعادة الفرد وهي الأساس إلى الحياة الصحية لأنها تنمي الثقة بالنفس ولذلك فإن أغراض التربية البدنية كثيرة ومتعددة منها النمو البدني، والنمو الحركي، والنمو العقلي، ونمو العلاقات الإنسانية. (العروي، 2019، ص75)

### 4.1. برامج التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية:

#### 1.4.1. مفهوم البرنامج:

إن المفهوم الحديث للبرنامج المدرسي لم يأت من العدم ولم يوجد مرة واحدة بل تطور تدريجيا مع الزمن حتى وصل إلى ما هو عليه الآن فأصبح يهتم بالطالب بجميع نواحيه التي لها علاقة به بدلاً من الاهتمام بالمواد الدراسية فقط كما هو الحال في المنهج القديم. ولقد أصبح المنهج مفهومه الحديث منهجاً يتأثر بالطلبة والمجتمع والبيئة المحيطة والثقافة والنظريات التربوية والنفسية حيث أصبحت المدرسة تلعب الدور الأكبر أهمية بتنمية الطلبة وإعدادهم للحياة. (خطابية، 2011، ص136)

#### 2.4.1. أغراض برامج التربية الرياضية المرحلة الابتدائية:

- للم التعود على العادات الصحية السليمة والسلوك الصحي.
- للم إشباع ميول ورغبات واحتياجات الطلبة.
- للم تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة.
- للم تحسين عمل الأجهزة الداخلية في جسم الطلبة.
- للم تنمية المهارات الأساسية والحركية لدى الطلبة.

- ✍ الحفاظ على أجسام الطلبة من تشوهات القوام.
- ✍ الكشف عن قدراتهم ومواهب الطلبة والعمل على تنميتها.
- ✍ تشكيل الخصائص النفسية وتحسين قوة الإرادة لدى الطلبة.
- ✍ تشكيل الخصائص النفسية وتحسين قوة الإرادة لدى الطلبة.
- ✍ الاهتمام بالمعوقين من خلال تنظيم أنشطة خاصة تناسب مع قدراتهم.
- ✍ إشراك الطلبة في الأنشطة الحرة والتلقائية.
- ✍ تنمية الصفات الاجتماعية وحسن التعامل مع الآخرين.
- ✍ التعليم عن طريق التربية الحركية.
- ✍ تنمية اتجاهات الطلبة نحو المجتمع من خلال أنشطة التربية الرياضية. (خطابية، 2011، ص136)

### 5.1. درس التربية البدنية والرياضية:

أنه من غير الممكن تدريس المنهاج العام للتربية الرياضية ومساعدة الطلبة على فهمه واكتساب مهاراته المتعددة مرة واحدة لهذا لا بد من تقسيم المنهاج العام إلى مناهج خاصة لكل صف دراسي وفقاً للأغراض التربوية والتعليمية المحددة لكل مرحلة سنوية على ضوء خصائص وسمات طلابها وكذلك تقسيم منهاج كل صف دراسي إلى وحدات صغيرة وهي وحدات التدريس أي دروس التربية الرياضية. ويعتبر الدرس اليومي للتربية الرياضية حجر الأساس الذي يمثل أصغر جزء من المادة الدراسية الذي يقوم المدرس بوضع أهدافه الخاصة والخطة الخاصة لتنفيذه حيث يتوقف نجاح درس التربية الرياضية على مدى عناية واهتمام المدرس بتحديد غرضه التربوي والتعليمي وإعداد محتويات الدرس وطريقة إخراجها. (خطابية، 2011، ص156)

### 6.1. أنماط درس التربية البدنية والرياضية:

يتحدد نمط درس التربية الرياضية تبعاً للهدف الرئيس الذي يسعى لتحقيقه، ودروس التربية الرياضية تهدف إلى تنمية شخصية التلاميذ الشاملة. إن الدروس في أغلب مدارسنا تركز على الدروس العملية، ولقد قسمت دروس التربية الرياضية من قبل التربويين والمتخصصون بالتربية الرياضية إلى أنماط مختلفة إلا أننا نتفق على إن أنماط دروس التربية الرياضية كما يلي:

- ✍ دروس تهدف إلى إكساب الصفات البدنية للتلاميذ. وفيها يتم العمل على تحسين الصفات البدنية والوظيفية للتلاميذ وتطوير الأداء المهاري مع مراعاة قواعد التدريب والحمل والراحة بما يتناسب مع أداء التمرينات.
- ✍ دروس تهدف إلى إكساب المهارات الحركية وفيها يتم العمل على تعليم التلاميذ المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة للمنهاج.
- ✍ دروس تهدف إلى الجمع بين النمطين السابقين معاً، إكساب الصفات البدنية والمهارات الحركية معاً.
- ✍ دروس تهدف إلى تحسين وتطوير والارتقاء بمستوى الأداء. فهي تجمع بين النمط الأول والثاني معاً، للعمل على تثبيت وإتقان للمهارات الحركية والصفات البدنية لدى التلاميذ.
- ✍ دروس تهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ والتقويم بهدف معرفة مدى تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية. (خطابية، 1997، ص141)

### 7.1. أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

تتمثل أهمية درس التربية البدنية والرياضية في خمس نقاط رئيسية هي:

- ✍ يعتبر درس التربية البدنية والرياضية المنفذ الذي يكمن من خلاله ممارسة نشاط رياضي للقاعدة العريضة من أباء المجتمع حيث يتضمن العديد من الأنشطة البدنية والمهارية التي تراعي حاجيات التلاميذ وميولهم وقدراتهم.
- ✍ يعتبر درس التربية البدنية والرياضية إجباريا كباقي المواد الدراسية الأخرى ويخضع لمنهج معين في كل مراحل التعليم.
- ✍ يقوم بتنفيذ درس التربية البدنية مختصون فيها كما أن للتربية البدنية مكانة في الجدول الدراسي.
- ✍ يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على العديد من الأنشطة المتنوعة سواء كانت بدنية أو مهارية تتناسب مع الزمن المحدد للدرس.
- ✍ يساهم درس التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات الحركية والصفات البدنية ويمكن من خلاله شغل وقت الفراغ وإشباع ميل التلاميذ للعب وإدخال المرح والسرور عليهم. (زينب وغادة، 2008، ص20-21)

### 8.1. أسس تحضير درس التربية البدنية:

- ✍ تحديد الهدف التربوي والتعليمي للدرس.
- ✍ تقسيم المادة الدراسية وتحديد طريقة التدريس.
- ✍ تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية في الدرس.
- ✍ ملائمة تقسيم الزمن لأجزاء الدرس.
- ✍ اختيار الحركات التعليمية المناسبة لمستوى الطلبة في الدرس.
- ✍ تحديد عدد مرات تكرار التمرين الواحد وفترات الراحة.
- ✍ تحضير الأدوات المستخدمة عند بداية الدرس.
- ✍ مراعاة التدرج في تعلم المهارات الحركية والعقلية في الدرس.
- ✍ الاستمرارية في تعلم المهارات الحركية والعقلية في الدرس والربط بين التمرينات مع التدرج في الصعوبة.
- ✍ مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.
- ✍ أن يشمل الدرس على عنصر التنوع والتغيير.
- ✍ أن يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس الطلبة.
- ✍ مراعاة حالة الجو.
- ✍ مراعاة إشراك جميع الطلبة والأطول مدة ممكنة.
- ✍ مراعاة إشراك جميع الطلبة ولأطول مدة ممكنة.
- ✍ خلق مواقف تعليمية خلال الدرس.
- ✍ مراعاة الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
- ✍ أن يحتوي الدرس على نوع من النشاط الحر.
- ✍ يجب أن يكون المدرس قدوة حسنة للطلبة في شخصيته ومظهره وأن يكون شخصية مؤثرة في الدرس. (خطابية، 2011، ص203)

### 9.1. منهجية الدرس في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن منهجية أي مادة دراسية تتوقف على المنطق الداخلي لهذه المادة الدراسية ولتحقيق هذا المبدأ يجب القيام بالواجبات الآتية:

- ✍ إن المادة الدراسية لا بد وأن تخطط وتنظم بشكل جيد قبل القيام بعملية التدريس ولمدة طويلة قادمة.
- ✍ توزيع المادة الدراسية على مدار العام مقسمة إلى أقسام ربع سنوية وشهرية ثم أسبوعية على أساس التدرج في درجة العمل والصعوبة.
- ✍ مراعاة الحد من التكرار غير الضروري، علماً بأن درجة معينة من التكرار مطلوبة لتثبيت الحركات الرياضية. أما التكرار المبالغ فيه فيؤدي إلى أن يفقد الدرس مقدرته على التشويق.
- ✍ التدرج في تدريس الحركات الجديدة باستعمال مبدأ الانتقال من المعروف إلى غير المعروف ومن البسيط إلى المركب ومن القديم إلى الجديد ومن السهل إلى الصعب وعند تطبيق كل هذه الأسس يجب التدرج في تعليم الحركة وعدم الوثب فوق المراحل التمهيدية الضرورية لتعليم حركة جديدة.
- ✍ تطبيق المعارف المكتسبة من علم التدريب الرياضي وخاصة طرق تحديد الحمل والعلاقة بين الحمل والراحة.
- ✍ عند تعلم حركة أو مهارة جديدة لا بد من تحليل الحركة إلى لأقسامها بشكل واضح حتى يمكن تحديد المرحلة الصعبة في الحركة والتي سيتم تكرارها والتركيز عليها عند التعليم من جانب المدرس والتلميذ على السواء. (ناهد ونيللي، 2004، ص55)

### 10.1. محتوى دروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية:

#### 1.10.1. دروس الصفين الأول والثاني:

وتشمل هذه الدروس على أنشطة ومهارات بدنية مختلفة هي:

- ✍ الأوضاع الأساسية مثل الوقوف، الجلو، الجلوس الرقود التعلق.
- ✍ الحركات الانتقالية مثل المشي الجري، الحجل، الوثب القفز، الزحف التزحلق التحرك للجانب... الخ.
- ✍ المهارات الأساسية مثل المسك الرمي، اللقف، الهبوط، الركل، الضرب، التوازن ، التوافق... الخ.
- ✍ القصة الحركية، يفضل أدائها بمصاحبة التوقيت والإيقاع والغناء.
- ✍ يجب مراعاة أن توضع الحركات والألعاب على ضوء العرض التعليمي والغرض التربوي لكل درس، وعلى المدرس أن يربط بين المعلومات الدراسية التي يتلقها الطالب وما تحتويه القصة الحركية مع ألعاب وحركات مثل تكوين أشكال هندسية مثلث مربع مستطيل... الخ أو جمع رقمين أو طرحهما أو أو قسمتهما أو ضربهما أو تاريخ الأبطال أو طبيعة الأرض وجغرافيتها أو خصائص الطيور والحيوانات الخ ويجب استثمار قوة خيال الطلبة واندماجهم واهتمامهم في القصة وهذا يتطلب من المدرس النزول إلى مستوى هذا الخيال والابتعاد عن استخدام النداءات الاصطلاحية وعدم الخروج عن تسلسل القصة الحركية.

#### 2.10.1. دروس الصف الثالث:

تشمل دروس هذا الصف على أنشطة ومهارات بدنية تعمل على إشباع ميل الطفل إلى الحركة وتبعث في نفوس الطلبة المرح والسرور مع إعطاء التمرينات التمثيلية بشكل يتفق إلى حد كبير مع القصة الحركية والتركيز على سلامة واعتدال القوام وتكوين العادات الحركية والصحية. ويشمل الدرس على الأنشطة التالية:

- ✍ ألعاب صغيرة وشعبية.

للألعاب ترويحوية.  
للألعاب مسابقات وتتبعات باستخدام الحركات الانتقالية والمهارات التي تخدم الألعاب والرياضات المختلفة.

### 3.10.1. دروس الصف الرابع والخامس والسادس:

في هذه الصفوف يجب أن يراعي البرنامج ميل الطلبة إلى المناقشة الفردية ثم الجماعية وتشمل دروس هذه الصفوف على:

- للألعاب تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل القوة، المرونة، الرشاقة، السرعة، التحمل، الاتزان... الخ.
- للألعاب تمارين بدنية لتحسين القوام.
- للألعاب تمهيدية.
- للألعاب حركات انتقالية وحركات أساسية لتنمية المهارات المختلفة التي تخدم الألعاب المختلفة والرياضات الفردية مثل الجمباز وألعاب القوى... الخ.
- للألعاب ألعاب منظمة وبسيطة الأداء.
- للألعاب منافسات ومباريات مع تبسيط القانون.
- للألعاب تقويم الدروس من خلال عمل اختبارات وقياسات بدنية مختلفة. (خطابية، 2011، ص162)

## 11.1. أقسام حصة التربية البدنية والرياضية:

### 1.11.1. الجزء التمهيدي (الإحماء):

إن للجزء التمهيدي ثلاث واجبات رئيسية هي:

- أ. تحقيق بعض الواجبات التربوية: يتم في أول الحصة القيام ببعض الواجبات مثل خلع الملابس بشكل منظم، الانتقال إلى مكان الحصة، أخذ الغياب، ضمان بدء الحصة في ميعادها، التأكد من خلع الأشياء التي قد تسبب إصابات مثل خلع السلاسل والخواتم والغوايش والساعات، تنظيم أدوات اللعب وتجهيز الملعب. ويراعى في هذه الفترة القيام بعدد من هذه الأعمال في نفس الوقت حتى لا يضيع وقت ثمين من الحصة كأن يتم خلع الأشياء أثناء السير في اتجاه الملعب وعلى أن يرسل المدرس بعض التلاميذ لتجهيز الأدوات بسرعة إلخ. (ناهد ونيللي، 2004، ص82)
- ب. تجهيز العضلات والأجهزة للعمل: إن تجهيز أجهزة الجسم المختلفة لتكون مستعدة للعمل وتحمل العبء هو ما اصطلح على تسميته الإحماء ويشمل مفهوم الإحماء التأثير على كل من الدورة الدموية لتنشيطها وعلى العضلات والأربطة والجهاز العصبي. (ناهد ونيللي، 2004، ص83)
- ت. خلق وتنمية الاستعداد النفسي للعمل المقبل: إن واجب فترة الإحماء ليس فقط تجهيز أجهزة الجسم المختلفة ولكن أيضاً التجهيز النفسي للتلاميذ. وإذا أردنا أن نساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح من المرح والانشراح فيمكن تحقيق ذلك في الجزء الأول من الحصة. (ناهد ونيللي، 2004، ص84)

### 2.11.1. الجزء الرئيسي:

وفي الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفاً للحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقاً للمناهج السنوى وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضاً تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدة أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف. (ناهد ونيللي، 2004، ص85)

### 3.11.1. الجزء الختامي:

وللجزء الختامي من الحصة واجبات ثلاث أيضا وهي:

أ. تهدئة أجهزة الجسم أو زيادة الحمل للوصول مرة أخرى إلى نقطة تحميل قصوى: إن تحقيق التهدئة يتم عن طريق القيام بالألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة ألعاب الكرة، وكذلك يمكن القيام بالتدريب على إجادة بعض ألعاب الميدان أو تعليم أي مهارات خاصة. (ناهد ونيللي، 2004، ص85)

ب. التوجه إلى أحاسيس التلاميذ: ويعنى ذلك ليس فقط تحقيق المرح ولكن أيضاً ضمان أن يحس التلاميذ بالسعادة والانطلاق بالفخر بما حققه كل منهم والثقة في إنجازاتهم بل وحتى تنمية القدرة على تقبل الهزيمة وفهم أسبابها على أن يكون ذلك مرتبطاً بتنمية ثقة كل تلميذ في قدراته وإمكانية مساهمته الفردية والجماعية وأهميتها أي باختصار أن يشعر كل تلميذ بأن الحصة كانت تجربة لكل منهم بما يشحذ طاقته النفسية وينمي حبه لحصة التربية الرياضية ومدرسه وزملاءه. ويتم تحقيق كل هذه الشروط بالإدارة الناجحة للحصة وبالاختيار السليم للتمرينات والألعاب في المرحلة الختامية للحصة بشكل خاص. (ناهد ونيللي، 2004، ص86)

ت. القيام ببعض الواجبات التربوية: في الدقائق الأخيرة للحصة يقوم التلاميذ بإعادة الأدوات ثم المحادثة الأخيرة للمدرس والذي يقوم باختصار شديد بتقييم الدرس وعمل التلاميذ وأيضاً القيام بالمديح والتوجيه وقد يكون بالتوبيخ لبعض التلاميذ عن أخطاء محددة تكون واضحة لجميع التلاميذ ثم في النهاية يتم تحية المدرس من جانب التلاميذ، وبذلك ينتهى الدرس ويذهب التلاميذ للاغتسال وتغيير الملابس وفي هذه الدقائق يتم في نفس الوقت تحقيق التهدئة النهائية للتلاميذ. (ناهد ونيللي، 2004، ص87)

### 12.1. مهام حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة. إذ أن حصة التربية البدنية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات والمساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة، والمساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة التحمل، المرونة...

إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية الفيزيولوجية، التحكم في القوام أثناء السكون والحركة، تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق، التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية، تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية. (العروي، 2019، ص84)

### 13.1. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة تربية رياضية على حدة يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية والتربوية:

#### 1.13.1. الأهداف التعليمية

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام. إن رفع القدرة الجسمانية باعتبارها هدفاً عاماً تعنى تحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- للم تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة.
- للم تنمية المهارات الأساسية مثل الجري والوثب والرمى والتسلق والحجل والمشي إلخ وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى والجمباز والتمرينات والألعاب.
- للم تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية وصحية وجمالية. (ناهد ونيللي، 2004، ص64)

#### 2.13.1. الأهداف التربوية

إن الجانب التربوي لحصة التربية الرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الواجب والكافي وذلك حيث يتم التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها. والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في الحصة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية مسبقة من جانب المدرسة إلى المدرس يقوم بعملية التربية في الحصة وخارجها بطريقة تلقائية وكل كلمة منه هي توجيه وكل تنبيه منه يكون له أثر تربوي معين ولذلك وجب على المدرس أن يقوم بتحديد أهداف حصته من الناحية التربوية أيضاً مقدراً الطرق والأساليب التي سوف يستعملها لتحقيق غرضه في سبيل الوصول إلى هدف أو أكثر من الأهداف التربوية لحصة التربية الرياضية. (ناهد ونيللي، 2004، ص65)

### 2. الإصابات الرياضية:

#### 1.2. تعريف الإصابات الرياضية:

تشق كلمة إصابة (injury) من اللاتينية، وهي تعني تلف إن إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً، أو عضوياً، أو كيميائياً)، وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً وشديداً. إذا فالإصابة هي تعطيل لسلامة أنسجة و أعضاء الجسم، ونادراً ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة، وفي حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية. ويدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي. كما تعرف الإصابة بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية أو كلاهما في مكان الإصابة مما قد يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء. (محمود، 2016، ص09)

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة الخاصة بالجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب فهو إما أن يكون:

- للم مؤثر خارجي (ميكانيكي): أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.
- للم مؤثر فني ذاتي: أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم التسخين مثل تمزق عضلات الفخذ عند الجري أو العدو.

للـ مؤثر داخلي (كيميائي فيزيولوجي): مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي، أو نقص الصوديوم الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية. (أبو العلا، 1986، ص173)

## 2.2. تقسيمات الإصابات المختلفة:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج، ومن ذلك ما يلي:

### 1.2.2. تقسيمات حسب شدة الإصابة:

للـ إصابة بسيطة: مثل التقلص العضلي والسحجات والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

للـ إصابة متوسطة غير المصاحب بكسور.

للـ إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور، أو بخلع. وهذا النوع من التقسيمات يتميز بالبساطة والدقة في تطبيقه خاصة في مجال إصابة الملاعب.

### 2.2.2. تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة):

- ✎ إصابات مفتوحة مثل الجروح والحروق.
- ✎ إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي، والرضوض والخلع وغيرها من الإصابات غير المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

### 3.2.2. تقسيمات حسب درجة الإصابة:

- ✎ إصابة الدرجة الأولى: ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة، وتشمل حوالي 80-90% من الإصابات مثل السحجات والرضوض والتقلصات العضلية.
- ✎ إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات متوسطة الشدة والتي تعوق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالباً حوالي 08% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.
- ✎ إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعوق اللاعب تماماً عن الاستمرار في الأداء الرياضي لمدة لا تقل عن شهر، وهي إن كانت قليلة الحدوث من 01-02% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها، الخلع، إصابات غضروف الركبة، الانزلاق الغضروفي بأنواعه... إلخ. (محمود حمدي، 2008، ص33)

### 3.2. الأنواع الرئيسية للإصابات:

#### 1.3.2. إصابات مباشرة أو مفاجئة:

تحدث نتيجة تعرض الجسم إلى صدمة مباشرة بجسم ما أو السقوط.

#### 2.3.2. إصابات متكررة:

تحدث لنفس العضو المصاب سابقاً حيث تتكرر نتيجة عدم الشفاء التام أو نتيجة ضعف ذلك العضو كتكرار خلع مفصل الركبة.

#### 3.3.2. إصابات نتيجة الاجهاد العالي:

أي اعطاء تمارين قوة وجهد عنيف لعضلات ضعيفة لا تتحمل الجهد المبذول وبدون تدرج التمرين أو عدم اعطاء راحة إيجابية كافية.

#### 4.3.2. إصابات نتيجة عدم التوازن:

ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والتوافق العضلي العصبي، كما أن ضعف الأداء الفني كحركات القفز والوثب والهبوط وسقوط الأجسام على الجسم يؤدي إلى حدوث إصابات مختلفة. (محمود، 2016، ص14)

### 4.2. العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية:

أسفرت نتائج بعض الدراسات في علم النفس الرياضي فلتز (Feltz) (1984) ووليامز (Williams) وأندرسون (Anderson) (1986) إلى أنه في بعض الأحيان يمكن توقع حدوث الإصابة الرياضية قبل حدوثها الفعلي، إذ أن هناك بعض الدلائل لتحديد عوامل نفسية بالإضافة إلى عوامل بدنية والتي يمكن أن تعزى إليها حدوث الإصابات الرياضية للاعبين. وفيما يلي تلخيص لبعض العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية للاعبين والتي أسفرت عنها نتائج بعض الدراسات في علم النفس الرياضي وهي:

- لل سلوك المخاطرة.
- لل القلق.
- لل ضغوط الحياة.
- لل سمات الشخصية.
- النصائح السلبية من الآخرين.

### 1.4.2. سلوك المخاطرة:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بأنهم أكثر ميلاً للمخاطرة أثناء اللعب بالمقارنة بزملائهم ويقومون بوضع أنفسهم في مواقف قد ينتج عنها درجة كبيرة من احتمال الإصابة. وقد يرى البعض أن مثل هؤلاء اللاعبين يتميزون بالجرأة والشجاعة ومثل هذا المفهوم هو مفهوم خاطيء في المجال الرياضي. فالجرأة والشجاعة تختلف اختلافاً واضحاً عن المخاطرة غير المحسوبة لأن اللاعب الذي يتسم بسلوك المخاطرة غير المحسوبة ينظر إليه على أنه يتسم بالتهيو أو الاستعداد أو القابلية للإصابة الرياضية (Injury predisposition). والمهارة الأساسية التي ينبغي إكسابها لمثل هؤلاء اللاعبين الذين يتميزون بالميل نحو المخاطرة العالية أو الشديدة هو إكسابهم كيفية الإقلال أو الامتناع عن وضع أنفسهم في المواقف الخطرة عن طريق زيادة معلوماتهم ومعارفهم عن مثل هذه المواقف في النشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه اللاعب.

### 2.4.2. القلق:

يمكن النظر إلى القلق على أنه من بين العوامل النفسية المرتبطة بكل من الإصابة النفسية والبدنية فاللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة القلق العالي والذي يؤثر على حالة القلق لديه قبل المنافسة الرياضية، وما يرتبط بذلك من استشارة فسيولوجية ونفسية الأمر الذي يمكن أن يعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب لدرجة لا يستطيع معها إدراك إشارات الخطورة التي يمكن أن تسبب الإصابة البدنية. ومن ناحية أخرى فإن بعض أعراض الاستثارة العالية كالتوتر العضلي الزائد مثلاً قد يؤدي إلى إصابات بدنية أو عضلية كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة وغيرها من الإصابات البدنية أو العضلية.

### 3.4.2. ضغوط الحياة:

أشار روتلا (Rotella) وهيمان (Heyman) (1986) إلى أن هناك بعض الدراسات التي دعمت وجود علاقة دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة والإصابة الرياضية. فعلى سبيل المثال أظهرت هذه الدراسات أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين حدوث مشكلات أو صعاب في المجال العائلي أو المجال الدراسي أو مجال العمل أو مجال العلاقات مع الآخرين داخل أو خارج المحيط الرياضي بالنسبة للاعب -والتي يدرکها على أنها أنواع من الضغوط- وبين الإصابة الرياضية للاعب. كما أشار دويتش (Deutsch) (1985) إلى أنه خلال عمله كإخصائي نفسي رياضي مع بعض لاعبي ألعاب المضرب أن بعض هؤلاء اللاعبين قرروا أن إصابتهم ببعض الإلتواءات في مفاصل قدمهم ترجع إلى وقوعهم تحت ضغط عصبي أثناء اللعب بسبب تفكيرهم في بعض المشكلات العائلية الحادة. كما أسفرت دراسات وليامز (Williams) وأندرسون (Anderson) (1986) عن أن مشكلات وضغوط الحياة اليومية يمكن أن تكون عوامل تنبؤية لحدوث الإصابات الرياضية.

### 4.4.2. سمات الشخصية:

أشار برجمان (perman) (1993) إلى بعض الدراسات التي أسفرت عن ارتباط الإصابة الرياضية ببعض السمات الشخصية مثل الافتقار إلى التحكم الانفعالي وضبط الذات والثقة بالنفس والصلابة وفاعلية الذات وغيرها من السمات الشخصية. ما إلا أنه من الملاحظ أن نتائج الدراسات بالنسبة لتحديد السمات الشخصية المرتبطة بالإصابة الرياضية تبدو متعارضة في نتائجها ومتعارضة في تحديد مجموعة السمات الشخصية المرتبطة بالإصابة الرياضية ارتباطاً إيجابياً، وبالرغم من هذه النتائج المتعارضة إلا أن هناك بعض الدلائل أشارت إليها نتائج بعض الدراسات الأخرى إلى وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الشخصية وبين الإصابة الرياضية.

### 5.4.2. النصائح السلبية من الآخرين:

يلاحظ أن هناك بعض المدربين الرياضيين أو الإداريين أو غيرهم الذين ينصحون اللاعبين بضرورة اللعب بخشونة وعنف ويرددون للاعبين بعض النصائح مثل: اللعب بخشونة وعنف حتى يخاف منك المنافس أو مثل: "اللي يفوت يموت" وهي نصيحة سلبية للمدافعين لإيقاف أي لاعب مهاجم بأية وسيلة. ومثل هذه النصائح السلبية من الآخرين والتي قد يحاول اللاعب الرياضي تنفيذها إرضاء لهم وعملاً بنصيحتهم تسهم بصورة واضحة في احتمالات حدوث الإصابات الرياضية بين اللاعبين. وينبغي علينا مراعاة أن هذه العوامل السابقة المساعدة على إمكانية حدوث الإصابة الرياضية لدى اللاعب الرياضي هي بمثابة عوامل متفاعلة وقد تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها. (علاوي، 1998، ص21-24)

### 5.2. الأسباب العامة للإصابات الرياضية:

تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لنوع النشاط الممارس وطبيعة الأداء ومستوى المنافسة، فضلاً عن الجانب النفسي والاستعداد المهاري واللياقة البدنية ووعي الرياضي وإدراكه لخطورة الحركة المؤداة وإمكانية التسبب في الإصابة، كذلك معرفته بكيفية تفاديها والحد من وقوعها. ومن أهم أسباب الإصابات الرياضية ما يأتي:

- ✍️ التدريب الخاطئ (تحميل الرياضي جهداً أكثر من طاقته، عدم تكامل أنواع عناصر اللياقة البدنية في التدريب، عدم تنسيق العمل والتوافق في المجموعات العضلية المؤدية للجهد البدني، عدم كفاية الإحماء وعدم التدرج في الحمل، سوء التدريبات في توزيع الجهد والراحة).
- ✍️ إهمال الجانب الصحي (عدم إخضاع الرياضيين للفحوصات الدورية، وإهمال المتطلبات الصحية السليمة من غذاء ومسكن وإضاءة وتهوية وغيرها).
- ✍️ سوء المستلزمات الرياضية (أرضية الملاعب، والملابس الرياضية، والأحذية الملائمة).
- ✍️ مخالفة القوانين الرياضية (الخشونة المتعمدة في اللعب ومخالفة قوانين اللعب، واستخدام المنشطات).
- ✍️ عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية خلال ممارسة الألعاب الرياضية (البرد الشديد، الحرارة الشديدة، الأمطار، الرياح، الأماكن المرتفعة وغير ذلك).
- ✍️ سوء الحالة النفسية والابتعاد عن الروح الرياضية.
- ✍️ عدم تجانس اللاعبين من حيث الاستعداد البدني والمستوى المهاري بسبب تفاوت العمر أو الجنس أو عوامل أخرى.
- ✍️ عدم إلمام اللاعب بالتدابير الوقائية والعلاجية اللازمة. (سميعة، 2004، ص05)

### 6.2. أسباب حدوث الإصابات الرياضية عند الأطفال:

- ✍ عدم استخدام الأجهزة والأدوات غير المطابقة للمواصفات ونوع النشاط المستخدم كاستخدام كرة السلة في لعبة الكرة الطائرة واستخدام الكرات الطبية الثقيلة في لعب للأطفال.
- ✍ وجود معدات أو تجهيزات غير ضرورية في الملعب أثناء ممارسة النشاط.
- ✍ عدم ملائمة نوع النشاط لمستوى وقدرات وعمر الأطفال كممارسة الملاكمة والمصارعة ودفع الجلة ورمي الرمح والمطربة للأطفال صغار السن.
- ✍ عدم مراعاة قوانين اللعب التي وضعت للمحافظة على سلامة اللاعبين.
- ✍ عدم الالتزام بتعليمات وتوجيهات المدرس من قبل الأطفال.
- ✍ عدم الإشراف الجيد للمدرس على الدرس كإهمال عملية الإحماء مثلا أو السماح للاعب المصاب للاشتراك في اللعب قبل شفائه من الإصابة أو اللعب بعد تناول الطعام مباشرة أو اللعب والمعدة فارغة.
- ✍ عدم توافر اللياقة الرياضية لدى الأطفال.
- ✍ عدم ملائمة أرضية الملعب لممارسة النشاط كوجود أرضية شديدة الإنزلاق وعدم تنظيفها وتجفيفها أو أرض صلبة غير مستوية.
- ✍ عدم استخدام الأحذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وعدم ملائمة الأحذية المستخدمة لنوع النشاط.
- ✍ الممارسة الخاطئة للنشاط كمباشرة النشاط بدون أداء عملية الإحماء أو اندفاع الأطفال نحو الأجهزة والأدوات.
- ✍ عدم توافر اللياقة الطبية والصحية لدى الأطفال وعدم وجود الوعي الطبي لدى الأطفال والمدرسين. (خطابية، 2011، ص114)

### 7.2. الأعراض الرئيسية للإصابات الرياضية:

- ✍ الألم في الجزء المصاب أثناء السكون والحركة ضمن المد المدى الطبيعي.
- ✍ الألم عند الضغط على مكان الإصابة.
- ✍ ورم في مكان الإصابة نتيجة النزف الدموي.
- ✍ حدوث تشوه في مكان الإصابة.
- ✍ عدم ثبات الجزء المصاب (حركة غير طبيعية خاصة عند إصابة المفاصل).
- ✍ تيبس المفاصل المصابة والمفاصل القريبة من مكان الإصابة.
- ✍ عدم قدرة اللاعب على المشي أو الحركة الطبيعية.
- ✍ تغير لون الجلد في المنطقة المصابة.
- ✍ ضعف أو ضمور العضلات.
- ✍ سماع أصوات عند الحركة في الجزء المصاب (خاصة في حالة الكسر). (سميعة، 2004، ص07)

### 8.2. العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية:

يتوقف مدى وشدة وطبيعة الإصابة الرياضية على عدة عوامل هامة تشمل ما يلي:

#### 1.8.2. اللياقة البدنية العامة للاعب:

كلما ارتفعت اللياقة البدنية العامة للاعب قلت احتمالات إصابته نسبيا، فارتفاع مكونات اللياقة البدنية العامة للاعب من مهارة وقوة عضلية ومرونة وجلد دورى وتنفس كفاءة الجهاز الدورى التنفسي وسرعة

وتوافق عضلى عصبي يساعد إلى حد كبير في الإقلال من تعرضه للإصابة. وتساهم اختبارات الطب الرياضي الفسيولوجية في المعرفة الدقيقة للياقة البدنية للاعب وعدم إشراك اللاعب غير الجاهز بدنيا وفنياً، وبالتالي التقليل من نسبة الإصابات الرياضية المحتملة. وتركز هنا على ضرورة الارتقاء باللياقة البدنية العامة والخاصة والمهارات اللازمة لأدائه الفني في الملاعب.

### 2.8.2. اللياقة النفسية للاعب:

إن إشراك اللاعب غير المستعد نفسياً يساعد على احتمال إصابته في الملاعب واللياقة النفسية العديد من الاختبارات والمعلومات التي يجب أن يلم بها متخصص الطب الرياضي والمدرب والأطباء المرافقون للفرق الرياضية المختلفة ليساهم ذلك في تقليل نسبة احتمال الإصابة في الملاعب.

### 3.8.2. استعداد الفرد الممارسة نوع معين من الرياضة:

هناك العديد من الإصابات الرياضية الناتجة من ممارسة الفرد الرياضة لا توافق استعداده البدني الفسيولوجي أو النفسي أو الشخصي. وهناك خطورة من الدفع بالأفراد أو الناشئين الممارسة أنواع رياضية مثل برامج الرياضة للجميع وغيرها بدون ترشيد فني وطبي لضمان أن يمارس الفرد أنواع الرياضة المناسبة له ولعمره وإمكاناته الفسيولوجية والبدنية عن طريق إشراك الطب الرياضي في إجراء الفحوص المبدئية وتقرير الرياضة المناسبة للفرد وخاصة لكبار العمر والناشئين والمرضى (رياضة مرضى القلب ومرضى السكر) والمعاقين وذلك لخفض نسبة احتمال حدوث الإصابات.

### 4.8.2. الطبيعة الخارجية للممارسة الرياضية:

ممارسة الرياضة البدنية في المرتفعات أو في طقس بارد جداً أو حار شديد الرطوبة أو تحت الأمطار الغزيرة بدون استعداد طبي وقتي كاف يعرض الفرد لاحتمال حدوث الإصابات بنسبة عالية، ويلعب الطب الرياضي دوره الوقائي المفروض في تلك الظروف الخارجية لتقليل نسبة الإصابات الرياضية بصورة كبيرة.

### 5.8.2. العمر:

هناك أنواع معينة من الإصابات الرياضية ترتبط بعمر المصاب، وكمثال على ذلك أمراض وإصابات العظام المرتبطة بالنمو والتي تشاهد فقط بين الناشئين، مثل مرض (أوسجود) تاكل بروز رأس عظم القصبة بالساق عند اندعام العضلة الفخذية الرباعية الأمامية به، كما أن هناك إصابات رياضية مميزة لكبار العمر الممارسين للرياضة البدنية مثل التغييرات المرضية في عظام فقرات الرقبة والتي غالباً ما تشاهد في الرياضيين المعتزلين وكبار العمر منهم.

### 6.8.2. التغذية:

لكل نوع من أنواع الرياضة الفردية أو الجماعية احتياجات مقننة عالمياً من السرعات الحرارية والتي يلتزم إمداد الرياضي بها في تغذية علمية متوازنة تشمل عناصر الغذاء الأولى من السكريات (كربوهيدرات) وبروتينات ودهون وفيتامينات وسوائل وأملاح معدنية. والقصور في إمداد الرياضي بتلك المكونات يقلل من الطاقة الحيوية الناتجة في الجسم وبالتالي تنخفض لياقته البدنية العامة والخاصة ويتعرض بنسبة أكبر لاحتمال حدوث الإصابة إما للإجهاد الحادث من جراء نقص الطاقة الحيوية والتي لا تواكب الجهد البدني المفروض بذلك في أثناء ممارسته لرياضته، أو لاحتمال لجوء اللاعب إلى خشونة متعددة ليغطي القصور والنقص الواضح في اللياقة البدنية وبالتالي يتعرض للإصابة.

### 7.8.2. توقيت الممارسة الرياضية:

وجد إحصائياً أنه في رياضات ألعاب مثل (كرة القدم واليد والسلة... إلخ) ورياضات المنازلات (الملاكمة والمصارعة والمبارزة... إلخ) تحدث معظم الإصابات الشديدة ومتوسطة الشدة في خلال الخمس عشرة دقيقة الأولى من الممارسة الرياضية، وترجم ذلك من وجهة نظرنا إلى عامل الدافعية النفسية وخاصة عند انخفاض خبرات اللاعب: أي تزيد نسبة الإصابات في اللاعبين الجدد عنهم في اللاعبين القدامى من ذوى الخبرة الطويلة. كما وجد أنه في ربع الساعة الأخيرة من المجهود الرياضي تكون أغلب الإصابات من النوع البسيط نسبياً والذي يرجع إلى وصول اللاعب المرحلة الإجهاد النسبي فسيولوجياً.

### 8.8.2. النوع الفني للإصابة:

تحدث الإصابات الناتجة من قوة خارجية عن الجسم أثراً كبيراً على الأنسجة من الإصابات الرياضية الداخلية المسببة للإصابة (كالاصطدام بجهاز رياضي مثلاً) وتكون أكبر نسبياً من القوة الداخلية وبالتالي تحدث أثراً سلبياً بدرجة أكبر على الأنسجة المعرضة لتلك الإصابة. وتحدث معظم الإصابات الرياضية الداخلية بسبب الافتقار إلى الأسلوب الفني العلمي السليم في الأداء الرياضي تحت ضغط مباشر أو غير مباشر مما يؤدي إلى الإصابات المستديمة أو استمرار الضغط الناتج من الممارسة الرياضية. وفي علاج الإصابات الرياضية الداخلية يستلزم الأمر استشارة متخصص في الطب الرياضي لمعرفة طبيعة الرياضة التي يمارسها اللاعب وتقديم النصح بالاشتراك مع المدرب المؤهل لإصلاح أي أخطاء فنية في الأداء الرياضي للاعب في التدريب أو في المباريات أو في تغيير نوعية الجرعة التدريبية اللازمة له زمنياً وحجماً. وقد يصل الأمر إلى التدخل لتغيير طبيعة الخطة الموسمية لتدريب اللاعب التلائم إمكانياته ولياقته البدنية لتجنب حدوث الإصابات ويعتبر ذلك من أهم عوامل نجاح علاج الإصابات الرياضية. من خلال مشاهدة النتيجة النهائية للأنسجة المصابة يمكن بدرجة كبيرة التعرف على ميكانيكية وطريقة حدوث تلك الإصابة وإن اختلفت في بعض الأحيان من فرد إلى آخر طبقاً للفروق النوعية والعوامل الخاصة المؤثرة على تلك الإصابة. وتختلف الطبيعة المرضية لكل إصابة طبقاً لمكانها التشريحي ونوعها الفني. وعندما نتوه أنها إصابات رياضية الأنسجة نقصد بذلك أن أسبابها كانت الممارسة الفرد للرياضة التي يمارسها. (محمود حمدي، 2008، ص81-83)

### 9.2. أهمية دراسة الإصابات الرياضية:

يذكر محمد فتحى عبد الرحمن (1995) إلى أن أهمية دراسة أسباب الإصابات الرياضية تتمثل في الآتي:

- ✎ تكرر حدوث الإصابة بأنواعها المختلفة يزيد من فترات الإنقطاع عن التدريب والمباريات مما يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعب وتقليل عمره في الملاعب.
- ✎ تؤدي في بعض الأحيان تكرار الإصابة في نفس المكان وبنفس الدرجة عائقاً دائماً وتتحول الممارسة من ميزة إلى نقمة تستمر لفترة طويلة.
- ✎ تعتبر الإصابات التي تحدث للرياضي معوقاً للإنجاز الرياضي وتحقيق البطولة.
- ✎ يؤدي إهمال علاج الإصابة واختصار فترة التأهيل إلى ابتعاد اللاعب عن اللعب مما يؤدي في النهاية إلى اعتزال الرياضي مبكراً.
- ✎ يؤدي الإهتمام بدراسة أسباب الإصابات الرياضية إلى توقع لهذه الإصابات بدرجة كبيرة وبالتالي إعداد اللاعب لمقاومة هذه الإصابات وتقليل أثارها.
- ✎ دراسة أسباب الإصابات يؤدي إلى مساعدة اللاعب عن طريق الإطلاع إلى ما توصل إليه العلم في الوقاية من الإصابات وعلاجها إلى العودة إلى الملاعب بسرعة. (الشرقاوي، 2014، ص72)

## 10.2. نماذج من الإصابات الرياضية الشائعة في المرحلة الابتدائية: 1.10.2. الصدمة:

تحدث الصدمة بسبب الهبوط الشديد للضغط الدموي عند الشخص المصاب مما يؤدي إلى نقص في إمداد أنسجة الجسم بالأوكسجين والمواد الضرورية لاستمرارها في وظائفها. ويكون تحسس مراكز الدماغ بسبب هذا النقص كبيراً في تلك المراكز التي تقوم بتنظيم عملية التنفس وضغط الدم ونشاط القلب بشكل تلقائي، فلا تعود قادرة على العمل بكفاءة مما يؤدي إلى قصور في تلك الأنظمة الحيوية، والصدمة حالة خطيرة وقد تكون مميتة. (حجازي، 2013، ص81)

### 2.10.2. الإغماء:

الإغماء هو فقدان مؤقت للوعي لا يدوم أكثر من بضع دقائق. والإغماء يحدث بسبب الإنخفاض المؤقت لكمية الدم الواصل إلى الدماغ. والإفاقة تكون سريعة وكاملة. والإغماء قد يكون نتيجة رد فعل عصبي من جراء الألم أو الخوف أو بسبب اضطراب عاطفي أو تعب وإرهاق أو نقص في الغذاء. وقد يحدث الإغماء بعد فترات طويلة من قلة النشاط الجسدي وخاصة في الأجواء والمناطق الحارة حيث أن قلة النشاط العضلي تؤدي إلى تراكم كمية كبيرة من الدم في الأجزاء السفلى من الجسم وفي الساقين مما يؤدي إلى نقص في كمية الدم المتاحة للدوران. (حجازي، 2013، ص89)

### 3.10.2. الخدوش (الكدوم):

الخدوش (الكدوم) جروح يظل فيها سطح الجلد سليماً - غير متهتك - ولكن تحدث بعض التهتكات في أنسجة ما تحت الجلد، أو في أنسجة الجلد نفسه. (حجازي، 2013، ص139)

### 4.10.2. الجروح:

تنقسم الجروح إلى عدة أنواع حسب نوع الآلة المسببة: الجروح القطعية (الشقية): تنتج من الإصابة بألة حادة كالسكين أو المشرط أو بعد العمليات الجراحية. الجروح المتهتكة (الممزقة الحواف): تنتج من الإصابة بأجسام صلبة غير حادة كالأسلاك الشائكة أو آلة أو مخلب حيوان. الجروح النافذة (الوخزية): تنتج هذه الجروح من الإصابة بأجسام صلبة مدببة، كالمسامير والإبر وأشواك الورود وبعض النباتات وما شابه ذلك، وعلى الرغم من عدم وجود تمزق كبير في الأنسجة فإن خطر التلوث كبير ويختلف هذا النوع عن الأنواع السابقة لأن الفتحة الخارجية صغيرة نسبة لعمقه وهو أصعب الجروح في التنظيف والتعقيم وأسهلها في التلوث والالتهاب. ويكون الجرح مصحوباً بأضرار كبيرة غالباً، مثل إصابة الأعضاء الداخلية ولهذا فهو أخطر أنواع الجروح. (حجازي، 2013، ص141)

### 5.10.2. إلتواء المفاصل:

مفصل القدم أكثر المفاصل تعرضاً لهذا الحادث حيث يؤدي الإلتواء إلى مط أو تمزيق الأنسجة المحيطة بالمفصل وخاصة الأربطة. وقد تكون بعض الإلتواءات بسيطة بينما البعض الآخر يكون مصحوباً بإصابة بليغة في الأنسجة. (حجازي، 2013، ص175)

**6.10.2. كسور العظام:**

الكسر العظمي هو تخلخل في تماسك النسيج العظمي وانفصاله نتيجة إصابة شديدة. (حجازي، 2013، ص165)

**7.10.2. خلع المفاصل (الخلع):**

خروج أو انتقال عظم المفصل من مكانه وفقدانه لوظيفته، ويحدث غالباً في مفصل الكتف بالنسبة للبالغين، وفي مفصل المرفق بالنسبة للأطفال، كذلك في مفصل الفك السفلي وأصابع اليد. (حجازي، 2013، ص173)

**8.10.2. التشنج:**

التشنج يحدث نتيجة تقلص مفاجيء لا إرادي مؤلم في عضلة أو عدة عضلات. (حجازي، 2013، ص175)

**3. الوقاية من الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية:**

**1.3 طرق الوقاية من الإصابات الرياضية:**

ولتلافي حدوث الإصابات الرياضية لدى الطلبة أثناء دروس التربية الرياضية أو النشاط الداخلي أو الخارجي وخلال تواجد الطلبة بالمدرسة يجب على المدرس أخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب أسباب حدوث الإصابات وتوفير إجراءات الأمن والسلامة في المواقف التعليمية وإتباع التعليمات والإرشادات التالية:

- ✍ معرفة أسباب حدوث الإصابات الرياضية وطرق الوقاية لمنع حدوثها.
- ✍ تقديم المعلومات والإرشادات للطلبة عن الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للوقاية منها.
- ✍ إجراء الكشف الطبي الدوري والفحوص الطبية الدورية للطلبة.
- ✍ إتباع التدريب العلمي المنتظم الذي يراعى الفروق الفردية بين الطلبة والذين لا يسمح بزيادة التوتر لديهم.
- ✍ التخطيط الواعي للبرنامج التدريبي المبني على أسس علمية سليمة.
- ✍ غرس العادات الصحية التي تتعلق بالنظافة والتغذية والراحة والاسترخاء في نفوس الطلبة.
- ✍ اختيار الوقت المناسب للتدريب ضمن ساعات محدودة وبإشراف المدرس والابتعاد عن الجو شديد الحرارة في الصيف مثلاً.
- ✍ التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة والملاعب قبل استعمالها.
- ✍ التأكد من استعداد الطلبة نفسياً وبدنياً وذهنياً قبل الاشتراك في النشاط الرياضي.
- ✍ التأكد من عدم تعاطي اللاعبين المنشطات والأدوية المنبهة حيث أن تعاطيها يؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي.
- ✍ الالتزام بقوانين اللعب لأن الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتأمين سلامته.
- ✍ مراعاة تجانس الفرق وخاصة في الألعاب الجماعية من حيث العمر والقوة والجنس والمستوى المهاري.
- ✍ الراحة الكافية والمناسبة للاعبين سواء كان بين التمارين الرياضية لاستعادة الشفاء وتجنب التعب والإرهاق والنوم الكافي للاعب.
- ✍ الاهتمام بعملية الإحماء العام الكافي والمناسب لتهيئة أجهزة الجسم للعمل.

- ✍ الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالألعاب والمهارات التي يمارسها الطلبة.
- ✍ توفير العلاج المناسب عند حدوث الإصابة مباشرة ولو كان بسيطاً وتنفيذ وأتباع إرشادات الطبيب.
- ✍ عدم اشتراك الطالب في الأنشطة الرياضية وهو مريض.
- ✍ مراعاة مبدأ التدرج عند أداء التمرينات وتعليم المهارات.
- ✍ استخدام الملابس والأحذية المناسبة والمطابقة لقوانين الألعاب.
- ✍ غسل المراتب والبسط بمحلول مطهر لتجنب نقل العدوى.
- ✍ التأكد من نظافة دورات المياه والأدشاش.
- ✍ توفير حقيبة للإسعافات الأولية.
- ✍ الإشراف على الطلبة أثناء الهبوط على السلالم من الأدوار العليا ومراقبة أماكن تكديس وازدحام الطلبة لتجنب الاصطدام.
- ✍ يجب على المدرس أن يحتفظ بأرقام التلفونات الخاصة بالطبيب ومستشفى الطوارئ وقسم المطافي... الخ.
- ✍ يجب على المدرس تنبيه الطلبة في حالة العلاج بالعقاقير الطبية تفادي الآثار الجانبية لها. (خطابية، 2011، ص95)

### 2.3. الإسعافات الأولية:

إن مفتاح الإسعاف الأولى هو معرفة نوع الإصابة التي تحدث للاعب سواء في التدريب أو المنافسة، لذلك يجب عمل ذلك الإسعاف بالسرعة الممكنة وبالطريقة الصحيحة. وهذه الخطوة لا تعنى فقط إنقاذ حياة اللاعب من الدرجة الأولى، بل إذا تمت بالشكل الصحيح فلن يكون عاملاً من العوامل التي تستطيع من خلالها حماية اللاعب من إصابته بأي درجة من درجات الإعاقة، وتلك مسئولية هامة. (محمود حمدي، 2008، ص115)

الإسعاف الأولى هو مساعدة أو معالجة فورية ومؤقتة تقدم لشخص أصيب في حادث أو مرض مفاجئ قبل وصول الطبيب أو سيارة الإسعاف لنقل المصاب إلى المستشفى أو المركز الصحي. ويقصد به الحفاظ على حياة المصاب وعدم تدهور حالته الصحية ومساعدته على الإفاقة. (حجازي، 2013، ص11)

### 3.3. العلامات الفسيولوجية التي يجب على المسعف ملاحظتها بعناية:

توجد عدة علامات فسيولوجية يجب على المعالج أو المسعف معرفتها جيداً وذلك في حالة إصابة اللاعب، وتلك العلامات هي:

- ✍ معدل ضربات القلب النبضة.
- ✍ ضغط الدم.
- ✍ الحرارة.
- ✍ لون الجلد.
- ✍ حدقة العين.
- ✍ الحركة.
- ✍ الألم.
- ✍ عدم الوعي (عدم الحس). (محمود حمدي، 2008، ص115)

### 4.3. الخطوات الأساسية في معالجة الإصابات الرياضية:

- ✍ التشخيص الدقيق للإصابة ومعرفة مدى تأثيرها.
- ✍ البدء في المعالجة بعد التشخيص الدقيق لطبية الإصابة بهدف إعادة عمل العضو في حالته الطبيعية.
- ✍ تهيئة المصاب نفسياً.
- ✍ المحافظة على العضلات المحيطة بالإصابة.
- ✍ عدم التأخير في معالجة الإصابة.
- ✍ التقليل من الإلتهابات التي تحدث بعد الإصابة.
- ✍ التقليل من الآلام التي ترافق الإصابة.
- ✍ تفادي الآثار الجانبية عند العلاج بالعقاقير الطبية.
- ✍ إلزام المصاب بالعلاج وفترة العلاج اللازمة التي يحددها الطبيب لإعادة شفائه. (خطابية، 2011، ص115)

### 5.3. نصائح طبية:

- ✍ الإحماء الجيد حيث أن الإحماء يهيئ أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للعمل العضلي الجديد وبأكثر كفاءة وانجاز.
- ✍ نبذ الخشونة واللعب بأخلاق رياضية عالية ومنافسة حرة شريفة.
- ✍ إتقان المهارات لتلاقي الإصابة.
- ✍ توفر الملاعب الجيدة والتجهيزات الرياضية المناسبة.
- ✍ الاهتمام بالتدريب العام والخاص وضمن قابلية الجسم مع إعطاء الراحة الإيجابية وعدم إقحام اللاعبين بأكثر من نشاط.
- ✍ التأكيد على النظافة (نظافة الجسم والأدوات والملاعب).
- ✍ وجود بطاقة صحية لكل لاعب مع إشراف طبي مستمر.
- ✍ الاهتمام بالقوانين والتعليمات لمنع الشغب والفوضى مع إيقاف اللعب أثناء حدوث الشغب.
- ✍ الإلمام بقواعد الإسعافات الأولية مع توفر حقيبة إسعاف أولي مع سيارة إسعاف أثناء المباراة.
- ✍ الاهتمام بالتغذية الجيدة مع مراعاة التغذية الخاصة لكل نشاط.
- ✍ حل المشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين والتأكيد على العلاقات الاجتماعية الإيجابية والنظيفة والشفافة.
- ✍ تجنب المخدرات والعقاقير والمكملات الغذائية والمنشطات.
- ✍ استمرارية التدريب دون انقطاع وحسب البرنامج الموضوع. (محمود، 2016، ص19)

### 6.3. دور أستاذ التربية البدنية في الإسعافات الأولية أثناء حدوث الإصابات الرياضية:

يُعدّ أستاذ التربية البدنية، الخط الأول في التدخل السريع عند وقوع إصابة رياضية داخل الوسط المدرسي، لما له من تواجد مباشر وميداني مع التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية. ويتجلى دوره في الإسعافات الأولية في الجوانب التالية:

- ✍ إعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً قبل الحصة من خلال تمارين الإحماء المناسبة.
- ✍ مراقبة محيط الممارسة والتأكد من خلوه من العوائق.
- ✍ استخدام الأدوات الرياضية بطريقة آمنة.
- ✍ تقديم إرشادات مستمرة للتلاميذ حول طرق الأداء السليم لتجنب الإصابات.

- ✍ مراقبة التلاميذ خلال النشاط لرصد أية علامات تعب أو إصابة.
  - ✍ التدخل الفوري عند وقوع إصابة، والقيام بالإسعافات الأولية الضرورية مثل: إيقاف النزيف، تثبيت الأطراف في حالة الكسور، وضع التلميذ في وضعية الأمان في حالة الإغماء أو الاختناق.
  - ✍ تهدئة التلميذ المصاب لتفادي الصدمة النفسية.
  - ✍ تقييم خطورة الإصابة وتحديد إن كانت تتطلب إسعافاً عاجلاً.
  - ✍ تطبيق قاعدة (ABC): التأكد من المجرى الهوائي (Airway)، والتنفس (Breathing)، والدورة الدموية (Circulation).
  - ✍ عدم نقل المصاب في حالات الشك في وجود إصابات في العمود الفقري أو الرأس.
  - ✍ إعلام الإدارة بسرعة لطلب تدخل الإسعاف أو الطبيب المدرسي.
  - ✍ الاتصال بولي الأمر عند الضرورة.
  - ✍ ملء سجل الحوادث المدرسية وتوثيق تفاصيل الإصابة والتدخل.
- دور الأستاذ في الإسعافات الأولية لا يقتصر على مجرد رد فعل، بل يشمل الوقاية، التدخل، المتابعة، والتنسيق. فكل أستاذ واع بمسؤوليته الصحية يسهم في حماية التلاميذ من المضاعفات الخطيرة للإصابات الرياضية، ويعزز ثقافة السلامة داخل الوسط المدرسي.

### 7.3. حث أستاذ التربية البدنية والرياضية على تعلم الإسعافات الأولية:

لحث الأستاذ على تعلم الإسعافات الأولية، يجب اعتماد أساليب تربوية وتحفيزية ممنهجة، تقوم على الإقناع، التكوين، والتقدير. وفيما يلي شرح لأهم الوسائل والطرق التي تساعد على تحقيق هذا الهدف:

لشرح أن الأستاذ، خاصة في التربية البدنية، يتحمل مسؤولية مباشرة عن صحة وسلامة التلميذ أثناء النشاط.

لإبراز أن معرفة الإسعافات الأولية تعني القدرة على إنقاذ حياة في لحظة حرجة.

لتقديم حالات حقيقية لإصابات مدرسية كان التدخل السريع فيها حاسماً.

لعرض فيديوهات توعوية تُظهر كيف يمكن لأبسط تدخل أن يُجنب التلميذ مضاعفات خطيرة.

لبرمجة دورات تكوينية رسمية ضمن التكوين المستمر أو في بداية كل سنة دراسية.

لبرمجة دورات تكوينية تُقدم من طرف مختصين في الصحة أو منظمات مثل الهلال الأحمر.

لتوفير ورشات تطبيقية لمحاكاة ميدانية لإصابات واقعية (نزيف - كسر - إغماء).

لتدريب عملي على استخدام حقيبة الإسعافات.

لشهادات مشاركة معتمدة تُضاف إلى الملف المهني للأستاذ وتُعتمد في الترقية أو التنقيط.

لجوائز رمزية أو معنوية للأساتذة الأكثر نشاطاً في هذا المجال.

لإبراز تجاربهم في الاجتماعات أو النشرات التربوية.

لمطالبة الإدارات التربوية بإدراج موضوع الإسعافات ضمن المخطط السنوي للتكوين.

لدعوة النقابات التعليمية إلى الترافع من أجل اعتبار الإسعافات الأولية جزءاً من التكوين الإجباري للأساتذة.

لتجهيز المؤسسات بحقيبة إسعافات أولية قابلة للاستعمال من طرف الأساتذة.

لإدماج التلاميذ في أنشطة توعوية حول الإسعافات بالتعاون مع الأساتذة.

لتنظيم أيام صحية أو حملات تحسيسية تحت إشراف الأستاذ، ليشعر بقيمة دوره في هذا الجانب.

### خلاصة:

تُبرز التربية البدنية والرياضية دورًا جوهريًا في تنمية مختلف جوانب شخصية التلميذ، إلا أن ممارستها قد ترتبط بحدوث إصابات تهدد سلامة الأطفال. لذا فإن دراسة الإصابات الشائعة في صفوف تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتحليل أسبابها وطرق الوقاية منها، يُعد أمرًا ضروريًا لضمان بيئة تعليمية آمنة تُعزز من الفوائد التربوية والصحية للنشاط البدني دون الإضرار بصحة التلاميذ.



المبحث الثاني  
الدراسات  
المرتبطة

**تمهيد:**

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض المذكرات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي.

## 1. المطلب الأول الدراسات المرتبطة:

### 1.1. الدراسة الأولى:

دراسة أنور وحيد سلمان وأسعد كاظم الخفاجي بعنوان دراسة أهم الإصابات الرياضية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء، مقال علمي منشور في مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية المجلد 08 العدد 01 جوان 2024. هدفت الدراسة إلى تحديد الإصابات الأكثر شيوعاً لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 300 طالب وطالبة تخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة من جامعة القاسم الخضراء واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات عن طريق التكرارات والنسب المئوية. وكانت نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات شيوعاً (الشد العضلي والتمزقات وآلام الظهر)، أما أقل الإصابات شيوعاً (إصابات العين، الخلع، الجروح، الكسور، الإلتواء أو ملخ، خدوش وكدمات أو رضوض).

### 2.1. الدراسة الثانية:

دراسة محمود موسى النعيمات بعنوان الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال في الأردن، مقال علمي منشور في مجلة تطبيقات علوم الرياضة العدد 120 الجز 02 جوان 2024. هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال في الأردن. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 69 لاعب من لاعبي الفرق الجماعية في جامعة الحسين بن طلال الأردن واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات عن طريق التكرارات والنسب المئوية. وكانت نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال هي الكسور وأن مفصل الرسغ هو أكثر الأجزاء عرضة للإصابات الرياضية وأن عدم الإحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الإصابات.

### 3.1. الدراسة الثالثة:

دراسة مناير سالم ناصر الرشيد ومشعل فهد محمد الثويني بعنوان دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة في مقرر مسابقات الميدان والمضمار لطلاب قسم التربية البدنية والرياضة بدولة الكويت، مقال علمي منشور في المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة المجلد 75 العدد 03 أكتوبر 2023. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر الإصابات الشائعة للطلاب المسجلين في مقرر مسابقات الميدان والمضمار بقسم التربية البدنية والرياضة بدولة الكويت. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 120 طالب وطالبة واستعملت استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات عن طريق التكرارات والنسب المئوية. وكانت نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات شيوعاً هي التقلصات العضلية، تمزق الأربطة، تمزق العضلات والإلتواءات أما أكثر المواقع عرضة للإصابات كانت الفخذ، الساق، الكاحل، مفصل الركبة ومفصل الكتف. أما أهم الأسباب المؤدية للإصابة كانت عدم الإحماء الجيد، التدريب الزائد والاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة.

### 4.1. الدراسة الرابعة:

دراسة ماحي منال بعنوان دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضة من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ. بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد التربية البدنية

والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2022/2021. هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الشائعة في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، وتحديد المناطق والأعضاء الجسمية الأكثر عرضة للإصابات الرياضية وتحليل الأسباب المباشرة وغير المباشرة لحدوث الإصابات، ومعرفة إن كان للمتغيرات المورفولوجية (طول، وزن، جنس، سن) علاقة بالإصابات الرياضية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 104 أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لولاية مستغانم واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار كا<sup>2</sup>. وكانت نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات شيوعاً بين التلاميذ هي الإصابات المفصالية وأن العضو الأكثر عرضة هو الذراع والكاحل وأن أهم الأسباب لحدوث الإصابات هي إهمال فترة الإحماء.

### 5.1. الدراسة الخامسة:

دراسة بوكراتم بلقاسم ومداني محمد وخلول غانية بعنوان دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الهاوية بولاية عين الدفلى، مقال علمي منشور في مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية و الاجتماعية المجلد 08 العدد 03 سنة 2021. هدفت الدراسة إلى معرفة أهم الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الهاوية بولاية عين الدفلى. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 48 لاعب كرة قدم صنف أكابر الذين ينشطون في بطولتي القسم الجهوي والشرفي في ولاية عين الدفلى واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار كا<sup>2</sup>. وكانت نتائج الدراسة أن الإصابات الرياضية تتنوع لدى لاعبي الأندية الهاوية في ولاية عين الدفلى بين إصابات عضلية وعظمية ومفصالية.

### 6.1. الدراسة السادسة:

دراسة مصعب سمير محمد راشد وآخرون بعنوان تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مقال علمي منشور في مجلة الإبداع الرياضي المجلد 11 العدد 02 مكرر سنة 2020. هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية بالإضافة للتعرف إلى أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 475 طالب واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار كا<sup>2</sup>. وكانت نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة أمشاط اليد ويلها مفصل الركبة، وأن أعلى معدل إصابات يتعرض لها الطلبة في مساق الإعداد البدني، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو سوء الأحوال الجوية وقلة الإحماء.

### 7.1. الدراسة السابعة:

دراسة شالوش معتز بالله وخامر أمير بعنوان دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة وأسباب حدوثها في رياضة الجيدو، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل 2019/2018. هدفت الدراسة إلى معرفة الإصابات الشائعة في رياضة الجيدو وأسباب حدوثها. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 30 مصارع صنف أكابر من ولاية جيجل واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

وتم تحليل المعطيات بإختبار كا<sup>2</sup>. وكانت نتائج الدراسة أن الإصابات الشائعة في رياضة الجيدو هي الإصابات المفصلية ومن أسباب حدوث الإصابة التحضير البدني المبني على أسس غير علمية والإحماء السيء.

### 8.1. الدراسة الثامنة:

دراسة بن طالب زكرياء وبودواية هوارى بعنوان الإصابات الأكثر شيوعاً في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط معها، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2015/2014. هدفت الدراسة إلى الكشف عن كيفية تعامل أساتذة التربية البدنية والرياضية مع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في الطورين المتوسط والثانوي ومعرفة وأسباب حدوثها. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 30 أستاذ من التعليم المتوسط و30 أستاذ من التعليم الثانوي من ولاية النعامة واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار كا<sup>2</sup>. وكانت نتائج الدراسة أن هناك نقص في تعامل أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين الثانوي والمتوسط في مجال الإصابات الرياضية، وهناك إصابات متنوعة تحدث للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي والمتوسط أثناء درس التربية البدنية والرياضية وأغلب هذه الإصابات تكمن في الجروح والإلتواءات وهناك عدة أسباب تؤدي إلى حدوث الإصابة للتلميذ منها سوء التسخين وسوء أرضية الميدان.

### 9.1. الدراسة التاسعة:

دراسة بوخرص عبد الرحمن ودحماني الأمير عبد القادر بعنوان الإصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان بكالوريا الرياضة، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم 2015/2014. هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، كما يهدف إلى محاولة معرفة الأماكن المعرضة للإصابة، ومعرفة أسباب الإصابات من وجهة نظر الأساتذة المشرفين. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة 30 أستاذ التربية البدنية والرياضية من بعض ثانويتي تيارت ومعسكر واستعملت الدراسة استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وتم تحليل المعطيات بإختبار كا<sup>2</sup>. وكانت نتائج الدراسة أن هناك إصابات رياضية خلال إجراء امتحان بكالوريا الرياضة والتي تتمثل في التشنجات والإلتواء والخدوش، وأن أكثر الأماكن المعرضة للإصابة تتمثل في الكاحل واليد والفخذ والأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى الإصابة لدى التلاميذ أثناء إجراء الإمتحان تتمثل في عدم الممارسة المنتظمة ثم تليها قصر فترة الإحماء ثم أخطاء الأداء.

## 2. المطلب الثاني التعقيب على الدراسات المرتبطة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة لاحظنا أنها تركز بشكل أساسي على موضوع الإصابات الرياضية، سواء من حيث أنواعها، الأسباب المؤدية لها، أو أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة. هذه الدراسات تمثل جهوداً علمية مهمة لفهم طبيعة الإصابات الرياضية في

بيئات مختلفة (مثل الجامعات، المدارس، النوادي الرياضية) وفي فئات متنوعة (طلاب، لاعبو الألعاب الجماعية، لاعبو كرة القدم، وغيرهم). وفيما يلي تعليق شامل على هذه الدراسات من عدة زوايا:

### 1.2. التداخل والتكرار بين الدراسات:

جميع الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي واستخدمت استمارة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، مما يعكس تشابهاً واضحاً في المنهجية المستخدمة.  
معظم الدراسات ركزت على تحديد أنواع الإصابات الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها، مثل الشد العضلي، التمزقات، الكسور، الإلتواءات، وغيرها. هذا التكرار يشير إلى وجود توجه عام نحو دراسة الإصابات الرياضية الأساسية دون الغوص في تفاصيل أكثر تخصصاً أو عمقاً.  
هناك تكرار في النتائج أيضاً، حيث تظهر الشد العضلي والإلتواءات وآلام الظهر كأكثر الإصابات شيوعاً في معظم الدراسات.

### 2.2. الاختلافات بين الدراسات:

الفئة المستهدفة: تختلف الدراسات في الفئة المستهدفة، بعضها ركز على طلاب الجامعات (مثل الدراسة الأولى والسادسة)، بينما ركزت أخرى على لاعبي الأندية (مثل الدراسة الخامسة) أو التلاميذ في المدارس (مثل الدراسة الرابعة والثامنة).  
نوع النشاط الرياضي: بعض الدراسات كانت مخصصة لأنشطة رياضية معينة، مثل الجيدو (الدراسة السابعة) أو كرة القدم (الدراسة الخامسة)، بينما كانت أخرى عامة تشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية.  
الأسباب المؤدية للإصابة: تختلف الأسباب حسب البيئة والفئة المستهدفة. على سبيل المثال، أشارت بعض الدراسات إلى سوء الإحماء كسبب رئيسي (مثل الدراسة الثانية والسابعة)، بينما أشارت أخرى إلى التدريب الزائد أو الأحوال الجوية السيئة (مثل الدراسة السادسة).

### 3.2. النقاط الإيجابية في الدراسات:



التركيز على الجانب الوقائي: العديد من الدراسات لم تكتفِ بتحديد أنواع الإصابات وأسبابها، بل سلطت الضوء على أهمية الوقاية، مثل التركيز على أهمية الإحماء الجيد وعدم الإفراط في التدريب.  
تنوع الفئات المستهدفة: تغطي هذه الدراسات مجموعة واسعة من الفئات (طلاب، لاعبين، تلاميذ)، مما يوفر صورة شاملة عن الإصابات الرياضية في بيئات مختلفة.  
استخدام أدوات تحليل إحصائية: معظم الدراسات استخدمت أدوات إحصائية مثل التكرارات والنسب المئوية، وبعضها استخدم اختبارات إحصائية متقدمة مثل اختبار كا<sup>2</sup> مما يعزز دقة النتائج.

### 4.2. النقاط السلبية أو الملاحظات النقدية:

الاعتماد المفرط على الاستبيانات: معظم الدراسات اعتمدت بشكل كامل على الاستبيانات كأداة لجمع البيانات، وهو ما قد يؤدي إلى نتائج غير دقيقة بسبب الاعتماد على ذاكرة المشاركين أو عدم دقتهم في الإجابة.  
غياب الدراسات التجريبية أو الميدانية: لا يوجد أي ذكر لتجارب عملية أو ملاحظات ميدانية مباشرة على الإصابات الرياضية، مما يحد من قدرة الدراسات على تقديم حلول عملية أو توصيات دقيقة.  
نقص التنوع في الأساليب البحثية: جميع الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي، ولم يتم استخدام مناهج أخرى مثل المنهج التجريبي، مما يقلل من إمكانية التعمق في الموضوع.

لعدم التركيز على الحلول: رغم أن بعض الدراسات تطرقت إلى أسباب الإصابات، إلا أن هناك نقصاً واضحاً في تقديم حلول عملية أو برامج وقائية متكاملة.

في الأخير تعكس هذه الدراسات اهتماماً كبيراً بموضوع الإصابات الرياضية، خاصة في البيئات التعليمية والرياضية. ومع ذلك، فإن التكرار في المنهجيات والنقص في الحلول العملية يبرز الحاجة إلى تطوير أساليب بحثية أكثر تنوعاً وفعالية. إذا تم معالجة نقاط الضعف هذه، يمكن لهذه الدراسات أن تقدم مساهمات كبيرة في تحسين الصحة والسلامة في المجال الرياضي.



الفصل الثاني  
الدراسة  
التطبيقية



المبحث الأول  
الطريقة  
المنهجية

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء التجربة الرئيسية، وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. (العبادي، 2015، ص128)، أشار العبادي (2015) إلى أن الدراسة الاستطلاعية بأنها تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث (العبادي، 2015، ص128).

تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي لبلدية قصر الحيران ولاية الأغواط وتمت على مرحلتين:

○ **المرحلة الأولى:** قابلنا فيها مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي وطرحنا عليهم مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع بحثنا، وخلصنا في الأخير إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- للـ الكشف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في تطبيق الدراسة الأساسية.
- للـ معرفة مختلف الظروف التي تحيط بالدراسة.
- للـ تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان.
- للـ تقدير الوقت اللازم للدراسة.
- للـ تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.

○ **المرحلة الثانية:** وفيها قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة (عينة استطلاعية قوامها 15 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي)، وتم استبعادهم فيما بعد من العينة الأساسية وكان الغرض من ذلك استخراج المعاملات العلمية للاستبيان (الصدق والثبات).

## 2. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الإنسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46)

بعد اختيار منهج الدراسة خطوة أساسية في البحث العلمي، حيث يحدد الطريقة التي سيتم بها جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالموضوع المدروس. لذلك، فإن اختيار المنهج يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإشكالية البحث وموضوعه، إذ إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المناسب. وانطلاقاً من موضوع دراستنا (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية للطور الابتدائي) والذي يتناول ظاهرة ترتبط بالمجال التربوي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، ويهدف إلى تحليل الإصابات الرياضية الشائعة بين التلاميذ، والتعرف على أسبابها، والعوامل المؤثرة فيها، واقتراح سبل للحد منها من أجل ضمان سلامة المتعلمين، فإننا نجد أن **المنهج الوصفي** هو المنهج الأنسب لهذه الدراسة. والذي يعرف ب: هو دراسة الواقع

أو الظاهرة موضوع البحث، أو الدراسة كما هي في واقعها، ويهتم البحث فيها على وصفها وصفاً دقيقاً من أجل الوصول إلى استنتاجات تسهم في التطوير والتغيير، ويعبر عنها بالأسلوب الكمي أو بالأسلوب النوعي مستخدماً في ذلك بعض أدوات البحث العلمي الخاصة كالاستبانة والمقابلة وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات والدراسات الإنسانية. (العمراني، 2012، ص103) وهو أيضاً: المنهج الذي يصف كل ما هو كائن إذ يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ويهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الجماعات والأفراد. (قادوس، 1995، ص418) وهو أيضاً: محاولة الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة، للوصول إلى فهم أفضل وأدق أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها. (المحمودي، 2019، ص46)

### 3. متغيرات الدراسة:

#### 1.3. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطا الله، 2009، ص139)

○ المتغير المستقل في دراستنا هي حصص التربية البدنية والرياضية (وهي العامل الذي يؤثر على حدوث الإصابات الرياضية).

#### 2.3. المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص141)

○ المتغير التابع في دراستنا هي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً (وهي النتيجة التي تتم دراستها وتحليلها).

### 4. مجالات الدراسة:

#### 1.4. المجال المكاني:

وتمثل النطاق الجغرافي الذي سيشمله البحث. (المحمودي، 2019، ص106) وفي دراستنا هذه تمت على مستوى الإبتدائيات التابعة لولاية الأغواط.

#### 2.4. المجال الزمني:

وتمثل الفترة الزمنية التي يغطيها البحث أي السنوات أو الشهور أو غيرها من الوحدات الزمنية التي يشملها البحث. (المحمودي، 2019، ص106) وفي دراستنا هذه تمت على أربع مجالات زمنية:

➤ مجال خاص بالملاحظة الأولية قصد ضبط الموضوع وامتدت من بداية شهر ديسمبر 2024 إلى غاية نهايته.

➤ الدراسة الإستطلاعية: وتمت على مرحلتين:

▪ المرحلة الأولى: امتدت من منتصف شهر ديسمبر 2024 إلى غاية نهايته.

▪ المرحلة الثانية: امتدت من منتصف شهر أبريل 2025 إلى غاية نهايته.

➤ مجال خاص بالجانب النظري امتد من بداية شهر فيفري 2025 إلى أواخر شهر مارس 2025.

➤ مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من بداية شهر أبريل 2025 إلى منتصف شهر ماي 2025.

## 5. مجتمع الدراسة وعينته:

### 1.5. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعمي وآخرون، 2015، ص77) وهو أيضاً جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة، فمجتمع الدراسة لمشكلة ضعف طلبة المرحلة الثانوية في دولة ما في مادة الرياضيات يشمل جميع طلبة المرحلة الثانوية في تلك الدولة، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات. (عليان وغنيم، 2000، ص137)

حدد مجتمع البحث جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي لولاية الأغواط للموسم الدراسي 2025/2024 والمقدر بـ: 228 أستاذ.

### 2.5. عينة الدراسة:

فتشير إلى نموذج يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي للبحث، وتكون ممثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات المجتمع ومفرداته، وخاصة في حالة استحالة أو صعوبة دراسة كل تلك الوحدات. (نوفل وأبو عواد، 2010، ص232) وهي أيضاً: مجموعة (أو مجموعات) من الأفراد مشتقة من المجتمع الأصل وتمثله تمثيلاً حقيقياً (صادقاً). ويقصد بتمثيل العينة للمجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً، أن تتمثل في العينة المتغيرات موضوع الدراسة بنفس قيمها ومستوياتها التي توجد بها في المجتمع الأصل. (البسيوني، 2013، ص309) وهي كذلك: الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجموعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهداً ووقتاً وتكاليف مادية كبيرة جداً. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محجوب، 2005، ص149)

شملت عينة البحث 50 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية للتعليم الابتدائي لولاية الأغواط للموسم الدراسي 2025/2024 تم اختيارهم بطريقة عشوائية مثلت نسبة حوالي 22% من المجتمع الكلي للدراسة. وتمثلت خصائص العينة كما يلي:

جدول رقم (01) يمثل خصائص توزيع العينة حسب متغير (الجنس، سنوات الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، عدد التلاميذ في الفوج الواحد، التكوين في الإسعافات الأولية).

المتغير	النوع	العدد	النسبة %	المجموع
الجنس	ذكر	46	92 %	50
	أنثى	04	08 %	
سنوات الخبرة في تدريس التربية البدنية	أقل من سنة	10	20 %	50
	1 إلى 2 سنوات	40	80 %	
	أكثر من 3 سنوات	00	00 %	
المؤهل العلمي	ليسانس	19	38 %	50

	62 %	31	ماستر	
	00 %	00	دكتوراه	
	00 %	00	أخرى	
50	04 %	02	أقل من 20 تلميذ	عدد التلاميذ في الفوج الواحد
	34 %	17	بين 20-30 تلميذ	
	50 %	25	بين 30-40 تلميذ	
	12 %	06	أكثر من 40 تلميذ	
50	100 %	50	نعم	هل تلقيت تدريباً خاصاً في الإسعافات الأولية؟
	00 %	00	لا	

### 1.2.5. متغير الجنس:

وفقاً للنتائج الموضحة في الجدول أعلاه، والذي يعرض خصائص توزيع العينة حسب متغير الجنس يتضح لنا جلياً أن عدد أفراد الذكور بلغ 46 فرد ما يعادل نسبة 92% في حين بلغ عدد الإناث 04 أفراد بنسبة 08% وتعكس هذه النتائج أن أغلب العاملين في ميدان التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التربوية هم من فئة الذكور، ونفس ذلك بطبيعة المادة التطبيقية التي تتطلب مستوى معين من القدرات واللياقة البدنية إضافة إلى الثقافة والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع الجزائري التي تجعل التكوين في ميدان التربية البدنية والرياضية حكراً على فئة الذكور مقارنة بفئة الإناث التي تبقى محدودة.

### 2.2.5. متغير سنوات الخبرة في التدريس:

وفقاً للنتائج الموضحة في الجدول أعلاه، والذي يعرض خصائص توزيع العينة حسب متغير الخبرة في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، يتبين أن عدد أفراد العينة الذين تقل خبرتهم عن سنة واحدة بلغ 10 أفراد، أي ما يمثل نسبة 20%، في حين بلغ عدد أفراد العينة الذين تتراوح خبرتهم ما بين سنة إلى سنتين 40 فرداً بنسبة 80% أما فئة الذين يمتلكون خبرة تفوق ثلاث سنوات، فقد بلغت نسبتها 00%، ما يعني غياب تام لهذه الفئة داخل العينة. تُبرز هذه النتائج بصورة واضحة أن أغلب أفراد العينة من المعلمين الجدد الذين لا تتجاوز خبرتهم المهنية السنتين، مما يدل على حداثة العهد بالمهنة لدى معظمهم. ويمكن تفسير ذلك بتزايد التوظيفات الجديدة خلال السنتين الأخيرتين، بعد سنوات من الجمود في فتح مناصب التوظيف في قطاع التربية البدنية والرياضية، رغم تزايد أعداد الخريجين من معاهد التربية البدنية في مختلف ولايات الوطن. كما قد تعكس هذه النتيجة تحولاً في السياسة التوظيفية التي بدأت تستوعب عدداً أكبر من خريجي هذا التخصص خلال الفترة الأخيرة.

### 3.2.5. متغير المؤهل العلمي:

وفقاً للنتائج الموضحة في الجدول أعلاه، والذي يعرض خصائص توزيع العينة حسب متغير المؤهل العلمي يتضح لنا جلياً أن عدد أفراد العينة الحائزين على شهادة ليسانس 19 فرد ما يعادل نسبة 38% في حين بلغ عدد أفراد العينة الحائزين على شهادة الماستر 31 فرد بنسبة 62% أما فيما يخص أفراد العينة الحائزين على شهادة الدكتوراه وشهادات أخرى بلغ 00 فرد بنسبة 00% مما يعطينا صورة أولية على أن أغلب أفراد العينة متحصلين على شهادة الماستر، ونفس ذلك بأن معظم المدرسين لديهم مستوى أكاديمي متقدم، مما قد يساهم في تحسين جودة التدريس. في المقابل، لا يوجد أي فرد يحمل شهادة الدكتوراه، وهو أمر قد يعكس إما عدم الحاجة إلى هذا المستوى في المجال التعليمي المدروس أو صعوبة استقطاب دكاترة للتدريس في هذا السياق.



#### 4.2.5. متغير عدد التلاميذ في الفوج الواحد:

بناءً على النتائج الواردة في الجدول أعلاه، يتضح أن عدد التلاميذ في الفوج الواحد يتركز بشكل كبير في الفئة التي يتراوح عدد أفرادها بين 30 إلى 40 تلميذاً، حيث بلغ عدد هذه الأفواج 25 فوجاً، ما يمثل نسبة 50% من إجمالي العينة، تليها الفئة التي تضم بين 20 إلى 30 تلميذاً بنسبة 34% أي ما يعادل 17 فوجاً. أما الفوج الذي يزيد عدده عن 40 تلميذاً فبلغت نسبته 12% بواقع 06 أفواج، في حين سجلت الفئة التي يقل عدد تلاميذها عن 20 تلميذاً أدنى نسبة بـ 4% فقط، أي ما يعادل فوجين. تشير هذه الأرقام بوضوح إلى أن الاكتظاظ داخل الأفواج الدراسية يُعد سمة بارزة في أغلب المؤسسات، حيث أن 62% من الأفواج تضم أكثر من 30 تلميذاً. هذا الوضع من شأنه أن ينعكس سلباً على جودة تدريس التربية البدنية والرياضية، نظراً لما تتطلبه هذه المادة من حيز مكاني كافٍ، وأدوات، وفرص متكافئة للمشاركة والحركة. كما أن ارتفاع عدد التلاميذ في الفوج الواحد يضعف من قدرة الأستاذ على التحكم في سير الدرس وتقديم التغذية الراجعة الفردية اللازمة، مما يؤثر على نجاعة العملية التعليمية. ويفسر هذا الواقع بعدم تناسب الهياكل الرياضية المتوفرة مع عدد التلاميذ، إضافة إلى ضعف التخطيط في توزيع التلاميذ على الأفواج بما يضمن التوازن التربوي والبدني.

#### 6.2.5. متغير التكوين المتخصص في الإسعافات الأولية:

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن جميع أفراد العينة (100%) قد تلقوا تدريباً خاصاً في مجال الإسعافات الأولية، حيث أجاب 50 مشاركاً بـ "نعم"، مقابل عدم وجود أي فرد لم يتلق هذا التدريب. تعكس هذه النتيجة دلالة إيجابية ومؤشراً مهماً على مدى وعي أساتذة التربية البدنية بأهمية امتلاكهم للمعارف والمهارات الأساسية في مجال الإسعافات الأولية، نظراً لطبيعة عملهم التي تجعلهم عرضة للتعامل مع إصابات مفاجئة داخل الحصة الدراسية أو أثناء المنافسات الرياضية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بإدراج الإسعافات الأولية ضمن البرامج التكوينية في معاهد التربية البدنية والرياضية، أو من خلال دورات تكوينية نظمتها المؤسسات التربوية أو مديريات التربية الوطنية، مما يعكس اهتماماً واضحاً من الجهات المعنية بتأمين بيئة تعليمية أكثر سلامة. كما يشير إلى الاستعداد المهني لدى الأساتذة في التعامل مع الحالات الطارئة، وهو عنصر حاسم في تقليل مخاطر الحوادث وضمان التدخل السريع عند الضرورة.

## 6. أدوات جمع البيانات:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة. إن البحث الجيد يتميز بجمع المعلومات ولهذا يجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بالبحث الذي يضمن له بالنهاية الوصول إلى الهدف متماشيا مع طبيعة البحث وأدواته. (محجوب، 2005، ص147) ومن أهم الأدوات التي استخدمها الباحث في بحثه هي:

### 1.6. المصادر والمراجع العلمية:

تعتبر المصادر والمراجع العلمية من أهم الركائز التي يستعين بها الباحث في إلمامه بالموضوع الذي يرغب في دراسته، وهي موجودة في المكتبات سواء داخل الجامعات أو خارجها، وأن المصادر والمراجع العلمية التي اعتمدها الباحث هي الكتب والمقالات والمجلات والملتقيات والمنشورات العلمية والمذكرات السابقة والمشابهة إضافة إلى شبكة الأنترنت وذلك بهدف التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

### 2.6. استمارة الاستبيان:

الاستبيان هو أداة يستخدمها الباحث لتجميع البيانات من الآخرين ويسمى الاستبيان استفتاء أو استخبار أو استقصاء ومهما كان المسمى مختلفاً يظل الهدف واحداً وهو تجميع البيانات عن الظاهرة موضوع البحث لإثبات أو نفي فرضية البحث، أو الإجابة على تساؤلات البحث. وببساطة هي وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم المجيب بملئه بنفسه. (سليمان، 2010، ص101) ويعرف بأنه: عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عدداً من الأسئلة تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو اجتماعي أو فني أو ثقافي، ومن مجموع الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها. (البلداوي، 2007، ص22) أو هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث. ويعرف أحيانا بأنه صحيفة تحوي مجموعة من الأسئلة التي يرى الباحث أن إجابتها تفي بما يتطلبه موضوع بحثه من بيانات ترسل بالبريد إلى الأفراد الذين يتم بهم اختيارهم على أسس إحصائية يجيبون عليها ويعيدونها بالبريد. (إبراهيم، 2000، ص165) من أجل جمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف هذه الدراسة، تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية، نظراً لكونه من أكثر الأدوات استخداماً في الدراسات الميدانية ذات الطابع الوصفي، لما يتميز به من سهولة التطبيق، وإمكانية الوصول إلى عدد كبير من أفراد العينة في وقت وجيز، إضافة إلى فعاليته في جمع معلومات متنوعة ومباشرة من الميدان. وقد تم تصميم الاستبيان وفقاً للأدبيات العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية، مع مراعاة طبيعة العينة المستهدفة (أساتذة التربية البدنية في الطور الابتدائي).

### 1.2.6. محاور الاستبيان:

يتضمن الاستبيان مجموعة من المحاور التي تغطي الجوانب المختلفة للظاهرة المدروسة، وهي:

للم **البيانات العامة:** تتضمن معلومات عن الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، عدد التلاميذ في الفوج، والتدريب في الإسعافات الأولية.

للم **العوامل المسببة للإصابات الرياضية:** يحتوي هذا المحور على مجموعة من العبارات التي تقيس مدى موافقة المبحوثين على الأسباب المحتملة للإصابات أثناء حصص التربية البدنية، باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (من "غير موافق بشدة" إلى "موافق بشدة").

الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات: يتناول هذا المحور مدى وعي الأساتذة بالإجراءات التي من شأنها تقليل الإصابات خلال الحصص، كإلحماء، استخدام الأدوات المناسبة، التدرج في التمارين، إلخ.

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً: يهدف هذا المحور إلى رصد أنواع الإصابات (الخفيفة، المتوسطة، الشديدة)، ومراحل الحصة التي تشهد الإصابات الأكثر تكراراً، والأجزاء الأكثر عرضة للإصابة، إلى جانب الفئات العمرية المتأثرة.

علاقة نوع النشاط الرياضي بالإصابات: يركز على الأنشطة الرياضية الأكثر تسبباً في الإصابات، وتأثير الأرضية والأدوات المستخدمة.

الإجراءات الإدارية والتنظيمية: يتناول مدى توفر سجلات الإصابات، وسائل الإسعافات الأولية، إشعار أولياء الأمور، والإجراءات المقترحة للوقاية.

### 2.2.6. توزيع الاستبيان:

تم توزيع الاستبيان بشكل إلكتروني على عينة مستهدفة من أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في مرحلة التعليم الابتدائي بولاية الأغواط، وذلك باستخدام روابط إلكترونية مُصممة خصيصاً لتكون متوافقة مع مختلف الأجهزة الذكية والحاسوب. تم نشر الروابط عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بالأساتذة والمجموعات المهنية ذات الصلة، حيث ينشط معظم المستهدفين ويتبادلون المعلومات والتواصل المهني. تم توجيه دعوة واضحة للمشاركة، مع شرح أهمية البحث وأهدافه، وتأكيد سرية البيانات واحترام الخصوصية. بهدف الوصول إلى أكبر عدد ممكن من المشاركين، تم الترويج للاستبيان خلال فترة زمنية محددة، مما ساهم في جمع بيانات متنوعة تعكس الواقع المهني والأكاديمي للأساتذة. وبعد انتهاء الفترة الزمنية المحددة، تم جمع الاستجابات التي بلغ عددها الكلي 50 استجابة، والتي خضعت لتحليل إحصائي معمق بما يتماشى مع متطلبات البحث وفرضياته.

### 7. الخصائص السيكمترية للأداة:

إن تحقيق الأداة للأغراض المنشودة من تصميمها وتطبيقها يتطلب الالتزام بمبادئ نظرية معايرة أو تقنين الأداة. ووفقاً لهذه النظرية، يجب أن تتمتع الأداة المستخدمة في المجال التطبيقي بخصائص علمية أساسية، وأبرزها الصدق والثبات.

#### 1.7. الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجة وعوض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الاعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص165)

هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب الثبات أهمها استخدام معاملات الارتباط (correlation coefficient) فمعامل الارتباط هو رقم يعطينا قوة العلاقة بين المتغيرات ذات العلاقة ببعضها البعض. وأكثر معاملات الارتباط استخداماً في قياس الثبات هي الاختبار وإعادة الاختبار (Test - retest reliability) وهذا يعني إعادة الاختبار على نفس المجموعة مرتين. في دراستنا هذه قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها 15 أستاذ للتربية البدنية والرياضية من الطور الابتدائي وتم استبعادهم فيما

بعد من العينة الأساسية، وبعد أسبوع قمنا بتوزيع نفس الاستبيان على نفس العينة وفي نفس الظروف والشروط وكانت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يمثل درجة ثبات الاستبيان ومحاوره.

معامل الثبات	حجم العينة	الاستبيان
0.92	15	فقرات محور العوامل المسببة للإصابات الرياضية
0.93	15	فقرات محور الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات
0.73	15	فقرات محور الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً
0.80	15	فقرات محور علاقة نوع النشاط الرياضي بالإصابات
0.71	15	فقرات محور الإجراءات الإدارية والتنظيمية
0.83	15	فقرات الاستبيان ككل

تشير نتائج معامل الثبات للاستبيان المستخدم في هذه الدراسة إلى مستوى جيد من الاتساق الداخلي، مما يعزز من موثوقية الأداة البحثية في قياس الظاهرة المستهدفة. فقد بلغ معامل الثبات لمحور العوامل المسببة للإصابات الرياضية (0.92)، وهو ما يعكس درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات هذا المحور، ويدل على موثوقية قوية في قياس المتغيرات المرتبطة به. أما محور الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات فقد سجل معامل ثبات قدره (0.93)، وهو أيضاً مرتفع جداً، ما يؤكد دقة واتساق الفقرات في هذا الجانب من الاستبيان. وفيما يخص محور الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً، فقد بلغ معامل الثبات (0.73)، وهو ما يشير إلى درجة مناسبة من الثبات الداخلي تدعم صلاحية نتائجه. أما محور علاقة نوع النشاط الرياضي بالإصابات فقد حقق معامل ثبات مقداره (0.80)، وهو ما يعكس درجة جيدة من الاتساق الداخلي بين فقراته. في حين جاء معامل الثبات لمحور الإجراءات الإدارية والتنظيمية (0.71)، وهو ضمن الحدود المقبولة في البحوث الاجتماعية والتربوية، مما يدل على أن هذا المحور يتمتع بثبات مقبول يمكن الوثوق بنتائجه. وبالنظر إلى معامل الثبات الكلي للاستبيان، فقد بلغ (0.83)، وهو يُعد مؤشراً جيداً على الاتساق العام لأداة البحث، وهو ضمن الحدود المقبولة في البحوث التربوية والاجتماعية، مما يعني أن الاستبيان يتمتع بمستوى جيد من الثبات يسمح بالاعتماد على نتائجه في تحقيق أهداف الدراسة.

## 2.7. الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلاً لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجة و عوض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الاختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجة و عوض، 2002، ص167) وفي دراستنا هذه اعتمدنا على نوعين من الصدق هما:

### 1.2.7. صدق المحكمين:

يشير عويس إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء. (عويس، 1999، ص55)

تم عرض استمارة الاستبيان في صورته الأولية على المشرف الأكاديمي، بالإضافة إلى ثلاثة أساتذة مختصين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عمار تليجي بالأغواط، وذلك بهدف التأكد من مدى ملاءمة العبارات وصحة صياغتها من الناحيتين العلمية والمنهجية. وقد قدم الأساتذة مجموعة من الملاحظات البناءة والاقتراحات التحسينية المتعلقة بصياغة بعض البنود ومدى وضوحها واتساقها مع

أهداف الدراسة. وبناءً على هذه التوجيهات، تم تعديل وتحرير عدد من العبارات لضمان دقة التعبير وشمولية المضمون، مما ساهم في ضبط الاستبيان بصيغته النهائية مقسم على 06 محاور رئيسية. وقد رُوعي في إعداد النسخة النهائية وضوح اللغة، وسهولة الفهم بالنسبة للمستجيبين، مع الحفاظ على الاتساق الداخلي، بما يضمن جمع بيانات دقيقة وموثوقة تعكس آراء العينة المستهدفة بشكل فعال.

### 2.2.7. الصدق الذاتي:

وهو أصدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يمثل قيمة الصدق الذاتي للاستبيان ومحاوره.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	محاور الاستبيان
0.95	0.92	فقرات محور العوامل المسببة للإصابات الرياضية
0.96	0.93	فقرات محور الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات
0.85	0.73	فقرات محور الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً
0.89	0.80	فقرات محور علاقة نوع النشاط الرياضي بالإصابات
0.84	0.71	فقرات محور الإجراءات الإدارية والتنظيمية
0.91	0.83	فقرات الاستبيان ككل

تعكس نتائج صدق الاتساق الداخلي (الصدق الذاتي) الواردة في الجدول درجة الترابط بين فقرات كل محور من محاور الاستبيان، وقدرته على قياس المفاهيم المستهدفة بشكل دقيق ومنسجم. فقد بلغ صدق الاتساق الداخلي لمحور العوامل المسببة للإصابات الرياضية (0.95)، وهو مؤشر مرتفع جداً يدل على ترابط قوي بين بنود هذا المحور، ويؤكد دقته في تمثيل الظاهرة المدروسة. كما سجل محور الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات قيمة أعلى بلغت (0.96)، مما يشير إلى اتساق داخلي ممتاز يعزز من مصداقية هذا الجزء من الأداة. أما محور الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً، فقد حقق صدقاً ذاتياً قدره (0.85)، وهو ضمن المستوى الجيد، ما يدل على ترابط مناسب بين بنوده. كذلك بلغ صدق الاتساق لمحور علاقة نوع النشاط الرياضي بالإصابات (0.89)، وهو ما يعكس اتساقاً قوياً في فقراته. بينما بلغ صدق الاتساق لمحور الإجراءات الإدارية والتنظيمية (0.84)، وهو ما يعبر عن مستوى مقبول من الترابط الداخلي. وبالنظر إلى الصدق الذاتي للاستبيان ككل، فقد بلغ (0.91)، وهي قيمة مرتفعة تؤكد أن أداة الاستبيان تقيس المفاهيم المستهدفة بشكل شامل ومنسجم، وتعزز من موثوقية النتائج المترتبة عنها. وبذلك، فإن هذه النتائج مجتمعة تشير إلى جودة الأداة المستخدمة في جمع البيانات، وقدرتها على تحقيق أهداف الدراسة بدقة وموضوعية.

### 8. أساليب المعالجة الإحصائية:

لا يستطيع أي باحث الاستغناء عن الأساليب والطرق الإحصائية، بغض النظر عن نوع دراسته، سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، حيث توفر وصفاً موضوعياً دقيقاً. فالباحث لا يمكنه الاكتفاء بالملاحظات فقط، بل إن الاعتماد على الإحصاء يوجهه نحو النهج الصحيح ويضمن دقة النتائج. وفي هذا البحث، استخدمنا التقنيات الإحصائية التالية. من خلال برنامج (SPSS V19) استخرجنا الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات.
- النسب المئوية.

○ معامل الارتباط (correlation coefficient) لحساب معامل الثبات.



المبحث الثاني  
عرض نتائج  
الدراسة

## 1. عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

### ○ المحور الأول: العوامل المسببة للإصابات الرياضية:

- العبارة 01: عدم الإحماء الكافي قبل ممارسة النشاطات البدنية والرياضية يزيد من احتمالية الإصابة. الجدول رقم (04) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (01) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	10	40	التكرار
100%	%00	%00	%00	%20	%80	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. فقد أظهر التحليل أن (80%) من الأساتذة وافقوا بشدة، و(20%) وافقوا، بينما لم يسجل أي من أفراد العينة رأياً محايداً أو معارضاً، مما يدل على وعي كبير بأهمية الإحماء كجزء أساسي من الوقاية من الإصابات الرياضية. ويمكن تفسير ذلك بأن الإحماء يُعد خطوة ضرورية لتحضير الجهاز العضلي والعصبي لمتطلبات الجهد البدني، حيث يساهم في زيادة مرونة العضلات وتحسين تدفق الدم، وبالتالي تقليل خطر الإصابات العضلية والمفصالية. تعكس هذه النتائج أن هناك إجماعاً كلياً بين الأساتذة على أهمية الإحماء الكافي لتقليل خطر الإصابة.

- العبارة 02: استخدام الأدوات الرياضية غير المناسبة يساهم في حدوث الإصابات. الجدول رقم (05) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (02) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	05	45	التكرار
100%	%00	%00	%00	%10	%90	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. فقد أبدى (90%) من المشاركين موافقتهم الشديدة، و(10%) وافقوا، دون تسجيل أي استجابة محايدة أو معارضة. تعكس هذه النتائج إدراكاً عالياً من قبل العينة لأهمية ملاءمة الأدوات والمعدات المستخدمة في النشاط الرياضي، حيث أن استخدام أدوات غير مناسبة من حيث الحجم أو الوزن أو التصميم قد يؤدي إلى اختلال في التوازن أو طريقة الأداء، مما يزيد من احتمالية التعرض لإصابات. ويؤكد هذا التحليل ضرورة التأكيد على استخدام الأدوات الملائمة لطبيعة النشاط الرياضي ومستوى اللاعب، خاصة في البرامج التدريبية والتعليمية، لضمان سلامة المشاركين وتقليل مخاطر الإصابات.

- العبارة 03: العدد المرتفع للتلاميذ في الفوج الواحد يزيد من فرص حدوث الإصابات. الجدول رقم (06) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (03) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	13	37	التكرار
100%	%00	%00	%00	%26	%74	النسبة المئوية

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث عبّر (74%) من المشاركين عن موافقتهم الشديدة، و(26%) أبدوا موافقتهم، دون وجود أي استجابات محايدة أو معارضة. وتُظهر هذه النتائج أن كثافة التلاميذ داخل الفوج تعتبر عاملاً مؤثراً في زيادة احتمالية الإصابات أثناء الحصة أو الأنشطة البدنية، وذلك بسبب صعوبة المتابعة الفردية من طرف المعلم، وزيادة فرص التلامس أو التصادم بين المتعلمين. ويؤكد هذا التحليل أهمية اعتماد توزيع متوازن للتلاميذ بما يضمن سلامة الأداء، وتحقيق أهداف النشاط التربوي أو الرياضي في ظروف تنظيمية آمنة وفعّالة.

- العبارة 04: عدم ارتداء الملابس والأحذية المناسبة يزيد من خطر الإصابة.  
الجدول رقم (07) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (04) للمحور الأول.

الإجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	المجموع
التكرار	31	19	00	00	00	50
النسبة المئوية	%62	%38	%00	%00	%00	100%

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث أبدى (62%) من المشاركين موافقتهم الشديدة، و(38%) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو معارض. تعكس هذه النتائج وعياً واضحاً لدى العينة بأهمية التجهيزات الشخصية في الوقاية من الإصابات أثناء النشاط البدني. فارتداء الأحذية الرياضية المناسبة، على سبيل المثال، يساعد على توفير الدعم اللازم للقدمين وتخفيف الصدمات، بينما تساهم الملابس الملائمة في تسهيل الحركة والتهوية. وتدل هذه النتائج على ضرورة توجيه التلاميذ والمتدربين لارتداء الملابس والأحذية المناسبة، واعتبار ذلك جزءاً أساسياً من الإعداد الآمن والفعال للنشاط الرياضي.

- العبارة 05: نقص التنسيق العضلي لدى التلاميذ يساهم في حدوث الإصابات.  
الجدول رقم (08) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (05) للمحور الأول.

الإجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	المجموع
التكرار	30	20	00	00	00	50
النسبة المئوية	%60	%40	%00	%00	%00	100%

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث وافق (60%) من المشاركين بشدة، و(40%) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو معارض. تعكس هذه النتائج إدراكاً جيداً من العينة لأهمية التنسيق العضلي كعامل أساسي في الأداء الحركي السليم، إذ أن ضعف التنسيق بين العضلات يؤدي إلى حركات غير دقيقة أو مفاجئة، مما يزيد من احتمالية التعرض لإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني. ويبرز هذا التحليل أهمية تنمية القدرات الحركية الأساسية، خاصة مهارة التنسيق العضلي، ضمن البرامج التعليمية والتدريبية، للرفع من كفاءة الأداء والحد من الإصابات بين التلاميذ.

- العبارة 06: قلة الوعي بإجراءات السلامة لدى التلاميذ تزيد من احتمالية الإصابة.  
الجدول رقم (09) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (06) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	08	42	التكرار
100%	%00	%00	%00	%16	%84	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث وافق (%84) من المشاركين بشدة، و(%16) وافقوا، دون تسجيل أي استجابة محايدة أو معارضة. تعكس هذه النتائج إدراكًا كبيرًا بأهمية الجانب التوعوي في الوقاية من الإصابات داخل البيئة المدرسية أو التدريبية. فغياب الوعي بإجراءات السلامة، مثل كيفية التعامل مع الأدوات أو الالتزام بالتعليمات، يعرض التلاميذ لمخاطر متعددة نتيجة التصرفات العشوائية أو غير المدروسة. ويؤكد هذا التحليل ضرورة إدماج التثقيف الوقائي ضمن المناهج والأنشطة الرياضية لضمان بيئة آمنة وتربية رياضية فعالة.

○ العبارة 07: عدم توفر مساحات كافية للعب تزيد من احتمالية الإصابات.

الجدول رقم (10) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (07) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	06	44	التكرار
100%	%00	%00	%00	%12	%88	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث أبدى (%88) من المشاركين موافقتهم الشديدة، و(%12) وافقوا، دون تسجيل أي آراء محايدة أو معارضة. تعكس هذه النتائج وعياً عالياً بأثر البيئة المكانية على سلامة التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية، حيث إن ضيق المساحة يزيد من فرص التزاحم والاحتكاك غير المقصود، مما يرفع من احتمالية وقوع الإصابات. ويؤكد هذا التحليل أهمية توفير فضاءات رياضية كافية ومناسبة لعدد المشاركين، وضبطها تنظيمياً لتفادي الازدحام وضمان ممارسة النشاط في بيئة آمنة تتيح الحركة بحرية وكفاءة.

○ العبارة 08: سوء حالة الملاعب والأرضيات تساهم في حدوث الإصابات.

الجدول رقم (11) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (08) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	00	50	التكرار
100%	%00	%00	%00	%00	%100	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث بلغت نسبة الموافقة الشديدة (%100) دون تسجيل أي نسبة لبقية الخيارات. يعكس هذا الإجماع قناعة راسخة لدى المشاركين بأن جودة أرضية الملاعب تمثل عاملاً حاسماً في الوقاية من الإصابات، إذ إن التشققات، والانزلاقات، والأسطح غير المستوية أو غير المجهزة، تشكل بيئة خصبة لحدوث الإصابات، سواء العضلية أو المفصالية. وتؤكد هذه النتائج أهمية صيانة الملاعب بشكل دوري، والحرص على توفير أرضيات آمنة ومطابقة للمعايير، لضمان سلامة التلاميذ خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

○ العبارة 09: عدم التدرج في صعوبة التمارين يزيد من خطر الإصابة.

الجدول رقم (12) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (09) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	11	39	التكرار
100%	%00	%00	%00	%22	%78	النسبة المئوية

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث وافق (78%) من المشاركين بشدة، و(22%) وافقوا، دون تسجيل أي استجابات محايدة أو معارضة. تعكس هذه النتائج إدراكًا جيدًا لأهمية مبدأ التدرج في شدة وصعوبة التمارين، خاصة في المجال التربوي، إذ أن الانتقال المفاجئ من تمارين بسيطة إلى أخرى معقدة أو مكثفة قد يفوق قدرات التلاميذ البدنية والفسولوجية، مما يعرضهم لخطر الإصابات. ويؤكد هذا التحليل ضرورة اعتماد منهجية واضحة في تصميم البرامج التعليمية تقوم على التدرج في الحمل البدني بما يتناسب مع مستوى المتعلمين، حفاظًا على سلامتهم وتحقيقًا لأهداف النشاط بصورة آمنة وفعّالة.

○ العبارة 10: عدم كفاية الإشراف أثناء الحصة يزيد من فرص حدوث الإصابات.

الجدول رقم (13) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (10) للمحور الأول.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	08	19	23	التكرار
100%	%00	%00	%16	%38	%46	النسبة المئوية

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. فقد أبدى (46%) من المشاركين موافقتهم الشديدة، و(38%) وافقوا، بينما عبّر (16%) عن موقف محايد، دون تسجيل أي آراء معارضة. تعكس هذه النتائج اعترافًا بأهمية دور الإشراف التربوي أثناء الحصص الرياضية في الحد من الإصابات، حيث يسهم وجود المعلم بشكل فعّال في توجيه التلاميذ، تصحيح أدائهم، وضبط سلوكهم أثناء التمارين. أما وجود نسبة محايدة (16%) فقد يشير إلى تفاوت في التجارب أو مدى إدراك أهمية هذا العامل، مما يبرز ضرورة تعزيز دور الإشراف التربوي، وتوفير عدد كافٍ من المؤطرين، خاصة في الفصول ذات الكثافة العالية، لضمان بيئة تعليمية آمنة وفعّالة.

## 2. عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

○ المحور الثاني: محور الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات:

○ العبارة 11: تخصيص وقت كافٍ للإحماء يقلل من احتمالية الإصابة.

الجدول رقم (14) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (11) للمحور الثاني.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	07	43	التكرار
100%	%00	%00	%00	%14	%86	النسبة المئوية

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث عبّر (86%) من المشاركين عن موافقتهم الشديدة، و(14%) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو

معارض. تعكس هذه النتائج إدراكًا قويًا لأهمية الإحماء كوسيلة وقائية فعالة ضد الإصابات، إذ يساعد على تهيئة الجهازين العضلي والعصبي، وزيادة مرونة المفاصل، وتحفيز الدورة الدموية، مما يُقلل من خطر الشد العضلي والإصابات الحركية. ويُبرز هذا التحليل ضرورة اعتماد الإحماء كجزء أساسي ومنهجي في كل حصة أو تمرين رياضي، مع التأكيد على تخصيص وقت كافٍ له، بما يتناسب مع طبيعة النشاط البدني وشدة الجهد المطلوب.

○ العبارة 12: التدريب على التقنيات الصحيحة للحركات الرياضية يساهم في الوقاية من الإصابات الرياضية.

الجدول رقم (15) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (12) للمحور الثاني.

الإجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	المجموع
التكرار	41	09	00	00	00	50
النسبة المئوية	%82	%18	%00	%00	%00	100%

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث عبّر (%82) من المشاركين عن موافقتهم الشديدة، و(%18) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو معارض. تعكس هذه النتائج وعيًا واضحًا بأهمية الأداء الفني السليم في الحركات الرياضية كوسيلة أساسية للوقاية من الإصابات، إذ إن تعلم التقنيات الصحيحة يضمن توزيعًا متوازنًا للجهد البدني، ويُقلل من الإجهاد الخاطئ على المفاصل والعضلات. ويُبرز هذا التحليل ضرورة التركيز على الجانب التقني في التدريب، خاصة لدى التلاميذ والمبتدئين، من خلال شرح الحركات، وتصحيح الأخطاء، وتكرار الأداء بشكل منهجي لضمان السلامة وتحقيق الفعالية في التعلم الحركي.

○ العبارة 13: توفير معدات الوقاية المناسبة ضروري للحد من الإصابات.

الجدول رقم (16) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (13) للمحور الثاني.

الإجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	المجموع
التكرار	50	00	00	00	00	50
النسبة المئوية	%100	%00	%00	%00	%00	100%

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث عبّر (%100) من المشاركين عن موافقتهم الشديدة، دون تسجيل أي استجابة أخرى. يعكس هذا الإجماع القوي وعيًا راسخًا بأهمية الوسائل الوقائية في البيئة الرياضية، مثل واقيات الركب والمرفقين، والأحذية المناسبة، والخوذات في بعض الأنشطة، ودورها الحيوي في حماية الجسم من الإصابات الناتجة عن السقوط أو التصادم. ويؤكد هذا التحليل ضرورة الاهتمام بتوفير هذه المعدات بشكل كافٍ، وفحص صلاحيتها وجودتها باستمرار، مع توعية التلاميذ والمعلمين بأهمية استخدامها بشكل سليم، لضمان بيئة رياضية آمنة ومناسبة لجميع المشاركين.

○ العبارة 14: التأكد من ارتداء الأحذية المناسبة يساعد في تقليل الإصابات.

الجدول رقم (17) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (14) للمحور الثاني.

الإجابة	م بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير م بشدة	المجموع
---------	--------	-------	-------	-----------	------------	---------

50	00	00	00	11	39	التكرار
100%	%00	%00	%00	%22	%88	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث وافق (%88) من المشاركين بشدة، (%22) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو معارض. تعكس هذه النتائج وعياً واضحاً بأهمية ارتداء الأحذية الرياضية المناسبة كوسيلة فعالة للوقاية من الإصابات، إذ تسهم الأحذية الجيدة في توفير الدعم المناسب للقدم، وتقليل الضغط على المفاصل، وتمنع الانزلاق أو التعثر أثناء النشاط البدني. ويبرز هذا التحليل ضرورة توجيه التلاميذ إلى أهمية اختيار الأحذية المناسبة لنوع النشاط، والحرص على جودتها وسلامتها، باعتبارها عنصراً أساسياً في السلامة الشخصية والوقاية من الإصابات الرياضية.

○ العبارة 15: تنظيم برامج توعية للتلاميذ حول السلامة في حصص التربية البدنية والرياضية يقلل من الإصابات.

الجدول رقم (18) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (15) للمحور الثاني.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	39	11	التكرار
100%	%00	%00	%00	%78	%22	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث وافق (%22) من المشاركين بشدة، (%78) وافقوا، دون تسجيل أي استجابة محايدة أو معارضة. تعكس هذه النتائج إدراكاً واضحاً لأهمية الجانب التوعوي في تعزيز ثقافة السلامة لدى التلاميذ، إذ إن توعيتهم بالمخاطر المحتملة وطرق الوقاية منها يساهم في الحد من السلوكيات العشوائية أو غير الآمنة أثناء الحصص. ويؤكد هذا التحليل ضرورة إدماج التنقيف الوقائي ضمن البرامج التربوية، سواء من خلال حصص مخصصة أو أنشطة مرافقة، لتعزيز وعي التلاميذ وتحفيزهم على الالتزام بتعليمات السلامة، وبالتالي تقليل معدلات الإصابات داخل البيئة المدرسية.

- العبارة 16: تدريب الأساتذة على الإسعافات الأولية ضروري للتعامل مع الإصابات.  
الجدول رقم (19) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (16) للمحور الثاني.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	05	45	التكرار
100%	%00	%00	%00	%10	%90	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث عبّر (90%) من المشاركين عن موافقتهم الشديدة، و(10%) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو معارض. تعكس هذه النتائج إدراكًا كبيرًا لأهمية امتلاك الأساتذة لمهارات الإسعاف الأولي، خاصة في حصص التربية البدنية التي تزداد فيها احتمالية التعرض للإصابات المفاجئة. ويؤكد هذا التحليل أن تدخل الأستاذ بشكل سريع وفعال يمكن أن يحد من مضاعفات الإصابة، ويوفر الأمان النفسي للتلاميذ وأولياءهم. وبالتالي، فإن إدراج دورات تكوينية منتظمة في الإسعافات الأولية ضمن برامج تأهيل الأساتذة يُعد مطلبًا ضروريًا لتعزيز السلامة داخل المؤسسات التعليمية.

- العبارة 17: التدرج في صعوبة التمارين يساعد في تقليل حدوث الإصابات.  
الجدول رقم (20) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (17) للمحور الثاني.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	12	38	التكرار
100%	%00	%00	%00	%24	%76	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث عبّر (76%) من المشاركين عن موافقتهم الشديدة، و(24%) وافقوا، دون تسجيل أي آراء محايدة أو معارضة. تعكس هذه النتائج وعيًا إيجابيًا بأهمية مبدأ التدرج في العملية التدريبية، والذي يضمن تهيئة الجسم تدريجيًا للجهد البدني، ويقلل من خطر الإرهاق المفاجئ أو الإصابات الناتجة عن التحميل الزائد. ويبرز هذا التحليل ضرورة اعتماد التدرج كخطة أساسية في تصميم التمارين، خاصة بالنسبة للتلاميذ والمبتدئين، إذ أن التنقل التدريجي من السهل إلى الصعب يتيح تطورًا طبيعيًا في الأداء البدني، ويُعزز من سلامة المتعلمين أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

- العبارة 18: مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ يساهم في تقليل الإصابات.  
الجدول رقم (21) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (18) للمحور الثاني.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	14	24	12	التكرار
100%	%00	%00	%28	%48	%24	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك تباين نسبي في آراء أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث وافق (24%) بشدة، و(48%) وافقوا، بينما (28%) عبّروا عن رأي محايد، دون وجود أي اعتراض. على الرغم من أن الأغلبية (72%) تؤيد أهمية مراعاة الفروق الفردية، فإن نسبة الآراء المحايدة المرتفعة نسبيًا قد تعكس عدم وضوح هذا المفهوم أو ضعف تطبيقه في الواقع التربوي. ويشير التحليل إلى أن احترام

الفروق في القدرات البدنية، والعمر، والخبرة بين التلاميذ يُعد أحد الأسس الوقائية التي تسهم في تقليل الإصابات، حيث يساعد في تصميم تمارين تناسب مستوى كل تلميذ، ويقلل من فرص تعرّضهم للإجهاد أو الحركات غير الملائمة. وبالتالي، فإن تعزيز هذا المبدأ يتطلب تكويناً تربوياً للأساتذة وتحسين أساليب التقويم والتخطيط الفردي للأنشطة.

- العبارة 19: التشجيع على شرب السوائل بشكل كاف يساعد في تجنب الإصابات.  
الجدول رقم (22) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (19) للمحور الثاني.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	31	19	التكرار
100%	%00	%00	%00	%62	%38	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث وافق (38%) بشدة، و(62%) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو معارض. تعكس هذه النتائج وعياً صحياً مهماً بأهمية الترطيب خلال النشاط البدني، إذ إن فقدان السوائل نتيجة التعرق يمكن أن يؤدي إلى التعب العضلي، والتقلصات، وحتى فقدان التركيز، مما يزيد من خطر الإصابة. ويبرز هذا التحليل ضرورة إدراج التوعية بأهمية شرب الماء ضمن الإرشادات الموجهة للتلاميذ أثناء الحصص الرياضية، وتوفير فترات منتظمة للراحة والترطيب، خاصة في الطقس الحار أو أثناء النشاطات المكثفة، لضمان أداء بدني آمن وسليم.

- العبارة 20: الفحص الدوري للأدوات الرياضية والملاعب يقلل من احتمالية الإصابات.  
الجدول رقم (23) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (20) للمحور الثاني.

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الإجابة
50	00	00	00	30	20	التكرار
100%	%00	%00	%00	%60	%40	النسبة المئوية

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك اتفاق شبه تام بين أفراد العينة حول صحة هذه العبارة. حيث أبدى (40%) موافقتهم الشديدة، و(60%) وافقوا، دون تسجيل أي رأي محايد أو معارض. تعكس هذه النتائج إدراكاً واضحاً لأهمية الصيانة الدورية كوسيلة وقائية أساسية في بيئة التربية البدنية، حيث إن الأدوات التالفة أو الملاعب غير الصالحة قد تشكل مصدر خطر مباشر على سلامة التلاميذ. ويؤكد هذا التحليل ضرورة اعتماد آليات رقابية دورية لفحص التجهيزات والتأكد من صلاحيتها، إلى جانب تحميل المسؤولية للإدارة التربوية والمؤطرين لضمان بيئة آمنة ومناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية.

### 3. عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

#### ○ المحور الثالث: محور الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً:

- العبارة 01: ما هي أكثر أنواع الإصابات الخفيفة حدوثاً والأكثر شيوعاً خلال حصص التربية البدنية؟  
الجدول رقم (24) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (01) للمحور الثالث.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
%78	39	الخدوش والجروح السطحية

الكدمات البسيطة	07	%14
تقلصات عضلية بسيطة	04	%08

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن أكثر أنواع الإصابات الخفيفة شيوعاً خلال حصص التربية البدنية والرياضية هي الخدوش والجروح السطحية، حيث صرّح (78%) من أفراد العينة بأنها الإصابة الأكثر حدوثاً، تليها الكدمات البسيطة بنسبة (14%)، ثم التقلصات العضلية البسيطة بنسبة (08%) تعكس هذه النتائج طبيعة الأنشطة البدنية التي غالباً ما تتضمن احتكاكاً مباشراً مع الأرض أو الأدوات الرياضية، مما يجعل الجلد أكثر عرضة للجروح والخدوش. كما تُشير إلى أهمية التركيز على إجراءات السلامة، مثل ارتداء الملابس الواقية المناسبة، وتحسين أرضيات الملاعب، ومراقبة سلوك التلاميذ خلال اللعب لتقليل هذه الإصابات البسيطة، والتي رغم بساطتها قد تؤثر على استمرارية المشاركة في النشاط البدني.

○ العبارة 02: ما هي أكثر أنواع الإصابات المتوسطة حدوثاً والأكثر شيوعاً خلال حصص التربية البدنية؟  
الجدول رقم (25) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (02) للمحور الثالث.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
التواء المفاصل	28	%54
تمزق عضلي بسيط	08	%16
نزيف الأنف	14	%28

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن أكثر أنواع الإصابات المتوسطة شيوعاً خلال حصص التربية البدنية والرياضية هي التواء المفاصل بنسبة (54%)، تليها نزيف الأنف بنسبة (28%)، ثم التمزق العضلي البسيط بنسبة (16%). تعكس هذه النتائج أن الأنشطة الحركية التي تتطلب القفز، التوقف المفاجئ، أو تغيير الاتجاه بشكل متكرر تضع ضغطاً كبيراً على المفاصل، مما يزيد من احتمالية التواءها. كما أن نزيف الأنف قد يكون نتيجة اصطدام مباشر، بينما التمزق العضلي البسيط يعكس ضعف الإحماء أو نقص المرونة. وتشير هذه المعطيات إلى أهمية التركيز على التهيئة البدنية الجيدة، استخدام التقنيات الصحيحة، ومراقبة البيئة الصفية لتقليل هذه الإصابات المتوسطة.

- العبارة 03: ما هي أكثر أنواع الإصابات الشديدة حدوثًا والأكثر شيوعًا خلال حصص التربية البدنية؟  
الجدول رقم (26) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (03) للمحور الثالث.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
92%	46	كسور العظام
08%	04	خلع المفاصل
00%	00	تمزق الأربطة
00%	00	إصابات الرأس

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن كسور العظام هي أكثر أنواع الإصابات الشديدة شيوعًا خلال حصص التربية البدنية والرياضية، حيث أشار إليها (92%) من أفراد العينة، تليها خلع المفاصل بنسبة (8%) فقط، في حين لم تُسجّل أي حالات لتمزق الأربطة أو إصابات الرأس. تعكس هذه النتائج خطورة بعض الأنشطة الرياضية التي قد تتضمن احتكاكًا قويًا أو سقوطًا عنيفًا، خاصة في حال غياب الرقابة الكافية أو عدم التزام التلاميذ بتقنيات الأداء السليم. وتؤكد هذه المعطيات ضرورة توفير وسائل الحماية والوقاية، وتحسين شروط السلامة داخل الملاعب، إلى جانب إشراف دقيق من قبل الأساتذة لتقليل حدوث الإصابات الخطيرة التي قد تؤثر سلبيًا على صحة التلميذ ومسيرته الدراسية والرياضية.

- العبارة 04: ما هي أكثر أجزاء الجسم تعرضًا للإصابة خلال حصص التربية البدنية؟  
الجدول رقم (27) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (04) للمحور الثالث.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
00%	00	الركبة
66%	33	الكاحل
28%	14	المعصم
08%	04	الأصابع
00%	00	الرأس

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن الكاحل هو أكثر أجزاء الجسم تعرضًا للإصابة خلال حصص التربية البدنية، بنسبة (66%)، يليه المعصم بنسبة (28%)، ثم الأصابع بنسبة (8%)، بينما لم تُسجّل أي إصابات على مستوى الركبة أو الرأس. تعكس هذه النتائج طبيعة الحركات المتكررة في الأنشطة البدنية، مثل الجري، القفز، وتغيير الاتجاه المفاجئ، والتي تضع ضغطًا كبيرًا على مفصل الكاحل، مما يجعله أكثر عرضة للالتواءات والإصابات. كما يُحتمل أن يكون استخدام اليدين في السقوط أو في الألعاب الجماعية سببًا في تعرّض المعصم والأصابع للإصابات. وتدل هذه البيانات على أهمية تدريب التلاميذ على تقنيات الحركة السليمة، واستخدام أدوات مناسبة، إلى جانب التركيز على تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل للوقاية من الإصابات.

- العبارة 05: كم عدد الإصابات التي تحدث في المتوسط خلال الفصل الدراسي الواحد؟  
الجدول رقم (28) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (05) للمحور الثالث.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
100%	50	أقل من 5 إصابات
00%	00	05-10 إصابات

أكثر من 10 إصابات	00	%00
-------------------	----	-----

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن جميع أفراد العينة بنسبة (100%) أفادوا بأن عدد الإصابات التي تحدث في المتوسط خلال الفصل الدراسي الواحد هو أقل من 5 إصابات. ويعكس هذا المؤشر الإيجابي أن وتيرة الإصابات خلال حصص التربية البدنية تبقى منخفضة نسبيًا، ما قد يدل على توفر حدّ مقبول من شروط السلامة والوقاية داخل البيئة التعليمية. كما يمكن أن يكون نتيجة لتدخل فعال من طرف الأساتذة في مراقبة التلاميذ، أو بسبب تخفيف شدة التمارين، أو قصر مدة الحصة. ومع ذلك، ورغم انخفاض العدد، تبقى أهمية الإصابات مرتبطة بطبيعتها، لذلك ينبغي الاستمرار في تحسين شروط السلامة لتفادي حتى الإصابات القليلة التي قد تكون خطيرة أحيانًا.

- العبارة 06: في أي مرحلة من حصة التربية البدنية والرياضية تحدث معظم الإصابات؟  
الجدول رقم (29) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (06) للمحور الثالث.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
مرحلة الإحماء	12	%24
الألعاب الجماعية	38	%76
نهاية الحصة	00	%00

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن معظم الإصابات خلال حصص التربية البدنية والرياضية تحدث في مرحلة الألعاب الجماعية بنسبة كبيرة بلغت (76%)، في حين أن (24%) فقط تحدث خلال مرحلة الإحماء، ولم تسجّل أي إصابات خلال نهاية الحصة. هذا التوزيع يعكس طبيعة الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة الاحتكاك الجسدي بين التلاميذ، والسرعة، والتغيرات المفاجئة في الحركة، مما يجعلها بيئة خصبة لحدوث الإصابات، خاصة في ظل غياب التنسيق أو ضعف المراقبة. كما أن حدوث إصابات في مرحلة الإحماء قد يشير إلى ضعف جودة الإحماء أو عدم الجدية في تنفيذه. وتدل هذه النتائج على ضرورة تشديد الرقابة والتوجيه أثناء الألعاب الجماعية، مع التركيز على إحماء فعال وكاف، لتقليل احتمالية الإصابات.

- العبارة 07: أي فئة عمرية أكثر عرضة للإصابات خلال حصص التربية البدنية في المرحلة الابتدائية؟  
الجدول رقم (30) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (07) للمحور الثالث.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
08-06 سنوات	27	%54
10-09 سنوات	14	%28
12-11 سنة	09	%18

من خلال قرائنتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن الفئة العمرية من 06 إلى 08 سنوات تُعدّ الأكثر عرضة للإصابات خلال حصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية بنسبة بلغت (54%)، تليها فئة 10-09 سنوات بنسبة (28%)، ثم فئة 12-11 سنة بنسبة (18%). وتعكس هذه النتائج واقعًا تربويًا معروفًا، حيث أن الأطفال الأصغر سنًا غالبًا ما يعانون من ضعف في التوازن والتنسيق الحركي، بالإضافة إلى نقص في الوعي بمخاطر الحركة، مما يجعلهم أكثر عرضة للسقوط أو التصادم أثناء النشاطات. كما أن التحكم في القوة والسرعة يكون غير ناضج في هذه المرحلة، ما يزيد من احتمالات الإصابات. وبالتالي، فإن هذه المعطيات تبرز أهمية تكثيف المرافقة والتوجيه في هذه المرحلة العمرية الحساسة، مع ضرورة تصميم أنشطة تتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.

#### 4. عرض وتحليل نتائج المحور الرابع:

##### ○ المحور الرابع: محور علاقة نوع النشاط الرياضي بالإصابات:

- العبارة 08: ما هي الأنشطة البدنية والرياضية الأكثر ارتباطاً بحدوث الإصابات؟  
الجدول رقم (31) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (08) للمحور الرابع.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
46%	23	ألعاب الجري والمطاردة
54%	27	الألعاب الجماعية
00%	00	الجمباز والحركات الأرضية
00%	00	ألعاب القوى

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن الألعاب الجماعية تُعدّ الأنشطة البدنية والرياضية الأكثر ارتباطاً بحدوث الإصابات خلال حصص التربية البدنية والرياضية، حيث حصلت على نسبة (54%)، تليها ألعاب الجري والمطاردة بنسبة (46%)، بينما لم تسجل الجمباز والحركات الأرضية وألعاب القوى أي نسبة. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الألعاب الجماعية تتضمن تفاعلات جسدية مباشرة، وتتميز بكثرة التصادمات والاحتكاك بين التلاميذ، وهو ما يزيد من احتمالية الإصابات. أما ألعاب الجري والمطاردة، فرغم بساطتها، فإنها تنتم بالسرعة والعشوائية في الحركة، ما قد يؤدي إلى السقوط أو الاصطدام. وتبرز هذه المعطيات أهمية الإشراف الدقيق على هذه الأنشطة، وضبط القواعد الوقائية داخل الحصة للحد من الحوادث.

##### ○ العبارة 09: هل يؤثر نوع النشاط البدني الرياضي على شدة الإصابات؟

الجدول رقم (32) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (09) للمحور الرابع.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
72%	36	نعم بشكل كبير
28%	14	نعم بشكل متوسط
00%	00	لا يؤثر

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن جميع أفراد العينة يرون أن نوع النشاط البدني الرياضي يؤثر على شدة الإصابات، حيث أفاد (72%) منهم بأنه يؤثر بشكل كبير، بينما رأى (28%) أنه يؤثر بشكل متوسط، في حين لم يُسجل أي رأي ينفي وجود تأثير. تعكس هذه النتائج وعياً كبيراً لدى المبحوثين بالعلاقة المباشرة بين طبيعة النشاط البدني وشدة الإصابات المحتملة، فبعض الأنشطة مثل الرياضات الجماعية والاحتكاكية غالباً ما تكون أكثر عرضة لإصابات شديدة، بخلاف أنشطة أخرى أكثر هدوءاً كالمشي أو التمارين الفردية. هذه النتائج تدعم ضرورة مراعاة طبيعة النشاط واختيار التمارين المناسبة لعمر التلاميذ وقدراتهم البدنية، من أجل تقليل خطورة الإصابات.

##### ○ العبارة 10: هل تختلف أنواع الإصابات باختلاف نوع الأرضية المستخدمة؟

الجدول رقم (33) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (10) للمحور الرابع.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
80%	40	نعم
00%	00	لا
20%	10	أحياناً

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة (80%) يرون أن أنواع الإصابات تختلف باختلاف نوع الأرضية المستخدمة، بينما أجاب (20%) فقط بـ"أحياناً"، ولم يُسجل أي رفض للفكرة. هذا يدل على وجود إدراك واسع لتأثير طبيعة الأرضية (مثل الأرضيات الصلبة، الزلقة، أو غير المستوية) على نوع الإصابات التي قد يتعرض لها التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية. فالأرضيات غير المناسبة قد تؤدي إلى التواءات، سقوط، أو كدمات بدرجات مختلفة.

○ العبارة 11: ما هي أكثر الأدوات الرياضية المسببة للإصابات؟

الجدول رقم (34) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (11) للمحور الرابع.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
14%	07	الكرات
48%	24	الأجهزة الرياضية (الأعمدة والحواجز)
06%	03	الأقماغ
32%	16	الحلقات

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن الأجهزة الرياضية مثل الأعمدة والحواجز تعتبر الأكثر تسبباً في الإصابات خلال حصص التربية البدنية، وذلك بنسبة (48%) من إجابات العينة. تليها الحلقات بنسبة (32%)، ثم الكرات بنسبة (14%)، وأخيراً الأقماغ بنسبة (06%). تُبرز هذه النتائج أن الأدوات الصلبة أو المرتفعة (مثل الأعمدة والحواجز) تمثل خطراً أكبر على التلاميذ، خاصة إذا لم تكن محمية أو إذا تم استخدامها دون رقابة كافية. كما أن استخدام الأدوات بطريقة غير صحيحة أو دون إشراف يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابات، مما يستدعي ضرورة الصيانة الدورية، الاستخدام السليم، والتوعية المستمرة.

○ العبارة 12: هل تزداد الإصابات في الألعاب التنافسية مقارنة بالألعاب التعاونية؟

الجدول رقم (35) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (12) للمحور الرابع.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
08%	04	نعم بشكل كبير
42%	21	نعم بشكل متوسط
50%	25	لا فرق

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية أفراد العينة (50%) يرون أنه لا يوجد فرق في معدل الإصابات بين الألعاب التنافسية والتعاونية، في حين يرى (42%) أن الإصابات تزداد بشكل متوسط في الألعاب التنافسية، بينما يرى (08%) فقط أنها تزداد بشكل كبير. يمكن تفسير هذه النتائج بأن طبيعة النشاط وسلوك التلاميذ قد يكونان عاملين مؤثرين في حدوث الإصابات أكثر من نوع اللعبة بحد ذاته. كما قد يعكس هذا التصور وعي الأساتذة بإجراءات الوقاية وسلامة الممارسات في مختلف أنواع الأنشطة.

## 5.1 عرض وتحليل نتائج المحور الخامس:

○ المحور الخامس: محور الإجراءات الإدارية والتنظيمية:

○ العبارة 13: ما مدى توفر سجلات لتوثيق الإصابات الرياضية في مدرستك؟

الجدول رقم (36) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (13) للمحور الخامس.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
----------------	---------	----------

متوفرة بشكل كامل ومنظم	28	56%
متوفرة ولكن غير منظمة بشكل كاف	18	36%
متوفرة بشكل محدود	04	08%
غير متوفرة	00	00%

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية أفراد العينة (56%) أكدوا توفر سجلات لتوثيق الإصابات الرياضية بشكل كامل ومنظم، بينما أشار (36%) إلى أنها متوفرة ولكن بشكل غير منظم كافٍ، في حين ذكر (08%) فقط أنها متوفرة بشكل محدود، ولم يُسجّل أي رد يفيد بأنها غير متوفرة. تشير هذه النتائج إلى وجود وعي بأهمية التوثيق، مع الحاجة إلى تحسين تنظيم السجلات وتوحيدها لضمان فعاليتها في الوقاية والمعالجة والمتابعة التربوية والطبية.

- العبارة 14: هل تقومون بإبلاغ أولياء الأمور عند حدوث الإصابات؟  
الجدول رقم (37) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (14) للمحور الخامس.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
دائماً	50	100%
أحياناً	00	00%
نادراً	00	00%
أبداً	00	00%

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن جميع أفراد العينة (100%) أكدوا أنهم يقومون دائماً بإبلاغ أولياء الأمور عند حدوث الإصابات خلال حصص التربية البدنية والرياضية، دون وجود أي استجابة في باقي الفئات. وهذا يدل على وجود التزام كامل بالمسؤولية التواصلية تجاه أولياء الأمور، مما يعكس مستوى عالٍ من الوعي التربوي والإداري في التعامل مع إصابات التلاميذ.

- العبارة 15: ما هي وسائل الإسعافات الأولية المتوفرة في المدرسة؟  
الجدول رقم (38) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (15) للمحور الخامس.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
حقيبة إسعافات أولية كاملة	02	04%
حقيبة إسعافات أولية بسيطة	28	56%
لا توجد وسائل إسعاف	20	40%

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن هناك ضعف ملحوظ في توفر وسائل الإسعافات الأولية في المدارس، حيث أوضح (56%) من أفراد العينة أن المدارس تتوفر فيها فقط حقيبة إسعافات أولية بسيطة، وهي تجهيزات قد لا تكون كافية للتعامل مع الإصابات المتوسطة أو الشديدة التي قد تحدث أثناء حصص التربية البدنية والرياضية. كما بيّن (40%) من المستجيبين أن مدارسهم لا تحتوي على أي وسائل إسعاف، وهو مؤشر خطير يعكس نقصاً في الحد الأدنى من الاستعدادات الصحية الضرورية. في المقابل، لم تتجاوز نسبة المدارس التي تتوفر فيها حقيبة إسعافات أولية كاملة (04%) فقط، ما يؤكد الحاجة الملحة لتوفير تجهيزات صحية مناسبة، وتدريب العاملين على كيفية استخدامها بشكل فعّال للحفاظ على سلامة التلاميذ.

- o العبارة 16: من وجهة نظرك، ما هي أكثر الإجراءات فعالية للوقاية من الإصابات الرياضية؟  
الجدول رقم (39) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (16) للمحور الخامس.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
00%	00	تحسين برامج الإحماء
40%	20	تطوير البنية التحتية للملاعب
48%	24	تقليل عدد التلاميذ في الفوج الواحد
12%	06	توفير معدات رياضية آمنة
00%	00	تدريب الأساتذة على الإسعافات الأولية
00%	00	توعية التلاميذ بإجراءات السلامة

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن أكثر الإجراءات فعالية للوقاية من الإصابات الرياضية – من وجهة نظر أفراد العينة – تتمثل في تقليل عدد التلاميذ في الفوج الواحد، حيث نال هذا الخيار أعلى نسبة تأييد بلغت (48%)، يليه تطوير البنية التحتية للملاعب بنسبة (40%) وتعكس هذه النتائج إدراك الميدان التربوي لأهمية العوامل التنظيمية والبيئية في الحد من الإصابات خلال حصص التربية البدنية. في المقابل، لم تحظ إجراءات أخرى كتحسين برامج الإحماء، وتوفير معدات رياضية آمنة، وتدريب الأساتذة على الإسعافات الأولية، وتوعية التلاميذ بإجراءات السلامة، بأي دعم يُذكر، وهو ما قد يشير إلى ضعف الوعي بأهمية هذه الجوانب أو عدم تفعيلها بشكل ملحوظ في الممارسة اليومية.

- o العبارة 17: هل ترى أن المناهج الحالية للتربية البدنية تراعي جوانب السلامة بشكل كاف؟  
الجدول رقم (40) يمثل تحليل استجابات العينة حول العبارة (17) للمحور الخامس.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
12%	06	نعم بشكل كاف
58%	29	إلى حد ما
30%	15	لا، تحتاج إلى تحسين

من خلال قرائتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن أغلب أفراد العينة يرون أن المناهج الحالية للتربية البدنية تراعي جوانب السلامة "إلى حد ما"، حيث حصل هذا الخيار على نسبة (58%) من إجمالي الإجابات. في حين يرى (30%) من المشاركين أن هذه المناهج "تحتاج إلى تحسين"، وهو ما يعكس وجود قصور محسوس في تضمين تدابير وإجراءات السلامة بشكل واضح وممنهج. بينما يرى (12%) فقط من أفراد العينة أن المناهج تراعي جوانب السلامة "بشكل كاف"، مما يشير إلى إجماع نسبي على ضرورة مراجعة المناهج الحالية لتعزيز جانب الوقاية والاحتياط من الإصابات خلال الممارسات التربوية والرياضية.



المبحث الثالث

مناقشة

نتائج

## 1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة حول الإصابات الرياضية الأكثر شيوعًا بين تلاميذ الطور الابتدائي خلال حصص التربية البدنية، يتضح أن أكثر الإصابات الخفيفة شيوعًا هي الخدوش والجروح السطحية أما بالنسبة للإصابات المتوسطة فتمثلت في التواءات المفاصل أما فيما يخص الإصابات الشديدة، فقد جاءت كسور العظام على رأس القائمة وهو ما يشير إلى أن طبيعة الأنشطة البدنية التي يمارسها الأطفال خلال الحصص تجعلهم أكثر عرضة لهذه الإصابات، خاصة في ظل غياب تقنيات الوقاية الفعالة أو عدم توفر أراضيات مناسبة تمتص الصدمات. يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأطفال في هذه المرحلة العمرية يتميزون بالحركة العشوائية وقلة التحكم الحركي، مما يزيد من احتمالية السقوط والتعرض للإصابات، فالخدوش والجروح السطحية، باعتبارها من الإصابات الخفيفة الأكثر شيوعًا، غالبًا ما تنجم عن السقوط المتكرر والاحتكاك المباشر مع الأرض أو الأدوات، نتيجة للحركة العشوائية وضعف التحكم الحركي لدى الأطفال، خاصة عند غياب اللباس الواقي أو الأحذية المناسبة. أما الإصابات المتوسطة مثل التواءات المفاصل، فترتبط غالبًا بعدم الإحماء الجيد، أو القفز والتوقف المفاجئ، مما يضع ضغطًا على المفاصل والعضلات، ويؤدي إلى إجهادها. وبالنسبة للإصابات الشديدة ككسور العظام فهي تحدث عادة نتيجة السقوط العنيف أو الاصطدامات القوية أثناء الأنشطة الجماعية، خاصة عند غياب الرقابة الكافية، أو عندما تُمارس الحركات دون الالتزام بالتقنيات الصحيحة. وتعكس هذه الإصابات مجتمعة حاجة ملحة إلى توفير بيئة آمنة ومهياة جيدًا، مع تكثيف التوعية بأساليب الوقاية، وتكييف الأنشطة بما يتناسب مع قدرات الأطفال الجسدية والعقلية. هذه النتائج تتفق مع دراسة (ماحي، 2022) حول الإصابات الرياضية الشائعة في حصص التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ، والتي أكدت أن أكثر الإصابات شيوعًا بين التلاميذ هي الإصابات المفصلية. وأيضًا دراسة (بن طالب وبودواية، 2015) حول الإصابات الأكثر شيوعًا في حصص التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط معها حيث أكدوا أن هناك إصابات متنوعة تحدث للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي والمتوسط أثناء درس التربية البدنية والرياضية وأغلب هذه الإصابات تكمن في الجروح والإلتواءات. بناءً على هذه المعطيات، يمكن الاستنتاج أن الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الابتدائي خلال حصص التربية البدنية تتركز بشكل أساسي في الجروح والتواءات المفاصل والكسور، وهو ما يؤكد صحة الفرضية المطروحة.

## 2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة حول الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية خلال حصص التربية البدنية، يتضح أن قلة الإحماء واستخدام الأدوات الرياضية غير المناسبة والعدد المرتفع للتلاميذ داخل الفوج الواحد كانا من العوامل الأكثر تأثيراً في حدوث الإصابات الرياضية. حيث أظهرت النتائج أن غالبية أفراد العينة يتفقون بشدة على غياب الإحماء الجيد قبل بدء النشاط البدني يؤدي إلى تعرض العضلات والمفاصل لإجهاد مفاجئ، مما يزيد من احتمالية حدوث التواءات وتمزقات عضلية، خاصة لدى التلاميذ الذين لا يتمتعون باللياقة البدنية الكافية. كما أن استخدام الأدوات الرياضية غير المناسبة مثل كرات كبيرة أو أثقال غير مناسبة، فإن ذلك يفرض ضغطاً زائداً على المفاصل والعضلات مما يؤدي إلى إصابتها. كما أن العدد المرتفع للتلاميذ داخل الفوج الواحد يؤثر سلباً على جودة الأداء ويزيد من فرص التصادم بين التلاميذ، والسقوط أثناء الحركات الجماعية وفقدان التوازن نتيجة الاضطراب الحركي العام في الفضاء. يمكن تفسير ذلك بأن غياب الإحماء الجيد يجعل الجهاز العضلي والعصبي غير مهياً للاستجابة الفورية للجهد البدني، مما يؤدي إلى إجهاد مفاجئ للعضلات والمفاصل. أما الأدوات الرياضية غير المناسبة من حيث الحجم أو الوزن أو الحالة التقنية، فإنها تُحمّل الجسم عبئاً إضافياً لا يتناسب مع قدراته، مما يزيد من خطر التمزقات أو الكدمات. في حين أن العدد المرتفع للتلاميذ داخل الفوج يقلل من قدرة المعلم على المتابعة والمراقبة، ويخلق بيئة مزدحمة تفتقر إلى الأمان الحركي، مما يسهل وقوع التصادمات والسقوط، خاصة في ظل غياب التوجيه الفردي. وعليه، فإن هذه العوامل تمثل عناصر خطر حقيقية، ينبغي أخذها بعين الاعتبار في أي برنامج تربوي يستهدف الوقاية من الإصابات الرياضية. هذه النتائج تتفق مع دراسة (النعيمات، 2024) حول الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية، والتي أكدت أن عدم الإحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الإصابات. وأيضاً دراسة (بوخرص ودحماني، 2015) حول الإصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان بكالوريا الرياضة حيث أكدوا أن الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى الإصابة لدى التلاميذ أثناء إجراء الإمتحان تتمثل في عدم الممارسة المنتظمة ثم تليها قصر فترة الإحماء. كما أظهرت دراسة (بن طالب وبودواية، 2015) أن من بين الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة للتلميذ سوء التسخين. بناءً على هذه المعطيات، يمكن الاستنتاج أن الإصابات الرياضية خلال حصص التربية البدنية ترتبط بشكل وثيق بقلّة الإحماء واستخدام الأدوات الرياضية غير المناسبة والعدد المرتفع للتلاميذ داخل الفوج الواحد، وهو ما يؤكد صحة الفرضية المطروحة.

## 3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة حول الإجراءات الوقائية للحد من الإصابات الرياضية خلال حصص التربية البدنية، يتضح أن هناك مجموعة من العوامل الوقائية تلعب دوراً حاسماً في التقليل من معدل الإصابات الرياضية بين التلاميذ. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية أفراد العينة يتفقون بشدة على فعالية هذه الإجراءات، مثل الإحماء الجيد، ارتداء المعدات المناسبة، التثقيف الوقائي، تدريب الأساتذة على الإسعافات الأولية، والصيانة الدورية للملاعب، مما يعكس وعياً مرتفعاً لدى الأساتذة بأهمية الوقاية في البيئة التربوية الرياضية. ويُمكن تفسير هذا الوعي بأن الإحماء الجيد يساعد على تهيئة العضلات والأوتار والمفاصل للنشاط البدني، مما يُقلل من احتمالات الشد العضلي والإجهاد المفاجئ. كما أن التدريب على الأداء الحركي السليم يُسهم في تقليل التوتر غير المتوازن على المفاصل ويُعزز من الكفاءة الحركية والاقتصاد في الجهد. من جهة أخرى، يُعد ارتداء المعدات المناسبة، كارتداء الخوذات، والواقيات، والأحذية المخصصة لكل نوع من الأنشطة، عاملاً وقائياً فعالاً ضد الإصابات الناتجة عن الصدمات والانزلاقات. ويُعزز ذلك من حماية التلاميذ أثناء أدائهم للأنشطة البدنية المختلفة. كما يُعد اعتماد برامج تثقيفية تشرح

قواعد السلامة وتُعزز ثقافة التحضير النفسي والجسدي للنشاط البدني من العوامل المهمة في بناء وعي وقائي لدى التلاميذ، مما يساهم في تقليل الحوادث والإصابات. ولا يقل دور الأستاذ أهمية في هذا السياق، حيث إن وجود أستاذ متمكن في التعامل مع الإصابات يُقلل من مضاعفاتها، ويوفر بيئة تعليمية آمنة تُعزز الثقة والمشاركة الفعالة من قبل التلاميذ. أخيراً، لا يمكن إغفال أهمية الترطيب في منع التقلصات العضلية والإرهاق، إضافة إلى الدور الحيوي الذي تلعبه الصيانة الدورية للأدوات والملاعب في ضمان بيئة رياضية خالية من المخاطر الناتجة عن العوائق أو الأدوات المتهاكلة. كل هذه العوامل مجتمعة تُشكل منظومة متكاملة للوقاية من الإصابات داخل حصص التربية البدنية، وتُساهم في تعزيز سلامة التلاميذ وجودة الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية. هذه النتائج تتفق مع دراسة (شقوري، 2014) حيث أكد أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين كفاءة الأستاذ والإصابات الرياضية وأيضاً هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدم صلاحية أرضية الميدان والإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي. كما تتماشى أيضاً مع دراسة (الرشيدي والثويني، 2023) حيث أكدوا أن أهم الإرشادات الوقائية للوقاية من الإصابات الرياضية هو التركيز على الإحماء الجيد ومراعاة حمل التدريب. بناءً على هذه المعطيات، يمكن الاستنتاج أن تعزيز هذه الإجراءات وتنفيذها بانتظام يشكل أساساً قوياً للحد من الإصابات أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، مما يحقق أحد أهم أهداف التربية الصحية داخل المؤسسات التعليمية، وهو ما يؤكد صحة الفرضية المطروحة.

#### 4. الاستنتاج العام:

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج تطبيق أداة البحث وفقاً لأهداف البحث وفرضياته توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ✍ الإصابات الأكثر شيوعاً في حصص التربية البدنية والرياضية للطور الابتدائي هي الإصابات الخفيفة والمتوسطة والشديدة.
- ✍ العوامل التي تساهم في حدوث الإصابات الرياضية تشمل عدم الإحماء الكافي، واستخدام الأدوات الرياضية غير المناسبة، وعدد التلاميذ المرتفع في الفوج الواحد.
- ✍ يمكن تقليل حدوث الإصابات الرياضية من خلال تطبيق برامج توعية وتدريب للمعلمين والتلاميذ حول السلامة في حصص التربية البدنية.
- ✍ غالبية الإصابات تحدث أثناء مرحلة الألعاب الجماعية، ما يدل على خطورة هذه المرحلة إذا لم يتم التحكم فيها بشكل مناسب.
- ✍ الإصابات الخفيفة الأكثر شيوعاً هي الخدوش والجروح، أما المتوسطة فهي التواءات المفاصل، والشديدة الأكثر شيوعاً هي كسور العظام.
- ✍ من بين أبرز الإجراءات الفعالة للوقاية لتقليل عدد التلاميذ في الفوج الواحد وتحسين البنية التحتية للملاعب.
- ✍ نوع النشاط الرياضي يؤثر بوضوح على شدة الإصابة.
- ✍ عدم التدرج في التمارين وضعف الإشراف أثناء الحصة وغياب التنظيم من العوامل المرتبطة مباشرة بزيادة احتمالات الإصابة.
- ✍ تدريب الأساتذة على الإسعافات الأولية وتنظيم برامج توعية للتلاميذ يشكلان أدوات دعم ضرورية للسلامة المدرسية.
- ✍ أكثر الأدوات الرياضية تسبباً في الإصابات هي الأجهزة الثابتة كالأعمدة والحواجز.



## 5. اقتراحات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل البيانات والدراسات السابقة، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التي تهدف إلى تقليل معدل الإصابات الرياضية خلال حصص التربية البدنية وتحسين بيئة التعلم الحركي لتلاميذ الطور الابتدائي:

- ✍ تحسين أرضية الملاعب داخل المؤسسات التعليمية لتكون أكثر أمانًا وامتصاصًا للصدمات، مما يقلل من خطر السقوط والإصابات.
- ✍ توفير مساحات كافية لممارسة الأنشطة الرياضية، وتقليل عدد التلاميذ داخل كل فوج لضمان مساحة كافية للحركة الآمنة.
- ✍ توفير تجهيزات رياضية مناسبة من حيث الجودة والتصميم، بحيث تكون آمنة وتتناسب مع الفئة العمرية المستهدفة.
- ✍ إلزام التلاميذ بجلسات إحماء مناسبة قبل بدء النشاط البدني لتجهيز العضلات والمفاصل وتقليل خطر الإصابات.
- ✍ توعية التلاميذ بمبادئ السلامة الرياضية، مثل كيفية السقوط بطريقة آمنة وتجنب الاصطدام المباشر خلال اللعب.
- ✍ وضع استراتيجيات واضحة لتنظيم الأنشطة الرياضية، مثل توزيع التلاميذ في مجموعات صغيرة لتقليل التزاحم والاحتكاك العشوائي.
- ✍ إجراء فحوصات دورية للتلاميذ للتأكد من سلامتهم البدنية وقدرتهم على ممارسة النشاطات الرياضية.
- ✍ إشراك الأطباء والمختصين في الطب الرياضي في وضع خطط للحد من الإصابات وإرشاد الأساتذة حول أفضل الممارسات الوقائية.
- ✍ تنظيم لقاءات توعوية لأولياء حول أهمية الأنشطة البدنية السليمة وطرق دعم أبنائهم في ممارسة الرياضة بشكل آمن.
- ✍ التشجيع على ممارسة أنشطة رياضية خارج المدرسة لتطوير المهارات الحركية وزيادة التوازن لدى التلاميذ، مما يقلل من خطر الإصابات داخل المدرسة.



## خاتمة:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج، يمكن القول إن موضوع الإصابات الرياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي يعد من القضايا ذات الأهمية الكبيرة نظرًا لتأثيره المباشر على سلامة التلاميذ وجودة العملية التعليمية في المجال الرياضي. فمن خلال الإطار النظري، تبين أن الإصابات الرياضية هي ظاهرة شائعة في البيئات التعليمية، وتختلف شدتها وأنواعها باختلاف العوامل المرتبطة بالمتغيرات الفسيولوجية للأطفال، طبيعة الأنشطة الرياضية، مستوى تجهيز البنية التحتية، إضافة إلى مدى كفاءة الأساتذة في التعامل مع هذه الإصابات واتباع أساليب الوقاية المناسبة. كما أن التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة أساسية في تنمية القدرات الحركية والبدنية للتلاميذ، إلا أن عدم توفر الظروف الملائمة لممارستها قد يعرضهم لمخاطر إصابات قد تؤثر على استمراريتهم في ممارسة الأنشطة البدنية. أما على المستوى التطبيقي، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الجروح والخدوش والتواءات المفاصل والكسور، خصوصًا في منطقتي الكاحل والذراع، كانت أكثر الإصابات شيوعًا بين تلاميذ الطور الابتدائي، وهو ما يمكن تفسيره بالحركة العشوائية للأطفال، قلة التحكم الحركي، وعدم الإحماء الجيد قبل ممارسة النشاط البدني. كما كشفت النتائج أن بعض العوامل التنظيمية تلعب دورًا رئيسيًا في ارتفاع معدل الإصابات، مثل الاكتظاظ داخل الأقسام، سوء تخطيط وتنظيم الأنشطة الرياضية، وغياب التكوين المستمر للأساتذة في مجال الوقاية من الإصابات والتعامل معها. كما أن نقص تجهيزات الملاعب المدرسية وعدم ملاءمة أرضيتها لامتناس الصدمات يزيد من احتمالية تعرض التلاميذ للإصابات المختلفة.

وانطلاقًا من هذه النتائج، تبرز الحاجة إلى اتخاذ تدابير وقائية للحد من الإصابات الرياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال تحسين بيئة الملاعب وتجهيزها بوسائل أمان مناسبة، توفير برامج تكوينية مستمرة للأساتذة حول أساليب الوقاية والإسعافات الأولية، والعمل على تقليل عدد التلاميذ في كل قسم لضمان تنظيم أفضل للحصة الرياضية. كما ينبغي إعادة النظر في تصميم الأنشطة الرياضية بحيث تتناسب مع الخصائص العمرية للتلاميذ وتقلل من مخاطر الإصابات المحتملة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن تحقيق بيئة تربوية رياضية آمنة يتطلب تكاتف جهود جميع الأطراف المعنية، بما في ذلك الإدارة المدرسية، الأساتذة، الأولياء، والجهات المختصة، لضمان توفير شروط ممارسة آمنة وفعالة لمادة التربية البدنية والرياضية، بما يساهم في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية للتلاميذ ويشجعهم على الانخراط في النشاط البدني الرياضي بشكل مستدام.



# قائمة المصادر

## قائمة المصادر والمراجع:

- (1) إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1. عمان: مؤسسة الوراق.
- (2) أبو العلا، عبد السيد. (1986). دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية الوقاية والعلاج. الإسكندرية: موسوعة شباب الجامعة للطباعة والنشر.
- (3) البسيوني، محمد سويلم. (2013). أساسيات البحث العلمي في العلوم التربوية والاجتماعية والانسانية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (4) البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي. ط1. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- (5) بوداوي، عبد اليمين وعطاء الله، أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (6) حجازي، أحمد توفيق. (2013). موسوعة الإسعافات الأولية. ط1. الجزائر: دار البدر للطباعة والنشر والتوزيع.
- (7) الحشوش، خالد محمد. (2013). النشاط الرياضي. ط1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- (8) خطيبة، أكرم زكي. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- (9) خطيبة، أكرم زكي. (2011). أسس وبرامج التربية الرياضية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر.
- (10) راتب، أسامة كامل. (1999). النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق). القاهرة: دار الفكر العربي.
- (11) الربيعي، محمود داود، مازن، عبد الهادي والحديثي، رائد فائق. (2018) أسس البحث العلمي. دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- (12) زينب، عمر وغادة، عبد الحكيم. (2008). طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العلمية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (13) سليمان، سناء محمد. (2010). أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية. ط1. القاهرة: عالم الكتب.
- (14) سمیعة، خليل محمد. (2004). الإصابات الرياضية. العراق: الأكاديمية الرياضية العراقية.
- (15) الشحات، محمد محمد. (2007). تدريس التربية الرياضية. مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- (16) الشرقاوي، خالد يوسف عبد الرحمن. (2014). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين جلوس. ط1. مصر: دار الوفاء.
- (17) العبادي، حيدر عبد الرزاق كاظم. (2015). أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة. شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- (18) العروي، عبد العزيز بن حضير بن سيوفي. (2019). النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق. ط1. السعودية: مكتبة الملك فهد أثناء النشر.
- (19) علاوي، محمد حسن. (1998). سيكولوجية الإصابة الرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (20) عليان، ربحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.

- (21) العمراني، عبد الغني محمد إسماعيل. (2012). دليل الباحث إلى إعداد البحث العلمي. ط2. صنعاء: دار الكتاب الجامعي.
- (22) عوض، فاطمة صابر وخفاجة، ميرفت علي. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. ط1. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- (23) عويس، خير الدين علي أحمد. (1999). دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- (24) قادوس، صلاح السيد. (1995). الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.
- (25) محجوب، وجيه. (2005). أصول البحث العلمي ومناهجه. ط 2. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- (26) محمود حمدي، أحمد. (2008). الإستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية. ط1. مصر: المكتبة الأكاديمية.
- (27) محمود، أشرف. (2016). الإصابات الرياضية (الأنواع العلاج والتأهيل). ط1. عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- (28) المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. ط3. صنعاء: دار الكتب.
- (29) ناهد، محمود سعد ونيللي، رمزي فهيم. (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية. ط2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (30) النعيمي، محمد عبد العال، البياتي، عبد الجبار توفيق وخليفة، غازي جمال. (2015). طرق ومناهج البحث العلمي. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- (31) نوفل، محمد بكر وأبو عواد، فريال محمد. (2010). التفكير والبحث العلمي. ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.



# قائمة

المجلة

## استمارة الاستبيان:

معلومات عامة: البيانات الشخصية والمهنية:

1. الجنس:

ذكر -  أنثى

2. المؤهل العلمي:

ليسانس -  ماستر -  دكتوراه

أخرى (يرجى التحديد):.....

3. سنوات الخبرة في تدريس التربية البدنية:

أقل من سنة -  01-02 سنوات -  أكثر من 03 سنوات

4. عدد التلاميذ في الفوج الواحد:

أقل من 20 تلميذ -  بين 20-30 تلميذ -  بين 30-40 تلميذ -  أكثر من 40 تلميذ

5. هل تلقيت تدريباً خاصاً في الإسعافات الأولية؟

نعم -  لا

## ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحات الموالية ثم الإجابة عليها بوضع علامة (x) في الخانة التي تناسب اتجاهكم، مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجاباتكم مع رأيكم.

رقم	فقرات محور 01: العوامل المسببة للإصابات الرياضية	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
01	عدم الإحماء الكافي قبل ممارسة النشاطات البدنية والرياضية يزيد من احتمالية الإصابة.					
02	استخدام الأدوات الرياضية غير المناسبة يساهم في حدوث الإصابات.					
03	العدد المرتفع للتلاميذ في الفوج الواحد يزيد من فرص حدوث الإصابات.					
04	عدم ارتداء الملابس والأحذية المناسبة يزيد من خطر الإصابة.					
05	نقص التنسيق العضلي لدى التلاميذ يساهم في حدوث الإصابات.					
06	قلة الوعي بإجراءات السلامة لدى التلاميذ تزيد من احتمالية الإصابة.					
07	عدم توفر مساحات كافية للعب تزيد من احتمالية الإصابات.					
08	سوء حالة الملاعب والأرضيات تساهم في حدوث الإصابات.					
09	عدم التدرج في صعوبة التمارين يزيد من خطر الإصابة.					
10	عدم كفاية الإشراف أثناء الحصة يزيد من فرص حدوث الإصابات.					
رقم	فقرات محور 02: الإجراءات الوقائية للحد من ارتفاع الإصابات الرياضية	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
11	تخصيص وقت كاف للإحماء يقلل من احتمالية الإصابة.					
12	التدريب على التقنيات الصحيحة للحركات الرياضية يساهم في الوقاية من الإصابات الرياضية.					
13	توفير معدات الوقاية المناسبة ضروري للحد من الإصابات.					
14	التأكد من ارتداء الأحذية المناسبة يساعد في تقليل الإصابات.					
15	تنظيم برامج توعية للتلاميذ حول السلامة في حصص التربية البدنية والرياضية يقلل من الإصابات.					
16	تدريب الأساتذة على الإسعافات الأولية ضروري للتعامل مع الإصابات.					
17	التدرج في صعوبة التمارين يساعد في تقليل حدوث الإصابات.					
18	مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ يساهم في تقليل الإصابات.					
19	التشجيع على شرب السوائل بشكل كاف يساعد في تجنب الإصابات.					
20	الفحص الدوري للأدوات الرياضية والملاعب يقلل من احتمالية الإصابات.					

الإجابات	فقرات محور 03: الإصابات الأكثر شيوعا في حصص التربية البدنية والرياضية.	رقم
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- الخدوش والجروح السطحية - الكدمات البسيطة - تقلصات عضلية بسيطة - أخرى (يرجى التحديد):.....	01
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- التواء المفاصل - تمزق عضلي بسيط - نزيف الأنف - أخرى (يرجى التحديد):.....	02
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- كسور العظام - خلع المفاصل - تمزق الأربطة - إصابات الرأس - أخرى (يرجى التحديد):.....	03
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- الركبة - الكاحل - المعصم - الأصابع - الرأس - أخرى (يرجى التحديد):.....	04
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- أقل من 5 إصابات - 5-10 إصابات - أكثر من 10 إصابات	05
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- مرحلة الإحماء - الألعاب الجماعية - نهاية الحصة	06
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- 06-08 سنوات - 09-10 سنوات - 11-12 سنة	07
الإجابات	فقرات محور 04: نوع النشاط الرياضي وعلاقته بالإصابات الرياضية.	رقم
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- ألعاب الجري والمطاردة - الألعاب الجماعية - الجمباز والحركات الأرضية - ألعاب القوى - أخرى (يرجى التحديد):.....	08
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- نعم بشكل كبير - نعم بشكل متوسط - لا يؤثر	09
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	- نعم - لا	10

	- أحيانا - الكرات - الأجهزة الرياضية (الأعمدة والحواجز) - الأقماع - الحلقات - أخرى (يرجى التحديد):.....	11	ما هي أكثر الأدوات الرياضية المسببة للإصابات؟
	- نعم بشكل كبير - نعم بشكل متوسط - لا فرق	12	هل تزداد الإصابات في الألعاب التنافسية مقارنة بالألعاب التعاونية؟
	الإجابات		<b>فقرات محور 05: الإجراءات الإدارية والتنظيمية المتعلقة بالإصابات الرياضية داخل المؤسسة.</b>
	- متوفرة بشكل كامل ومنظم - متوفرة ولكن غير منظمة بشكل كاف - متوفرة بشكل محدود - غير متوفرة	13	ما مدى توفر سجلات لتوثيق الإصابات الرياضية في مدرستك؟
	- دائما - أحيانا - نادرا - أبدا	14	هل تقومون بإبلاغ أولياء الأمور عند حدوث الإصابات؟
	- حقيبة إسعافات أولية كاملة - حقيبة إسعافات أولية بسيطة - لا توجد وسائل إسعاف	15	ما هي وسائل الإسعافات الأولية المتوفرة في المدرسة؟
	- تحسين برامج الإحماء - تطوير البنية التحتية للملاعب - تقليل عدد التلاميذ في الفوج الواحد - توفير معدات رياضية آمنة - تدريب الأساتذة على الإسعافات الأولية - توعية التلاميذ بإجراءات السلامة	16	من وجهة نظرك، ما هي أكثر الإجراءات فعالية للوقاية من الإصابات الرياضية؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)
	- نعم بشكل كاف - إلى حد ما - لا، تحتاج إلى تحسين	17	هل ترى أن المناهج الحالية للتربية البدنية تراعي جوانب السلامة بشكل كاف؟

## مصطلحات الإصابات الرياضية:

### 1. إصابات شائعة وترجماتها:

الترجمة بالإنجليزية	المصطلح بالعربية	الترتيب
Fracture	كسر	01
Hairline fracture (Fracture)	شرخ	02
Muscle tear / Muscle rupture	تمزق عضلي	03
Sprain	التواء	04
Muscle strain	سحب عضلي	05
Internal bleeding	نزيف داخلي	06
External bleeding	نزيف خارجي	07
Concussion	ارتجاج دماغ	08
Bruise / Contusion	كدمة	09
Burns	حروق	10
Scratch	خدش	11
Dislocation	خلع	12
Cut / Laceration	جرح قطعي	13
Deep wound	جرح غائر	14
Swelling	تورم	15
Inflammation / Infection	التهاب	16
Dislocation	انفصال مفصل	17
Head injury	إصابة رأسية	18
Back injury	إصابة ظهرية	19
Knee injury	إصابة ركبة	20
Shoulder injury	إصابة كتف	21
Spinal Injury	إصابة في العمود الفقري	22
Muscle fatigue / Overuse	إجهاد عضلي	23
Muscle Strain	شد عضلي	24
Loss of Consciousness	فقدان الوعي	25

### 2. المصطلحات المتعلقة بالعلاج والإسعاف:

الترجمة بالإنجليزية	المصطلح بالعربية	الترتيب
Compression	ضغط	01
Rest	راحة	02
Ice	ثلج	03
Elevation	رفع	04
First aid	إسعاف أولي	05
Splint	جبيرة	06
Cotton / Gauze	قطن	07
Bandage / Adhesive bandage	لاصق طبي (بلاستر)	08
Antibiotic	مضاد حيوي	09
Immobilization / Casting	تجبير (كسر)	10



## تقرير عن حادث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية:

✍ اسم الأستاذ:.....

✍ الوظيفة: أستاذ التربية البدنية والرياضية.

✍ التاريخ: يوم.../.../.....

✍ المكان: ابتدائية.....

### تفاصيل الحادث:

خلال حصة التربية البدنية والرياضية ليوم ...../...../..... على الساعة.....، وأثناء قيام التلميذ..... قسم السنة..... بتمرين.....، تعرّث ووقع على الأرض مما أدى إلى إصابته في..... تم إسعافه فوراً باستعمال علبة الإسعافات الأولية، حيث تم وضع الثلج على مكان الإصابة ولقّه برباط ضاغط. تم إخطار ولي الأمر واقتيد التلميذ إلى العيادة لمزيد من الفحوصات.

### الإجراءات المتخذة:

✍ إيقاف التمرين مؤقتاً.

✍ تقديم الإسعاف الأولي المناسب.

✍ إبلاغ الإدارة وولي الأمر.

ختم المدير:

امضاء الأستاذ:


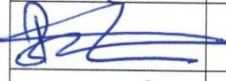



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة عمار ثلجي الاغواط  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**موضوع :**

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعا في حصص التربية البدنية  
للطور الابتدائي .

استمارة بحث لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

الأساتذة اللذين عرض عليهم هذا الإستبيان للتحكيم والإثراء

الرقم	إسم ولقب الأستاذ	الوظيفة	الامضاء
01	محرم شحيب	أستاذ محاضر	
02	كروم بشير	أستاذ	
03	مطهر في خديوي	أستاذ مساعد	
04	معاش حسن	أستاذ محاضر	
05	دعاني بوعمر	أستاذ	
06			
07			
08			
09			
10			

الأستاذ المشرف : بن شريف ياسين

الطالب : بلعيد إبراهيم

## المدارس الابتدائية الموجودة على مستوى ولاية الاغواط:

1. ابتدائية بقشيش علي ح س	2. ابتدائية الاخوة بوزكري سيدي م	3. ابتدائية عبد الحفيظ زخروف عين سيدي علي
4. ابتدائية بوهاالي محمود ح س	5. ابتدائية الاخوة بن احمدة س م	6. ابتدائية نوار احمد
7. ابتدائية عبد الحميد بن باديس حاسي دلاعة	8. ابتدائية ابن القويني بوفاتح س م	9. ابتدائية ابن الطيب ابراهيم
10. ابتدائية شلالى محمد حاسي دلاعة	11. ابتدائية زرزي احمد س م	12. ابتدائية بن قانة قنور
13. ابتدائية شريقي بلحوت ح د	14. ابتدائية غويرق علي س م	15. ابتدائية فرحات بن شهرة
16. ابتدائية بن موية الحاج اخضر ح د	17. ابتدائية جلول مشراوي العسافية	18. ابتدائية شعبي سعد الاغواط
19. ابتدائية عطية تومي سيدي بوزيد	20. ابتدائية يوسف المشري العسافية	21. ابتدائية رزوق الطيب الاغواط
22. ابتدائية بورحلة الطاهر سيدي بوزيد	23. ابتدائية مشراوي العلمي العسافية	24. ابتدائية دهينة بن مخلوف زقنيبي
25. ابتدائية محمد سالم سيدي بوزيد	26. ابتدائية محمد بن نانة العسافية	27. ابتدائية تيتوش عبد القادر
28. ابتدائية زياتي عبد القادر سيدي بوزيد	29. ابتدائية فميم الحبيب عين ماضي	30. ابتدائية دهينة بوبكر
31. ابتدائية سعدياني عبدالقادر سباق	32. ابتدائية الاخوة طيبي عين ماضي	33. ابتدائية لطرش سليمان
34. ابتدائية سعدياني الدين سباق	35. ابتدائية احمد دلالي عين ماضي	36. ابتدائية بوقنفودة العلمي
37. ابتدائية خيالي احمد سباق	38. ابتدائية سعد دمر عين ماضي	39. ابتدائية عزوز عيسى
40. ابتدائية مرزوقي الوكال سباق	41. ابتدائية فرم ابراهيم تاجموت	42. ابتدائية زاوي حسن ابراهيم
43. ابتدائية مالكي الطاهر سباق	44. ابتدائية عدالي تواتي تاجموت	45. ابتدائية هويش علال
46. ابتدائية الطوير عبودي سباق	47. ابتدائية لخضاري محمد تاجموت	48. ابتدائية بلمشري محمد
49. ابتدائية دراجي مبارك سباق	50. ابتدائية عبو العيد تاجموت	51. ابتدائية بوقرين علي
52. ابتدائية شغال النعمي وامرة	53. ابتدائية علالي الجبلالي تاجموت	54. ابتدائية صغير الطاهر
55. ابتدائية يوسف عامر وامرة	56. ابتدائية حمدي محمد تاجموت	57. ابتدائية كرواي عطاء الله
58. ابتدائية عطية فويدي وامرة	59. ابتدائية فنيول بوبكر تاجموت	60. ابتدائية جودي عبد الحميد
61. ابتدائية مرزوقي عبدالقادر وتدمرة	62. ابتدائية احمد زويبر تاجموت	63. ابتدائية بوعزيز محمد
64. ابتدائية زياتي شبان وامرة	65. ابتدائية قاسمي محمد تاجرونة	66. ابتدائية بولفاعة محمد
67. ابتدائية الصبة عبدالنبي وامرة	68. ابتدائية جبالي بالقاسم تاجرونة	69. ابتدائية مسعودي محمود
70. ابتدائية ميهوبي عبدالقادر وامزي	71. ابتدائية مطلق بن عبدالله تاجرونة	72. ابتدائية قسبية دولة قصر الحيران
73. ابتدائية زياتي الطاهر وامزي	74. ابتدائية محمد علالي الحويطة	75. ابتدائية البشير الابراهيمي ق ح
76. ابتدائية رزاق المسعود واد مزي	77. ابتدائية برطال بن عبدالله الخنق	78. ابتدائية شوشة السليح ق ح
79. ابتدائية همكة عبدالقادر القلنتة	80. ابتدائية بن قانة قنور الخنق	81. ابتدائية النوي بالخيرق ح
82. ابتدائية فويدي عبدالقادر القلنتة	83. ابتدائية بن الحبيب قنور الخنق	84. ابتدائية لحرش عبد القادر ق ح
85. ابتدائية التريي احمد القلنتة	86. ابتدائية العجال عطالله الخنق	87. ابتدائية قفاف فويدي ق ح
88. ابتدائية جابري بالعباس القلنتة	89. ابتدائية هيزوم حميدة الخنق	90. ابتدائية اول نوفمبر ق ح
91. ابتدائية محمد بوضياف القلنتة	92. ابتدائية بن سعد فويدي الخنق	93. ابتدائية غريس المداني ق ح
94. ابتدائية مولود قاسم ثابت بلقاسم افلو	95. ابتدائية بن عون محمد طاهر حاسي ر	96. ابتدائية قديم عطاء الله ق ح
97. ابتدائية شرفي عيسى افلو	98. ابتدائية لمنور علي حاسي رمل	99. ابتدائية مبارك الملي ق ح
100. ابتدائية بن الساسي مصطفى افلو	101. ابتدائية شويرب قنور حاسي رمل	102. النوعي النوعي ق ح
103. ابتدائية موسيات بن طالب افلو	104. ابتدائية محمد بن سالم حاسي رمل	105. ابتدائية النوعي البشير ق ح
106. ابتدائية عبان رمضان افلو	107. ابتدائية لطرش سليمان حاسي رمل	108. ابتدائية قفاف عيسى ق ح
109. ابتدائية عماري بهلول افلو	110. ابتدائية مبارك الملي حاسي رمل	111. ابتدائية بن فويدي الحاج ق ح
112. ابتدائية النوي الشيخ افلو	113. ابتدائية بن تواتي عطالله حاسي ر	114. ابتدائية عبدالحميد بن باديس ق ح
115. ابتدائية اول نوفمبر افلو	116. ابتدائية بن تواتي تواتي ح ر	117. ابتدائية محمد بن فرحات ن ش
118. ابتدائية بداوي سليمان افلو	119. ابتدائية قلومة العرايي ح ر	120. ابتدائية محمد لقولبي ناصر بن ش
121. ابتدائية زميت ابراهيم افلو	122. ابتدائية البشير الابراهيمي ح ر	123. ابتدائية محمد بين زيد الخير ن ش
124. ابتدائية شريف بوشوشة افلو	125. ابتدائية العربي بن مهدي ح ر	126. ابتدائية عبدالملك محبوب ن ش
127. ابتدائية محمد العيد آل خليفة افلو	128. ابتدائية محبوب عبد المالك ح ر	129. ابتدائية احمد بن زيان ن ش
130. ابتدائية حاكمي علي افلو	131. ابتدائية عبد الحميد بن باديس افلو	132. ابتدائية عبدالحاكم احمد ن ش
133. ابتدائية مولود فرعون افلو	134. ابتدائية الحاج عيسى العيد افلو	135. ابتدائية قلومة الميلود ن ش
136. ابتدائية مالك بن نبي افلو	137. ابتدائية سي عمار افلو	138. ابتدائية الحاج عيسى بوبكر
139. ابتدائية شنواي محمد افلو	140. ابتدائية شكم احمد سيدي مخلوف	141. ابتدائية بوخلخال معمر
142. ابتدائية محمد الصديق بن يحي افلو	143. ابتدائية قاسمي عبدالقادر افلو	144. ابتدائية السعدي لعرج افلو
145. ابتدائية ام قرين بن زيد عبدالقادر افلو	146. ابتدائية مصيب محمد افلو	147. ابتدائية عباس الطاهر افلو
148. ابتدائية كيردي عيسى افلو	149. ابتدائية منصورتي بشير افلو	150. ابتدائية عثمان العربي افلو
151. ابتدائية الشهيد الحاج عيسى ابراهيم	152. ابتدائية عويبي علي	153. ابتدائية سليمان بروابي الحاج المشري
154. ابتدائية جعنازي عوسية افلو	155. ابتدائية مبنوت عطالله	156. ابتدائية عيسات النعمي حاج المشري
157. ابتدائية حاجي محمد الحاج المشري	158. ابتدائية بوزياتي عطالله الاغواط	159. ابتدائية عبدالقادر نورالدين الحاج المشري
160. ابتدائية متيجي المشري الحاج المشري	161. ابتدائية 18 فيفري	162. ابتدائية جلاخ محمد تويالة
163. ابتدائية محمد دريقي الحاج المشري	164. ابتدائية 05 جويلية 1962	165. ابتدائية مختار سعداوي تويالة
166. ابتدائية بوغار عوسية افلو	167. ابتدائية شريكي عبدالقادر البيضاء	168. ابتدائية عبادة محمد ح ش
169. ابتدائية بن لحسن عبدالقادر سيدي بوزيد	170. ابتدائية محمد حسيني الحاج المشري	171. ابتدائية محمد بوشوشة الغيشة
172. ابتدائية مادنة الجديدة	173. ابتدائية دحمان الشحمي الحاج المشري	174. ابتدائية غباني محمد الغيشة
175. ابتدائية هازل بن ريان	176. ابتدائية مشراوي طيب الحاج المشري	177. ابتدائية رايح الطير الغيشة
178. ابتدائية نيق بن الحرز الله	179. ابتدائية فويدي محمد الخنق	180. ابتدائية بيعة مسعود الغيشة
181. ابتدائية النحوي الميهوب	182. ابتدائية ذرايت محمد بريدة	183. ابتدائية بن العربي محمد
184. ابتدائية الجديدة ناصر بن شهرة	185. ابتدائية عطية محمد بريدة	186. ابتدائية عبيرات مرزوق الاغواط
187. ابتدائية الجديدة سيدي مخلوف	188. ابتدائية هوارية عثمان بريدة	189. ابتدائية كرادرة محمد
190. ابتدائية بن طيرش رايح	191. ابتدائية عمورات الدين بريدة	192. ابتدائية الشهيد محمد غباني
193. ابتدائية معمر بلقاسم القلنتة	194. ابتدائية عبدالحفيظ بون بريدة	195. ابتدائية بوزيادة عبدالقادر تاجموت
196. ابتدائية الجديدة وادي بليل	197. ابتدائية قنور بريدة	198. ابتدائية 18 فيفري

199. ابتدائية محمد رزوق الاغواط	200. ابتدائية فرحات بلقاسم	201. ابتدائية احمد نويوة الاغواط
202. ابتدائية بن فرحات عطاء الله	203. ابتدائية هلالية عبد الرحمن	204. ابتدائية محمد اوباتي الاغواط
205. ابتدائية مخلوفي بلقاسم الاغواط	206. ابتدائية محمد قلوزة	207. ابتدائية بعيط بن جدو
208. ابتدائية محبوبي الحاج الاغواط	209. ابتدائية بن مبارك معمر	210. ابتدائية حبيب شهرة الاغواط
211. ابتدائية خديجة ام المؤمنين	212. ابتدائية عويسي الطيب	213. ابتدائية محمود بن حميدة
214. ابتدائية مبارك الميلي	215. ابتدائية 5 جولية 1965	216. ابتدائية دالي ابراهيم
217. ابتدائية عطاء الله جرفاف	218. ابتدائية احمد التاوتي	219. ابتدائية العربي التبسي
220. ابتدائية احمد الشطة	221. ابتدائية محمد قورين	222. ابتدائية الطاهر دني الاغواط
223. ابتدائية العوفي الطيب	224. ابتدائية قنان قدور	225. ابتدائية لخطر فشكال الاغواط
226. ابتدائية علال بارودي	227. ابتدائية جريدان الازهري	228. ابتدائية علي بوزياتي
229. ابتدائية محيقيرة عبد القادر	230. ابتدائية هلوب السابح	231. ابتدائية الطاهر بلحوت
232. ابتدائية طيباوي تهامي	233. ابتدائية 8 ماي 1954	234. ابتدائية حراث عبد القادر
235. ابتدائية شوشة البوطي	236. ابتدائية عبدالقادر الشايفة	237. ابتدائية محمد قريبيز
238. ابتدائية محمد دوة	239. ابتدائية الرق عيسى الاغواط	240. ابتدائية دحماني علي
241. ابتدائية احمد النوعي	242. ابتدائية عبد القادر حديدي افلو	243. ابتدائية طرشيد بن قلمة البيضاء
244. ابتدائية بورنان عبد المالك	245. ابتدائية روان بن حرز الله	246. ابتدائية بن دويغ بلقاسم البيضاء
247. ابتدائية خميلي علي	248. ابتدائية عقنان عبد الرزاق عين سيدي علي	249. ابتدائية عبدالحميد بن باديس البيضاء
250. ابتدائية اول نوفمبر 1954	251. ابتدائية راشدي محي دين عين سيدي علي	252. ابتدائية زرداني بلقاسم البيضاء
253. ابتدائية محمد بو عامر	254. ابتدائية كعيب محمد عين سيدي علي	255. ابتدائية هوارية عبدالقادر بريدة
256. ابتدائية حسبية بن بو علي افلو	257. ابتدائية بوتلجة الجديد عين سيدي علي	258. ابتدائية خربة محمد بريدة
259. ابتدائية محمد لخضر السابحي افلو	260. ابتدائية خدامة الناصر توبالة	261. ابتدائية براديد الزويبر بريدة
262. ابتدائية الشارف بلقاسم افلو	263. ابتدائية البشير الابراهيمي البيضاء	264. ابتدائية مهبسات احمد بريدة

4. البرامج السنوية

1.4. برنامج السنة الأولى من المرحلة الابتدائية

الكفاءة الشاملة		القيم والمواقف		مجالس التدبير	
يقوم بحركات باتخاذ وضعيات وهيئات طبيعية بالكامل بين مختلف الحركات القاعدية. مستغلاً فضاء الممارسة ومعالماً.		الهيئة الجزائرية			
		الضمير الوطني			
		المواطنة			
		التفتح على العالم			
* يكتشف وظائف الأطراف وتكاملها من خلال معاشرة التظاهرات الرياضية		* يتفهم وتآثر الحركات ومسارات التحول			
* يكتشف وظائف الأطراف وتكاملها من خلال مختلف الوضعيات المألوفة وغير المألوفة. ويتبين بعض أنماط النقل وصفاتها		* يدرك التفريزات عند التحول من حالة إلى حالة. ويمي الفروق بين مختلف الحركات - * يدرك طبيعة فضاءات الممارسة وأهميتها. ويكتشف مختلف التشكيلات والتقلبات المنتظمة			
* يستخدم وظائف الأطراف وتكاملها. ملتزماً بنمط النقل وصفاته. * يأخذ مختلف الوضعيات حسب الموقف.		* يتحول من حالة لحالة وفق الأنماط المحددة متقنياً بوتائر التنقل عند الحركة - * يندمج في التشكيلات والتقلبات المنتظمة في فضاء الممارسة المناسب ويتقيد بمعالماً			
* يستجيب لمطالبات مختلف الوضعيات - * يستجيب للونائر ولخلف التحولات - * يتفاعل مع مختلف التشكيلات والتقلبات المنتظمة		* يتحلى بوعي اجتماعي			
* يتكيف حسب طبيعة كل وضعية وموقف - * يساهم في تجانس حركته مع حركة أقرانه - * يشارك زملاءه مختلف فضاءات الممارسة					
الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزمن
الوضعيات والتقلبات	ينفذ وضعيات وهيئات طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر	يتعرف على مختلف الوضعيات الطبيعية المألوفة وغير المألوفة في محيطه المباشر	* وظائف الأطراف وتكاملها. - الوقوف - العادي. والوقوف صفاً. - الوقوف فتحة جانبياً. أماماً. خلفاً: - الجلوس العادي (التزيج) والجلوس على شيء. - الجلوس صفاً وجلوس	فكري * يكتشف وظائف الأطراف وتكاملها * يدرك أشكال مختلفة من الوضعيات المألوفة وغير المألوفة * يتبين بعض أنماط النقل وصفاتها	10 سا

منهج التربية البدنية والرياضية

مرحلة التعليم الابتدائي

9 سا	<p>بوظف تكامل أطرافه ويستثمرها في الوضعيات المألوفة وغير المألوفة حسب الموقف</p> <p>يحترم القواعد العامة عند أخذ مختلف الوضعيات.</p>	<p>الفرصاء:</p> <p>- التحول من الجلوس للوقوف والعكس: - الاستلقاء: على الظهر. على الجنب. على البطن:</p> <p>* وضعيات غير مألوفة: الانبطاح. الانصباب على أربع العادي والمعكوس. الوقوف على رجل واحدة. على الركبتين</p> <p>* التنقل العادي: مشي عادي ونشط فردي وثنائي. هزولة فردية وثنائية</p>	<p>يتعرف على مختلف الحركات القاعدية والتحويلات</p> <p>بوظف مختلف الحركات القاعدية عند التحول.</p> <p>يحترم وتآثر الحركات ومسارات التحول</p>	<p>ينفذ حركات قاعدية مبنية على تكامل وظائف جسمه.</p>	<p>مهنجي</p> <p>* يستخدم وظائف الأطراف وتكاملها * يأخذ مختلف الوضعيات حسب الموقف * يلتزم بنمط النقل وصفاته تواصل * يستجيب لمطالبات مختلف الوضعيات شخصي/اجتماعي * يتكيف حسب طبيعة كل وضعية وموقف</p>
	<p>مختلف الحركات: - المشي والجري الفردي والثنائي. بوتيرة معينة (بطيئة، متوسطة، سريعة) - التحول: من المشي للجري تدريجياً. ومن الجري للمشي تدريجياً. المشي الجانبي (الخطوات الجانبية) والمشي خلفاً</p>	<p>مختلف الحركات القاعدية والتحويلات</p> <p>بوظف مختلف الحركات القاعدية عند التحول.</p> <p>يحترم وتآثر الحركات ومسارات التحول</p>	<p>الفرصاء:</p> <p>* فضاء الممارسة: الفضاء، الساحة. الملعب الرواق.</p> <p>* ضبط فضاء الممارسة: حدود ميدان الممارسة. التنقل في فضاء محدد. مشاركة فضاء الممارسة</p> <p>* التشكيلات والتقلبات المنتظمة: الأعداد الصفوف - الوسائل - الأقران.</p>	<p>يتعرف على فضاءات الممارسة وضوابطها ومختلف التشكيلات والتقلبات المنتظمة</p> <p>بوظف الفضايات الممارسة وفق معالمها وقواعدها</p> <p>يحافظ على فضاءات الممارسة</p>	<p>يستغل فضاء الممارسة ومعالماً للتشكل والتقل المنتظم.</p>



3.4 . برنامج السنة الثالثة من المرحلة الابتدائية

الكفاءة الشاملة		بيني جملة من التصرفات القاعدية المتعلقة بالجري والرمي وينفذها حسب الموقف.			
القيم والمواقف	اليوية الجزائرية	يأثر الرصيد المصطلحي الرياضي ويستعمله			
	الضمير الوطني	يتدرج في فوج ويعمل لصالحه			
	المواطنة	يحترم التعليمات والتوجيهات المقدمة والقواعد الأمنية			
	الافتخار على العالم	يحترم أئاميد فرق المنافسة للفرق الوضعية			
الكفاءات العرضية	طاقم فكري	يعي التدرج في وضعيات الجري والرمي، ويشارك أهمية التعليمات والتوجيهات للحفاظ على الأمن والسلامة يستوعب متطلبات الجري والرمي، ويعي أهمية الالتزام بالقواعد الأمنية يتحكم في قواعد الانتقال بين المعالم، باكتشافه التصرفات القاعدية، ويعيه بأهمية الالتزام بقواعد المنافسة			
	طاقم منهجي	يتدرج في وضعيات الجري والرمي، وينفذ بالتعليمات والتوجيهات - يجري بمختلف الوتائر ويرمي في مختلف الوضعيات، ويطبق القواعد الأمنية - ينتقل بين مختلف المعالم ويتصرف وفق المواقف المناسبة، ملتزما بقواعد المنافسة			
	طاقم توافي	يستجيب للتعليمات والتوجيهات - يشرح القواعد الأمنية - يشرح قواعد المنافسة			
	طاقم فردي واجتماعي	يحافظ على سلامته وأمن زملائه يلتزم بالقواعد الأمنية المناسبة - يراعي قواعد الأمن والسلامة			
الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزمن
الوضعيات والتقلات	يركب جملة من العمليات وينفذها وفق ما يتطلبه الموقف	يتعرف على كيفية الربط بين تدرج جملة من الحركات (الجري، الرمي) يلتزم بالتعليمات والتوجيهات المناسبة عند الرمي والجري. يحترم التعليمات والتوجيهات المقدمة.	* الجري والرمي * الجري: من المشي للبهرونة، من البهرونة للجري. * من الجري الخفيف للجري السريع. * الرمي: من الثبات بيد واحدة، باليدين.  * التعليمات والتوجيهات: - أمن وسلامة الفوج - احترام مجال الرمي.	فكري يعي التدرج في وضعيات الجري والرمي يدرك أهمية التعليمات والتوجيهات للحفاظ على الأمن والسلامة. منهجي يتدرج في وضعيات الجري والرمي يتقيد بالتعليمات والتوجيهات توافي يستجيب للتعليمات والتوجيهات شخصي/اجتماعي يحافظ على سلامته وأمن زملائه.	10 سا

الحركات القاعدية	ينجز حركات قاعدية متعلقة بالجري والرمي	يتعرف على الحركات القاعدية حسب وتاثرها والقواعد الأمنية ينفذ الحركات القاعدية ويلتزم بالقواعد الأمنية يحترم القواعد الأمنية	* الحركات القاعدية: حسب وتاثر بطيئة، متوسطة، سريعة. * الجري: الجري على خط مستقيم الجري في منحرج، الجري المنعرج يحمل أداة. * الرمي: بيد واحدة، باليدين معا، الرمي للأمام، للخلف، للجانب، إلى أبعاد، إلى مكان معين: الرمي فوق علو معين * القواعد الأمنية خلال الممارسة مسافات الرمي.	فكري يستوعب متطلبات الجري والرمي يعي أهمية الالتزام بالقواعد الأمنية منهجي يجري بمختلف الوتائر ويرمي في مختلف الوضعيات يطلق القواعد الأمنية توافي يشرح القواعد الأمنية شخصي/اجتماعي يلتزم بالقواعد الأمنية المناسبة	9 سا
	الهيكلية والبناء	بيني تصرفاته القاعدية لتنظيم تدخلاته حسب الموقف	يتعرف على التصرفات القاعدية، وطرق التنقل بين المعالم، وعلى الرمي وقواعد المنافسة المناسبة. ينتقل بين المعالم وفق قواعد المنافسة المناسبة. يلتزم بقواعد المنافسة.	* التصرفات القاعدية: - التصرف المناسب للموقف - زيادة في السرعة واللقا - تغيير الاتجاه - الإفلات للتخلص من المنافس * التنقل بين المعالم: - احتياز موانع بوسيلة - رمي أداة في حدود فضاء معين، مكان معين، على بعد معين، إلى علو معين. * الالتزام بقواعد المنافسة: - أمن وسلامة الآخرين	فكري يكشف التصرفات القاعدية يتحكم في قواعد الانتقال بين المعالم يعي أهمية الالتزام بقواعد المنافسة منهجي يتصرف وفق الموقف المناسب ينتقل بين مختلف المعالم يلتزم بقواعد المنافسة توافي يشرح قواعد المنافسة شخصي/اجتماعي يراعي قواعد الأمن والسلامة

4.4 برنامج السنة الرابعة من المرحلة الابتدائية

الكفاءة الشاملة	يتميز فرديا وجماعيا بحركات قاعدية تتعاقب بالوثب والرمي منبثقة على وضعيات محافظة على تواظنها بما يمشي وقضاء الممارسة البدنية الحركية	القيمة والواقف	يتعايش مع المجموعة بتفاهل مع الجماعة	التفتح على العالم	يحتار بصواب الممارسة الرياضية العائلي
الكفاءات العرضية	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يستكشف بعض تقنيات التفتح وهي أهمية وثيرة الجري ضمن مجموعة وساهمها خلال الجري</li> <li>* يدرك الحركات القاعدية للجمار وكثافة انماط الوثب والواقع</li> <li>* يستكشف فضائل النطق القاسية والتحكم في اندفاعه خلال الجري مستعينا في وثيرة الجري مع المجموعة</li> <li>* يحارس الوثب بالواقع مثلا الحركات القاعدية للجمار</li> <li>* يستغل قضاء النطق المتاح بضغط قضاء الممارسة أثناء الوثب ويحدد المسافات والأبعاد ومجالات الرمي</li> <li>* يستفيد لثيرة الجري "يعمل المعاني المحمولة بالحركات" يتجاوز زملائه حول أطر الممارسة في الفضاء المتاح</li> <li>* يرقى بنفسه ضمن المجموعة "يحسد أخلاقيات الممارسة" يتقن بصواب الممارسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>

منهج التربية البدنية والرياضية

مرحلة التعليم الابتدائي

الكفاءة الشاملة	يتميز فرديا وجماعيا بحركات قاعدية تتعاقب بالوثب والرمي منبثقة على وضعيات محافظة على تواظنها بما يمشي وقضاء الممارسة البدنية الحركية	القيمة والواقف	يتعايش مع المجموعة	التفتح على العالم	يحتار بصواب الممارسة الرياضية العائلي
الكفاءات العرضية	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>

منهج التربية البدنية والرياضية

مرحلة التعليم الابتدائي

الكفاءة الشاملة	يتميز فرديا وجماعيا بحركات قاعدية تتعاقب بالوثب والرمي منبثقة على وضعيات محافظة على تواظنها بما يمشي وقضاء الممارسة البدنية الحركية	القيمة والواقف	يتعايش مع المجموعة	التفتح على العالم	يحتار بصواب الممارسة الرياضية العائلي
الكفاءات العرضية	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يتعرف على وضعيات الجسم</li> <li>* يعمل الأطراف ووثيرة الجري ضمن مجموعة</li> <li>* يضغط جسمه وعن أطرافه وفق مختلف وضعيات التثقل</li> </ul>

الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزمن
الوضعية والتقلات	ينجز مختلف الوضعيات والتقلات في الرياضات الفردية	يتعرف على الوضعيات الملائمة للجسم في وضعيات الجري والوثب للرمي وكيفيات تعديلها	* الوضعية الملائمة للجسم: أثناء الجري: التنسيق بين الأطراف، التوازن، الانسيابية، خطوات ديناميكية ذات سعة مناسبة لوتيرة الجري.	فكري * يستكشف مختلف الوضعيات الملائمة للجسم	10
القيم والمواقف	البيوية الجزائرية الضمير الوطني المواطنة التفتح على العالم				
الكفاءات العرضية	طابع فكري طابع منهجي طابع تواصلي طابع فردي واجتماعي				
الكفاءة الشاملة	ينجز عمليات فرديا وجماعيا مبتنية على حركات قاعدية، ويحافظ على ترابطها، ويلائم وضعية جسمه بما يتوافق والوضعية المطروحة، ويمارس بعض الرياضات الجماعية				

الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزمن
الحركات القاعدية	ينجز حركات قاعدية مرتبطة بالجري والوثب للرمي بطريقة سليمة.	يتعرف على الحركات القاعدية المرتبطة بالجري للوثب للرمي حسب نوعية الأداة المستعملة. يختار الدينامية المناسبة حسب الوضعية والموقف	* دينامية الجري لمسافات قصيرة: الجرى السريع، تواتر الخطوات، تنسيق عمل الأطراف، اعتدال الجسم خلال الجري. * الوثب: أسلوب الوثب والاختيار، استنفار الجري في الوثب. * الدفع المناسب لنوع الوثب، تنسيق مراحل الوثب * الرمي: مراحل الرمي، أسلوب الرمي من وضعيات مختلفة، استنفار الجري في الرمي، الرمي لأبعد بعد واحدة وبالمهين، الربط بين الحركات القاعدية.	فكري * يستكشف دينامية الجري والوثب والرمي * يدرك مختلف الحركات القاعدية للجمامز منهجي * يستغل دينامية الجري والوثب والرمي * ينفذ مختلف الحركات القاعدية للجمامز تواصلي * يشرح الدينامية المناسبة لكل وضعية وموقف	9
القيم والمواقف	محافظة على ترابطها، ويلائم وضعية جسمه حسب الموقف				
الكفاءات العرضية	ينفذ مختلف الوضعيات الملائمة للجسم				
الكفاءة الشاملة	ينجز عمليات فرديا وجماعيا مبتنية على حركات قاعدية، ويحافظ على ترابطها، ويلائم وضعية جسمه بما يتوافق والوضعية المطروحة، ويمارس بعض الرياضات الجماعية				