



جامعة - عمار ثليجي - الأغواط
معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية.



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر التربية البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
الموسومة ب:

علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل الوسط
المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)
دراسة ميدانية تحليلية لثانويات ولاية الأغواط

تحت إشراف الدكتور
بومدين حجاج

إعداد الطلبة:
❖ أحمد قرطي
❖ حرز الله مريقي

بافا عبدالله ----- رئيسا مناقشا

هيزوم محمد ----- مناقشا

حجاج بومدين ----- مشرفا

السنة الجامعية: 2018/2017



كلمة شكر وعرافان

نتقدم بالشكر الجزيل والذكر الجميل إلى كل الأساتذة والمشرفين

الذين أتاحوا لنا وزودونا بكل المعلومات والمعارف

التي تنير لنا دربنا في حياتنا العلمية المستقبلية

تحية شكر إلى كل الأساتذة والعمال

بمعهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الذي قصدناهم ووجدناهم

وبالأخص الأستاذ المشرف "حجاج بومدين"

وأرشدونا طيلة المشوار الجامعي

إلى كل هؤلاء نهدي خالص الشكر.

حرز الله * أحمد

الإهداء

قال الله تعالى

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي أعطتني حياتها و غمرتني بحبها

وحنانها إلى التي سهرت

الليالي و غمرتني بدفء نفسها وطيبة قلبها

أمي الغالية إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح

إلى الذي وقف جانبي في كل صغيرة وكبيرة

و علمني معنى الرجولة أبي الغالي

فليحفظهما الله لي ويهب لهما الصحة والعافية إن شاء الله.

إلى كل إخوتي وأخواتي. وإلى حسنة الدنيا زوجتي الوفية

وإلى أولادي " محمد و يوسف "

وإلى كل الأصدقاء والأحباء ولفوج 02 عامة

إلى كل من كان بيني وبينهم علاقة مودة ومحبة

طيلة الحياة الجامعية 2018/2016

إلى كل من يعرف اسمي

هدى الله مريفي

الإهداء

أهدي عملي المتواضع هذا إلى أعز وأحب شخصين
إلى قلبي في هذه الدنيا إلى من علماني ورباني
وأوصلاني إلى ما أنا عليه الآن أب الغالي وأمي الحبيبة.
إلى كل الأصدقاء وكل الأعزة.

إلى كل زملاء الدراسة دفعة 2017/2018

إلى كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة إلى كل الأساتذة
وعمال معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الذين لهم دور أساسي خلال دراستي الجامعية.
إلي كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

محمد قرطي



قائمة المحتويات

التشكرات

الإهداء

أ مقدمة:

الفصل التمهيدي

5 الإشكالية:

7 الفرضيات:

7 أهمية البحث:

8 أهداف البحث:

8 أسباب اختيار الموضوع:

9 تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للبحث:

10 الدراسات السابقة والمشابهة:

الفصل الأول: الإصابات الرياضية.

17 تمهيد:

18 1- مدخل عام للإصابة الرياضية:

18 1-1- تعريف الإصابة الرياضية:

19 1-2- الأسباب العامة للإصابة الرياضية:

23 2- تصنيف الإصابات الرياضية:

27 3- أعراض وعلامات الإصابة الرياضية:

28	4- أنواع الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية:
28	1- الجروح:
31	2- الحروق:
33	3- النزيف الدموي:
34	4- الكدمات:
36	5- الشد والتمزق العضلي:
40	6- التقلص العضلي muscle cramp:
43	7- الكسور:
47	8- كدم العظام:
48	9- الالتواء (الملخ):
49	10- الخلع:
51	11- كدم المفاصل:
52	5- طرق الوقاية من إصابات الملاعب:
53	6- فعالية الإعداد البدني في التقليل من الإصابات الرياضية:
56	خلاصة:

الفصل الثاني: ممارسة النشاط البدني والرياضي.

57	تمهيد
59	درس التربية البدنية والرياضية:
59	1- التربية العامة:
59	2- مجالات التربية:
60	3- أهداف التربية:

- 4- أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع:.....62
- 5- النشاط البدني والرياضي:.....63
- 6- أنواع النشاط البدني الرياضي:.....63
- 7- أثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق:.....65
- 8- خصائص النشاط البدني الرياضي:.....67
- 9- مفهوم التربية:.....68
- 10- مفهوم التربية البدنية والرياضية:.....68
- 11- التربية البدنية والرياضية في الجزائر:.....69
- 12- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:.....70
- 13- أهمية التربية البدنية للمراهق:.....72
- 14- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:.....72
- مدرس التربية البدنية والرياضية:.....74
- 1- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:.....75
- 2- خصائص وصفات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:.....76
- 3- مبادئ الأساسية لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:.....80
- 4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:.....81
- 5- المسؤوليات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية:.....82
- 6- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالمراهق:.....85
- الخلاصة:.....86

الفصل التطبيقي:

الإجراءات الميدانية للبحث

- تمهيد: 89.....
- 1- الدراسة الاستطلاعية: 89.....
- 2- منهج الدراسة: 91.....
- 3- متغيرات الدراسة: 91.....
- 4- مجتمع الدراسة: 92.....
- 5- عينة الدراسة: 92.....
- 6- حدود الدراسة: 93.....
- 7- أدوات البحث: 93.....
- 8- الأسلوب الإحصائي: 96.....

عرض وتحليل النتائج

- 1- تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ الخاصة بالمحور الأول: 98..
- 2- تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ الخاصة بالمحور الثاني: 106
- 3- تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ الخاصة بالمحور الثالث: 115
- خلاصة: 145.....

خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

97	الجدول يبين معرفة هل تأثر الإصابة على طريقة تدريب التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية	01
99	الجدول يوضح رأي التلميذ حول تأثير الإصابة على رغبته نحو أداء التمارين بجد في حصة التربية البدنية والرياضية.	02
100	الجدول يوضح إذا ما أثرت الإصابة على أداء التلميذ الحالي.	03
102	الجدول يوضح رأي التلميذ في تقييم أدائه في حصة التربية البدنية	04
103	الدول يوضح رأي التلاميذ حول سعيهم إلى تطوير قدراتهم البدنية .	05
105	الجدول يوضح رأي التلميذ حول الخوف من تكرار الإصابة أثناء الحصة .	07
106	الجدول يوضح رأي التلاميذ حول توجيه انتباهه أثناء الحصة	08
108	الجدول يوضح رأي التلاميذ حول رغبته واستدعائه للمواقف الإيجابية للممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	09
110	الجدول يبين أسلوب العمل الذي يتخذه التلميذ عند ممارسته إلى قلت الجهد وتجنب الاحتكاك أثناء الحصة.	10
112	الجدول يبين أهم الهواجس النفسية التي خلفت الإصابة للتلميذ.	11
114	الجدول يبين أثر الإصابة الرياضية على توجهات التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.	12
115	الجدول يبين رأي التلميذ كيف يتوجه لأداء واجباته أثناء أداء التمارين.	13
117	الجدول يبين رأي التلميذ عن سلوكه عندما يطلب منه الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة .	14
119	الجدول يبين رأي التلميذ عن سلوكه في حال التخلي عن الإصرار خوفاً من التعرض للإصابة.	15
121	الجدول يبين رأي الأستاذ عن نتائج التعرض للإصابة على توظيف القدرات البدنية للتلميذ.	16
122	الجدول يوضح رأي الأستاذ حول تأثير الإصابة على رغبة التلاميذ نحو تطوير قدراتهم البدنية	17

124	الجدول يوضح رأي الأستاذ حول تأثير الإصابة في نتيجة الأداء من خلال سلوك التلميذ في تأدية التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية.	18
125	الجدول يوضح رأي الأستاذ في تقييم أداء التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.	19
126	الجدول يوضح رأي الأستاذ حول تجاوب التلاميذ عندما يطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.	20
129	الجدول يوضح رأي الأستاذ حول خوف التلميذ من تكرار الإصابة أثناء الحصة.	21
130	الجدول يوضح رأي الأستاذ حول ملاحظته لسلوك التلميذ المصاب سابقاً مع منافسه العدائي.	22
132	الجدول يوضح رأي الأستاذ إذا ما كان التلميذ قد تخلى عن الرغبة والإصرار خوفاً من معاودة الإصابة له.	23
133	الجدول يبين رأي الأستاذ عن أثر الإصابة على رغبة التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.	24
135	الجدول يبين أثر الإصابة الرياضية على إقبال التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.	25
137	الجدول يبين رأي الأستاذ حول نتائج الإصابة على أثر توجهات التلاميذ من رياضة إلى رياضة أخرى.	26
139	الجدول يبين رأي الأستاذ عن نتائج الإصابة على مستوى التنافس عند التلميذ.	27
140	يبين رأي الأستاذ حول سلوك التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.	28
142	يبين رأي الأستاذ عن أثر الإصابة على رغبة التلميذ في الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية.	29

مَدِينَةُ

مقدمة:

إن التطور العلمي الذي شهده هذا العصر في العلوم والفنون الحديثة والتي تشترك فيما بينها لتحقيق غاية مشتركة، ألا وهي ترقية الإنسان وتطويره ليقوم بدوره في توجيه وإصلاح المجتمع البشري، ويعتبر الإنسان هو الدعامة الأساسية لهذا التطور، فالدول المتقدمة تستثمر أموالاً باهظة في الرأس مال البشري وذلك من خلال التركيز على المؤسسات التعليمية والتخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية بما يحقق لها المزيد من التقدم والرفق.

إن تنشئة الفرد الصالح الذي يؤثر إيجابياً في مجتمعه لا يتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعية، والتربية البدنية والرياضة على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وترمي لنفس الغايات التي تسعى تلك التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعمل عن مواكبة النوعية كما ينتظر منها أن تؤدي في المجال التربوي الشامل وظيفة ثلاثية: بدنية ثقافية واجتماعية وكذلك التعليمية فلقد أكدت الدراسات على أهمية الأنشطة البدنية الموجهة في الرفع من معدلات الذكاء والتحصيل المدرسي عند التلميذ.¹

لقد بدأت الأنشطة البدنية تأخذ مكانته الطبيعية كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن المناهج التربوي وفي كافة المراحل التعليمية، لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية لإضافة إلى تكوين أساتذة مختصين في هذا المجال، وتعتبر المرحلة الثانوية أهم مرحلة مدرسية باعتبارها تتصادف مع فترة المراهقة التي تتميز بخصوصيتها، إذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد بدرجة كبيرة طبيعة شخصيته فيما بعد ذلك فإنه يجب الاهتمام بالتلميذ خلال هذه المرحلة.

يوجه أستاذ التربية البدنية والرياضية التلاميذ ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول إلى جملة الأهداف التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان التلميذ على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من

¹ - صالح أحمد زكي، علم النفس التربوي، ط1، القاهرة، مصر، 1982، ص:23.

أجل إنجاز ذلك النشاط وعلى النحو المطلوب منه أي يجب أن تكون لديه جاهزية للممارسة الرياضة وهنا يجب الإشارة إلى التلميذ يتجه خلال هذه الفترة إلى القيام بالأنشطة البدنية التنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني الكبير مما يجعله عرضة للإصابات الرياضية حيث، تمثل الإصابات الرياضية جانب مهم، ويعد علم الإصابات الرياضية علماً قائماً بحد ذاته لأنه بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أسبابها وبالتالي الحد منها.

إن علم الإصابات الرياضية يرشد الأستاذ إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة الأولية ، ويرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يؤثر عليها ويتأثر بها ومن بين هذه العلوم نجد الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم التدريب الرياضي والميكانيك الحيوية وعلم الحركة والكيمياء الحيوية وغير ذلك من العلوم الأخرى، وتضافرت الجهود من أجل تجنب الإصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على تنفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الإصابات، وانطلاقاً مما سبق ونظراً لثبوت أهمية دراسة كل من الإصابات الرياضية ممارسة الرياضة فإننا أردنا أن نسلط الضوء على علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي.

وقد تم تقسيم دراستنا إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

1- الفصل التمهيدي: وضم إشكالية الدراسة والفرضيات، أهمية البحث، أسباب اختيار

الموضوع تحديد المصطلحات والمفاهيم، الدراسات السابقة والمشابهة.

2- الباب الأول: الذي يمثل الجانب النظري وقسم إلى فصلين هي:

- **الفصل الأول:** تناولنا فيه موضوع الإصابات الرياضية.

مدخل عام للإصابات الرياضية: وتناولنا فيه تعريف الإصابة الرياضية والأسباب العامة المؤدية

لها وأنواعها وأصنافها بالإضافة إلى الأعراض الرئيسية للإصابات الرياضية ومضاعفاتها وطرق

تشخيصها وكيفية الوقاية منها.

- **الفصل الثاني:** تناولنا فيه موضوع ممارسة النشاط البدني والرياضي بالإضافة إلى تعريف درس

ومدرس التربية البدنية والرياضية وأهميته في حياة المراهق وكذا امتدت الدراسة إلى شخصية

وصفات أستاذ التربية البدنية والرياضية.

أما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى جانبين، الجانب الأول تحدثنا عن الإجراءات المنهجية المتبعة

في هذه الدراسة من ذكر الدراسة الاستطلاعية، المهج المتبع واختيار العينة أدوات جمع

المعلومات من خلال ذكر الأساليب الإحصائية المستعملة، أما الجانب الثاني تطرقنا إلى عرض

وتحليل نتائج الدراسة من خلال تبويب المعطيات الرقمية في الجداول ثم التعليق عليها من خلال

مطابقتها بالفرضيات المقترحة للبحث وذلك كمرحلة تقريرية حول إثبات أو نفي الفرضيات ثم

تأتي الخاتمة والاقتراحات والملاحق.

الفصل التمهيدي:

مدخل عام للبحث

الإشكالية:

لا ريب في أن الرياضة في الوقت الراهن أصبحت تحتل مكانة مرموقة في أي بلد من بلدان العالم حيث أصبحت معيار لقياس مستوى التقدم والرقي، وهذا تجلّى في الكثير من الدول المتقدمة اقتصادياً، سياسياً واجتماعياً، فالتربية البدنية والرياضية أصبحت جزءاً أساسياً من النظام التربوي، تمثل جانباً من التربية العامة، التي تهدف وتعمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يؤخذ مداه من الأنشطة الرياضية والبدنية باعتبارها من أكثر البرامج القادرة على تحقيق أهداف المجتمع ويتضح ذلك من خلال مدى تحقيق أهدافها في المرحلة الثانوية باعتبار أن هذه فترة تتميز بجملة من الخصائص، أهمها أن حركة التلميذ تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته، ونجده يميل كثيراً إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يتغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير، مما يزيد من فرص حدوث الإصابة على اختلاف أنواعها وشدت درجاتها والتي تحدث تحت تأثير الظروف الطبيعية أو ظروف خارجية متمثلة في ظروف التسخين أو اصطدام تلميذ مع زميله.

وعلى الرغم من أن هناك بعض الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي قاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب للكشف عن أسباب حدوث هذه الإصابة وتحديد الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية واقتراح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن بها مواجهة الظاهر النفسية للإصابة الرياضية وكذلك طرق الرعاية النفسية في فترات العلاج والتأهيل، كما دلت الإحصائيات إلى التزايد المستمر في عدد الإصابات الرياضية نظراً لكثرة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية، وفي مختلف المجالات، إضافة إلى ارتفاع مستوى التنافس وما يرتبط به من بذل مجهودات جبارة في تحقيق الفوز، فالإصابات الرياضية لم تقتصر على الرياضة النخبوي رفيع المستوى بل لقد زاد انتشارها في الأوساط المدرسية بصفة كبيرة جداً قد تخلق هاجساً يؤثر بصفة سلبية على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لتلميذ المصاب، فأستاذ التربية البدنية والرياضية بدوره يعمل جاهداً على تنمية قدرة ممارسة الرياضة لدى هؤلاء التلاميذ والحد من العراقيل التي يمكن إن تنقص من تلك ممارسة، ويحدث في بعض الأحيان نلاحظ أن المصاب وبعد انقضاء فترة

العلاج يعود تلك ممارسته، ويحدث في بعض الأحيان نلاحظ أن المصاب وبعد انقضاء فترة العلاج يعود بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية أما في بعض الأحيان وكثيراً ما نلاحظها أن هذه الإصابة أن تؤثر على ممارسة الرياضة لديه وهذا هو بالضبط موضوع بحثنا الذي أردنا من خلاله أن ندرس علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي في الوسط المدرسي بالجنوب وبناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي.¹

هل تؤثر الإصابة على ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وبناء على هذا نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

01- هل الإصابات الرياضية تشكل عائقاً للتلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية؟

02- هل الإصابة الرياضية تقلل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية لهؤلاء التلاميذ؟

03- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإصابة وممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

1 - بلبول فريد، مذكرة ماجستير، علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، 2008-2009.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

تؤثر الإصابة على ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

01- الإصابات الرياضية تشكل عائقاً للتلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية.

02- الإصابة تقلل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية لهؤلاء التلاميذ.

03- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإصابة وممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية موضوع الإصابات الرياضية التي تعرض لها تلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها أهمية بالغة من جهة، وكذا من جهة أخرى نظراً لأن الموضوع لم يحظى بالاهتمام الملائم في بعض الدراسات، إضافة للانعكاسات السلبية التي قد تخلفها الإصابة على أداء التلميذ المصاب لحصة التربية البدنية والرياضية وأدائه داخل الحصة، ما دفعنا لتناول هذه الدراسة بعنوان علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي كما شملت عدة نقاط أساسية من أهمها؟

- إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند تلاميذ الطور الثانوي.

- توضيح أهمية ممارسة الرياضة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- المحافظة على الصحة النفسية لتلميذ

أهداف البحث:

لقد تتجه أهداف الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية ممارسة الرياضة عند تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- التوعية بالآثار النفسية الناتجة عن الإصابة الرياضية.
- ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة لدى التلاميذ الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها .
- محاولة الكشف عن العجز الذي تعانيه المؤسسات التعليمية من نقص المختصين في التأهيل النفسي وكذا المنشآت الرياضية المهيأة بطرق أمنية جيدة.
- إضافة معلومات جديدة إلى الرصد العلمي والمعرفي في هذا المجال .

أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع هي:

الأسباب ذاتية :

-الرغبة الكبيرة في انجاز هذا الموضوع

-كون هذا الموضوع جيد ولم يتم التطرق إليه كثيرا

-ميلنا لهذا الموضوع وحب الاطلاع والفضول

الأسباب موضوعية:

-تفشي ظاهرة الإصابة في الوسط المدرسي

-المشاكل التي يعاني منها التلميذ بعد الإصابة

-قلة التحفيز وإعادة التأهيل الرياضي

-إثراء مكتبتنا ببحوث تخص المجال

تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للبحث:

إن تحديد المفاهيم يتطلبه أي بحث علمي ولقد لجأنا إلى تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا:

✓ حصة التربية البدنية والرياضية:

-يعرفها بوتن بوبان أنها هي تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البشرية والعقلية والحركية وهدفها تحقيق النمو متكامل للفرد.

***التعريف الإجرائي:** حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع من النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويده بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل إشباع رغباته عن طريق التجربة، ليكيف هذه المهارات لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج.¹

✓ الإصابات الرياضية:

- لقد وردت تعريفات للإصابات الرياضية ومن بين هذه التعريفات تعريف سمعية محمد التي عرفت الإصابة الرياضية على أنها ((تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج))².

¹ - محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1992، ص 94.

² - سمعية محمد خليل، الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007، ص 05

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

✓ **النشاط البدني والرياضة:** يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي ترجع أساسها إلى قديم الزمان حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيراً عن ضرورها تلقائياً فهنا لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو، الجري ، الرمي، المصارعة ، القفز، وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكياً أجداده الأولون ومستفيداً من خلفية الرياضية السابقة¹.

***التعريف الإجرائي:** هو اكتساب المهارات الحركية الرياضية والمعلومات والمعارف المتصل بها وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل مستوى صحي أفضل.

الدراسات السابقة المرتبطة:

- تعتبر خطوة مراجعة الدراسات السابقة من أهم المراحل المعينة على حل مشكلة البحث لما لها من إسهامات في التوجيه أو التخطيط أو ضبط المتغيرات كما أن الباحث يمكن أن يوظفها في الحكم والمقارنة أو الإثبات والنفي وعلى الرغم مما يمكن أن ينجني من الدراسات السابقة ذاتها إلا أننا لم نعثر على العديد من الدراسات- في حدود مقدرتنا- التي تناولت بوجه الخصوص أثر الإصابات الرياضية باعتباره المتغير المستقل في بحثنا وعلى دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية كمتغير التابع، ولكن بالرغم من ذلك استطعنا الحصول على بعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع بحثنا فتمثلت هذه الدراسات فيما يلي:

الدراسة الأولى:

رسالة تدخل ضمن متطلبات نيل درجة الماجستير فلسفة في التربية الرياضية بعنوان:

¹- نجيب المنصوري، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ب ط ، 1971، ص:209.

"الإصابة الشائعة للطرف العلوي لدى رياضي أندية محافظة نينوى وعلاقتها بالمتغيرات الأنثروبومترية (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)" .

من إعداد الطالبة فاطمة حسين عويد، 2005/2004، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

مشكلة البحث:

تشكل الإصابة حاجزاً جسياً ونفسياً إذ يصبح عقبة للوصول إلى تحقيق انجاز أمثل والوصول إلى المستويات العليا، وفي الواقع إن حدوث الإصابة عند ممارسة الأنشطة الرياضية يعد ظاهرة لا تتفق مع الأهداف الصحية للتربية الرياضية.

ونظراً لكثرة تعرض الرياضيين في محافظة نينوى إلى أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية وخصوصاً في الطرف العلوي من الجسم فقد أثار ذلك الموضوع اهتمام الباحثة في محاولة معرفة ما هي أنواع تلك الإصابات وأسبابها وشدته ومناطق حدوثها ومدى تأثيرها في أداء الرياضيين في الألعاب المختلفة ونسبة وجودها في كل لعبة، وذلك من أجل الوصول إلى الحلول المناسبة لمعالجة مثل الإصابات الرياضية التي تؤثر في مستوى الإنجاز وتقدم الرياضي في محافظة نينوى.

2.7 الدراسة الثانية:

رسالة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية الرياضية بعنوان:

"الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية" من إعداد الطالب موهوبي عيسى ، 2007/2006، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

إشكالية الدراسة:

تمثلت في سؤال عام إذ يقول:

- ماهي الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين سوء التسخين والإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

- هل توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية مراكز الإجراء والإصابات الرياضية إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

- هل توجد علاقة بين حضور التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية والإصابات الرياضية؟

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين سوء التسخين والإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

- توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية مراكز الإجراء والإصابات الرياضية إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

- توجد علاقة بين حضور التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية والإصابات الرياضية.

الدراسة الثالثة:

- رسالة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية الرياضية بعنوان:

- علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ
الطور الثانوي من إعداد الطالب بلبول فريد 2009/2008 معهد التربية البدنية والرياضية
جامعة الجزائر 03.

تمثلت في سؤال عام إذ يقول:

هل هناك علاقة دلالية إحصائية للإصابات الرياضية ودافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية الذي سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

التساؤلات الجزئية

- هل تؤثر الإصابة في سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
- هل للإصابات الرياضية سلباً على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
- هل تؤثر الإصابات الرياضية دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

فرضيات الدراسة:

- تؤثر الإصابة على سلوك التلاميذ الذين سبق وتعرضوا للإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
- تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تتدرج ضمن موضوع: علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، نلاحظ أن هناك اختلاف بيننا وبين هذه الدراسات من حيث الموضوع ومتغيراته، كما أنه يوجد اختلاف طفيف في الإطار المكاني والزمني، إضافة إلى أن هناك فرق من حيث جمع البيانات لا سيما فيما يتعلق الأمر باستخدام أدوات البحث، العينة وكيفية اختيارها، ودراستنا كانت في الوسط التعليمي التربوي ناهيك عن النتائج المتوصل إليها .

الفصل الأول:

الإصابات الرياضية

تمهيد:

رغم التقدم العلمي الحاصل في وقتنا الراهن والذي سمح بإيجاد وسائل تقنية جد متطورة تسمح بالتشخيص الدقيق للإصابات الرياضية ناهيك عن تطور وسائل العلاج والتأهيل، إلا أن موضوع الإصابات الرياضية كان وما يزال يعد من العقبات التي يمكن أن يواجهها الرياضي.

وفي حقيقة الأمر لم يقتصر مشكل الإصابات الرياضية على الرياضات النخبوية الرفيعة الأداء التي يحتدم فيها التنافس ويتعاضم فيها معنى الفوز، بل لقد امتد أيضا ليشمل الأنشطة البدنية الرياضية في مدارسنا التعليمية، فمن خلال هذا الفصل سنحاول توضيح كل ما يتعلق بالإصابات الرياضية من خلال تعريفها وأنواعها وأسبابها وطرق تشخيصها وأعراضها وعلاجها والوقاية منها وكيفية منع حدوث مضاعفاتها، بالإضافة إلى توضيح دور كل من الأستاذ والتلميذ نفسه في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية، وتوضيح كذلك مفهوم الإسعافات الأولية والقواعد الخاصة بالإسعاف لكل الإصابات الرياضية.

1- مدخل عام للإصابة الرياضية:

1-1- تعريف الإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم هذه المؤثرات إلى:

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

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

ج- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح.¹

تعريف سميدة خليل محمد "هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك الجهاز"².

تعريف أسامة رياض "الإصابة هي تعطل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة الجسم وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً مما قد ينتج عنه غالباً تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم ورم مكان الإصابة مع تغيير لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل"³.

¹ - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص81.

² - سميدة خليل محمد، مرجع سابق، 2004، ص05.

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

1-2-1- الأسباب العامة للإصابة الرياضية:

هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدي إلى الإصابة الرياضية منها ما يتعلق باللعب في حد ذاته، ومنها ما يتعلق بطرق التدريب وظروف اللعب وفيما يلي أهم الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة الرياضية:

1-2-1- نوع الرياضة: تختلف الإصابة تبعاً لنوع الرياضة الممارسة، ويمكن ملاحظة أن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات ذات الاحتكاك البدني المباشر، (مثل كرة القدم، كرة اليد، المصارعة... الخ)، بينما تقل نسبتها في الرياضات التي ليس فيها احتكاك (مثل التنس).

كما تختلف باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلاً وجد أن إصابات الأطراف السفلى في كرة القدم تمثل حوالي 69% من مجمل الإصابات في تلك الرياضة، في حين وجد أن إصابات الأطراف السفلى في رياضة الجمباز تمثل حوالي 70% من نسبة إصابات تلك الرياضة نظراً لاستخدام المستمر للأطراف السفلى في كرة القدم والأطراف العليا في الجمباز¹.

بصفة عامة فإن الرياضيين الذين يشتركون في الرياضات ذات طابع الاتصال البدني أكثر من يتعرضون لإصابات الكسور fractures، إصابات الأربطة الحادة والنزيف الدموي في العضلات الهيكلية والتي تكون جميعها بمثابة نتائج ثانوية للاتصال العنيف بين المتنافسين أو تنتج عن حالات سقوط لاحقة، وعلى النقيض من ذلك فإن الذين يؤدون بشكل فردي يعانون من توترات عضلية حادة والتواء المفاصل الناتجة عن الأداء التنافسي الذي يدفع العضلات إلى ما وراء نقطة التعب الفسيولوجي والميكانيكي².

من خلال ما سبق يمكن القول إن نوع النشاط الرياضي يؤثر بشكل كبير في نوع ونسبة الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية التي يزداد فيها الاتصال البدني بين اللاعبين.

¹ - أسامة رياض، المرجع السابق، ص 24.

² - علي جلال الدين، الإصابة الرياضية (الوقاية والعلاج)، ط2، القاهرة، 2005، ص 42.

1-2-2 كفاءة اللاعب: تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لكفاءة اللاعب البدنية والنفسية إذ كلما كانت لياقته البدنية منخفضة كالم كان أكثر عرضة للإصابة الرياضية.

كما أن استعداد اللاعب النفسي والثقافي يقلل من احتمالية إصابته نظراً لأن تفكيره حينئذ سيكون سوياً مما يهيئ له التصرف الصحيح في الملعب¹.

1-2-3 برامج التدريب الخاطئة: يخضع اللاعبون وفي مختلف الرياضات إلى برامج تدريبية قصد تطوير أدائهم ويبني البرنامج على أسس علمية تراعي إمكانيات اللاعب من جهة والإمكانات المتوفرة للبرنامج التدريبي من جهة أخرى، وتحدث في بعض الأحيان أن يكون البرنامج التدريبي غير ملائم كأن يحمل الرياضي جهداً أكثر من طاقته مما ينتج عنه تعرض الرياضي لخطر الإصابة الرياضية.

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات ففي كرة الدم مثلاً إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية كقاعدة تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة واللياقة مهارية واللياقة الخطئية².

ومن بين أهم العوامل التي تدخل ضمن نطاق برامج التدريب الخاطئة والتي يمكن لها أن تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية ما يلي:

- عدم التكامل في الوحدات التدريبية.
- عدم التنسيق وأوافق في تدريب المجموعات العضلية.
- انعدام المتابعة من طرف المدرب كأن يشترك لاعب مريض أو مصاب في الحصص التدريبية.

¹- مرجع سابق، ص 27.

²- أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، 1998، ص 27.

- سوء اختيار وقت التدريب.

1-2-4- التدريب الخاطئ في المدارس:

عدم ملائمة المدارس لممارسة النشاط الرياضي مثل وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها ووجود أجسام صلبة بها أو رشها بالمياه بطريقة خاطئة أو تجميع وترحيل دروس التربية البدنية والرياضية إلى آخر اليوم الدراسي حيث إن ذلك يقلل من استيعاب دروسها ويعرض التلاميذ المنهكين طوال اليوم إلى الإصابات¹.

1-2-5- عدم التقيد بنتائج الفحوص والاختبارات الطبية:

قبل إجراء المباراة كل اللاعبين للفحوص والاختبارات الطبية تعرض كل النتائج على المدرب المؤهل وأخصائي الطب الرياضي بالإضافة إلى أخصائي نفسي وذلك قصد الوقوف على مدى استعداد اللاعبين بدنيا ونفسياً للأداء الجيد ليتم بذلك تفادي مشاركة اللاعب أو اللاعبين الغير مؤهلين يكونون عرضة للإصابات فيما لو تم إقحامهم.

عند تولي الطبيب الرعاية الخاصة بفريق ما تتضح مسؤولياته تجاه اللاعب والمدرب والإداري المسؤولين معه عن الفريق، ومن الضروري إخطار اللاعب الموضوع تحت العلاج بحدود هذه المسؤولية مع الإقرار بعدم إفساء أي أسرار مهنية طبية ويجوز أن يكون ذلك فقط للمسؤولين عن الفريق (الإداري - المدرب) ويهدف تحديد اللياقة البدنية للاعب لتتضح إمكانية مشاركته في المسابقات أو المباريات التنافسية وليس لأي غرض آخر وفي هذا المجال يجب على الطبيب أن يقدم رأيه الموضوعي والمحدد بوضوح قدر الإمكان عن مدى لياقة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة².

¹ - مرجع نفسه، ص 27.

² - أسامة رياض، إمام حسين النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 146.

1-2-6- سوء المستلزمات الرياضية:

ويقصد بها أرضية الميدان والملابس والأحذية الرياضية، فأرضية الميدان الغير ملائمة يمكن أن تكون سبباً رئيسياً في حدوث الإصابة الرياضية وتنتشر هذه الظاهرة أكثر في الأوساط المدرسية نتيجة عدم الاهتمام واللامبالاة بحصص التربية البدنية والرياضية.

يلجأ أغلب التلاميذ خاصة الذكور منهم إلى البحث عن فضاءات تمكنهم من القيام بأنشطة بدنية تشبع حاجاتهم، لذلك نجدهم يمارسون تلك الأنشطة على أرضيات غير صالحة و وسط ظروف غير ملائمة إطلاقاً.

كما أن أغلب الأسر لا تستطيع أن توفر للتلاميذ ملابس وأحذية رياضية ملائمة نتيجة الفقر، مما يؤدي بالتلميذ إلى استعمال لباس أو حذاء غير مناسب لتلك الرياضة.

فالأحذية المناسبة وأرضية الملعب الجيدة تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب وكمثال على ذلك فإن أحذية الأرض ذات الحشائش في كرة القدم تختلف عن أحذية الأرض الصناعية، ونشير هنا أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرّب¹.

1-2-7- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:

ويقصد بالإحماء الكافي أداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج على اختلاف مراحلها تجنباً لحدوث إصابات.

1-2-8- استخدام اللاعبين للمنشطات:

يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانوناً إلى إجهاد فيزيولوجي " وظيفي " يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعي "صناعي" غير ملائم لقدراتهم

¹ - مرجع نفسه، ص 28-29.

الفيزيولوجية، وكذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرّب عمل دفتر تدون به إصابات كل لاعب من حيث:

- مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة، مغطاة، في أي موسم شتاء أو صيف).
- لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).
- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي).
- مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي).
- وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة¹.

2- تصنيف الإصابات الرياضية:

لقد تم تصنيف الإصابات الرياضية وفق أربعة أسس وهي:

- تصنيف الإصابة الرياضية حسب السبب الذي أدى لحدوثها.
- تصنيف الإصابة الرياضية حسب الشدة الإصابة.
- تصنيف الإصابة الرياضية حسب نوع الجروح الناتجة (مفتوحة ومغلقة)
- تصنيف الإصابة الرياضية حسب درجة الإصابة.

أولاً: تصنيف الإصابة الرياضية حسب السبب الذي أدى لحدوثها:

تصنف الإصابات الرياضية على حسب السبب إلى قسمين أساسيين هما:

الإصابة الأولية والإصابة الثانوية.

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ص 193-194.

1- الإصابة الأولية:

تحدث في الملاعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات وتقسم إلى ما يلي:

- إصابات ذاتية (شخصية) يسببها اللاعب نفسه.
- إصابات بسبب عوامل خارجية (اللاعب المنافس، الأجزاء والأدوات).
- إصابات بسبب عوامل داخلية (تغيرات داخل أنسجة الجسم بسبب التدريب المستمر).¹

1-1 الإصابة الذاتية (الشخصية):

تحدث نتيجة لخطأ ما في التكتيك نظرا لوقوع تحت أنواع متعددة من الضغوط النفسية والفسيولوجية خاصة عندما يحاول اللاعب الارتفاع بمستوى العبء البدني والذي يرتبط باستخدام الحركات الفجائية الحادة وتحدث الإصابة لوقوع أو وجود خلل في التوافق أثناء أداء تلك الحركات الحادة وعلى أية حال فإن هناك إصابات داخلية تكون بطبيعتها حادة قد بنيت أو جاءت نتيجة لوقت طويل مثل آلام أسفل الظهر، إصابة الأصابع وكثير من الإصابات المزمنة والتي تحدث نتيجة لتكرار أعباء أو ضغوط معينة والتي لا يعطي لها وقت كامل للالتئام أو شفاء عند حدوثها لأول مرة.²

1-2 الإصابات الخارجية:

عادة ما تكون مفاجئة وسريعة ومؤلمة ذلك لأن قوة الإصابة تكون اكبر من قدرة اللاعب على التحمل وتحدث نتيجة للعوامل خارجية مثل اللاعب المنافس أو أدوات المستخدمة.

وتكثر هذه الإصابات في الرياضات ذات الاحتكاك البدني سواء الجماعية مثل لعبة كرة القدم أو الألعاب الفردية مثل المصارعة وغيرها، وهي أن الإصابة تحدث عن طريق اللاعب الآخر مما

¹- سميرة خليل محمد، مرجع سابق، 2004، ص 13.

²- محمد عادل رشدي، علم إصابة الرياضيين، ط2، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة، 1995، ص 16.

يؤثر على اللاعبين معا كما أن القوى الناتجة وقوة رد الفعل تكون أكبر خاصة إذا كان النشاط الممارس يتطلب الحركة السريعة¹.

1-3 الإصابة الداخلية:

تحدث نتيجة تغيرات في أنسجة الجسم جراء التدريب وتكرار الجهد مما يسبب تجمع الفضلات والحوامض خاصة عندما لا تتوفر الراحة الكافية لتصريفها فعند استمرارية المجهود الرياضي فإن سرعان جريان الدم وزيادة حجم السوائل في الأنسجة يسبب انتفاخ العضلة إذا لم تتوفر الراحة الكافية لتصريف هذه السوائل وإذا تكرر هذا الإجهاد فقد يؤدي إلى تلف العضلي نتيجة الإرهاق وبالتالي فقدان العضلة لوظيفتها أو جزء من وظائفها².

2- الإصابات الثانوية:

يمكن للتشوهات الخلقية التي أهمل علاجها أن تؤدي إلى آلام وتشنجات عضلية وذلك عند القيام بمجهودات بدنية كبيرة، فمن المعروف أن الزوائد العظيمة في القدم تسبب آلام على مستوى عضلة الساق التوأمية.

كما إن الرجل القصيرة بعد حالة الكسر مثلا تؤدي إلى حدوث انحراف جانبي بالعمود الفقري قد يكون بسيط أو مركب والنتيجة حدوث آلام في أسفل الظهر³.

من هنا يتضح مدى أهمية الفحص الكامل للمصاب فلا نكتفي بفحص مكان الإصابة كما إن علاج مثل هذه الإصابات يتطلب معرفة نوع الإصابة الأولية التي سبق وتعرض لها اللاعب.

¹ - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، مرجع سابق، 2004، ص 23-24.

² - سمعية خليل محمد، نفس المرجع، ص 13.

³ - محمد عادل شدي، مرجع سابق، ص 18.

ثانياً: تصنيف الإصابات الرياضية على حسب الشدة:

تصنف الإصابات الرياضية على حسب شدتها إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

إصابة بسيطة، إصابة متوسطة، إصابة شديدة.

1- إصابات بسيطة: مثل تقلص العضلي والسجحات والشد العضلي واللخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

2- إصابات متوسطة: مثل التمزق غير مصاحب بكسور.

3- إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصاحب بكسور أو الخلع.

وهذا النوع من التقسيمات يتميز بالبساطة والدقة في تطبيقه خاصة في مجال إصابات الملاعب¹.

ثالثاً: تصنيف الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلق):

تصنف الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح الناتجة عنها إلى قسمين أساسيين هما:

إصابات مفتوحة مثل الجروح وإصابات مغلق مثل: الكدمات والتمزقات العضلية وغير ذلك من الإصابات الغير مصاحبة بجروح.

رابعاً: تصنيف الإصابات الرياضية على حسب درجتها:

تصنف الإصابات الرياضية على حسب درجتها إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1- إصابات 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 السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق، ص 22-23.

2- إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة التي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع إلى أسبوعين وتمثل غالباً حوالي 8% من المجموع الكلي للإصابات الرياضية ومن أمثلتها التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

3- إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي لمدة لا تقل عن شهر، وهي إن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعه، الخلع، إصابة غضروف الركبة، والانزلاق الغضروفي بأنواعه... الخ¹.

3- أعراض وعلامات الإصابة الرياضية:

- ✓ الورم الذي ينتج عادة من النزف الدموي.
- ✓ التشوه ويمكن معرفته بموازنته بالجزء المناظر له في الجسم.
- ✓ تلون الجلد، احتقان الجلد، التعرق الشديد.
- ✓ وجود حركة غير طبيعية بالمفاصل.
- ✓ التغيرات العصبية غير الطبيعية مثل الخدر، التمثل الوخزات، الشعور بالضعف وشلل الحركة.
- ✓ الألم بدون حركة الجزء المصاب أو أثناء المدى الطبيعي للحركة.
- ✓ فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب دون وجود الألم.
- ✓ حدوث تيبس بالمفاصل المعرضة للإصابة أو القريبة من مكان الإصابة.
- ✓ وجود ضعف أو ضمور بالعضلات.
- ✓ عدم قدرة اللاعب على المشي أو الحركة بطريقة سوية.
- ✓ سماع عدد من الأصوات أثناء الحركة ويمكن الاستفادة من اللاعب هنا لوصف ما يحدث بالضبط.

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق، ص 23.

✓ فقدان الوعي أي عدم القابلية للاستجابة للمؤثرات الحسية ولمدة ثواني فما فوق.

4- أنواع الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية:

إن معرفة المدرب أو المعلم لأسباب حدوث الإصابة تجعله ملماً بكيفية تفاديها ويعمل على توفير الأمن والسلامة للاعبين أو للطلاب أثناء تأدية النشاط البدني، وفي حالة حدوث الإصابة يستطيع التعرف عليها واتخاذ الإجراءات المبكرة واللائمة للإسعافات الأولية، وإذا لزم الأمر نقل المصاب بطريقة سليمة إلى أماكن العلاج مما يؤدي إلى عدم حدوث المضاعفات وتفاقم الإصابة وفيما يلي عرض أنواع الإصابات الرياضية وأعراضها وكذلك طرق علاجها:

أولاً: إصابات الجلد

تعتبر إصابات الجلد من أكثر الإصابات شيوعاً، فالجلد يمثل المنطقة الخارجية التي تغطي الجسم فالجلد هو احد الدعائم القوية في الجسم لمنع دخول البكتيريا وحدوث الالتهابات، وهو أول جزء يتأثر من جراء الإصابة ومهما كان تأثيرها، وقد تحدث الإصابة في هذه الطبقة على شكل جروح أو كدمات أو حروق أو نزيف وعند تمزق الجلد فإنه يصبح في تماس مباشر مع المحيط الملوث، وفي كثير من الأحيان يكون الأثر على الجلد هو النتيجة الأساسية للإصابة أما في بعض الحالات الأخرى تكون الإصابة الخارجية اقل بكثير مما هي علي في داخل الجسم وفيما يلي أهم الإصابات التي يمكن أن تحدث للجلد:

1- الجروح:

1-1 تعريف الجروح: هي عبارة عن انحلال غير طبيعي يصيب أنسجة الجسم أي يحدث نتيجة حدوث قطع أو تمزق في الأنسجة الخارجية أو الداخلية بالجسم ومع الجروح قد يحدث النزيف الذي يختلف شدته ومدته حسب نوعية الأوعية الدموية التي أصيبت لأن كل الجروح تنزف نتيجة

التمزق في الأوعية الدموية لكان الإصابة ويتوقف بمجرد حدوث التجلط أو حدوث ضغط على مكان الجرح¹.

1-2 أنواع الجروح: تنقسم الجروح إلى عدة أقسام منها:

- **السحجات:** وهي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد فقط التي يتعرض لها اللاعب عند السقوط أو الانزلاق على سطح خشن.

- **جرح سطحي:** يحدث في طبقات الجلد الخارجية.

- **جرح قطعي:** ويحدث نتيجة التعرض لآلة حادة كالموس والسكين أو قطع الزجاج ويتميز بكون حافتي الجرح منتزمتين مع وجود نزف شديد في المنطقة لقطع عدد كبير من الأوعية الدموية.

- **جرح رضي:** وينشأ من الاصطدام بجسم صلب أو سقوط من سطح مرتفع، ويتميز هذا النوع بعدم انتظام حافتيه وقلة النزيف الناتج منه وكثرة تعرضه للالتهابات.

- **جرح وخزي:** يحدث من الآلات المدببة مثل سلاح مبارزة المكسور ويتميز الجرح بضيق الفتحة وعمقها وخطورته كبيرة إذا ما وصل للأحشاء الداخلية أو إذا تعرض إلى الالتهاب.

- **الجرح الناري:** في رياضة الرماية وتختلف طبيعتها باختلاف نوع المقذوف وسرعته واتجاه وتاريخها².

1-3 الأسباب المؤدية إلى حدوث الجروح: ينتج الجرح عن تعرض الجسم لملامسة جسم خارجي حاد أو الاحتكاك بمواد صلبة ومن بين أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث الجرح أثناء الممارسة الرياضية نجد ما يلي:

- الوقوع على الأرض باندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب.

¹ - أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص66.

² - المرجع نفسه، ص66-67.

- المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الاحتكاك به.
- التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة كالاصطدام بالقائم في كرة القدم.
- اللباس الرياضي الذي لا يتناسب مع اللعبة كاستخدام الأحذية الضيقة¹.

1-4 إسعاف الجروح: يتم علاج الجروح وفق الخطوات التالية:

تمسح برفق بقطعة من القطن المبلل بأي مطهر مثل الميكروكروم المائي ويستحسن عدم وضع مطهرات تحتوي على اليود لأنه يسبب ألماً شديداً وذلك لشدة حساسية الجلد المجروح، وبعد التنظيف يوضع عليها مرهم السلفا و البيبيسيلين وتغطي بعد ذلك بالشاش المعقم وبذلك يمكن منع حدوث أي التهاب وتكرر عملية التنظيف ووضع المرهم حتى تشفى تماماً².

- وقف النزيف الحادث برفق مع وضع الثلج أو رش أيثر مكان الإصابة (إحداث انقباض في الأوعية الدموية وعدم زيادة النزيف).
- وضع غيار على العضو المصاب برباط ضاغط أو بشمع لاصق.
- في حالة الصدمة العصبية يستلقي المصاب على ظهره بحيث يكون رأسه منخفضاً عن الجسم، ويتم تدفئته ببطانية أو وضع زجاجات ما دافئ على الأطراف وترفع الأطراف السفلى أعلى من مستوى الجسم، ويعطى المصاب حقنة كورامين لتنشيط التنفس النشادر وينصح بإعطائه شراب ساخناً ومنبهاً كالشاي أو القهوة.
- في حالة ضعف التنفس أو توقفه يتم استخدام التنفس الاصطناعي.
- إعطاء المصاب بأي جرعة المصل المضاد لمرض التيتانوس.
- نقل المصاب للمستشفى³.

¹ - زين العالم، التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص 107-108.

² - أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق، 149.

³ - نفس المرجع، ص 150.

2- الحروق:

1-2 تعريف الحروق: وهي تلك الإصابات التي تحدث نتيجة تعرض الجسم لمؤثر خارجي شديد مثل الحرارة أو لمواد كيميائية أو اللهب المباشر أو التيار الكهربائي، وهذه الإصابات تحدث تلقاً بالأنسجة الحية وتسبب آلاماً شديدة وقد تؤدي إلى الوفاة بالصدمة العصبية وتتوقف خطورة الحروق على عمقه ومساحة الإصابة بالجسم.¹

2-2 أنواع الحروق:

أ) حروق الدرجة الأولى: وهي تلك الحروق التي تحدث إصابات خفيفة وتكون على سطح طبقة الجلد الذي يتألف خلايا طلائية وفيه يظهر احمرار الجلد وقليلاً من الانتفاخ للأنسجة مع مصاحبة الألم وتزول كل هذه الأعراض تلقائياً مع مرور يومين أو ثلاثة أيام ولا يبقى من هذه الحروق إلا قليلاً من الحكمة ثم يقشر الجلد بعد ذلك.

*** الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى:**

- وضع الجزء المحترق في ماء بارد لمدة 5 دقائق.
- وضع الشاش النظيف على منطقة الجرح.
- لتقليل الألم نستخدم الكمادات الباردة.
- ثم نقوم بنقل المصاب للمستشفى لتحديد العلاج.

ب) حروق الدرجة الثانية: وهي الحروق التي تميز باحمرار الجلد وظهور حويصلات مملوءة بالسائل الأصفر اللون (فقاقيع) مصاحبة للإصابة نفساً أو بعد فترة وجيزة.

ومن المحتمل إن تنفجر هذه الفقاقيع مما تسبب الألم الشديد للمصاب وإذا لم يصاحب هذه الفقاقيع أي تلوث فإنها تزول خلال 4 إلى 5 أيام وتجف وتتكون الطبقة السطحية للجلد.

¹ - إقبال رسمي محمد، الإصابات الرياضية وطرق علاجها، ط1، القاهرة، جامعة حلوان ، 2008، ص155.

(ج) حروق الدرجة الثالثة: وهي درجة من درجات الحروق التي تتميز بتأثيرها العميق في الجلد ويظهر الجلد متفتحا ويكون نخر الأنسجة أكثر وضوحا وقد يصل إلى العضلات والعظام وتتكون قشرة سميكة ذات لون بني فاتح أو أسود قاتم.

وجروح الفئة الثالثة نوعان هما:

حيث إن حروق الفئة (أ) لا تؤثر على العناصر الطلائية للجلد التي تعتبر مادة أساسية للالتئام التلقائي للجرح دون حدوث ندبات، إما في الفئة (ب) فهي تكون سببا في تدمير كافة طبقات الجلد وأيضا الأنسجة، وهناك احتمال قوي لتصل هذه الحروق إلى العضلات والعظام، وفي هذه الحالة يكون المصاب قد فقد الإحساس التام بأي ألم وذلك نتيجة تدمير الأعضاء الحسية وذلك يؤدي إلى أضرار جسيمة وتشوهات كبيرة بالجلد حتى بعد العلاج، والتئام الحروق، وقد تسبب هذه الحروق عدم التئام الجروح مما يدفعنا إلى أن نقوم ببعض جراحات التجميل، وزرع الجلد لمحاولة الرجوع بالجلد للحالة الطبيعية.

* إسعاف حروق الدرجة الثانية والثالثة:

- الاطمئنان على التنفس وإسعافه أولا في حالة إصابة الوجه ووجود صعوبة بالتنفس.
- عمل الكمادات الباردة وذلك لتخفيف الألم.
- عدم تغطية منطقة الإصابة بأي زيوت أو ما شابه ذلك.
- علاج الصدمة إلى المستشفى فوراً.
- إعطاء المصاب مصل ضد التيتانوس¹.

¹ - إقبال رسمي محمد، مرجع سابق، ص 155-157.

3- النزيف الدموي:

3-1 تعريف النزف الدموي: النزف هو جريان الدم خارج مجال الدورة الدموية من خلال ثغرة تحدثها الإصابة في جدار الأوعية الدموية¹.

والنزف نوعان:

3-2 أنواع النزف الدموي:

خارجي: عندما يجري الدم خارج الجسم.

داخلي: عندما يجري الدم داخل الجسم.

3-3 إسعاف النزيف الدموي:

- الراحة وعدم الحركة.
- المساعدة في تخثر الدم وإيقاف النزف.
- تدفئة المصاب وتهديته وإعطاء المهدئات بعد إيقاف النزف.
- إعطاء السوائل والأغذية غنية بالفيتامينات².

ثانياً: إصابات الجهاز العضلي: تعد إصابات العضلات بأنواعها المختلفة من بين أكثر الإصابات حدوثاً وانتشاراً في الوسط الرياضي إذ تصل معدلات حدوثها إلى ما يقارب 90% من المجموع الكلي للإصابات الرياضية، ويرجع ذلك إلى كون أن الجهاز العضلي هو الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات النشاط البدني الرياضي كما أنه يعتبر مكون رئيسي في الجهاز الحركي للإنسان، وفيما يلي أهم الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الهاز العضلي:

¹- سميرة خليل محمد، مرجع سابق، ص246.

²- سميرة خليل محمد، مرجع سابق، ص246-247.

4- الكدمات:

4-1 تعريف الكدم العضلي: عبارة عن هرس وتمزق الأنسجة السطحية أو العميقة تحت الجلد (بين الجلد والعظم) ومن أسبابه (صدمة خارجية أو عنف خارجي كالأصطدام بجسم صلب أو بجسم اللاعب)، يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لكثرة انتشارها ويعرف الكدم بأنه هرس النسيج نتيجة لتعرضه لضغط شديد من شدة خارجية وهو من الإصابات المباشرة، وقد تؤدي إلى تمزق بعض الألياف العضلية.¹

4-2 أنواع الكدم العضلي:

أ) الكدم البسيط: وفيه يستمر اللاعب في الأداء وقد لا يشعر به لحظة حدوثه وإنما قد يشعر به اللاعب بعد المباراة.

ب) الكدم الشديد: لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، ويشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل: الورم والألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

4-3 أسباب الكدم العضلي:

- التعثر. - الاحتكاك بزميل آخر. - الاحتكاك بجهاز أو مانع طبيعي.

4-4 أعراض كدم العضلات: عند الإصابة بكدم عضلي فإن ذلك يرافقه بجملة من الأعراض وفيما يلي البعض منها:

- ألم شديد في مكان الإصابة.
- يزداد الألم إذا حاول المصاب عمل انقباض عضلي إرادي ثابت أو متحرك (بالإستطالة) في العضلات المصابة.

¹- يوسف، ميرفت السيد، مشكلات الطب الرياضي، مكتبة ومطبعة الإشعاع التقنية، جامعة الإسكندرية، مصر، 1998، ص200.

- يحدث ورم مكان الإصابة بمجرد حصول الكدم، وهذا الورم يحدث نتيجة لتمزق جزئي للشعيرات الدموية وارتشاح السائل الدموي أي نتيجة لحدوث نزيف داخلي مكان الإصابة.
- يزداد الورم تدريجياً خلال اليوم الأول للإصابة.
- ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب بالكدم.
- تغير لون الجلد في الجزء المصاب فيبدأ باللون الأزرق ثم الأخضر ثم الأصفر ثم الداخلي والورم الذي يضغط بدوره على الالتهابات العصبية في منطقة الإصابة ما يسبب الألم المصاحب للحركة¹.

4-5 علاج كدم العضلات: وذلك عن طريق:

- العمل على إيقاف النزيف الداخلي عن طريق موقف النزيف مثل الماء البارد أو الثلج وذلك لمدة يوم أو يومين بعد الإصابة كما يمكن استعمال المواد القابضة للأوعية الدموية و المخدرة.
- العمل على ربط مكان الإصابة بواسطة رباط ضاغط.
- إعطاء مسكنات الألم إذا استدعى الأمر ذلك وتبعاً لوصفة طبية.
- لا يسمح للعضو المصاب بالقيام بنشاطه وحركاته وذلك من خلال 24 إلى 36 ساعة وتبعاً لشدة الإصابة.
- استخدام الشرائط اللاصقة إلى حين تمام الشفاء².

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، المرجع السابق، ص34.

² - عبد العظيم العوادلى، الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص168.

5- الشد والتمزق العضلي:

يعتبر الشد والتمزق العضلي من الإصابات الرياضية الهامة التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب لأنها تعتبر من إصابات العضلات التي تعد الأداة المنفذة لمتطلبات الأداء الحركي.

القطع أو التمزق العضلي يمكن حدوثه أثناء العمل العضلي البدني في الملاعب أو في أوقات الراحة، ويحدث جزئياً أو كلياً في داخل جسم العضلة المصابة أو عند منشأ العضلة¹.

5-1-تعريف التمزق العضلي: هو شد أو تمزق للعضلات أو الأوتار العضلية أو الكيس المغلف للعضلات نتيجة لعدم قدرة انقباض العضلة بالقدر المناسب لمقاومة قوة خارجية لحظة وقوعها أو بسبب القيام بحركة مفاجئة أو القيام بمجهود كبير والعضلة غير مستعدة لذلك².

إن إصابة التمزق العضلي هي عبارة عن شد أو تمزق الألياف العضلية أو الأوتار نتيجة جهد عضلي عنيف أكبر من تحمل العضلة ومن أسبابها التقلص العضلي غير الاعتيادي الذي ينشأ من عدة عوامل منها عدم تناسق الانقباض بين مجموعتين من العضلات تعاكس بعضها في العمل وكذلك تراكم النواتج الثانوية في العضلة والنتيجة عن التقلص العضلي، وعدم الإحماء الكافي للمجاميع العضلية، أو عودة اللاعب قبل تمام شفائه من شد أو تمزق عضلي سابق أو الانقطاع عن التمرين لفترة طويلة، الجهد العضلي الشديد بدرجة أكبر من قوة تحمل العضلة وكذلك قصر العضلات التشريحية وعدم مطاقتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارات التي يؤديها اللاعب والفقان للماء والأملاح، كما أن التمزق العضلي يكون كلياً أو

جزئياً ويحدث من أي جزء في العضلة سواء في المنشأ أو العضلة نفسها أو في المدغم وقد يكون تمزقاً في الغلاف الخارجي للعضلة وهو ناتج عن عدم التكافؤ بين القوة والجهد الذي تتعرض له العضلة³.

¹ - أسامة رياض، العلاج الطبيعي والتأهيل الرياضيين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص125.

² - زينب العالم، مرجع سابق، ص122.

³ - البصري إبراهيم، الإصابات الرياضية، دار الحرية للطباعة والنشر، بغداد، 1978، ص 93

5-2 أنواع التمزق العضلي: يمكن تمييز نوعين من التمزق العضلي هما:

(أ) التمزق العضلي البسيط (الشد العضلي): هو الذي يحدث في الكيس المغلف من الخارج (الغشاء الليفي الرقيق) وفيه يستمر اللاعب في الأداء ولكنه قد يشعر بألم بسيط في ذلك.

(ب) التمزق العضلي الشديد: وهو الذي يحدث في الألياف العضلية ذاتها أي في أي جسم أو بطن العضلة أو في وتر العضلة أو في أي جزء فيها وفيه يشعر اللاعب بتوتر أو تقلص مكان الإصابة ويفقد القدرة على الحركة كلياً أو جزئياً بحسب كمية الألياف الممزقة ولا يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء¹.

والتمزق العضلي الكامل نادراً ما يحدث وإنما الغالب حدوث التمزق الجزئي لجسم العضلة نفسها أو عند إندغام الوتر بالعظام الذي من الممكن أن يسبب كسر بسيط في منطقة إندغام العضلة².

5-3 درجات التمزق العضلي: هناك ثلاث درجات من التمزق العضلي حسب شدتها:

- الدرجة الأولى أو البسيطة وتشمل تمزق عدد قليل من الألياف العضلية.
- الدرجة الثانية أو المتوسطة وتشمل تمزق عدد كبير من الألياف العضلات مع بقاء استمرارية العضلة.
- الدرجة الثالثة أو الشديدة وتشمل تمزق العضلة بالكامل أو انقطاع وترها وينفصل أحياناً جزء من العظم والذي ينفصل معه وتر العضلة³.

5-3 أسباب التمزق العضلي:

- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق، ص 45.

² - إقبال رسمي محمد، مرجع سابق، ص 246.

³ - يوسف، ميرفت السيد، مشكلات الطب الرياضي، مكتبة ومطبعة الإشعاع التقنية، جامعة الإسكندرية، مصر 1998، ص 91.

- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حين يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.
- عدم الانتظام في التمارين.
- ارتداء حذاء غير مناسب.
- ربط القدم أو الساق بأربطة لاصقة بطريقة غير مناسبة وأكثر من اللازم أو استخدام رياط أو إستيك ضاغط أكثر من اللازم مما يعوق الدورة الدموية للساق ويسبب الإصابة.
- حدوث بعض المشاكل بالقدم مثل الأربطة بالضعف أو الشد العضلي.
- التعرض لعنف مباشر.
- التعرض لحمل زائد في عمل العضلات وإجهادها أكثر من اللازم.
- بذل مجهود عضلي عنيف عقب الشفاء مباشرة من أمراض عضوية كالحمي مثلاً أو الأنفلونزا أو الدرن¹.

4-5 أعراض التمزق العضلي: ألم حاد وشديد وصوت مسموع وقت حدوث الإصابة وتتوقف درجته على مكان الإصابة وشدها كالشعور بنغز في مكان الإصابة في حالة شد لبعض الألياف وفي الحالة الشديدة يشعر المصاب بألم حاد كالشعور بقطع بآلة حادة نتيجة تمزق عدداً كبيراً من الأنسجة.

أما إذا كان التمزق في بطن العضلة أو أماكن اندغام العضلة بالعظم وهنا نلاحظ زيادة التوتر والتقلص في الجزء المصاب.

- الإحساس بوجود فراغ في مكان التمزق وذلك في حالة التمزق الكامل.
- فقد العضو المصاب القدرة على الحركة وشد الحساسية ويكون مصحوباً بتجمع دموي وورم الجزء المصاب.
- ارتفاع درجة الحرارة¹.

¹ - عبد العظيم العوادلي، مرجع سابق، 2005، ص 275.

5-5 علاج التمزق العضلي: ضع المصاب في وضع مناسب وغير مؤلم والوضع المثالي هو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابة الأطراف السفلى أو الجذع، أو الجلوس المعتدل في حالة إصابة الأطراف العليا.

ضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام لمدة 15 دقيقة بعدها أعد وضع الرباط على الجزء المصاب من العضلة والمفصل القريب منها لتقليل الحركة، كرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم.

في حالة الشد العضلي في الأطراف السفلى من الدرجة الثانية أو الثالثة يجب استخدام عكازين للاعب المصاب للانتقال إلى المستشفى، أما في حالة إصابة الأطراف العليا فيجب تثبيت الذراع بجانب الجذع برباط ضاغط.

ينقل اللاعب المصاب إلى أقرب مركز صحي وذلك لاستشارة الطبيب في ما يلزم عمله بمواصلة علاج اللاعب المصاب².

إضافة إلى ذلك يكون العلاج في اليوم الأول باستخدام كمادات الثلج لمدة (20) دقيقة وكذلك في اليوم الثاني مع استخدام دوامات الماء لمدة (10) دقائق لحين اختفاء الألم مع رفع الجزء المصاب إلى أعلى وربطه بلفاف ضاغط لتقليل النزف الداخلي الناتج ومنع حصول تورم والتدليك فقط أعلى وأسفل المنطقة المصابة لمدة (5) دقائق ثلاث مرات يومياً ثم نقوم بتأهيل اللاعب ببعض التمرينات لحين شفاؤه، أما إذا كان التمزق شديداً فيجب إجراء عملية جراحية لخيطة العضلة الممزقة³.

¹ - إقبال رسمي محمد، مرجع سابق، 2008، ص 247.

² - عبد الرحمن عبد الحميد، مرجع سابق، ص 92-95.

³ - يوسف، ميرفت السيد، مرجع سابق، ص 89.

6- التقلص العضلي muscle cramp:

قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيين الذين يقومون بأعمال عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بعض العضلات تستمر لوقت قد يقتصر لبضع ثواني أو يطول بعض دقائق، وقد يحدث التقلص العضلي أثناء التدريب في الجو الحار¹.

6-1 تعريف التقلص العضلي: التقلص العضلي هو حالة مرجعها في الأساس هو انقباض العضلات انقباضاً زائداً عن الحد دون أي ارتخاء.

ومن الملاحظ أن أكثر العضلات تقلصاً هي سمانة الرجل لما تقوم به من أعمال كثيرة ثم تأتي بعد ذلك عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلات بطن القدم ثم عضلات البطن وهذه العضلات كلها تتحمل الجزء الأكبر من المجهودات الذي يقوم به الشخص العادي².

6-2 أنواع التقلص العضلي:

- التقلص العضلي البسيط: وفيه يستطيع الشخص أداء حركاته بشكل عادي.
- التقلص العضلي الشديد: لا يستطيع الشخص الحركة ولا يستطيع الوقوف حتى بدون حركة ولا يستطيع القيام بأي شيء سوى الاستلقاء أو النوم.

ويعد تشنج العضلات من الإصابات كثيرة الحدوث عند الرياضيين وأحياناً يكون سببها مجهولاً ولكن من الممكن أن يكون ناتجاً عن الأسباب الآتية:

6-3 أسباب التقلص العضلي:

- تعرض العضلة لنقص الأوكسجين لمدة طويلة.
- تعب شديد ناتج عن تجمع المواد الحامضية في العضلة مثل حامض اللبنيك.

¹ - فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، ط1 ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص112.

² - عبد العظيم العوادلي، مرجع سابق، ص49.

- القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة.
- التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم داخل الليفة العضلية أو فقد كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل بالخلية ويزداد الضغط الإسموزي نتيجة الزيادة في فقد الماء من الخلية إلى خارجها¹.
- خلل موضعي بسبب ارتداء الجوارب الضاغطة أو الأربطة الضيقة التي تحول دون انسياب الدورة الدموية إلى الأعضاء المختلفة.
- تأدية تمارين عنيفة لم تتعود عليها العضلة.
- تغذية غير متنوعة وغير كافية.
- اضطراب الحالة النفسية للاعب.
- فضلا عن نقص بعض المواد بالدم خاصة مستوى الكالسيوم حيث توجد علاقة وثيقة بين هذه النسبة ونسبة حدوث التشنج.
- القيام بحركات قوية مفاجئة².

4-6 أعراض التقلص العضلي:

- ألم حاد مكان الإصابة، وأي جهد زائد يؤدي إلى تمزق العضلة.
- عادة يضع المصاب يده على مكان الألم مباشرة، وليس على ما يجاورها.
- ألم شديد مع عدم القدرة على تحريك المفصل.
- تصبح العضلة صلبة إلى درجة كبيرة.
- الإحساس بالألم شديد عند محاولة فحصها باليد.
- إحساس بالخشخشة تشعره اليد الفاحصة عند التقاء الجزء العضلي بالجزء الوتري منها³.

¹ - فراج عبد الحميد توفيق، مرجع سابق، ص 112-113.

² - عبد العظيم العودلي، ص 49.

³ - عبد العظيم العودلي، مرجع سابق، ص 50.

5-6 إسعاف التقلص العضلي:

- اللجوء لراحة وخلع الملابس الضيقة وتغيير درجة الحرارة.
- التدليك وعمل تمارين الإطالة للعضلات المصابة.
- رفع الساق على الأرض حوالي 10 درجات وذلك حتى نلغي عمل عضلة خلفية الساق والتوأمية المندغمة في الكعب، وذلك بثني خفيف لوش الرجل يتم فك العضلة المتقلصة دون أي مجهود أو ألم للاعب المصاب¹.

6-6 علامات وأعراض التمزق العضلي: عند حدوث التمزق العضلي بدرجاته كافة من الممكن ظهور إحدى أو جميع العلامات والأعراض التالية وحسب شدة التمزق:

1. الألم: وقد يحدث ألم مفاجئ عند حدوث الإصابة مباشرة ويتوقف على شدة الإصابة فقد تكون الإصابة خالية من الألم عند حدوثها وبالدرجات كافة ولكن في جميع الدرجات يظهر الألم بعد فترة قصيرة.

2. تورم: مكان الإصابة نتيجة النزف الداخلي حيث يتغير لون المنطقة إلى الأحمر والأزرق والأصفر بعد مرور عدة أيام وقد لا يظهر أي تورم عندما تكون الإصابة بعيدة نسبياً عن منطقة الإصابة.

3. تشوه: العضلة المصابة خاصة في الإصابات الشديدة وتجمع دموي في منطقة الإصابة.

4. ضعف مع تشنج العضلة.

5. عدم قدرة المصاب على تحمل الألم الشديد جراء لمس المنطقة أو الضغط على العضل المصاب².

¹ - عبد العظيم العوادلى، مرجع سابق، ص 50-51.

² - Arnheim, daniel D: modern principiles of athletic training, seventh, usa (1989)p60.

ثالثاً: إصابات الجهاز العظمي: يمثل الجهاز العظمي الجزء الرئيسي في الجهاز الحركي للإنسان فان سلامته تعد من متطلبات الأداء الحركي في الأنشطة البدنية والرياضية.

7- الكسور:

العظمة السليمة لا تنكسر إلا تحت ضغط قوي فإذا كانت الإصابة غير قوية بالدرجة الكافية فإنه يحدث كدم للعضلة الذي ينتج عنه ورم مكان الإصابة وألم شديد، كما يمكن أن يؤدي إلى عدم المقدرة على تحريك العظم المصاب أما إذا كانت الإصابة شديدة فإنها تؤدي إلى كسر العظم.

يتم تكوين العظام على شكل غضاريف وخلال عملية النمو تظهر مراكز التمعظم التي تتكون منها المادة العظمية وخلال فترة البلوغ تقف عملية النمو العظمي هذه بإتحاد أجزاء العظام ببعضها البعض أو اتحاد الجزء الطرفي للعظمة بباقي جزء العظمي لتعطي الشكل التام لعظام للشخص البالغ ويبلغ عددها 208 عظم توفر الحماية والمساندة للأنسجة (المخ والنخاع الشوكي) وبعض الأعضاء الأخرى في الجسم كالجهاز التنفسي وكذلك المساهمة في مناعة الجسم بإنتاج كريات الدم البيضاء التي تعمل على الدفاع عن الجسم بالقضاء على الجراثيم المرضية، وتوفر الحركة لمختلف مناطق الجسم، وترتبط العظام ببعض المفاصل القابلة للانحناء وتسمح لمختلف أجزاء الجسم بالحركة، والعظام متكونة من مادة العظم وتحتوي على الكالسيوم والفسفور وخلايا العظام قليلة وهي مرتبطة في مجموعات داخل العظم وتحت غشاء السمحاق الذي يلتصق جدا ويغطي سطح كل عظم ومهمة الخلايا هي جمع الكالسيوم من الدم وترسيبها على هيئة فوسفات الكالسيوم وكربونات الكالسيوم وهي أملاح غير قابلة للذوبان في الماء وتمنح العظام متانتها، وللعظام ثلاثة أنواع:

❖ عظام طويلة: عظم الفخذ أو القصبة.

❖ عظام قصيرة: كفقرات العمود وعظام الأصابع.

❖ عظام مسطحة: عظام لوح الكتف.

7-1 تعريف الكسر: هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزأ العظم إلى جزأين أو أكثر.

كما يمكن تعريفه على أنه انفصال للعظمة بعضها عن بعض إلى جزأين أو أكثر بسبب قوة خارجية عنيفة¹.

أو يعرف الكسر بأنه فقدان استمرارية العظم الطبيعية نتيجة لشدة خارجية كالضغط أو السحق أو السحب الشديد أو نتيجة المرض.

7-2 أنواع الكسور:

(أ) **الكسر البسيط:** هو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين وغير مصاحب بجرح في الجلد.

(ب) **الكسر المركب:** هو الكسر الذي يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين.

(ج) **الكسر المضاعف:** وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة، أو يكون مصحوباً بخلع في المفاصل، وخاصة بمناطق الإبط والمرفق والركبة، وهذه الحالات استعجالية ويجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن².

7-3 أسباب حدوث الكسور: ينتج الكسر عند ضربة مباشرة فوق العظم ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكسر أثناء ممارسة الرياضة ما يأتي:

- الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة القفز الأعلى في ألعاب الجمباز أو كرة السلة.
- نتيجة إصابة العظام ببعض الأمراض (التهاب العظام، لين العظام، الكساح).
- نتيجة إصابة الالتواء الشديد لأربطة المفاصل تؤدي إلى حدوث انفصال الرباط ومعه قطعة عظام المفصل.

¹ - أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، مرجع سابق، ص 131.

² - مرجع نفسه، ص 79.

- نتيجة بذل مجهود زائد أدى إلى تقلص عضلي عنيف أقوى من قوة العظام أدبإلإحداث شد وتر العضلة على نقطة الإندغام بالعظم فينفضل الوتر ومعه قطعة من العظام.
- حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الرياضة كمضرب الاسكواش والقائم في كرة القدم.
- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي.

4-7 أعراض الكسور:

- وجود ألم بالمنطقة المصابة.
- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة.
- في بعض الأحيان يوجد اعوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المكسورة.
- عدم مقدرة المصاب تحريك أو استعمال العضو المصاب.
- في حالة الكسور المضاعفة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الحركة غير طبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب.
- إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحين خشنيين وفي بعض الأحيان يسمع طقطقة ولكن يجب إن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذ قد يسبب تمزقاً في الأنسجة أو يقضي إلى الإغماء من شدة الألم.

5-7 تقسم الكسور عامة إلى نوعين أساسيين:

1. الكسور البسيطة: وهي كسر العظم بدون تعرضه للمحيط الخارجي وبقائه في مكانه (بدون بروزه خارج الجلد).
2. الكسور المضاعفة: وهي كسر العظم وبرزه خارج الجلد وفي هذه الحالة يصاحب الكسر تمزق الأنسجة المحيطة به من عضلات وأعصاب وجلد.

- أشكال الكسور:

1- الكسر المتفتت	6- الكسر المائل
2- الكسر المنضغط	7- الكسر الحلزوني
3- كسر العود الأخضر	8- الكسر المنشاري
4- الكسر المندغم	9- الكسر المستعرض
5- الكسر الطولي	

1-6 إسعاف الكسور: يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي:

- من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر ويجب تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر بل يتم برفق وعناية كبيرة.
- المحافظة على الكسر في الحالة التي توجد عليها وعلى المسعف تجنب إصلاح الكسر ويترك ذلك للطبيب المختص.
- البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.
- إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة، حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.
- إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم معدلها الطبيعي.
- في كسور العمود الفقري وعظام الحوض والفخذ ينقل المصاب فوراً راقداً على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى.
- تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.
- تدفئة المصاب وإعطائه سوائل دافئة مثل: الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطائه محلول ملح وجلوكوز.
- نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن¹.

¹ - أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، مرجع سابق، ص 69-70.

8- كدم العظام:

8-1 تعريف كدم العظام: إن أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة هي الأماكن الرقيقة من الجسم التي يكون فيها العظم تحت الجلد مباشرة، مثل العظام المكشوفة من عظام الوجه والجزء الأمامي من عظمة الساق والعقب (الكعب).

وعموماً تتوقف درجة الإصابة على كمية النزيف الدموي في سمحاق العظام (الطبقة السطحية للعظمة) وغالباً ما تكون الإصابة نتيجة الاصطدام بأجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة أو عن طريق الضربات العنيفة¹.

8-2 إسعاف كدم العظام:

- استعمال مخدر موضعي مثل كلوراثيل البخاخ ثم عمل بعض التحركات السلبية.
- يمكن عمل تدليك مسحي سطحي وسريع أعلى وأسفل منطقة الإصابة مع استخدام الكمادات الثلجية فوق الإصابة مباشرة.
- يجب تغطية مكان الكدمة بواسطة حلقة مفرغة من الإسفنج او قطعة من القطن حسب مكان شكل العظمة المصابة، مع تشجيع المصاب على أداء بعض الحركات الايجابية.
- استعمال العلاج المائي فهو من أفضل الوسائل العلاجية لسرعة الشفاء من هذه الإصابة، وذلك باستعمال أسلوب التدليك والتحرك مع عمل حمام شمع للجزء المصاب لمدة خمسة عشر إلى عشرين دقيقة².

¹- عبد العظيم العوادلي، مرجع سابق، ص 60.

²- عبد العظيم العوادلي، مرجع سابق، ص 60.

رابعاً: إصابات الجهاز المفصلي

تعد إصابات الجهاز المفصلي من الإصابات الهامة والكثيرة في الوسط الرياضي نظراً لأن حركة الإنسان بشكل عام وحركة الرياضي بشكل خاص تعتمد على الحركات الأساسية التي يقوم بها المفصل لذلك فإن أي إصابة لهذه المفاصل ستؤثر حتماً على الأداء الحركي للأنشطة البدنية الرياضية.

تلقى العظام ببعضها البعض عن طريق المفاصل التي تسمح بالحركة بينهما وتساعد على تثبيت هاتين العظمتين الغشاء الزلالي والأربطة والعضلات المحيطة بها، وهي تختلف طبقاً لوظيفتها وتنقسم هذه المفاصل إلى ثلاثة أنواع وهي:

- المفاصل الليفية.

- المفاصل الغضروفية.

- المفاصل السينوفية.

وفيما يلي أهم الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها الجهاز المفصلي:

9- الالتواء (الملخ):

9-1 تعريف الالتواء: وهو من الإصابات الشائعة في المفصل ويشل كبير وهو يحدث عندما يتعرض المفصل لقوة غير عادية أو ضربة مباشرة تؤدي إلى دفع المفصل بعيداً عن حدوده الطبيعية مما يؤدي إلى إصابة الأربطة باختلاف درجتها...¹.

9-2 أنواع الالتواء:

أ) الالتواء (الملخ) البسيط: هو التواء خفيف (تمدد خفيف للأربطة) والذي يشفى مصابه بدون تعقيد.

¹ - إقبال رسمي محمد، مرجع سابق، ص 215.

(ب) الالتواء (الملعخ) الخطير: ويأتي بانقطاع تام للأربطة أو لنقاط الالتقاء.

3-9 أسباب الالتواء: يحدث الالتواء عندما يتعرض المفصل لقوة غير عادية أو ضربة مباشرة تؤدي إلى دفع المفصل بعيداً عن حدوده الطبيعية مما يؤدي إلى إصابة الأربطة باختلاف درجاتها¹.

ويحدث لدى الطلاب أثناء تأدية مهارات كرة السلة، وكرة القدم والوثب الطويل، وذلك نتيجة لحرارة الوثب، أما الالتواء في مفاصل الأصبع فيحدث في كرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة نتيجة الاستقبال المفاجئ للكرة براحة اليد والأصابع.

4-9 أعراض الالتواء:

- ألم شديد نتيجة تمزق المحفظة الليفية والأربطة والأنسجة.
- ورم نتيجة لانسكاب السائل الزلالي والنزيف الدموي.
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب بدرجة واضحة.
- فقدان النبض أو الاحترقان، أو أعراض الضغط على الأعصاب كالتميل أو التخدير².

5-9 الإسعافات الأولية للالتواء: توضح قطعة من القماش المبلل البارد حول المفصل المصاب، يربط المفصل برباط ضاغط حتى يقلل التورم يرفع المفصل إلى الأعلى وينقل المصاب إلى المستشفى³.

10- الخلع:

1-10 تعريف الخلع: الخلع هو انتقال أو خروج إحدى العظام المكونة للمفصل بعيداً وانتقالها عن مكانها الطبيعي⁴.

¹ - المرجع نفسه، ص 215.

² - أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، مرجع سابق، ص 98.

³ - المرجع نفسه، ص 99.

⁴ - إقبال رسمي محمد، ص 184.

10-2 أنواع الخلع:

(أ) خلع كامل: ويحدث نتيجة انتقال تام للسطوح المفصلة بعضها عن بعض.

(ب) خلع غير كامل: ويحدث فيه تباعد للسطوح المفصلة (شد في الأربطة).

(ت) خلع و رد: ويحدث فيه تباعد للسطوح المفصلة ورجوعها إلى حالتها الطبيعية.

(ث) خلع مصحوب بكسر: ويحدث في أي اتجاه بسبب قوى عنيفة على المفصل أو بجوار المفصل¹.

10-3 أسباب الخلع المفصلي: يحدث خلع المرفق في لعبة كرة اليد للذراع الممتدة إثناء الوقوع، وخلع الأصابع في حالة الاستقبال الغير متوقع للكرة مثلما يحدث في كرة السلة أو الكرة الطائرة، وخلع مفصل الركبة الذي يغلب حدوثه بين لاعبي كرة القدم نتيجة لزيادة الإطالة في الرجل الممتدة ولا عبي الجمباز بعد الهبوط من فوق الأجهزة أو الهبوط من الارتفاعات العالية.

10-4 أعراض الخلع المفصلي: من أعراض الخلع المفصلي يمكن ذكر الآتي:

- ألم حاد في منطقة الخلع والمناطق المحيطة به.
- عجز كامل أو جزئي عن الحركة.
- تغير وانتفاخ في منطقة المفصل.
- يمكن إن يصحب الخلع المفصلي بكسر في إحدى العظمتين أو جرح فوق منطقة الإصابة².

10-5 الإسعافات الأولية للخلع المفصلي: قلل من تحريك اللاعب المصاب إلى أضيق الحدود أن الحركة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفة الخلع المفصلي أو الكسر أو زيادة الضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من منطقة الكسر.

¹- المرجع نفسه، ص 184-185.

²- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، مرجع سابق، ص 108.

ثبت الطرف المصاب، ويتم تثبيت الطرف العلوي بواسطة الجبيرة المناسبة، وفي حالة عدم وجودها يوضع الساعد بجانب الجذع ولفه برباط ضاغط، وفي حالة إصابة الطرف السفلي يتم وضع المصاب في الجبيرة المناسبة أو تثبيت الطرف المصاب بالأطراف الأخرى السليمة.

- ضع كمادة باردة فوق منطقة الخلع المفصلي وثبتها جيدا قبل تثبيت الجبيرة.
- أنقل اللاعب المصاب فوق نقالة إلى أقرب قسم الطوارئ أو مستشفى لمواصلة العلاج¹.

11- كدم المفاصل:

11-1 تعريف كدم المفاصل: هو رض كبير في المفصل ويحدث غالبا نزيف داخلي في المحفظة الزلالية ويتراكم النزيف الداخلي حول المفصل، ويؤثر تأثيراً مباشراً على القدرة الأدائية للاعب وهي بذلك تعتبر من اخطر الإصابات، وأكثر المفاصل عرضة للإصابة هي مفصل القدم والركبة والمرفق والكتف والمعصم والأصبع، وتحدث الإصابة نتيجة الإصابة المباشرة بأجسام صلبة أو التعرض لضربات عنيفة غالبا ما تؤدي إلى حدوث نزيف داخل المحفظة الزلالية للمفصل مع انتفاخه فيحدث ورم مفصلي يظهر عقب الإصابة بعدة دقائق أو ساعات حسب شدة الإصابة.

11-2 أعراض كدم المفاصل:

- ألم حاد بالمفصل مع عدم القدرة على استعماله واستخدامه بشكل طبيعي.
- ظهور ورم واضح عقب الإصابة مباشرة نتيجة النزيف.
- تغير لون الجلد إلى الأزرق مع سخونة المنطقة المصابة.

11-3 إسعاف كدم المفاصل:

- استخدام وسائل التبريد مثل كمادات الثلج لمدة نصف ساعة من أجل السيطرة على كمية النزيف والانعكاسات الداخلية والتحكم في كمية الورم، وعمل رباط ضاغط.

¹ - المرجع نفسه، ص 109.

- وضع المفصل المصاب في أوضاع الراحة (عند إصابة الذراع نستعمل علاقة).
- بعد مرور 24 ساعة على الإصابة نستعمل الكمادات المتبادلة (ساخن وبارد) بمعدل دقيقة الكمادات الساخنة ونصف ساعة الكمادات الباردة تعاد العملية نحو (6-8) مرات وذلك للمساهمة في سرعة الامتصاص والانسكاب وإزالة الورم.
- بعد مرور 36 ساعة نستعمل وسائل التدفئة مثل الحمامات الدافئة أو جلسات الأشعة فوق الحمراء.
- يجب تشجيع اللاعب على أداء تمارين الانقباضات العضلية الثابتة لجميع الأربطة والعضلات العاملة حول المفصل¹.

5- طرق الوقاية من إصابات الملاعب:

للووقاية من إصابات الملاعب لابد من إتباع بعض التعليمات لإبعاد خطر الإصابة ويمكن تلخيصها فيما يأتي:

- تطوير اللياقة البدنية والنفسية... إن زيادة اللياقة البدنية تقلل من مخاطر التعرض للإصابة وذلك عن طريق تأثيرها على العضلات والأربطة والمفاصل وكذلك زيادة التحمل العام الذي يمكن اللاعب من المنافسة طيلة فترة التدريب والمنافسة بدون تعب، كذلك اللياقة النفسية للاعب لها دور كبير في منع الإصابة لما لها من تأثير على الجهاز العصبي واستجابة اللاعب لنوع النشاط الممارس.
- الإحماء الكافي... إن أداء الإحماء بشكل صحيح ومنظم للجسم يسهم بشكل كبير في منع حدوث الإصابة ولذلك لما للإحماء من تأثيرات ايجابية تتلخص فيما يأتي:
 - إطالة العضلات والأوتار وخاصة تلك المراد استخدامها.
 - تسخين الجسم وخاصة الأجزاء العميقة مثل العضلات والمفاصل.
 - إعداد اللاعبين قبل الممارسة بإثارتهم ذهنياً وبدنياً.

¹- أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، مرجع سابق، ص 100-101.

وكذلك يعد اختيار اللباس الشخصي للرياضي بعناية من الأمور التي تحد من حدوث بعض الأسباب وإن ارتداء الملابس المناسبة في الأجواء الحارة والباردة يقي الرياضي من الآثار السلبية للبيئة.

- إجراء فحوصاً كبي شاملة ودقيقة قبل البدء بالتدريبات الرياضية والاعتناء بالصحة الشخصية والامتناع عن تناول المنشطات والتدخين والعادات السيئة.
- عدم الإفراط في التدريب واستخدام الطرق التدريبية الملائمة لنوع النشاط ووفقاً لقابلية الفيزيولوجية للمتدرب وقدرته البدنية.
- اختيار الشديد والفترات اللازمة للتدريب وتجنب الإرهاق.
- الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع الطويل¹.

6- فعالية الإعداد البدني في التقليل من الإصابات الرياضية:

لا يمكن تصور فورمة الرياضي العالي دون الحالة البدنية الجيدة، فالإعداد البدني من جهة التدريب يكون له نصيب كبير في تخطيط التدريب الرياضي كما وترتيباً وتطبيقاً، فيعتبر هو تيرمومتر القياس لدرجة ارتفاع المستوى التدريبي للاعب الذي بدوره ينعكس تلقائياً في رقي تحسين تقدم المستوى المهاري والخططي، وتعزيز الجانب النفسي الخلقى والعقلي وتفادي الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها.

ولقد اتفقت آراء عظم علماء التدريب على اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى الفورمة الرياضية، والذي يظهر جلياً في النقاط التالية:

- ❖ الإعداد البدني هو أهم الأهداف الأولى لخطة التدريب عند العمل في تنمي وتطوير مستوى الرياضي.

¹ - سميرة خليل محمد، مرجع سابق، ص 11-12.

- ❖ الإعداد البدني يعمل على رفع اللياقة البدنية للرياضي لزيادة مستوى الأداء في النشاط الرياضي والأنشطة المختلفة.
- ❖ الإعداد البدني يسعى للمحافظة على حالة اللاعب التدريبي وخاصة البدنية عند انقطاع اللاعب عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة كما يعتبر وسيلة من الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشاط.
- ❖ يعتبر مؤشراً لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعدادهم كالممارسة النشاط الرياضي.
- ❖ الإعداد البدني يمثل الاهتمام الأول ومعيار التقييم الأساسي ومدى القدرة على تحقيق الفوز في بعض السباقات أي تعتبر بعض السباقات بطارية قياس لصفة من مكونات الإعداد البدني.

الصفة	العمل البدني
التحمل	الماراتون - اختراق ضاحية - الدراجات
القوى القصوى	رفع الأثقال
السرعة الانتقالية	عدوا 100م - سباحة 50م
القدرة العضلية	الوثب الطويل - العالي - الثلاثي

- ❖ الإعداد البدني يمثل العامل المحدد والفاصل لتحديد الفائز عند تكافئ المستويات الفنية والخططية ومن تلك الأنشطة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة) والذي يظهر في أوقات احتضار الزمن الخاص للمسابقة والذي ينتج من خلال التسجيل بواسطة حسن توظيف وتعبئة الإمكانيات البدنية لدى اللاعب أو الفريق في استغلال خطأ أو حالة إنهاك بدني للمنافس.
- ❖ الإعداد البدني يرفع كفاء الجسم للقيام بوظائف متعددة.
- ❖ يعمل على المحافظة على سلامة وصحة أعضاء الجسم.

- ❖ الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحي السليمة.
- ❖ اكتساب الفرد القوام المناسب من خلال علاج التشوهات القوامية واكتساب اللياقة الصحية والحركية.
- ❖ من شروط ممارسة الرياضة الامتناع عن التدخين والمسكرات والذي يمثل الدور الوقائي للإعداد البدني.
- ❖ يساهم الإعداد البدني المستمر في رفع مستوى القدرة على بذل الجهد.
- ❖ ممارسة التدريبات الرياضي للإعداد البدني تزيد المناعة وتقل من احتمالات الإصابة.
- ❖ اكتساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحي السليمة.

خلاصة:

إن ممارسة الرياضة عامة والتربية البدنية والرياضية خاصة والتنافس فيها متعة غاية في التشويق والإثارة والصراع، وكل دول العالم تحرص على ن يزاول شبابها وحتى كبار السن فيها الرياضة والألعاب الرياضية، التي هي منبع للصحة والترفيه عن النفس ولها منافع متعددة أخرى مثل التأثير على الجهاز التنفسي والقلبي وكذا على الجهاز الحركي من ناحية تطوير قوة وحجم العضلات وصيانة ومرونة المفاصل والأربطة يعترف كذلك للممارسة الرياضية بالدور الايجابي على المستوى الاجتماعي والسلوكي والنفسي كما تعد المدرسة النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية لكنها وكل شيء له جانبه السلبي متمثل في الإصابات التي تصيب الممارسين أو الرياضيين أثناء التدريبات أو المنافسات، وخاصة تلاميذ السنة الثالثة الثانوي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، ولحسن الحظ فان الحظ عدد الإصابات قليل مقارنة مع العدد الهائل من الممارسين لمختلف أنواع الأنشطة البدنية.

لقد كان لهذا الفصل وسيلة وأداة في تحديد مفهوم الإصابات الرياضية وأنواعها ولو بشكل بسيط. واستخلصنا في هذا الفصل أن الإصابات تختلف من نشاط إلى آخر ومن فرد إلى آخر وتحت نتيجة المؤثرات الخارجية والذاتية والكيميائية (الفسيوولوجية)، تصيب العظام والمفاصل والعضلات والجلد بالكسر والكدم والتمزق والتقلص والخلع والجروح وغير ذلك من الإصابات التي تصيب كافة أعضاء جسم الإنسان أثناء ممارسة النشاط البدني ولسوء حظ بعض الممارسين لن تقتصر الإصابة على الجسم فحسب ولكن لها آثار على نفسية المصاب بعد الشفاء ودافع ممارسته لنشاط الرياضي.

الفصل الثاني:

ممارسة النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

تعني كلمة التربية أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد فالتربية هي مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم أشياء جديدة بطريقة أفضل، المهمة الأولى للتربية هي أنها تعمل على زيادة المعرفة وتمييزها والارتقاء بالفرد عن طريق تنمية مهاراته وتشجيع روح الابتكار وغرس الاتجاهات السليمة، مما يساعد على أن يحيا الفرد حياة صالحة نافعة، ولا يقتصر دور التربية على نقل وتداول المعرفة فقط ولكن الأمر يتعدى ذلك لتشير التربية إلى نوعية العلاقات التي تحدث بين الأفراد.

إن المرء يستطيع أن يرى بسهولة مدى أهمية الدور الذي تلعبه التربية البدنية في التربية العامة إذ أنها تشارك في بناء الفرد من ناحية الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية فالعقل والجسم يمثلان وحدة واحدة كل منهما يزود الآخر بالقوة ويعضده، والتربية البدنية عملية تدل على أن ممارسة أوجه النشاط تنمي وتصون جسم الإنسان.

والتربية جزء بالغ من عملية التربية العامة وهي ليست حشو يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق برنامج للتربية البدنية موجه توجيهها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ وينمون اجتماعيا كما أنهم يكتسبون الصحة الجسمية والعقلية.

درس التربية البدنية والرياضية:

1- التربية العامة:

• معنى التربية:

التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، أو هي كما يقال تنمية الوظائف النفسية بالتمارين حتى تبلغ كماله شيئاً فشيئاً، نقول ربيت الولد إذا قويت ملكته ونميت قدراته وهذبت سلوكه حتى يصبح صالحاً للحياة في بيئة معينة، ومن شروط التربية الصحيحة أن تنمي شخصية الطفل من الناحية الجسمية والعقلية والخلقية حتى يصبح قادراً على التكيف مع الطبيعة ويعمل على إسعاد نفسه وإسعاد الناس، والتربية هي عبارة عن طريقة يتوصل بها إلى قوى الإنسان الطبيعية والعقلية والخلقية والأدبية فتتطوي تحتها جميع ضروب التعليم والتهديب التي من شأنها إنارة العقل وتقويم الطبع وإصلاح العادات ومنابعها وإعداد الإنسان لينفع نفسه وغيره في مراكزه الاستقلالية والاعتناء بهم في الحالة التي يكونون فيها بحاجة إليه، ويدل مصطلح التربية في أكثر استعمالاته شيوعاً عملية التنشئة فكرياً وخلقياً خاصة مع الصغار وتنمية قدراتهم العقلية داخل المدرسة وغيرها من المنظمات والمؤسسات المتفرقة للتربية ويمكن أن يمتد هذا المفهوم ليشمل تعليم الكبار وتدريبهم.

كما أنه يمتد ليشمل كذلك التأثيرات التربوية لجميع المنظمات الاجتماعية، فالتربية عملية مستمرة لإعادة بناء الخبرة بقصد توسيع محتواها الاجتماعي وتعميقه¹.

2- مجالات التربية:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد، بل يجب أن يكون دور كل مجال من المجالات التي سنذكرها مكملة لدور بقية المجالات ومنه الأسرة، المدرسة والمجتمع هم الذين يمثلون هذه المجالات التي سنذكرها:

¹- تركي رايح، أصول التربية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، 1970، ص10.

1.2 الأسرة: وتعتبر المبدأ الأول للعمل التربوي، يشارك كل أفراد الأسرة في العناية بالطفل فتغذيته وتنميته وتعليمه اللغة وتعويده بعض العادات الاجتماعية، وشرح له آداب المجتمع إذا فهي تقوم بعملية تربية.

2.2 المدرسة: وفيها ما يتلقى الطفل التربية والتعليم المقصودين بما فيها النشاطات الاجتماعية العلمية والرياضية والفنية فهي تصب كلها في عملية التربية.

3.2 المجتمع: بما يحتويه من مؤسسات دينية، ثقافية، اجتماعية وسياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو احترام مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة، وتزوده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة إذن فهو يقوم بعملية التربية.

فالتربية تعني كل عملية تؤثر في الإنسان وتوجه سلوكه ونمو جسمه وعقله، ومن هنا يتضح أن التربية عملية ضرورية مثل الطعام للجسم، فكما أن الطعام يحفظ بقاء الجسم واستمراره في الحياة، فذلك التربية تضمن الحياة وتوجهها وجهة صالحة سليمة مثمرة¹.

3- أهداف التربية:

تتلخص أهداف التربية في محاولة الوصول إلى بناء الشخصية المتكاملة من حيث:

3-1- التربية الجسمية: تهتم التربية برعاية الجسم وصحته مقدار غايتها بتثقيف العقل وصلته، ومن أهم الأسباب التي دفعت رجال التربية إلى الاتجاه نحو العناية بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم أنهم وجدوا أن العناية بصحة الجسم وقيام أجهزته بوظائفها تؤثر في سعادة الفرد وسعادة المجتمع كما تؤثر في أداء العقل لوظائفه أيضاً وقديماً شبه الإغريق المثل الأعلى للإنسان بالمثلث المتساوي الأضلاع قاعدته الجسم وضلعه الروح والعقل².

¹- تركي رابح، المرجع السابق، ص 16.

²- زهير الشوريحي، الأمل في التربية الرياضية، المطبعة التعاونية، بدون طبعة، بدمشق 1964-1965، ص 9.

ومن ناحية أخرى فإن المدرسة الحديثة تهتم بالناحية الصحية للطفل، فهي لا تكفي بالقوات البدنية والعضلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية وإنما أيضا تشرف على سلامة صحته فتجري عملية كشوف طبية دورية، ويتابعه الطبيب كلما ظهرت عليه علامات المرض وتدرجه على طرق الوقاية وأساليب التغذية السليمة.

3-2- التربية العقلية: إن العقل استعداد فكري لدى كل إنسان، لكنه ينمو ويزكو بالتدريب، ولقد كانت المدرسة القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من معلومات، فأصبح الهدف عندها هو حشو الذهن بأكثر قدر من المعلومات والحقائق، دون أن تهتم بمدى مناسبتها لمستوى النضج العقلي للتلميذ ولمدى ملائمتها لحاجته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية.

إلا أن علم النفس الحديث اثبت أن الذكاء قدرة تظهر في حسن التصرف أمام المشاكل أو حسن إدراك الفرد لهذه المشاكل وما فيها من عناصر مختلفة تربط بينها العلاقات المتبادلة لذلك كان هدف التربية الحديثة فيما يتعلق بالناحية العقلية، هو تربية العقل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن تصرفه في هذه المواقف بناء على الإدراك السليم، وما اهتمت به المدرسة الحديثة اكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلاميذ وتنميتها ورعايتها¹.

ومن بين الاتجاهات الحديثة في التربية العقلية الاهتمام بالقدرات الابتكارية التي تظهر عند بعض التلاميذ ونلاحظ أيضا في النبوغ الزائد في القدرة الرياضية أو في الإبداع العلمي أو الفني وتحرص بعض المجتمعات على الانتقاء لهؤلاء التلاميذ وتخصص لهم مدارس، تقدم لهم فيها رعاية خاصة، وتعرف أحيانا بمدارس المتفوقين.

3-3- التربية الاجتماعية: وهنا يظهر هدف التربية وهو تنمية الروح الاجتماعية، التي تشمل على حسن التعامل مع الآخرين، ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء نفسه وإزاء

¹ - دروس في التربية وعلم النفس، 1973-1974 ص 20.

أسرته وزملائه ومجتمعه كما يتدرب التلاميذ على اكتساب العادات والقيم والمثل الأخلاقية التي تسود في مجتمعهم سواء كانت مثلاً دينية أو فيما تعارف عليها المجتمع¹.

انطلاقاً ما سبق يمكن تلخيص الأهداف السابقة الذكر فيما يلي: إعداد الفرد للحياة الكاملة بحيث يكون قوي الجسم صائب الفكر كامل الخلق سيعرف كيف يتعامل مع غيره، ويقدر الطبيعة وما فيها من جمال، ويدبر شؤونه بنفسه بواجبه نحو أمته ووطنه وينتفع بم وهب الله له من مواهب ويستخدم كل قواه في سبيل منفعة نفسه وغيره².

4- أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع:

4-1 - بالنسبة للفرد: للتربية أهمية بالغة بالنسبة للفرد كونه يحتاجها في مختلف مراحل حياته وتتمثل فيما يلي:

- تنمية شخصية الفرد وإعداده للحياة بنجاح.
- يكتب الفرد استقلالاً اقتصادياً.
- إعداده للقيام بدور اجتماعي³.

4-2 - بالنسبة للمجتمع: كما يحتاج الفرد إلى التربية للأسباب التي ذكرناها، كذلك يحتاج المجتمع بدوره للتربية لأنها تساعده في القضايا الأساسية التي من بينها ما يلي:

- الاحتفاظ بتراثه الثقافي.
- تعزيز هذا التراث وتدعيمه بكل ما يستجد من علوم واختراعات .
- من أجل التنمية الاجتماعية والاقتصادية⁴.

¹ - دروس في التربية وعلم النفس، مرجع سابق، ص 20.

² - احمد مختار عضاضة، التربية اللمية في المدارس الابتدائية، ب ط، 1968، ص118-123.

³ - عبد القادر عبد الله، الرياضة والأمراض العصبية، مذكرة نهاية ليسانس، معهد دالي إبراهيم، د س، ص 89.

⁴ - تركي أحمد، أصول التربية والتعليم، الطبعة الثانية، 1989، ص 29.

5- النشاط البدني والرياضي:

5-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي: يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيراً من ضروبها تلقائياً، ضمناً لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي، المصارعة، القفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكياً أجداده الأولون ومستقيماً من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات المضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهداً على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنواناً لكفاح الإنسان ضد الزمان وذلك ليبلغ أعلى المستويات في الأداء والمهارة .

أما في عصرنا هذا فإن النشاط الرياضي البدني أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ورخصة لشباب العالم اجمع ليتعاونوا بعضهم مع بعض خدمة للمجتمع. بالإضافة إلى ذلك عن طريق الصراع وبذل الجهود، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية¹.

6- أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية، كما من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأدية ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي القرص، رمي الرمح، وتمارين الجمباز، أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته:

¹ - علي يحي المنصوري، الثقافة والرياضية، الجزء الأول، بدون طبعة 1971، ص 209-210.

كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، فرق التتابعات في السباحة والجري، وكذا رياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي تؤدي بها هذا النشاط، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

6-1- الألعاب الهادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد واحده او مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

6-2- ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خولها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة بعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

6-3- ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً.

إذا بما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.

6-4- النشاط الداخلي: هو النشاط الذي بقدم خارج أوقات الجدول المدرسي والغرض منهم هو إتاحة الفرص لكل تلميذ ممارسة النشاط المحبب لديه وتطبيق المهارات التي تلمها التلاميذ خلال

الدرس، وهو أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل فعلا اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة والتي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي¹.

ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى، وذلك لأن يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها الجماعية، يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكم بشكل عام فان هذا النشاط يتيح للتلاميذ بالتدريب على المهارات للخطة التي يضعها المدرس، سواء كانت مباريات في الفصول أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية.

5-6- النشاط الخارجي: هو الجزء المكمل لحصة التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضياً بالمدرسة، ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية الرياضية بالمديريات والإدارات التعليمية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه أستاذ التربية البدنية والرياضية، وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق آخر بشرط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية².

7- أثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصاً ما يتعلق بحركته .

هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة، ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصاً بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأضحى قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان

¹ - علي يحي المنصوري، مرجع سابق، ص 211-212.

² - مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب لنشر، 1999، ص 106.

أصبحت حركته، بالتالي محدودة حتى كادت أن تتعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيراً ما يعانون من الصداع والأرق من الأمراض، الروماتزمية والعصبية والقلبية، وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات معظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم.

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والتي غالباً ما تصيب جسده.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه، يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتقاد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتتلور.

لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنياً وعقلياً وروحياً، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة لتغذية، والملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية.

فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطاً عدة منها:

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل.
- على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق وأول الخطوات هي الحركة أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل عليها، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن ننضم أوقات التدريب وأن نساعد على أسس لعبته المختارة، وأن نبين له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتركها ويصوبها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي.

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيداً عن جو الأهل والمنزل¹.

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة القضاء أو لملاً وقت الفراغ، وكثيراً ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويج عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية .

8- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية "أهم أركان النشاط الرياضي" إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

¹- وليام ماسترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق، المراهق، دار الحرف العربي للطباعة والنشر، بدون طبعة، بدون تاريخ، ص129-130.

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر لا يحدث في كثير من فروع الحياة¹.

فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه.

9- مفهوم التربية:

التربية جملة من الانفعال والآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر، وفي الغالب رائد في صغير، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج.

* أما ليطري: فيعرف التربية بأنها: هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، وأنه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو².

10- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية هي: (نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة)³.

¹ - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1972، ص 14-15.

² - تأليف لوينا لوبير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، التربية العامة، دار الملايين، بيروت الطبعة الخامسة، ص 27.

³ - أمين انور الخولي، محمود عبد الفتاح، د. إدريس، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط4، بدون تاريخ، ص17.

* ويعرفها ويستويوتشير: (أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك).

* أما تشارلز: (جزء من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام)¹.

بالإضافة إلى أنها: (العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني).²

11- التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف (المدير العام للتربية الوطنية) من طرف مفتش عام والأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية والامتحانات، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام، من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للثبات الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسباحة التي لها المهام التالية:

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.
- التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية، وتنظيم المنافسات الرياضية، وكان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابها، وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية والوطنية، حيث أوكلت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية والتعبئة الجماهيرية.

¹- أمين أنور الولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، بدون تاريخ، ص 29.

²- أمين أنور الخولي، د.جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، بدون تاريخ، ص 26-

وعلى مستوى المدرسي بذلت الجهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات.

12- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

التربية البدنية والرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول، متعددة الجوانب لأنها تشمل الإنسان المادية والمعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام:

تربية بدنية، تربية خلقية، وتربية فكرية، وفصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر وبذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جداً بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحاً يكتسب من خلال المهارات اللازمة وبشارك في النشاطات التي تفيده صحياً، بدياً وعقلياً، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم والمتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي، وسلامة العظام أيضاً أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه وتحسين قدراته السيكلوجية .

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية والرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ والمتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه وتقبل القوانين والإحساس بالمسؤولية ونستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية في:¹

12-1- أهداف المجال الحسي الحركي: في هذا المجال تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تطوير المهارات والقدرة البدنية في التعليم الثانوي ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات التالية:

¹ - أمين أنور الخولي، المرجع سابق، ص 30.

- إدراك التلميذ لجسمه جيداً وتعلمه تدريجياً حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلاً.
- يتكسب سلوكات حركية منسقة ومتلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري ومن خلال الوضعيات الأكثر تعقيداً كاجتياز الحواجز وملامسة الأجهزة التربوية.
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة، القوة، المداومة، المرونة، المقاومة، ... الخ.
- تعليمه كيفية توزيع جهده وتناوب الفترات الراحة والعمل.
- تعلمه كيفية الاسترجاع والراحة بطرق سليمة¹.

12-2- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي: تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:

- حب النشاط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة على بذل الجهد قد تعود على التدريب باستمرار.
- دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار.
- تهذيبه خلقياً بتقبل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل الفوج وتجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية).
- تعبيره عن انفعالاته بطريقة إيجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسته النشاط وتقبله الهزيمة.

¹ - مديرية التربية والتعليم، مناهج التربية البدنية والرياضية، للتعليم الثانوي، طبعة جوان 1979، ص 6.

12-3- أهداف المجال المعرفي: الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها من تركيز وبقظة وسرعة الاستجابة والتصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن للمراهق من أن يكتسب المعارف التالية:

- كيفية ممارسة وتطبيق قوانين اللعب.
- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية.
- فهم معنى التربية وتأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية والفسولوجية.

13- أهمية التربية البدنية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، ويأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموماً فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية .

وتعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته¹.

14- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن تعبير التربية البدنية والرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيراً ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني أو الصحة البدنية وهي تشير إلى البدن مقابل العقل، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة

¹ - ميخائيل إبراهيم اسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1977، ص49.

التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية، والمقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان وتساعد على تقوية وسلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً أو العكس تكون من الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، وتتوقف قوة التربية البدنية والرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية¹.

ويشير " مورجان " أن التربية البدنية والرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها ويرى الدكتور "أمين أنور الخولي" أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة تحقيق أهداف التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لأن العقل يؤثر على الجسم ومجهوده، وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لأن التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط وإنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط وإنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو ويتطور ويتكيف مع الحركة، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية².

¹ - محمود عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ب ط، 1992، ص 11

² - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 1996، ص 348.

مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية من ابرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي وأكثرهم تأثيراً في تنمية الأخلاق والقيم الرفيعة للتلاميذ، وفي ظل هذه المعطيات ليتوقف دوره في تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلفة، بل يتعدى ذلك بكثير.

فهو يعتمد على الملائمة بين ميول التلاميذ وإمكانيات المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم الوجبات التربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف حيث تتصف هذه الوجبات بقدراتها على تنشيط النمو، وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك كما تتصف بإكساب التلاميذ الخصائص اللازمة لجعله متكيفاً من خلال القدرات المهارية والحركية والعقلية والاجتماعية، والقوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية والاجتماعية، وأنشطة الفراغ والقوائم المعتدلة، الصحة العضوية والنفسية والاتجاهات الحديثة.¹

ويعد أستاذ التربية البدنية والرياضية أحد الدعائم في العملية التعليمية بالمدرسة حيث تتاح له الفرصة الكثيرة التي لا تتاح لزملائه الأساتذة الآخرين في المواد الدراسية المختلفة وبواسطته يمكن الوصول إلى الطريق المقبول اجتماعياً، كما تلقى التربية على كاهله وهذا عبئاً ضخماً يجعله مسؤولاً إلى حد كبير على إعداد جيل سليم للوطن.

ويرى الدكتور عبد الله الرشدات، والدكتور نعيم جعيني في تعريف الأستاذ بأنه: الخبير الذي وظيفته المجتمع لتحقيق الأغراض التربوية فهو من جهة القيم الأمين على تراثه الثقافي، ومن جهة أخرى العامل الأكبر على تجديد هذا التراث وتعزيزه.

¹ - عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 33.

فالمعلم هو نائب على المجتمع والوالدين بالنسبة للطفل، إذ أن الأخير اغلب أوقاته في المدرسة مع أساتذته فعلى الأستاذ أن يكون المرشد والمصلح الاجتماعي قبل أن يكون أستاذاً مدرساً أو مربياً.¹

1- شخصية أستاذ التربية الدنية والرياضة:

يعتبر المدرس احد الدعائم الأساسية التي تقوم عليها العملية التعليمية التربوية حيث كشفت الدراسات والبحوث النفسية والنفسية والاجتماعية عن تعداد الأدوار التي يقوم بها المدرس في المدرسة، فهناك الدور التقويمي للتحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي، وهناك الدور التنظيمي لضبط سلوك التلاميذ داخل وخارج الفصل، وهناك دور المدرس باعتباره قدوة للتلاميذ.²

ولما كانت الغاية من عمل المدرس أو الأستاذ هي التأثير في التلاميذ وتربية ميولهم ورغباتهم وتعويدهم صالح العادات، وحميد الصفات، كانت شخصيته أقوى أثراً من شخصية سواه، ولا يستطيع أن يقوم بأداء رسالته على الوجهة الأكمل إلا إذا كان ذا تأثير نافذ في نفوس تلاميذه يستهوي أفئدتهم، ويستولي على قلوبهم، والمدرس الماهر هو الذي يستطيع أن ينتفع بغريزة الخضوع في الأطفال، فيؤثر فيهم التأثير الحسن، إذا يأترون بأمره، ويحاكونه في سلوكه وعاداته، ويصغون إلى كل ما يفوه به، بشخصية يمكنه أن يوجههم إلى ما فيه صلاحهم ويرشدهم إلى الطريق المستقيم.

وعلى المدرس أن يكون قادراً على ضبط نفسه، وكتمان شعوره، حذراً في عقابه وتهديداته، فلا يصرح بكل ما في نفسه، وكثيراً ما يحدث أن المدرس المبتدئ الذي يفكر في حفظ النظام اضطر إلى استعمال أقصى حد من أنواع العقوبة المعروفة، ثم يقف لا يدري ماذا يفعل، وهنا يظهر غضبه، ولا يضبط نفسه، وقد يلجئ إلى تهديدات لا يستطيع تنفيذها، أو إلى حكم آخر

¹ - عبد الحميد النشواني، علم النفس التربوي، دار النشر بيروت، ب ط، 1981، ص 30.

² - فادية علوات، مقدمة في علم النفس الارتقائي، مكتبة الدار العربية لكتاب القاهرة، ط2003، 1، ص 259.

هو ناظر المدرسة، ليتدخل في الأمر، ولو كان المدرس حكيماً ما اضطر إلى كل هذا، ولحافظ على نفوذه ومركزه بين التلاميذ¹.

وليست شخصية المدرس وحدها كافية لنجاحه في عمله أو تدريسه، بل لا بد له من أن يجمع إلى شخصيته أن يعرف مادته جيداً، ويكون واسع الاطلاع والتدقيق في البحث، ويأخذ نفسه بالتهذيب والتنقيف حتى يصبح قدوة لتلاميذه.

قال عمرو بن عتبة لمعلم ولده "ليكن أول إصلاحك لولدي إصلاحك لنفسك، فإن عيونهم معقودة بك، فالحسن عندهم ما صنعت، والقبيح ما تركت".

فشخصية المدرس ذخيرة كبيرة في إرشاد تلاميذه إلى ما فيه خيرهم وسعادتهم، ورغم اختلاف ميولهم وأهوائهم، وتناقض نزعاتهم ومشاربهم.

2- خصائص وصفات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يتوقف نجاح المدرسة في تحقيق أهدافها وقيمها بدورها التعليمي والتربوي على عوامل منها شخصية المدرس أو الأستاذ التي أشرنا إليها سابقاً بشيء من التوضيح، وفي هذه الفترة نقوم بتبيان خصائص شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يتصدر لمهنة التعليم، وكفاءته في القيام بواجبه، كما أوضحت الدراسات والبحوث العلمية إلى أن هناك خصائص أساسية للمدرس الناجح لا سيما مدرس التربية البدنية والرياضية منها ما يتعلق بالجانب الجسمي ومنها ما يتعلق بالجانب النفسي فضلاً عن الجوانب الاجتماعية والأخلاقية الأخرى.

والتعليم مهنة ككل المهن، هدفه لا ينفي بالطبع وجوب توفر صفات شخصية خاصة في من يقوم بها، فالشخصية تتألف من عوامل ممثلة، منها العوامل العقلية والعوامل الجسمية والمزاجية،

¹ - محمد عطية الابراشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ط، 1993، ص 203.

والعوامل الخلقية، وكل هذه العوامل أو الصفات والخصائص عندما تجتمع في مدرس التربية البدنية والرياضية تساعده كثيرا على التوافق مع مهنته وأداء عمله بشكل متميز وناجح¹.

ومن الخصائص والصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرسون عموماً ومدرس التربية البدنية والرياضية خصوصاً ما يلي:

2-1- من الناحية الجسمية: يجب أن يكون مدرس التربية البدنية والرياضية خالياً من العيوب والعياهات والتشوهات القوامية، لأن المعلم ذو العاهة تنفر التلاميذ وتجعلهم يسخرون منه، وإن يكون سليم الحواس وخاصة البصر والسمع، وذو الصحة العامة الجيدة، لأن المعلم ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية البدنية والرياضية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها ويجب أن يكون قدير لتلاميذه من حيث العناية بملابسه الرياضية أو ملابسه الخاصة لأن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير².

2-2- من الناحية العقلية: يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون قادراً على التعليم حسناً في إدارته حكيماً في عمله، لكونه ليس مدرساً فحسب، ولكنه منظم مهذب ومرتب وحاكم وتحتاج هذه الأشياء إلى قدرة على التعليم والتدريب وحسن الإدارة، وقوة في التنفيذ وحكمه في التصرف، فلكي يستطيع المدرس أن يقود التلاميذ في العمل الذي يرسمه لهم ويضعه بكل حكمة يحتاج إلى حسن تصرف وإدارة، فيقول الكلمة الطيبة الصائبة في اللحظة المناسبة، ويقوم بالواجب في الوقت الملائم وبطريقة الملائمة.

¹ ناصر الدين زبيدي، سيكولوجية المدرس، دراسة وصفية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب ط، 2007، ص 223.

² محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ط1، 2001، ص 19.

وقد يكون الرجل عالما ولكنه سيء الإدارة، لا يستطيع أن ينفذ مشروعاً من المشروعات أو عملاً من الأعمال لضعف إرادته، وسوء تصرفه وعدم اتصاله بالحياة، وضعف إدراكه، وفساد رأيه، فهو لا يستطيع أن ينجح في الحياة العلمية، ولا يمكنه أن ينفذ ما يعهد إليه من الأمور¹.

وينبغي على المعلم أن يكون على قدرة من التعليم يفوق كثيراً ما يعطيه لتلاميذه، زيادة على أن يكون ملماً بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرق معاملاتهم، وكيفية توصيل المعلومات إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وان يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة².

فيجب أن يتوفر لدى المدرس خلفية واسعة وعميقة في مجال تخصصه والإلمام بالمادة وحدة لا يكفي مالم يحط المعلم علماً بنفسية التلاميذ وعقليتهم وميولهم واستعداداتهم ومراحل نموهم³.

2-3- من الناحية الاجتماعية: أن المعلم الكفاء هو الذي يعرف كيف يتعامل مع التلاميذ المعاملة الحسنة المبنية على أساس من الفهم والثقة المتبادلة والتعاون القائم بينهما، والقدرة على الحل البناء لمشكلاتهم، ويتوقف تواجد هذه المهارات على الآتي:

- المقدرة على اكتساب ثقة التلاميذ.

- المقدرة على التوصيل.

- المقدرة على فهم التلاميذ.

- المقدرة على التعاون.

فالثقة بين التلاميذ والمعلم لها أهميتها، وعلى المعلم أن يعمل على إيجاد مناخ من الضغوط، وعدم الرضا، الخوف من الفشل ويجب أن يطمئن تلاميذه، ويوحي إليهم بالثقة بالنفس.

¹ - محمد عطية الإبراشي، مصدر سبق ذكره، ص 199.

² - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، المرجع السابق، ص 18.

³ - عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، مصر، د ط، د س، ص 15-16.

كما يجب على المدرس أن يمتاز بالروح الرياضية وأن يكون طبيعياً في سلوكه مع تلاميذه، وزملائه بالمدرسة ولا يتكلف في تصرفاته وان يكون قدوة حسية يقتدي به تلاميذه وفي نفس الوقت يعمل على بث القيم الاجتماعية السليمة بين تلاميذ المدرسة¹.

2-4- من الناحية الأخلاقية:

- يجب أن تحكم تصرفاته وسلوكه تعاليم الأديان السماوية.
- أن يكون عادلاً في تقييم أداء الطلاب في الاختبارات أو في أي نوع من أنواع الأنشطة التعليمية الأخرى.
- أن يكون مخلصاً وأميناً وصبوراً في عمله.
- أن يكون سلوكه قويمًا داخل وخارج الفصل المدرسي مما يجعله قدوة لطلابه².

2-5- من الناحية النفسية:

- لا بد أن يكون المدرس هادئ المزاج، خالياً من القلق والاضطراب النفسي .
- لا بد أن يكون بشوشاً في وجوه التلاميذ، أي أنه غير متسلط.
- لا بد أن يكون متصفاً بالصبر والمثابرة في مهنته، فلا يقلق أو يتضجر من عمله الشاق.
- المدرس يحب الناس ويقبل عملهم، وهو من الذين يألفون ويؤلفون وله قابلية للتعاون من أجل إيجاد حلول للمشكلات التربوية والتعليم³.

وتتضح أهمية الطاقة النفسية للمعلم بشكل أكثر عندما نذكر أن مهنته ليست قاصرة فقط على تعليم التلاميذ مهارات علمية معينة بل إنها تمتد إلى العناية والرعاية المتعلقة بالجوانب الانفعالية والنفسية لهم⁴.

¹ - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح، مرجع سابق، ص 19.

² - زاهر أحمد، تكنولوجيا التعليم كفلسفة ونظام المكتبة الأكاديمية، ط1، ج1، القاهرة مصر، 1996، ص147.

³ - ناصر الدين زبيدي، مرجعاً سبق، ص 224.

⁴ - فرج عبد القادر، طه، علم النفس وقضايا العصر، دار النهضة العربية بيروت، بدون طبعة، 1986، ص 92.

2-6- الثقافة العامة: يحتاج المعلم إلى الثقافة العامة بجانب الثقافة الخاصة لمهنته ولذا يجب أن يكون ملماً تماماً بالنواحي المعرفية في كثير من المواد مثل اللغة العربية، واللغات الأجنبية والعلاج الطبيعي، كما يجب أن يكون ملماً ببعض الأعمال المهنية المختلفة.

3- مبادئ الأساسية لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هناك أربعة مبادئ أساسية وهامة على المعلم التربية البدنية والرياضية أن يلتزم العمل بها وذلك إذا أراد لنفسه أن ينجح في عمله وحياته، والمبادئ الأربعة هي:

3-1- احترام الذات: معلم التربية البدنية والرياضية لا بد وان يؤمن أن مهنته التدريسية من اشرف المهن ويضع في اعتباره أنه ليس ناقلاً للمعرفة والمعلومات ومعلماً للمهارات فقط ولكنه مربى رائد في عمله ومجتمعه ويحمل كل القيم والمثل والمفاهيم، وبالتالي فاحترام الذات ضرورة هامة لمعلم التربية البدنية والرياضية فهذا يجعله أن يعرف أين هو وموقعه من العملية التربوية والتعليمية ويعرف حقوقه وواجباته نحو نفسه ونحو تلاميذه وزملائه في المدرسة والمجتمع، وبالتالي يحدد الإطار العام الذي يمكنه من دوره وواجباته على أكمل وجه .

3-2- احترام المهنة: احترام المهنة من احترام الذات وعلى معلم التربية البدنية والرياضية أن يكون إيمانه قوياً بأنه يعمل في مهنة شريفة مقدسة، وإيمانه القوي يركز على احترامه لنفسه، وان احترام المهنة لا يتأكد إلا كان المعلم بمادته العلمية وبكل أبعاد العملية التعليمية، ويكون قادراً على أن يتعامل مع تلاميذه ويتفاعل معهم بكل احترام وتقدير.¹

3-3- احترام المتعلم: المتعلم هو المحور الهام في العملية التعليمية وتتوقف عليه نجاح هذه العملية فهو عنصر متصل بالمعلم اتصالاً تاماً فيتفاعل وينشأ بينهما ارتباط وثيق مستمر، كما تنشأ بينهما علاقات ودية طيبة مبنية على احترام المتعلم وشخصيته وأحاسيسه ومشاعره وعواطفه وما يحمله من قيم وموافق واتجاهات، فلا يجب أن ينظر المعلم إلى تلاميذه بأنهم أداة استلام للمعرفة بل هم أفراد لهم ميولهم واهتماماتهم ورغباتهم وطموحاتهم، فاحترام المعلم تلاميذه.

¹ - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، المرجع السابق، ص 31.

ضرورة حتمية العملية التعليمية وهذا بدون شك امتداد لاحترام المعلم لذاته ومهنته.

3-4- العلاقة الطيبة: احترام المعلم لكل ما ذكرناه سابقا يتطور ويحدث له نمو داخل إطار تكوين وبناء علاقات طيبة ومحبة مع كل الأفراد المكونين للعملية التعليمية، فيجب على المعلم أن يبني جسرا من العلاقات الطيبة مع كل زملائه في المدرسة وفي المهنة ومع أسرة تلاميذه ومع جماعة المجتمع الذي يعيش فيه ومع المتعلم نفسه.

لذا فإن المعلم في التربية البدنية والرياضية يتمتع بثقة تلاميذه وحبهم له ولمادته وهنا يستوجب منه أن يتعامل معهم بحسب التصرف ويعاملهم بميزان العدل والمساواة ويغرس بينهم فضائل التعاون وجماعية العمل، ويتحدث معهم بأسلوب مهذب ويتحكم في تصرفاته تجاه تلاميذه عند الغضب¹.

4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لا يقتصر دور أستاذ التربية البدنية والرياضية على إكساب التلاميذ السلوكيات المرتبطة بالمجالات النفسية الحركية والمعرفية والوجدانية من خلال الحصة والنشاط الداخلي والخارجي فقط، ولكن هناك العديد من الواجبات التي يجب عليه أن يحرص على القيام بها.

4-1- واجبات الأستاذ اتجاه التلاميذ:

- أن يكون قدوة حسنة في مظهره وسلوكه وتصرفاته داخل وخارج المؤسسة التعليمية.
- أن يكون حازما وعطوفا في تعامله مع التلاميذ.
- أن يعمل على إتاحة فرص التدريب على القيادة للتلاميذ.
- الابتعاد عن السلوك العدواني اتجاه التلاميذ والعمل على ضبط النفس.
- تقديم الإسعافات الأولية في حالة الإصابة مما يستلزم الدراية بها.
- توفير جو الطمأنينة والأمن كي يبدع التلميذ ويبذل قصار جهده.

¹- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، المرجع السابق، ص 31.

- التقويم المستمر لمستويات التلاميذ.

4-2- واجبات الأستاذ اتجاه عملية التدريس:

- العناية بتحضير حصة التربية البدنية قبل تدريسها بمدة كافية.
- اصطحاب التلاميذ من الحجرة إلى الميدان المخصص للحصة، وأخذ الغيابات قبل بداية الحصة.
- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية للحصة وفقاً للعلاقة العضوية بين هدف الحصة ومحتواها وطرق تدريسها.
- العناية بتحقيق الجوانب التربوية (نفسية، اجتماعية، خلقية، معرفية) بالإضافة إلى الجوانب المهارية والبدنية.
- العناية بالتعليم الفردي حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ على حدا.
- اشتراك التلاميذ مع الأستاذ في التخطيط لأنشطة المنهاج الدراسي¹.

5- المسؤوليات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

5-1- تفهم أهداف التربية البدنية والرياضية: يحتم على أستاذ التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية الرياضية سواء كانت المدى أو أغراض مباشرة، فإن معرفته للأهداف التي تسعى لتحقيقها تجلعه قادراً على النجاح في عمله اليومي، كما أن معرفة أغراض التربية الرياضية جيداً يمكنه من التخطيط السليم لعمله.

5-2- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية: المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية هي تخطيط البرنامج وإدارته في ضوء الأغراض المسطرة، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة وأهمها: احتياجات ورغبات الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعي عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل: السن وكذلك يجب أن يضع نصب عينة الأدوات، وحجم

¹ - محسن محمد صبحي، المرشد في تدريس التربية الرياضية، مطابع التدريس، 1997، ص 33-34.

القسم وعدد التلميذ والأحوال المناخية وكذلك يجب مراعاة القدرات الجسمية والعقلية للمشاركين، وتوفير عامل الأمن والسلامة.

5-3- توفير القيادة: غن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية والقيادة خاصة تتوفر في الأستاذ الكفاء، هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ لشخصية الأستاذ وتوجيهاته، ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة، والوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية¹.

لا تتوفر هذه القيادة مالم يتحصل الأستاذ على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادراً على فهم المشاكل التي يتضمنها ميدان التربية الرياضية، ويجب أن يدرك الأستاذ أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المؤسسة التي يعمل بها، وليس هذه الأخيرة فحسب بل والمجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه ويتأثر به، كما يرى "اردنو لد" لأستاذ التربية الرياضية شخصية قيادية يفرض عليه سواء أراد أم لم يرد، فهو الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للتلاميذ، أي اللعب وما يقترن به من متعة وبهجة وسرور، وكما أن اهتمام وسائل الإعلام بالرياضة أضفت على الأستاذ صورة براقة باعتباره متخصص في الرياضة والنشاط البدني، ولهذا فإن الدور المأمول من الأستاذ في المؤسسات التعليمية يتحدد بمكانته وقدراته المحاطتين بالتقدير والاحترام، ولهذا الدور ملامح معينة أهمها.

أن يكون قدوة حسنة في سلوكه الاجتماعي والتربوي بشكل عام، ولا بد أن يهتم بمظهره العام ومشيته وجلسته ووقفته².

- ونستنتج أن قيادة الحصة تعني هذه النقط:
- تحديد أهداف الحصة بشكل واضح وفي توافق مع الأهداف التربوية.
- قيادة عملية تحصيل المعارف وتنمية القدرات والمهارات للتلاميذ.

¹ - محسن محمد صبحي، مرجع سابق، ص 39.

² - عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، 1994، ص 34-41.

- تحقيق الأهداف التربوية للحصة.
- معرفة الخصائص المرتبطة بسن التلاميذ ومراعاتها في الحصة.
- تنمية القدرات على التفكير المستقل والابتكار.
- الإعداد الجيد والمثالي لتخطيط وتنظيم الحصة.
- حسن استغلال الوقت المتاح للحصة وتطبيق الطرق الحديثة للتدريس¹.

5-4- استخدام القياس والتقويم: يستخدم الأستاذ أساليب القياس والتقويم حتى يمكن أن يقرر إذا كانت أغراض التربية البدنية والرياضية متماشية في طريقها أم لا، أن استخدام القياس والتقويم أمر حتمي إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فعالية البرامج التي تدرس ومدى تحقيق الأغراض التي وضعت من أجلها. فالقياس والتقويم عمليات تساعد على تحديد سمات وخصائص الفرد من الناحية الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية وقد تستخدم وسائل القياس والتقويم لإغراض التوجيه والدفع والتشخيص وتصنيف التلاميذ في مجموعات متجانسة وترتيبهم في مستويات وتحديد مقدار التحصيل ونوعه لكل مستوى.

5-5- إعادة تقويم البرنامج بصفة دورية: إن إعادة تقويم البرنامج بصفة دورية في ضوء النتائج المتحصل عليها من القياس والتقويم وتحليل النتائج، يمكن من تقدير البرنامج وطرق التدريس، ومعرفة مدى تحقق أغراض التربية والى أي حد تحققت، فإذا اثبت التحليل عدم وجود تقدم فيجب إعادة النظر في البرنامج وطرق التدريس وإجراء ما يلزم من تعديلات، وبهذه الإجراءات تصبح التربية البدنية والرياضية تسير على أساس علمي سليم ويجعلها قادرة على تقديم خدمات أكثر واشمل للمتصلين بميدانها.²

¹ - ناهد محمود سعد، ونيلي رمزي فهم، طرق التدريس في التربية البدنية، ط1968، 2، ص 92.

² - عدنان درويش، وآخرون، مرجع سابق، ص 37-41.

6- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالمراهق:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دوراً أساسياً في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداده وانفعالاته، فإن هو أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه وإذا كانت غير هذا فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته، أي تكون حتماً سلبية حيث يميل التلاميذ إلى الانسحاب وإلى العدوان والانحراف.

إذا فالعلاقة التي تربط المعلم وتلاميذه ليست أمراً سهلاً وبسيطاً كما يتصور لبعض إذ أن النجاح والفضل لهذه العلاقة مترابطة ارتباطاً وثيقاً بمجموعة العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت علاقته بوالديه مبنية على الاحترام بالتأكيد يكون كذلك مع معلمه وإذا كانت العكس تزيد، إذا فالعلاقة التي تربط الطرفين إنما هي علاقة يجب أن تكون مبنية على أساس الصداقة والمحبة، وعلى أساس السلطة والسيادة، وخالصة القول هو أن الحقيقة الثابتة للمعلم الناضج هو أنه قبل كل شيء إنسان قادراً على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي مثل ذلك المعلم دورة في توجيه المسار الذاتي للناشئ ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغير ذلك من المعوقات التي تعرقل صيرورة كائناً سوياً وشخصيته النامية.¹

فالعلاقة القوية بين الأستاذ والتلميذ تساهم كثيراً في عملية التعلم، ويوضح صالح عبد العزيز ذلك:

"أن التدريس الجيد يعتمد على مدى قوة العلاقة بين الأستاذ والتلميذ فالتدريس الجيد يجب إلا ينفصل عن العلاقات الشخصية والمتداخلة والجيدة"².

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعدة، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، ط1، بيروت 1991، ص 399.

² - صالح عبد العزيز عبد المحيد، التربية وطرق التدريس، 1993، ص 193.

الخلاصة:

من خلال تطرقنا إلى موضوع البحث الذي يدور حول أساليب ممارسة الرياضة وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية نستخلص أن طريقة تدريس ليست سوى مجموعة خطوات تتبعها المعلم لتحقيق أهداف مهنية وإذا كانت هناك طرق عديدة مشهورة للتدريس، فإن ذلك يرجع في الأصل إلى الأفكار والمجهودات المربين عبر العصور، وهذا ما يجعلنا نقول أن هناك جذور تربوية نفسية لطرائق التدريس وان ممارسة النشاط البدني والرياضي له أهمية وأهداف موضوعية، تصب في الصميم من أجل تحقيق أفضل النتائج واكتساب المهارات الرياضية وهذا ما تطرقنا إليه خلال بحثنا حيث تمكنا من التعرف على درس التربية البدنية ومعرفة واجبات التلميذ على دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي، فمنها دوافع مباشرة وأخرى غير مباشرة.

الجمال والظلال

طرق منهجية البحث

تمهيد:

يرجع مصطلح منهجية (méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مصطلح logos ويعني علم طريقة البحث، ويرجع مصطلح منهج (méthode) أيضاً إلى مصطلح يوناني (odos) ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصولة إلى هدف البحث، ويعرف المنهجية (جاك أرمن) على أنها مجموعة المراحل المرشدة التي توجه التحقيق والبحث العلمي.¹

وعليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة.²

لذلك فإن هدف بحثنا الحالي هو محاولة دراسة ظاهرة الإصابات الرياضية وعلاقتها بممارسة الرياضة لدى التلاميذ، والوقوف عليها وتحليلها لمعرفة أنواعها وأسبابها وتأثيراتها، لذا فإن الإجراءات تضمنت الخطوات التالية:

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.³

ودراستنا الاستطلاعية قادتنا إلى 4 ثانويات موزعة عبر تراب الولاية وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة واختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل وانقسمت هذه الدراسة إلى شقين:

- الشق الأول: كان على شكل مقابلة مع أساتذة التربية البدنية والرياضية للأقسام النهائية والمسؤولون عن مكتب الصحة المدرسية في كل ثانوية، وكان الهدف من ورائها إحصاء عدد

¹ - رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي، أساسياته النظرية وممارسته العلمية، دار الفكر، ط1، دمشق سوريا، 2000، ص: 118.

² - الزويبي والغنام، منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية، مطبعة العاني، ج1، بغداد، العراق، 1974.

³ - معجم علم النفس والتربية، مجمع اللغة العربية ط1، الهيئة العامة للطابع الأميرية القاهرة، 1984، ص: 79.

تلاميذ الأقسام النهائية الذين سبق لهم وأصيبوا خلال هذا الموسم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ثم عادوا للممارسة بعد تعافيتهم من الإصابة.

- الشق الثاني: كان على شكل مقابلة جماعية مع تلاميذ الأقسام النهائية وذلك أثناء قيامهم بحصص لتربية البدنية والرياضية حيث طرحنا عليهم السؤال الآتي هل سبق لكم وان تعرضتم لإصابات رياضية داخل الوسط المدرسي؟ وهو السؤال الذي مكنا من إحصاء عدد التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابة رياضية في الثانويات الأربعة.

وكانت النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية موضحة في الجدول التالي:

اسم المؤسسة	عدد التلاميذ	عدد الممارسين	عدد المعفيين	نسبة الممارسة	الذين سبق لهم وان تعرضوا للإصابة
ثانوية الشهيد صادق طالبى	203	196	07	%96.55	05
ثانوية بوسبسي أحمد	243	231	12	%95.06	03
ثانوية عمر إدريس	185	173	12	%93.51	03
ثانوية حجاج سي البشير	177	771	06	%96.91	03
المجموع	808	751	37	%95.42	14

الجدول رقم 01: يوضح عدد تلاميذ الأقسام النهائية الممارسين وعدد التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابة رياضية في الثانويات الأربعة.

واغتنمنا الفرصة أيضا خلال هذه الدراسة من أجل ضبط فصول الجانب النظري حيث تمكنا من توجيه الأسئلة للفريق الطبي المسؤول عن مكتب الصحة المدرسية في كل ثانوي وتركزت في مجملها عن الأسباب العامة للإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها التلاميذ خلال هذه المرحلة؟ وعن طريق علاجها؟ والوقاية منها؟ كما سألناهم أيضاً عن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً عند المراهقين وهذا من أجل التركيز على هذه الملاحظات في الفصل النظري الخاص بالإصابات الرياضية.

كما إن المقابلات التي جمعنا مع الأساتذة مكنتنا من طرح أسئلة تتمحور حول مفاهيم الخاصة لكل من المراهقة والتربية البدنية كما سألناهم أيضاً عن أهمية ممارسة الرياضة عند التلاميذ وعن سبل تنميتها في ظل تقادم الضغوطات النفسية عليهم خلال هذه المرحلة الحرجة، وهي ملاحظات التي أفدتنا بشكل كبير في إعداد الفصول النظرية الخاصة بممارسة الرياضة والتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

2- منهج الدراسة:

إن طبيعة دراستنا هذه تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح لنا بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً وتفسيرها وإيجاد العلاقة فيما بين عناصرها وهو ما حتم علينا إتباع المنهج الوصفي، إذ اختيار منهج الدراسة لا يتم بشكل عشوائي ولا يخضع للأهواء وإنما هو اختيار موضعي يعتمد في الأساس على طبيعة الإشكالية المراد دراستها.

3- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الإصابات الرياضية.

المتغير التابع: ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي لتلاميذ الطور الثانوي.

4- مجتمع الدراسة:

مجتمع دراستنا يشمل جميل تلاميذ الأقسام النهائية في الطور الثانوي ولاية الأغواط.

5- عينة الدراسة:

عندما يكون أفراد مجتمع البحث كبير فإن الباحث يتعذر عليه إجراء دراسة على كل الأفراد المجتمع لذلك يلجأ إلى اختيار عينة ممثلة لذلك المجتمع يستطيع إجراء الدراسة عليها بسهولة وتمكنه من الحصول على نتائج أكثر دقة لأن تعمم على كافة أفراد مجتمع البحث.

والعينة في دراستنا هذه هي عينة مختارة بشكل مقصود وتضم جميع التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية داخل الوسط المدرسي، وفي عملية الاختيار هذه لم نأخذ بعين الاعتبار عاملي الجنس والوسط التي حدثت فيه الإصابة لكون إذ دراستنا تتمحور حول علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، بغض النظر عن جنسهم ونوع النشاط الذي حدثت فيه الإصابة الرياضية، ومن خلال الدراسة

الاستطلاعية تم إحصاء 14 تلميذ تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفاً، وهي على النحو التالي:

- مجموعة تضم 14 تلميذ تمثل أفراد العينة.

6- حدود الدراسة:

الزمان: الموسم الدراسي 2017/2018.

المكان: توزعت هذه الدراسة على أربعة ثانويات

- ثانوية الشهيد صادق طالبي.

- ثانوية بوسبسي أحمد.

- ثانوية عمر إدريس .

- ثانوية العلامة سي البشير حجاج.

7- أدوات البحث:

يقوم الباحث باختيار وسيلة أو أكثر تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الدقيقة حول الظاهرة المراد دراستها، ويحدث في بعض الأحيان أن يتعذر عليه الحصول على أداة جاهزة تسمح له بتحقيق أهداف الدراسة فيلجأ بذلك إلى تصميم أداة خاصة به.

وهذا هو بالضبط ما انتهجناه في عملية تحديد أدوات البحث حيث قمنا - بعد التشاور مع الأستاذ المشرف - بتصميم استبيانين أحدهما موجه للتلاميذ وزع على عينة الدراسة المقدره ب14 تلميذ والآخر موجه للأساتذة وزع على 10 أساتذة يشرفون على الأقسام النهائية.

7-1- الاستبيان الموجه للتلاميذ:

يحتوي على 15 عبارة مرقمة وتم بناءه وفق ثلاثة محاور أساسية هي:

المحور الأول: أثر الإصابات الرياضية على التلميذ في تطوير قدراته البدنية ويضم العبارات من (06-01) ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بتأثير الإصابات الرياضية على التلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

المحور الثاني: أثر الإصابة الرياضية ودورها في التقليل من التحفيز لأداء ممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية وتضم العبارات من (11-07) ويوافق هذا المحور الفرضية الثانية التي تقول أن الإصابة الرياضية تقلل من درجة التأهب النفسي لأداء حصة التربية البدنية والرياضية.

المحور الثالث: علاقة الإصابات الرياضية بالممارسة الرياضية في الحصة التربية البدنية والرياضية ويوافق هذا المحور الفرضية الثالثة وتضم العبارات (15-12) والتي تقول توجد علاقة ذات إحصائية بين درجة الإصابة الرياضية بالممارسة الرياضية في التربية البدنية والرياضية.

جدول يوضح معاملات الارتباط بيرسون لمحاور الاستبيان الموجه للتلاميذ:

المحاور	الفرضيات	معامل الارتباط بيرسون
المحور الأول	الإصابات الرياضية تشكل عائقاً للتلاميذ في تطوير قدراتهم.	0.71
المحور الثاني	الإصابة تقلل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية لهؤلاء التلاميذ.	0.63
المحور الثالث	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإصابة الرياضية وممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.	0.74

الهدف من وراء حساب معامل الارتباط بيرسون لكل محور يبين مدى ترابط العبارات فيما بينهم.

7-2- الاستبيان الموجه للأساتذة:

يحتوي على 14 عبارة مرقمة وتم بناءه وفق محاور أساسية:

المحور الأول: أثر الإصابات الرياضية على التلميذ في تطوير قدراته البدنية ويضم العبارات من (01-05) ووافق هذا المحور الفرضية الجزئية الأولى.

المحور الثاني: أثر الإصابة الرياضية ودورها في التقليل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة داخل في حصة التربية البدنية والرياضية وتضم العبارات من (06-09) ووافق هذا المحور الفرضية الثانية.

المحور الثالث: علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية ووافق هذا المحور الفرضية الثالثة وتضم العبارات من (10-14)

ووضع هذا الاستبيان في الأصل من أجل تدعيم نتائج الاستبيان السابق حيث أنه بني وفق نفس المحاور تقريباً على نفس العبارات، فعند دراسة تأثير الإصابة الرياضية بممارسة الرياضة عند التلاميذ فإنه لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار دور الموجه لنشاطات التلميذ أثناء حصة التربية

البدنية والرياضية ويمكن له من خلال الاحتكاك المباشر مع التلاميذ أن يقيم سلوكهم وأدائهم وكذلك مقدار ممارسة الرياضة لديهم.

جدول يوضح معاملات الارتباط بيرسون لمحاور الاستبيان الموجه للأساتذة:

المحاور	الفرضيات	معامل الارتباط بيرسون
المحور الأول	الإصابات الرياضية تشكل عائقا للتلاميذ في تطوير قدراتهم.	0.70
المحور الثاني	الإصابة تقلل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة داخل حصة التربية البدنية والرياضية لهؤلاء التلاميذ.	0.80
المحور الثالث	توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإصابة الرياضية وممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.	0.71

الهدف من وراء حساب معامل الارتباط بيرسون لكل محور يبين مدى ترابط العبارات فيما بينهم.

8- الأسلوب الإحصائي:

إن إثبات أثر الإصابات الرياضية علي ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي الذي سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية لا يتم عن طريق مناقشة وتحليل الآراء وإنما يتم عن طريق إثباتها إحصائياً، أي كيف لنا أن نحول النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيانين إلى قيم عددية ذات دلالة إحصائية:

- ❖ معامل الارتباط بيرسون.
- ❖ إختبار χ^2 (اختبار فروق تكرارات).
- ❖ النسب المئوية.

عرض و تحليل

النتائج

1- تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ الخاصة بالمحور

الأول:

في ضوء الفرضية 01: الإصابة الرياضية تشكل عائقا للتلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية.

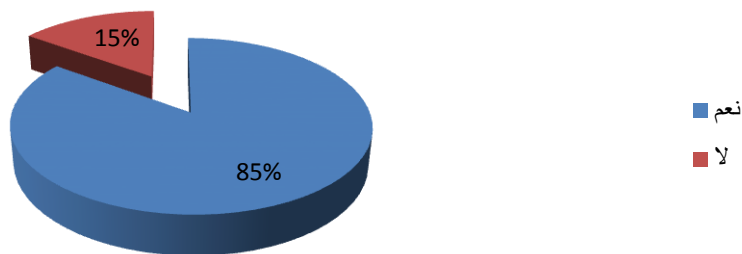
السؤال 01: هل أثرت الإصابة التي تعرضت لها على طريقة تدريبك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما هل أثرت الإصابة التي تعرض لها التلميذ على طريقة تدريبه في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 01: يبين معرفة هل تأثير الإصابة على طريقة تدريب التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	12	85%	7.14	3.84	0.05	1	دالة
لا	02	15%					
المجموع	14	100%					

النسبة المئوية %



الرسم البياني 01: يمثل النسب المئوية حول تأثير الإصابة على طريقة تدريب التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج:

بناء على تحليلنا للإجابات التلاميذ ومن خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن النسبة الكبيرة من التلاميذ مقتنعون بأن الإصابة تؤثر على طريقتهم في أي بنسبة 85%، في حين أن نسبة قليلة منهم نفوا بأن هذه الأخير لم تؤثر على طريقتهم في التدريب أي بنسبة 15%.

الاستنتاج:

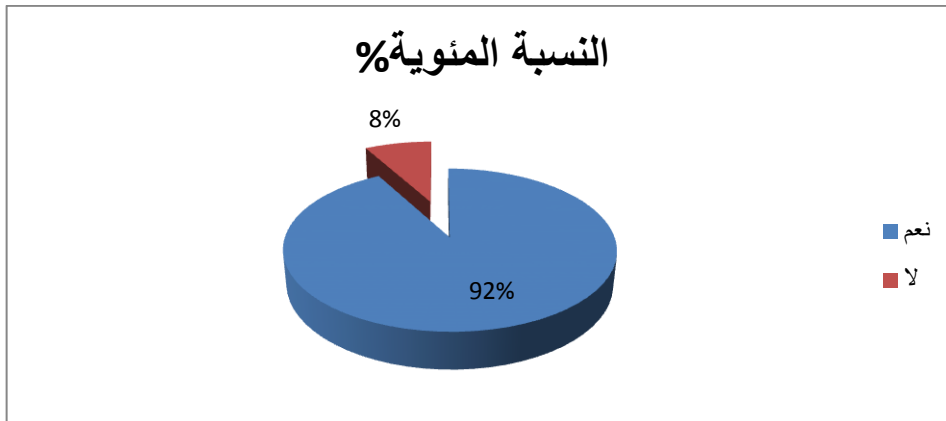
من خلال النتائج المحصل عليها في الدول رقم 1 نلاحظ أن جل التلاميذ لهم قناعة تامة بأن الإصابة تؤثر على طريقتهم في التدريب، وهذا يمكن تفسيره للمخلفات ونتائج هذه الإصابة أو عدم الاهتمام الخاص لهذه الفئة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية، فكانت هذه الأخير بمثابة كبح أو رادع للتدريب وبالتالي عدم الممارسة الجيدة للتمارين، أما بالنسبة لبقية التلاميذ إما أنهم تخطوا ذلك بمحض إرادتهم، أو إما بمساعدة أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي جعلهم أكثر فعالية في تحقيق الأهداف التنظيمية المتوخاة.

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 02: هل نتائج هذه الأخيرة أثرت على رغبتك نحو أداء التمارين بجد في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ حول تأثير الإصابة على رغبته نحو أداء التمارين بجد في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	13	92%	10.28	3.84	0.05	1	دالة
لا	1	8%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 03: يمثل رأي التلميذ حول تأثير الإصابة على رغبته نحو أداء التمارين بجد في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا للإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني رقم 02 يتضح لنا أن النسبة الكبيرة من التلاميذ أجابوا بأن الإصابة تؤثر على رغبتهم نحو أداء التمارين بجد في حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الدول رقم 3 نلاحظ أن جل التلاميذ لهم قناعة تامة بأن الإصابة تؤثر على رغبتهم نحو أداء التمارين بجد في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يفسر جلياً أن للإصابة مخلفات على رغبة نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.

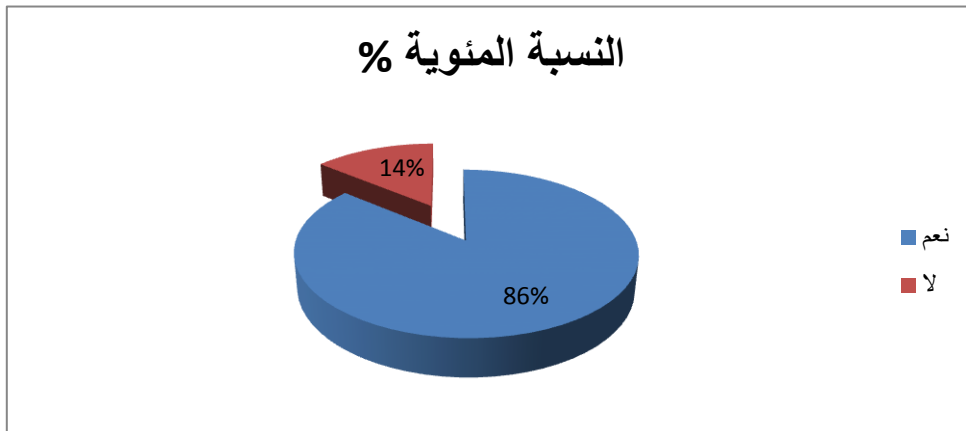
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 03: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على أدائك الحالي؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما أثرت الإصابة على أداء التلميذ الحالي.

الجدول رقم (03): يوضح إذا ما أثرت الإصابة على أداء التلميذ الحالي.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	12	86%	7.14	3.84	0.05	1	دالة
لا	02	14%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 04: يمثل أثرت الإصابة على أداء التلميذ الحالي .

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 12 تلميذ يرون أن الإصابة أثرت على أدائهم الحالي، أي بنسبة 86% بينما يرى تلميذين أن الإصابة لم تؤثر على أدائهم الحالي، أي بنسبة 14%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 3 نلاحظ أن 12 تلميذ يرون أن الإصابة أثرت على أدائهم الحالي، ربما لخوفهم من معاودة الإصابة، أو ربما لعدم الشفاء التام من الإصابة الفارطة التي قد أصابتهم من قبل.

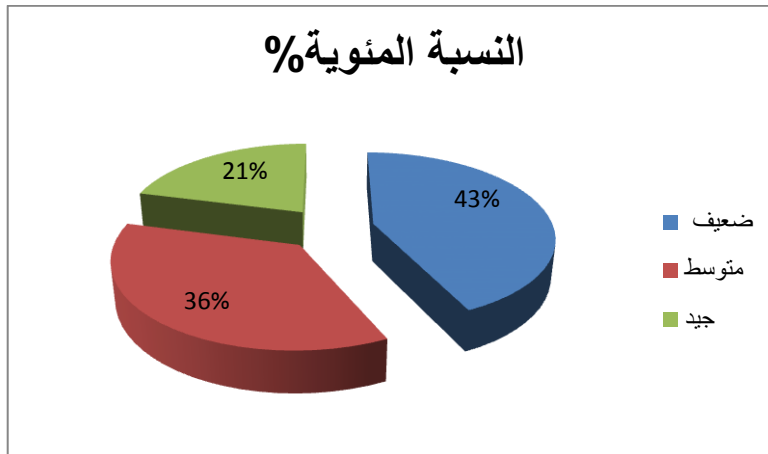
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

السؤال 04: بماذا تستطيع تقييم أدائك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ في تقييم أدائه في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 04: يوضح رأي التلميذ في تقييم أدائه في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
ضعيف	06	43%	0.99	5.99	0.05	2	غير دالة
متوسط	05	36%					
جيد	03	21%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 04: يمثل النسب المئوية للنتائج المترتبة عن رأي التلميذ في تقييم أدائه في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا للإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لن أن 06 تلاميذ يرون أن تقييم أدائهم في حصة التربية البدنية والرياضية ضعيف أي بنسبة 43%، في حين يرى 03 تلاميذ أن تقييم أدائهم جيد أي بنسبة 21%، بينما يرى 05 تلاميذ أن تقييم أدائهم متوسط وهذا بنسبة 36%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 4 نلاحظ أن الإصابة الرياضية كانت بمثابة الرادع في أداء التمارين بشكل جيد في حصة التربية البدنية والرياضية فانعكست

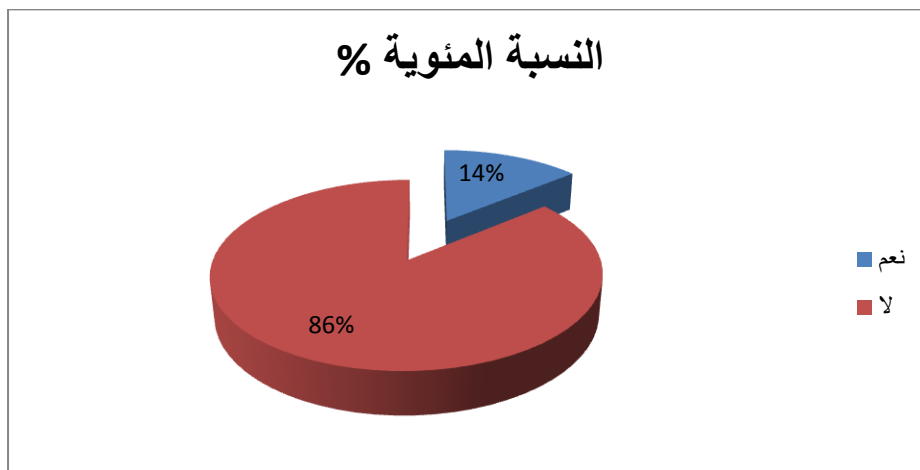
على أدائهم ككل وهذا راجع إلى كونهم لم يحضوا لإعادة تأهيل بدني حقيقي، لذا فهم لا يزالون يعانون من مخلفات تلك الإصابة التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض. وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 05: وأنت الآن لست مصاب فهل تسعى إلى تطوير قدراتك البدنية ؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ سعيهم إلى تطوير قدراتهم البدنية.

الدول رقم (05): يوضح رأي التلاميذ حول سعيهم إلى تطوير قدراتهم البدنية .

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	02	15%	7.14	3.84	0.05	1	دالة
لا	12	85%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 05: يمثل النسب المئوية لرأي التلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات الأساتذة من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 12 تلميذ أجابوا بلا أي أنهم لا يسعوا إلى تطوير قدراتهم البدنية، وهذا بنسبة 86%، في حين أن تلميذين أجابوا بنعم فهم يسعوا إلى تطوير قدراتهم البدنية، وهذا ما يمثل نسبة 14%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 5 نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ ترى أنهم لا يسعوا إلى تطوير قدراتهم البدنية، هذا راجع إلى خوفهم الشديد من تكرار الإصابة ما أدت هذه الأخيرة إلى منعهم من أداء التمارين أوجدت من حماسهم، هذا من جهة ومن جهة أخرى نلاحظ أن نسبة قليلة من التلاميذ متحمسون من رفع والتطوير من قدراتهم البدنية وذلك يعود إلى تخطيهم الأثر السلبي للإصابة السابقة من جميع الجوانب.

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 06: إذا كانت الإجابة بلا، فما هي الأسباب؟

الغرض من السؤال: معرفة أسباب التي تحول دون رغبتهم في تحقيق تطوير قدراتهم البدنية.

بعد جمع وتحليل المعلومات من الاستمارة الموجه للتلاميذ اتضح جليا لنا أسباب عدم حماسة التلميذ في رفع وتطوير قدراته البدنية يمكن أن تنحصر في التالي:

✓ الخوف من تكرار الإصابة.

✓ نقص الرغبة في الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية.

❖ **النتائج المستخلصة من خلال المحور الأول:**

❖ من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص النقاط التالية:

✓ الإصابة الرياضية تقلل من تأهب التلميذ للممارسة الرياضية تحسين مستواهم إلى

الأفضل رغم أنهم يملكون قدرات نفسية وبدنية وتؤهلهم إلى تحسين مستواهم.

2- تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ الخاصة بالمحور

الثاني:

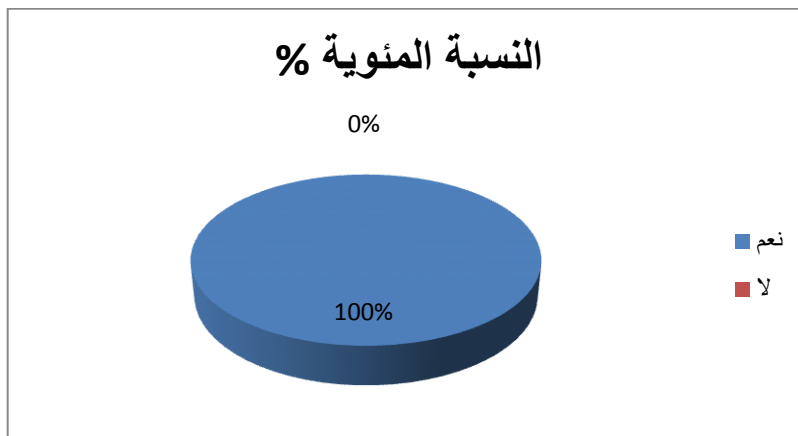
في ضوء الفرضية 02: الإصابة الرياضية تقلل من درجة التحفيز ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال 07: هل يعاودك الشعور إلى الخوف من تكرار الإصابة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ حول الخوف من تكرار الإصابة أثناء الحصة.

الجدول رقم 07: يوضح رأي التلميذ حول الخوف من تكرار الإصابة أثناء الحصة .

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	14	100%	14	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	00%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 07: يمثل النسب المئوية لرأي التلاميذ حول الخوف من تكرار الإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا للإجابات التلاميذ من خلال الجدول 07 والرسم البياني يتضح لنا أن كل التلاميذ يثبتوا بأنه لا يفارقهم الخوف من تكرر الإصابة أي بنسبة 100%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 07 نلاحظ أن التلاميذ الذين سبق وأن تعرضوا لإصابة رياضية- خاصة الخطيرة منها - والذين جربوا ألام تلك الإصابة ومخلفاتها ومآسيها يتولد لهم إحساس بالخوف من تكرر الإصابة يتطور هذا الإحساس إن لم يعالج بسرعة وبالشكل الصحيح.

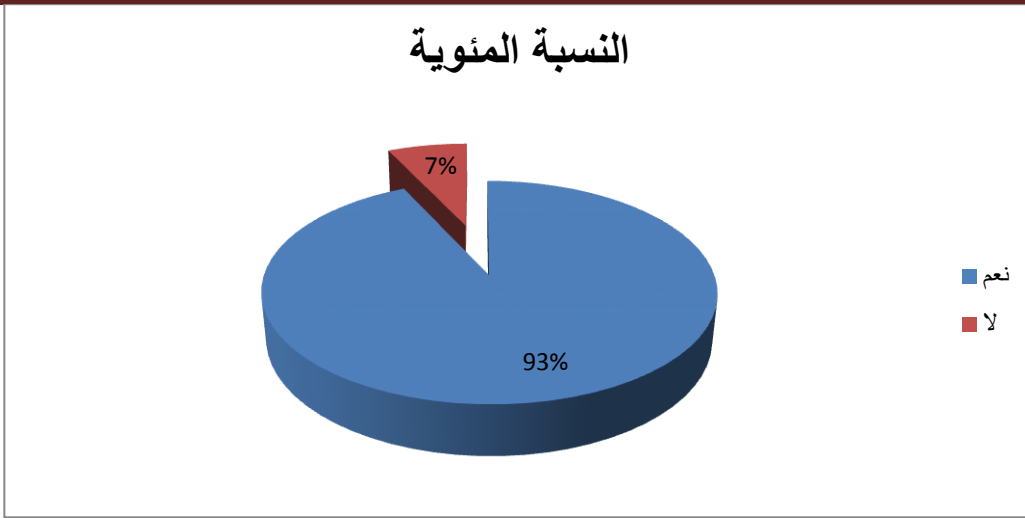
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 08: هل أصبحت يقظا أكثر من ذي قبل في أداء التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ حول انتباهه أثناء تأديته في حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 08: يوضح رأي التلاميذ حول توجيه انتباهه أثناء الحصة .

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	13	93%	10.28	3.84	0.05	1	دالة
لا	01	07%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 08: يمثل النسب المئوية لرأي التلاميذ حول توجيه انتباهه أثناء الحصة.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا للإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 13 أجابوا بنعم أي أن التلاميذ أضحوا أكثر تيقظاً من ذي قبل في أداء التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا بنسبة 93% وبالمقابل نلاحظ أن تلميذ واحد فقط لا يكثر بتاتا أثناء أداء التمارين في الحصة أي بنسبة 07%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 08 نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ أضحوا أكثر تيقظاً من ذي قبل أداء التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية، رغم أن هؤلاء التلاميذ لا يزالون بمرحلة المراهقة التي تتميز بالاندفاع البدني الكبير، أي هذا ما يمكن أن يرجع إلى المعانات والآلام التي خلقتها الإصابة التي أدت إلى خلق هاجس الخوف والقلق فهذان الآخران هما السبب الرئيسي في جعل التلميذ دائماً متيقظاً عند أداء والممارسة في الحصة وخاصة أثناء المنافسة، كما يمكن التتويه هنا أنه قد يكون هذا السلوك - التيقظ - عند المبالغة فيه يؤثر سلباً على التلميذ.

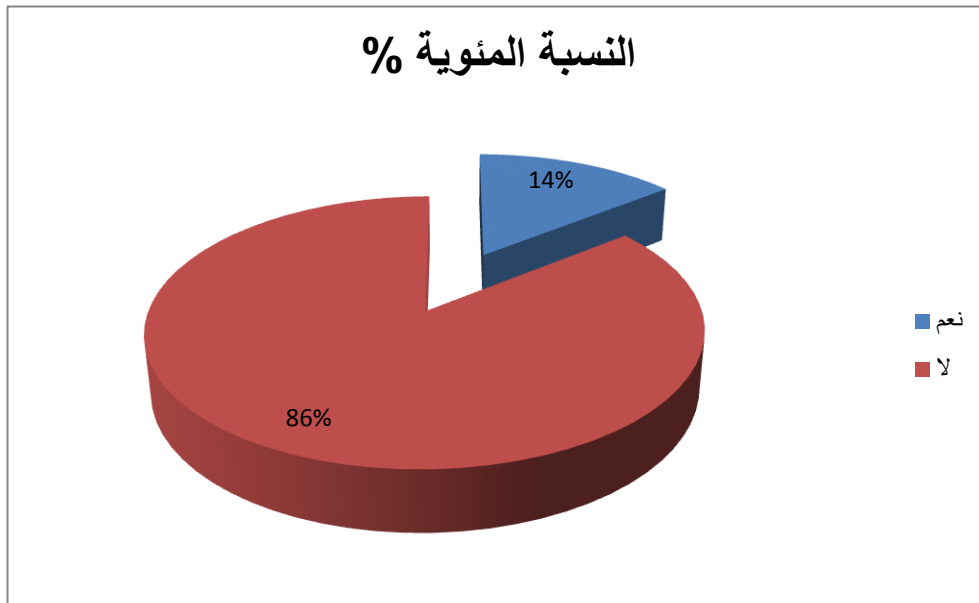
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 09: هل لا زلت بنفس الرغبة والحماس في استثارة السلوك واستدعاء المواقف الإيجابية للممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان التلاميذ بنفس الرغبة والاستعداد الإيجابي للممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 09: يوضح رأي التلاميذ حول رغبته واستدعاءه للمواقف الإيجابية للممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	02	14%	7.14	3.84	0.05	1	دالة
لا	12	86%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 09: يمثل النسب المئوية لرأي التلاميذ حول الرغبة واستدعاء المواقف الإيجابية للممارسة أثناء الحصة.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا للإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 12 تلاميذ وجدوا أنفسهم مجبرون على عدم الرغبة في استدعاء المواقف الإيجابية للممارسة أثناء الحصة، وهذا بنسبة 79%، في حين نرى أن تلميذين أي بنسبة 15% يمكنهم استدعاء المواقف الإيجابية للممارسة أثناء تأدية التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ لا نجد لهم الرغبة في استدعاء المواقف الإيجابية للممارسة أثناء تأدية التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية، هذا راجع إلى إدراكهم للمخاطر التي تتجر عند ممارسة هذه التمارين ومن المعلوم أن فترة المراهقة يظهر عند التلميذ حب التميز عن أقرانه والظهور في المنافسات، لكن هذه الأخيرة أدت إلى تشكيل إحياءات سلبية عند التلميذ.

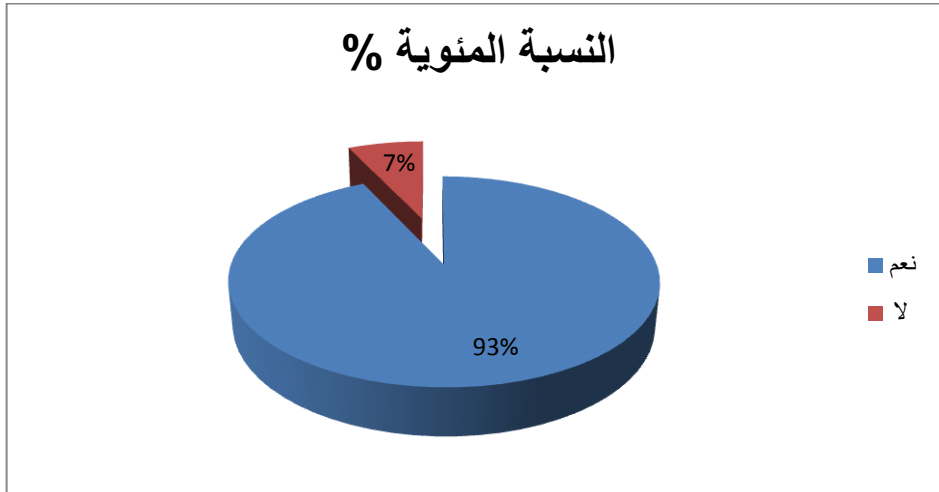
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 10: هل تتحاز عند ممارستك إلى نشاطات المنافسة إلى قلت الجهد وتجنب الاحتكاك مخافة معاودة الإصابة؟

الغرض من السؤال: معرفة أسلوب العمل الذي يتخذه التلميذ عند ممارسته إلى نشاطات المنافسة أثناء الحصة.

الجدول رقم 10: يبين أسلوب العمل الذي يتخذه التلميذ عند ممارسته إلى قلت الجهد وتجنب الاحتكاك أثناء الحصة.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	13	93%	10.28	3.84	0.05	1	دالة
لا	01	07%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 10: يمثل النسب المئوية لمدى انحياز التلميذ عند ممارسته إلى قلت الجهد وتجنب الاحتكاك.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم يتضح لنا 13 التلاميذ يرون أنهم ينتهجون أسلوب تجنب الاحتكاك وقلت الجهد عند ممارستهم إلى نشاطات المنافسة مخافة معاودتهم للإصابة أثناء الحصة أي بنسبة 93% في حين يرى تلميذ انه لا ينحاز عند ممارسته إلى نشاطات المنافسة إلى قلت الجهد وتجنب الاحتكاك مخافة معاودة الإصابة، هذا ما يمثل نسبة 07%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه نلاحظ أنه هناك نسبة كبيرة جدا من التلاميذ يرون أنهم ينتهجون أسلوب تجنب الاحتكاك وقلت الجهد عند ممارستهم إلى نشاطات المنافسة مخافة معاودتهم للإصابة يعود إلى خبراتهم السابقة لتعرضهم للإصابة فتراهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع التنافس والإثارة، هذا ما يعكس تلميذ يروي أنه قادر على تحسين مستواه إلى الأفضل، فهولا يتجنب الاحتكاك ولا يقلل من الجهد عند ممارسته إلى نشاطات المنافسة ويمكن تفسير النتيجة بكون هذا التلميذ يدرك أن هذه المخاوف مبالغ فيها بعض الأحيان .

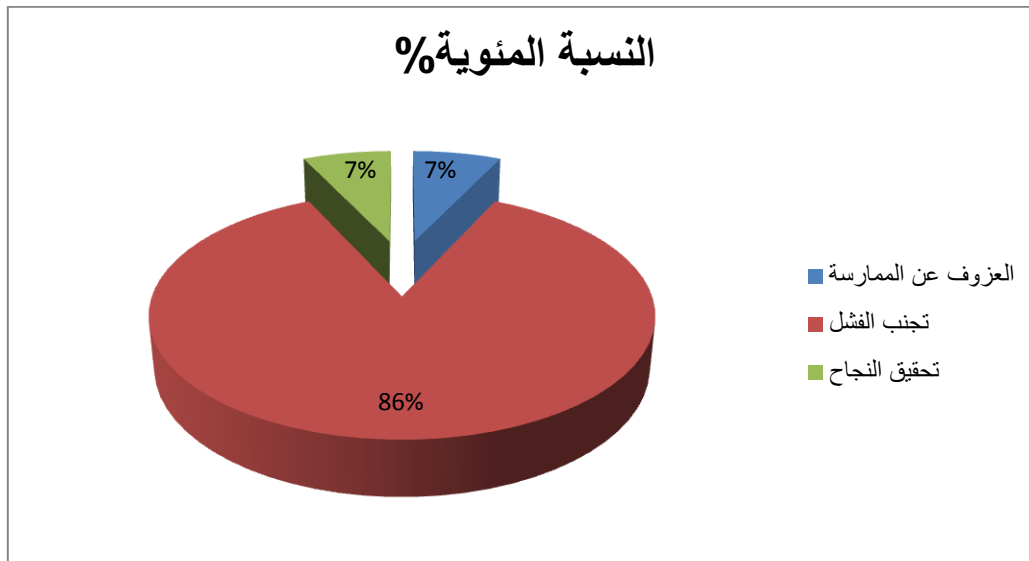
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 11: إذا كانت الإجابة بنعم، فيما هي الهواجس النفسية التي خلفتها لك الإصابة؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ حول هذه الهواجس.

الجدول رقم 11: يبين أهم الهواجس النفسية التي خلفت الإصابة للتلميذ.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
العزوف عن الممارسة	01	%07	2.29	5.99	0.05	2	غير دالة
تجنب الفشل	12	%86					
تحقيق النجاح	01	%07					
المجموع	14	%100					



الرسم البياني 11: يمثل النسب المئوية التي يبين أهم الهواجس النفسية التي خلفت الإصابة للتلميذ.

تحليل ومناقشة النتائج: بناءً على تحليلنا للإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتبين لنا أن تلميذ واحد فقط يرى أن الهواجس النفسية التي شكلتها له الإصابة هي العزوف عن

الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية، أي بنسبة 7% في حين نرى أنه يوجد تلميذ آخر يرى أن الإصابة لم تمنعه عن تحقيق النجاح وتجنب الفشل في أداء التمارين في الحصة، أي بنسبة 7%، أما 12 تلميذ خلفت لهم الإصابة مشاكل نفسية لكن لم تمنعهم من تجنب الفشل هذا ما يمثل نسبة 86%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 نستنتج أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ خلفت لهم الإصابة مشاكل نفسية لكن لم تمنعهم من تجنب الفشل، هذا أن الإصابة الرياضية ليست هي السبب الرئيسي في عزوف هذا الأخير عن الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية، كما اتضح جليا لنا أن الهواجس النفسية التي تخلفها الإصابة يمكن أن تنحصر في ما يلي:

- الضغوط النفسية خاصة القلق الناتجة عن الخوف من التعرض تكرار الإصابة.

- تجنب الاحتكاك في الممارسة في الألعاب الجماعية .

❖ النتائج المستخلصة من خلال المحور الثاني:

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص التالي:

✓ للإصابة الرياضية نتائج سلبية وهواجس نفسية على تلميذ تظهر من خلال السلوك لفظي وغير لفظي .

✓ الإصابة الرياضية غيرت من رغبة التلميذ نحو الممارسة وذلك بتجنب الاحتكاك مع زملائه إضافة إلى عزوفه نحو الأداء بجهد رغم احتواء النشاط على الإثارة.

✓ الإصابة الرياضية ليست هي السبب الرئيسي في عزوف هذا التلميذ عن الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية.

3- تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ الخاصة بالمحور

الثالث:

في ضوء الفرضية 03: توجد علاقة دلالة إحصائية بين درجة الإصابة الرياضية وممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.

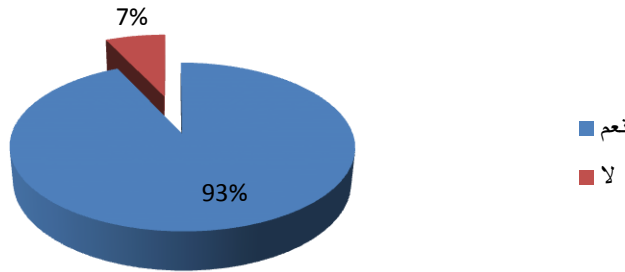
السؤال 12: هل الإصابة الرياضية أثرت على توجهاتك نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

الغرض من السؤال: معرفة أثر الإصابة الرياضية على توجهات التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.

الجدول رقم 12: يبين أثر الإصابة الرياضية على توجهات التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	13	93%	10.28	3.84	0.05	1	دالة
لا	01	07%					
المجموع	14	100%					

النسبة المئوية %



الرسم البياني 12: يمثل النسب المئوية لأثر الإصابة الرياضية على توجهات التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية .

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا للإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتبين لنا أن 1 من التلاميذ يرى أن الإصابة الرياضية أثرت على توجيهه هذه نحو ممارسة الأنشطة البدنية، أي بنسبة 7% في حين نرى أنه يوجد 13 آخرون يرون أن الإصابة الرياضية لم تؤثر على توجيههم نحو ممارسة الأنشطة البدنية، هذا ما يمثل نسبة 93%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 نستنتج أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ لم تؤثر الإصابة الرياضية على توجيههم نحو ممارسة الأنشطة البدنية، هذا ما يثبت ويؤكد أن الإصابة الرياضية ليست هي السبب الرئيسي في عزوفهم عن الممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، كما أنها لا تؤثر على ميله ورغبة في ممارسة نشاط على غرار بعض الأنشطة البدنية والرياضية إذن يمكن القول بأن الإصابة لا تؤثر بشكل كبير على توجه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

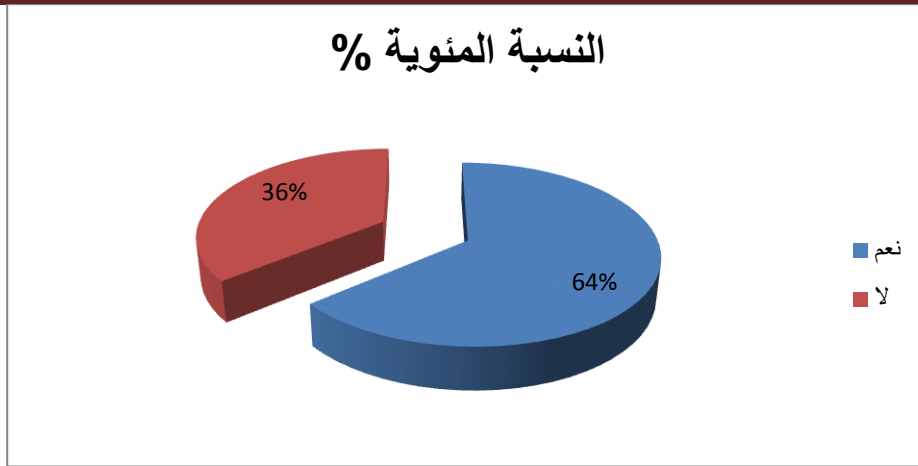
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 13: هل تتوجه لأداء واجباتك بجد وحماس كبيرين أثناء الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ كيف يتوجه لأداء واجباته أثناء أداء التمارين.

الجدول رقم 13: يبين رأي التلميذ كيف يتوجه لأداء واجباته أثناء أداء التمارين.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	64%	1.14	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	05	36%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 13: يمثل النسب المئوية لرأي التلميذ كيف يتوجه لأداء واجباته أثناء أداء التمارين.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليلنا للإجابات التلاميذ من حيث الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 09 تلاميذ أجابوا بنعم أي أنهم يتوجهوا لأداء واجباتهم بجد وحماس كبيرين أثناء الحصة وهذا بنسبة 64% في حين نجد أن هناك 05 تلاميذ أجابوا بلا أي أنهم لا يؤدون واجباتهم بجد وحماس أثناء تأدية التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا بالنسبة 36%.

الاستنتاج: بناء على النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه نستنتج أن هناك نسبة معتبرة من التلاميذ تتوجه لأداء واجباتهم بجد وحماس كبيرين أثناء الحصة يمكن تفسير هذه النتيجة على أن التلميذ خلال مرحلة المراهقة يتميز بالاندفاع والحماسة نظراً لقدراتهم البدنية ولكثرة انفعالهم التي يحاولون التخلص منها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، فهذه الأخيرة تمكنهم من تحقيق ذواتهم وتشعرهم بالرضا وتمثل لهم صدراً للاستمتاع إذن فلا غرابة نجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بجد وحماس كبيرين، أو فيما يخص البقية من التلاميذ يمكن تفسيره على أن التلاميذ يترددون في المشاركة في ألعاب التنافسية لكنهم عندما يضطرون للمشاركة فهم يلجؤون إلى تخفيض حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد وذلك بسبب أن جو التنافس يجعلهم غير قادرين على ذلك.

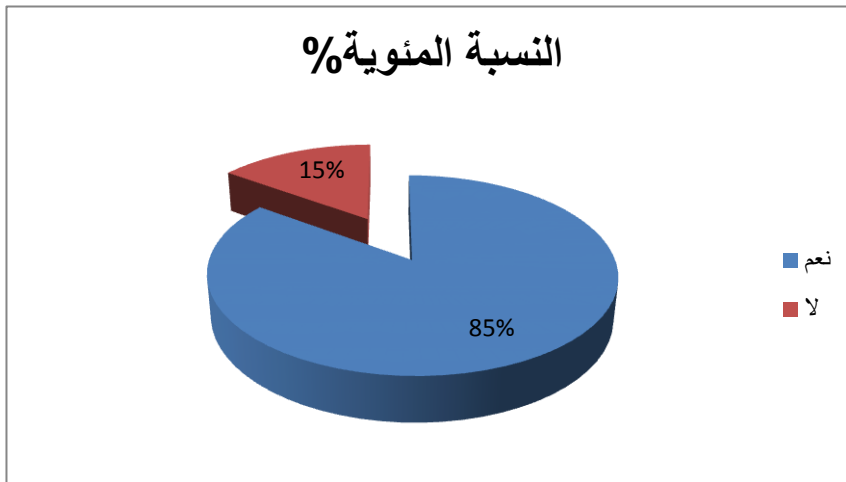
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 14: عندما يطلب من الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل تخاف من التعرض لإصابة ؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ عن سلوكه عندما يطلب منه الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.

الجدول رقم 14: يبين رأي التلميذ عن سلوكه عندما يطلب منه الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة .

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	12	85%	7.14	3.84	0.05	1	دالة
لا	02	15%					
المجموع	14	100%					



الرسم البياني 14: يمثل النسب المئوية لرأي التلميذ عن سلوكه عندما يطلب منه الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليلنا لإجابات التلاميذ من حيث الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 12 تلميذاً أجابوا بنعم أي أنهم ينتابهم الشعور بالخوف للتعرض لإصابة ثانية

فيعمدوا إلى قلت الجهد والحماس في أداء واجباتهم أثناء الحصة وهذا بنسبة 85%، في حين نجد أن هناك 02 من التلاميذ أجابوا بلا أي أنهم لا ينتابهم الشعور بالخوف للتعرض لإصابة ثانية، فهم يؤدون واجبهم بجد وحماس أثناء تأدية التمارين في حصة التربية البدنية، وهذا بنسبة 15%.

الاستنتاج: بناء على النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه نستنتج أن هناك نسبة معتبرة من التلاميذ ينتابهم الشعور بالخوف للتعرض لإصابة ثانية فيعمدوا إلى قلة الجهد والحماس في أداء واجباتهم أثناء الحصة يمكن تفسير هذه النتيجة على أن هذا السلوك الذي ينتهجه التلميذ ناتج عن مخلفات الإصابة الرياضية الفارطة، جعلته أكثر حذراً من السابق كما نعلم أن فترة المراقبة عند التلميذ تتميز بالاندفاع والحماسة وليس من السهل عليه السيطرة على حركاته وينظمها ويحد من الحركات الزائدة التي قد تعرضه لإصابة رياضية وأن دل ذلك على الأثر التي خلفته على الأداء الحركي عند التلميذ، أما في ما يخص البقية من التلاميذ يمكن تفسير على أنهم يتميزون بالجرأة والشجاعة لأنه غير مهتم ومتخوف من التعرض لإصابة رياضية.

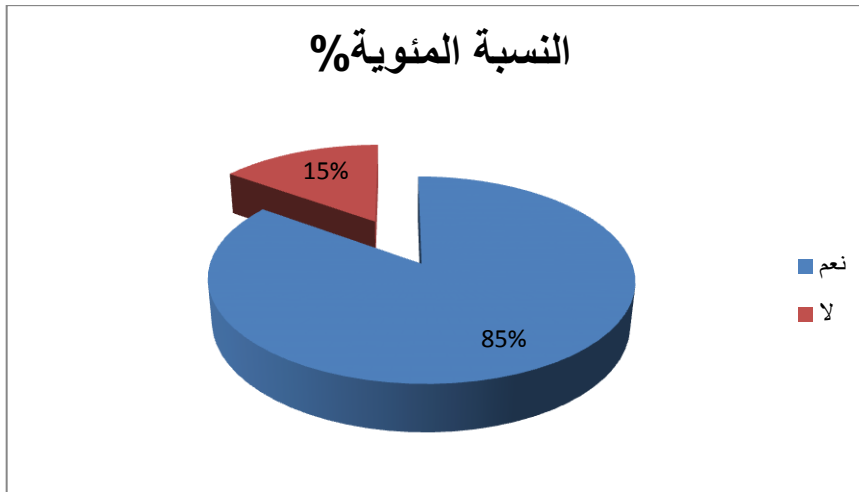
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

السؤال 15: تتخلي في كثير من الأحيان في المنافسة عن الرغبة والإصرار خوفاً من معاودة الإصابة لك ؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ لتخلي عن الإصرار خوفاً من التعرض لإصابة.

الجدول رقم 15: يبين رأي التلميذ عن سلوكه في حال التخلي عن الإصرار خوفاً من التعرض للإصابة.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	12	%85	7.14	3.84	0.05	1	دالة
لا	02	%15					
المجموع	14	%100					



الرسم البياني 15: يمثل النسب المئوية لرأي التلميذ عن سلوكه لتخلي عن الإصرار خوفاً من التعرض لإصابة .

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليلنا لإجابات التلاميذ من حيث الجدول والرسم يتضح لنا أن 12 تلاميذ أجابوا بنعم أي أنهم ينتابهم الشعور بالخوف للتعرض لإصابة ثانية لذلك اعتمدوا إلى قلت الجهد وعدم الإصرار على النجاح في أداء واجباتهم أثناء الحصة وهذا بنسبة 85%، في حين نجد أن هناك 02 من تلاميذ أجابوا بلا أي أنهم لا ينتابهم الشعور بالخوف للتعرض لإصابة ثانية، فهم يؤدون واجبه بجد وحماس وإصرار كبيرين أثناء تأدية التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا بنسبة 15%.

الاستنتاج: بناء على النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه نستنتج أن هناك نسبة معتبرة من التلاميذ ينتابهم الشعور بالخوف للتعرض لإصابة ثانية، لذلك اعتمدوا إلى قلت الجهد وعدم الإصرار على النجاح في أداء واجباتهم أثناء الحصة يمكن تفسير هذه النتيجة على هذا السلوك الذي ينتهجه التلميذ ناتج عن مخلفات الإصابة الرياضية الفارطة، التي أثرت على نفسيته الداخلية وتجعلها تعمل بشكل عكسي بحيث أنه من بدل أن تنشط سلوكه وتدفعه نحو تحقيق النجاح والإصرار تعمل على تثبيطه.

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

❖ النتائج المستخلصة من خلال المحور الثالث:

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص التالي:

- الحذر مفيد ومطلوب أمن تكرر الإصابة الرياضية في كثير من الأحيان عند فئة التلاميذ الذين يتميزون بلامبالاة والتهور لأنه بطريقة غير مباشرة تحميهم من التعرض لإصابة.
- الحذر المبالغ فيه ينعكس سلبا على التلاميذ لكونه يحد من أدائه الحركي.

1-2: تحليل ومناقشة نتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للأستاذة الخاصة بالمحور الأول:

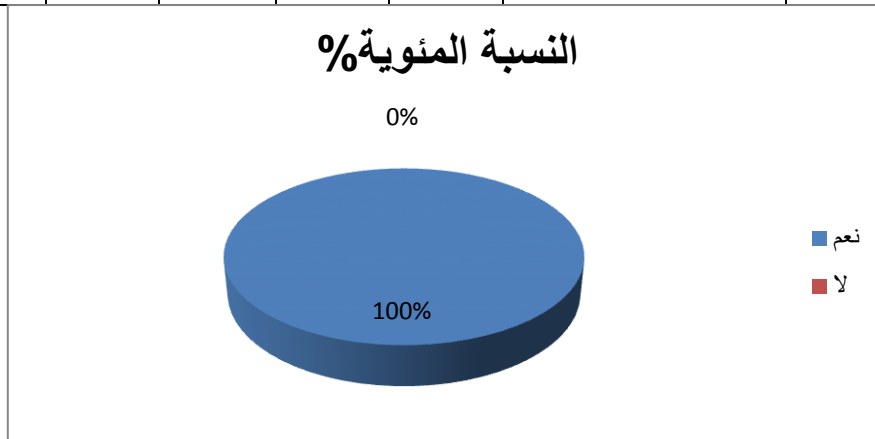
في ضوء الفرضية 01: الإصابة الرياضية تشكل عائقاً للتلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية.

السؤال 01: هل يمكنك ملاحظة التلاميذ الذين سبق وأن تعرضوا للإصابة رياضية لا يوظفون قدراتهم البدنية بالشكل المطلوب في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ عن نتائج التعرض للإصابة على توظيف القدرات البدنية للتلميذ.

الجدول رقم (16): يبين رأي الأستاذ عن نتائج التعرض للإصابة على توظيف القدرات البدنية للتلميذ.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	10	%100	10	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	00%					
المجموع	10	%100					



الرسم البياني 16: يمثل النسب المئوية حول رأي الأستاذ عن نتائج التعرض للإصابة على توظيف القدرات البدنية للتلميذ.

تحليل ومناقشة النتائج:

بناء على تحليلنا للإجابات ومن خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن كل الأساتذة مقتنعون بأن الإصابة تؤثر على طريقة التلميذ في توظيف قدراته البدنية أي بنسبة 100%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 16 نلاحظ أن كل الأساتذة لهم قناعة تامة بأن الإصابة تؤثر على طريقة التلميذ في توظيف قدراته البدنية، وهذا يمكن ملاحظة جليا على سلوك التلميذ خلال الأداء ويتأكد من خلال نتائج هذا الأخير في أداء التمارين.

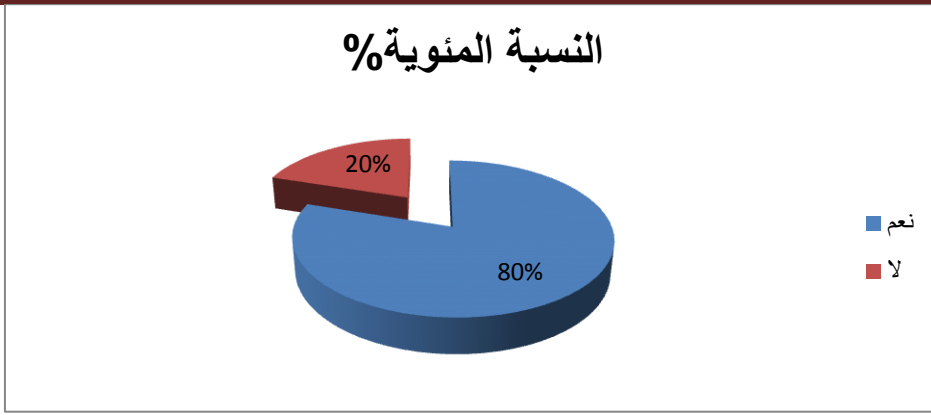
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 02: حسب وجهة نظرك هل يمكن للإصابة أن تؤثر على رغبتهم في تنمية وتطوير بنيتهم البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ حول تأثير الإصابة على رغبة التلاميذ نحو تطوير قدراتهم البدنية .

الجدول رقم 17: يوضح رأي الأستاذ حول تأثير الإصابة على رغبة التلاميذ نحو تطوير قدراتهم البدنية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	80%	3.6	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	02	20%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 03: يمثل رأي الأستاذ حول تأثير على رغبة التلاميذ نحو تطوير قدراتهم البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات الأساتذة من خلال الجدول والرسم البياني رقم 17 يتضح لنا أن النسبة الكبيرة من الأساتذة أجابوا بأن الإصابة تؤثر على رغبة التلاميذ نحو تطوير قدراتهم البدنية، في حين نرى أن نسبة قليلة قدرت بـ 20%، من الأساتذة ترى أن الإصابة لم تغير من دافعية نحو إماء وزيادة في درايتهم البدنية عند بعض التلاميذ.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 17 نستنتج أن للإصابة انعكاس على سلوك التلميذ في دافعيته نحو تطوير قدرته البدنية.

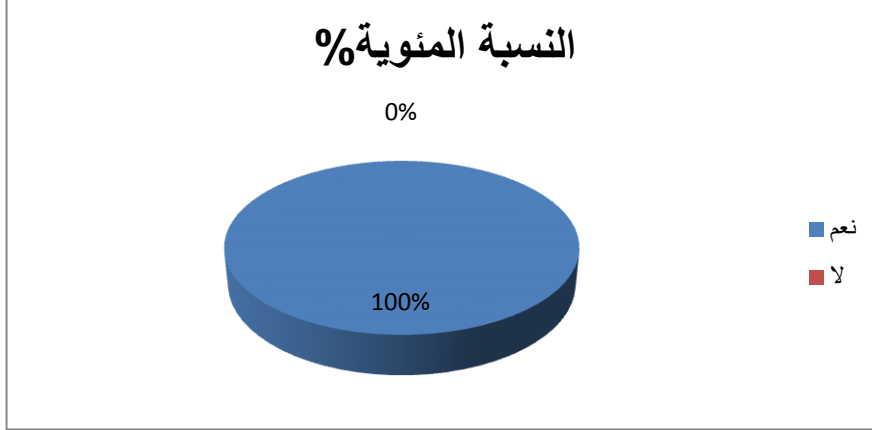
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 03: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية قد أثرت على سلوكهم أثناء تأدية التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة هل للإصابة أثر ملموس في نتيجة الأداء من خلال السلوك .

الجدول رقم 18: يوضح رأي الأستاذ حول تأثير الإصابة في نتيجة الأداء من خلال سلوك التلميذ في تأدية التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	100%	10	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	00%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 18: يمثل النسبة المئوية لرأي الأستاذ حول انعكاسات الإصابة في نتيجة الأداء من خلال السلوك.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات الأساتذة من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن كل الأساتذة يرون أن الإصابة أثرت على القدرات البدنية للتلميذ فانعكست على أدائهم الحالي، أي وهذا بنسبة 100%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 18 نستنتج أن الإصابة أثرت على توظيفهم الأمثل لقدراتهم البدنية والتي كانت ممتازة قبل تعرضهم للإصابة، ظهرت في الأخير على نتائج أدائهم الحالي.

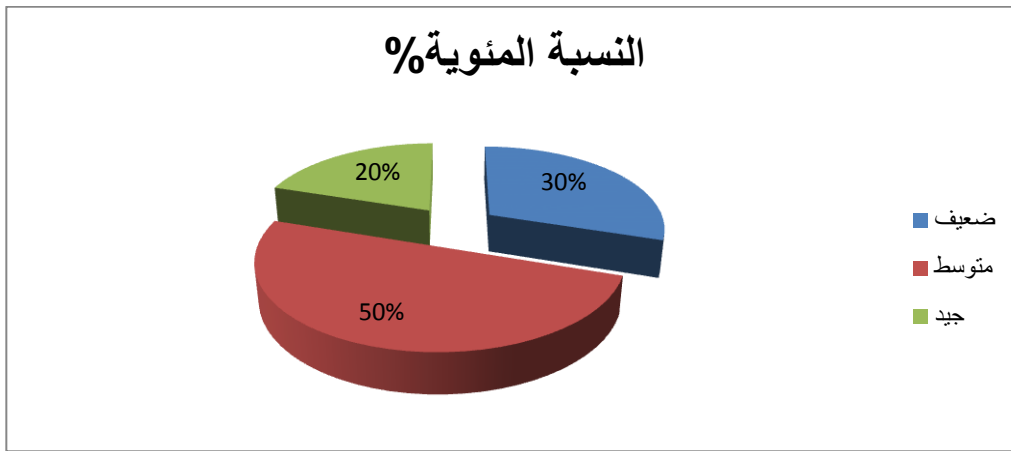
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 04: كيف يمكنك تقييم أداء هؤلاء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ في تقييم أداء التلميذ في حصة التربية البدنية.

الجدول رقم 19: يوضح رأي الأستاذ في تقييم أداء التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
ضعيف	03	30%	2.6	5.99	0.05	2	غير دالة
متوسط	05	50%					
جيد	02	20%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 19: يمثل النسب المئوية للنتائج المترتبة عن رأي الأستاذ في تقييم أداء التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 03 أساتذة يرون أن تقييم أداء التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية ضعيف أي بنسبة 30%، في حين يرى 05 أساتذة أن تقييم أداء التلميذ متوسط أي بنسبة 50%، بينما يرى 02 من أساتذة أن تقييم الأداء جيد وهذا بنسبة 20%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 19 نلاحظ أن الإصابة الرياضية كانت بمثابة الرادع في عدم مقدرة التلميذ في تطوير وتحسين من قدراته البدنية، وبالتالي الممارسة للتمارين بشكل ضعيف في حصة التربية البدنية والرياضية ما ينعكس على أدائهم بشكل سلبي، كل هذا راجع إلى كونهم لم يخضعوا لإعادة تأهيل بدني حقيقي، لذا فهم لا يزالون يعانون من مخلفات تلك الإصابة التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض.

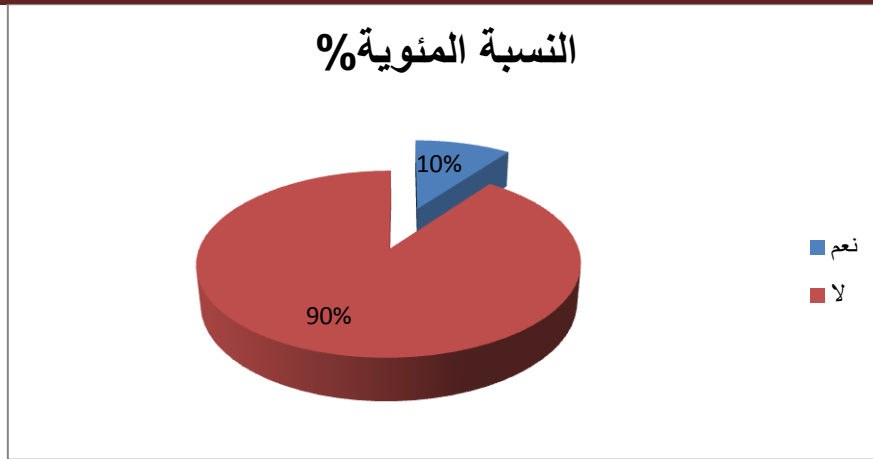
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية عند مستوي الدلالة 0.05.

السؤال 05: هل تجد من التلميذ يتجاوب عندما تطلب منه القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ حول تجاوب التلاميذ عندما يطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.

الجدول رقم 20: يوضح رأي الأستاذ حول تجاوب التلاميذ عندما يطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	01	10%	6.4	3.84	0.05	1	دالة
لا	90	90%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 20: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ حول تجاوب التلاميذ عندما يطلب منهما القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة .

تحليل ومناقشة النتائج:

بناء على تحليلنا لإجابات الأساتذة من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 09 أساتذة أجابوا بلا أي أن التلاميذ لا يتجاوبون عندما يطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة، وهذا بنسبة 90%، في حين أن أستاذ 01 أجاب بنعم، فهم لا حظوا أن التلاميذ يطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة، وهذا ما يمثل نسبة 30%.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 20 يمكن أن نستخلص أن التلاميذ لا يسعوا إلى تطوير قدراتهم البدنية، هذا راجع إلى خوفهم الشديد من تكرار الإصابة أدت هذه الأخيرة إلى منعهم من أداء التمارين أو حدثت من شدتها، هذا من جهة ومن جهة أخرى نلاحظ أن نسبة قليلة من التلاميذ متحمسون من رفع والتطوير من قدراتهم البدنية وذلك يعود إلى تخطيهم الأثر السلبي للإصابة السابقة من جميع الجوانب.

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

❖ النتائج المستخلصة من خلال المحور الأول:

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص مايلي:

- ✓ الإصابة الرياضية تحد وتردع التلاميذ نحو تحسين مستواهم إلى الأفضل أنهم يملكون قدرات نفسية وبدنية تؤهلهم إلى تحسين مستواهم.
- ✓ الحذر مطلوب لكن الإفراط فيه يؤدي إلى تراجع في مستوى القدرات البدنية لديهم.

2-2: تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للأساتذة الخاصة بالمحور الثاني:

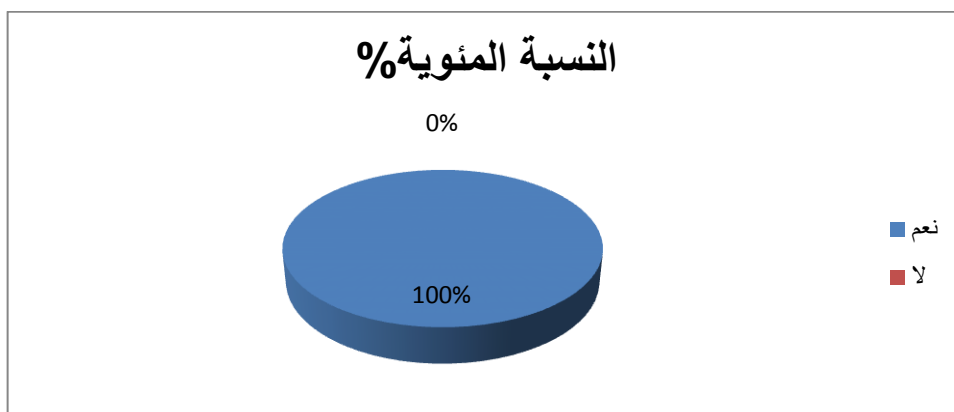
في ضوء الفرضية 02: الإصابة الرياضية تقلل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة في التربية البدنية والرياضية.

السؤال 06: هل تلاحظ أن هؤلاء التلاميذ يخافون من تكرار الإصابة عند أداء التمرين المقترح من طرفك؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ حول خوف التلميذ من تكرار الإصابة أثناء الحصة.

الجدول رقم 21: يوضح رأي الأستاذ حول خوف التلميذ من تكرار الإصابة أثناء الحصة.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	10	100%	10	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	00%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 21: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ حول خوف التلميذ من تكرار الإصابة أثناء الحصة.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات الأساتذة من خلال الجدول 07 والرسم البياني يتضح لنا أن كل الأساتذة أجابوا بنعم أي أنهم أثبتوا بأن التلاميذ لا يفارقهم الخوف من تكرار الإصابة أي بنسبة 100%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 2 نلاحظ أن كل الأساتذة أكدوا بأن الخوف يفارق هؤلاء التلاميذ، يمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ الذين سبق وأن تعرضوا لإصابة رياضية - خاصة خطيرة منها - والذين جربوا ألآم تلك الإصابة ومخلفاتها ومآسيها يتولد لهم إحساس بالخوف من تكرار الإصابة يتطور هذا الإحساس إن لم يعالج بسرعة وبالشكل الصحيح.

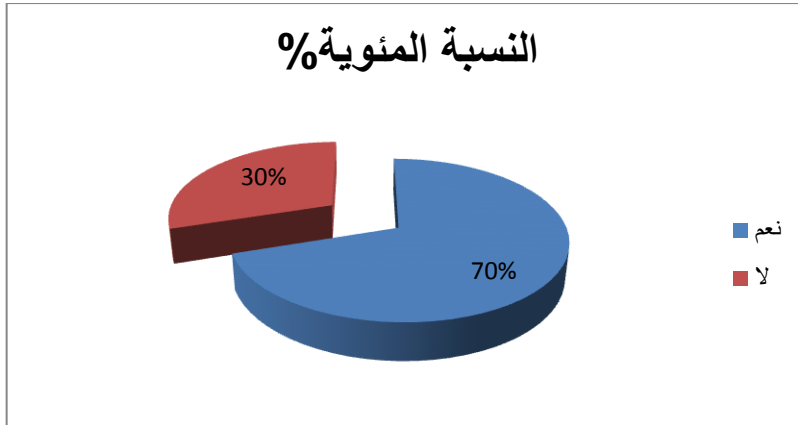
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 07: هل يمكن لك ملاحظة أنهم يتفادون المنافس العدائي خوفاً منهم من إمكانية من خلال إصابتهم .

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ حول ملاحظته لسلوك التلميذ المصاب سابقاً مع منافسه العدائي أثناء تأديته في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 22: يوضح رأي الأستاذ حول ملاحظته لسلوك التلميذ المصاب سابقاً مع منافسه العدائي.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	100%	10	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	00%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 22: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ حول ملاحظته لسلوك التلميذ المصاب مع منافسه العدائي .

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن كل الأساتذة أجابوا بنعم أي أن التلاميذ يتفادون المنافس العدائي خوفاً منهم من إمكانية إصابتهم، وهذا بنسبة 100%.

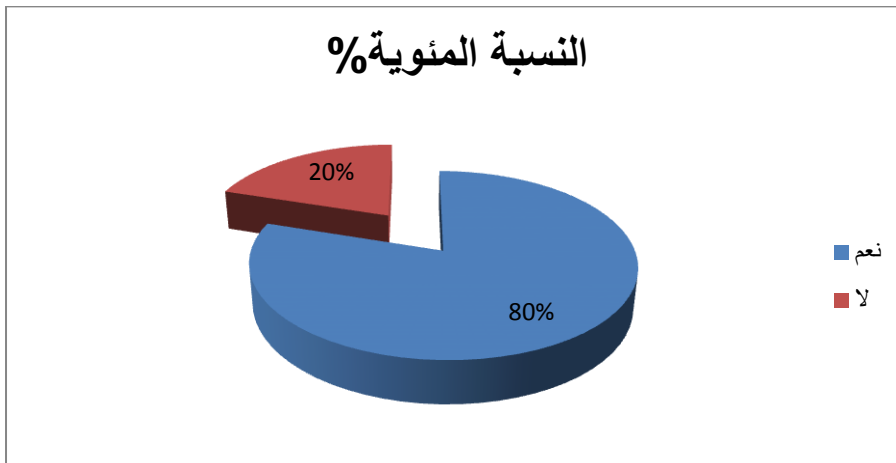
الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 22 نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ أصبحوا يخشون الخوض في غمار المنافسات التي تحتوي على عناصر عدائية في أفواجها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، رغم أن هذا التلميذ لا يزال بمرحلة المراهقة والتي تتميز بالاندفاع البدني الكبير، أي هذا ما يمكن أن يرجع إلى المعانات وآلام التي خلفتها الإصابة أدت إلى خلق هاجس الخوف والقلق هذان الآخرين السبب الرئيسي في جعل التلميذ دائماً متيقظاً عند أداء والممارسة في الحصة.

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 08: هل ترى أن هؤلاء التلاميذ جل ما يتخلون عن الرغبة والإصرار خوفاً من الإصابة؟
الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي الأستاذ إذا ما كان التلاميذ قد تخلوا عن الرغبة والإصرار خوفاً من معاودة الإصابة له .

الجدول رقم 23: يوضح رأي الأستاذ إذا ما كان التلاميذ قد تخلوا عن الرغبة والإصرار خوفاً من معاودة الإصابة له.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	08	80%	3.6	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	02	20%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 23: يمثل النسب المئوية لرأي رأي الأستاذ إذا ما كان التلاميذ قد تخلوا عن الرغبة والإصرار خوفاً من معاودة الإصابة له .

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 08 أساتذة يرون بنسبة 80%، في حين نرى أن 2 أساتذة يؤكدون أن التلاميذ يمكنهم أن يجعلوا أنفسهم أكثر رغبة وحماساً أكثر من ذي قبل أي نسبة 20%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 23 نستنتج أن للإصابة الرياضية أثر كبير على الإصرار والدافعية بالنسبة للتلاميذ المصابين سابقاً، هذا راجع إلى إدراكهم للمخاطر التي تتجز عند ممارسة هذه التمارين ومن المعلوم أن فترة المراهقة يظهر عند التلميذ حب التميز عن أقرانه والظهور في المنافسات، لكن هذه الأخيرة أدت إلى تشكيل إحياءات سلبية عند التلميذ.

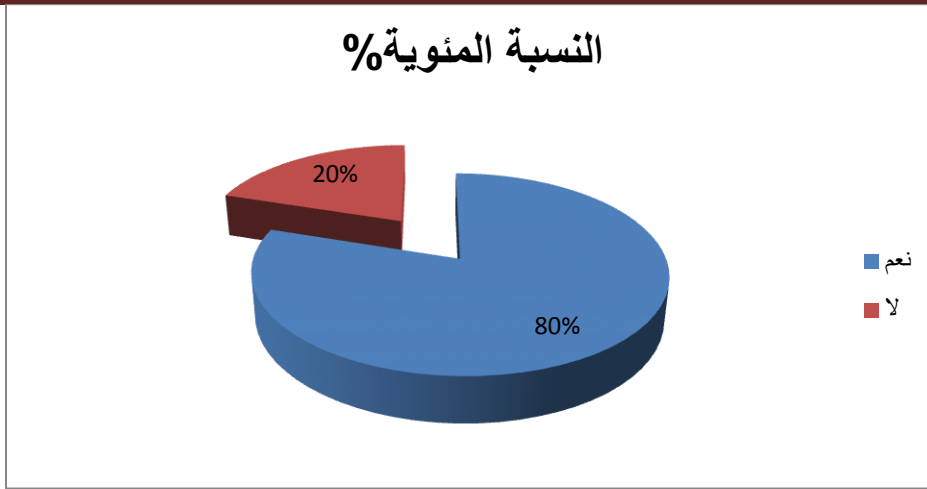
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 09: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية قد أثرت على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ أثر الإصابة على رغبة التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الجدول رقم 24: يبين رأي الأستاذ عن أثر الإصابة على رغبة التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	80%	3.6	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	02	20%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 24: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ عن أثر الإصابة على رغبة التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل .

تحليل ومناقش النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات الأساتذة من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا 08 أساتذة يرون التلاميذ ينتهجون أسلوب تجنب الاحتكاك وقلت الجهد وهذا نتاج عدم رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند ممارستهم إلى نشاطات المنافسة مخافة المعاوذة للإصابة أثناء الحصة أي بنسبة 80% في حين يرى 02 أساتذة أن التلاميذ لم تأثر الإصابة الرياضية على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب ، هذا ما يمثل نسبة 20%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه نستنتج أن الإصابة الرياضية خلفت هواجس نفسية على التلاميذ لذلك تراهم ينتهجون أسلوب تجنب الاحتكاك وقلت الجهد عند ممارستهم إلى نشاطات المنافسة مخافة معاودتهم للإصابة يعود إلى خبراتهم السابقة لتعرضهم للإصابة فتراهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع التنافس والإثارة، وهذا ما يعكس تلميذ يروي أنه قادر على تحسين نشاطات المنافسة ويمكن تفسير النتيجة بكون التلميذ يدرك أن هذه المخاوف مبالغ فيها بعض الأحيان.

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

❖ النتائج المستخلصة من خلال المحور الثاني:

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص ما يلي:

✓ للإصابة الرياضية مخلفات سلبية وهواجس نفسية على التلميذ تظهر من خلال السلوك لفظي وغير لفظي.

2-3: تحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ الخاصة بالمحور الثالث:

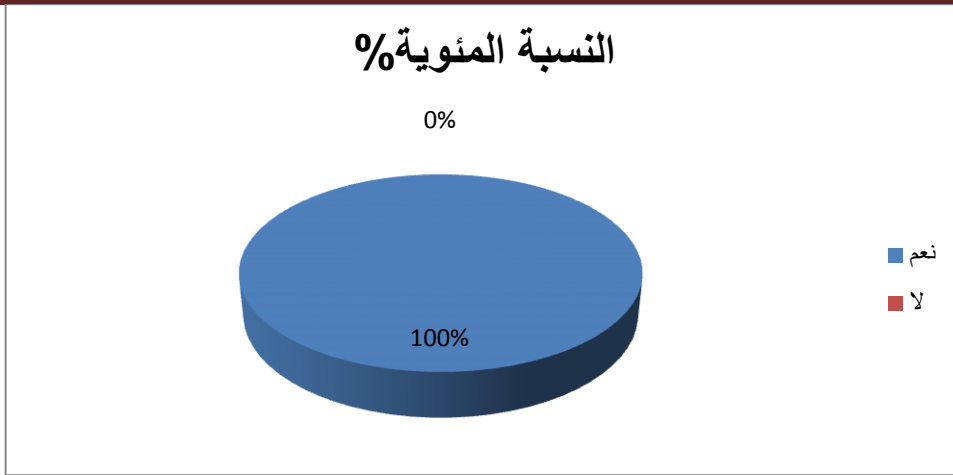
في ضوء الفرضية 03: توجد علاقة ذات دلالة بين درجة الإصابة الرياضية والممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال 10: هل التلاميذ المصابون سابقاً يقبلون على حصة التربية البدنية والرياضية بصفة عادية؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر الإصابة الرياضية على إقبال التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.

الجدول رقم 25: يبين أثر الإصابة الرياضية على إقبال التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	10	100%	10	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	00%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 25: يمثل النسب المئوية لأثر الإصابة الرياضية على إقبال التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا لإجابات الأساتذة من خلال الجدول والرسم البياني يتبين لنا أن كل الأساتذة متفقون على أن الإصابة الرياضية لا تؤثر على توجهات التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية، أي بنسبة 100%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 25 نستنتج أن الإصابة الرياضية لا تتأثر على توجهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية، كما أنها لا تؤثر على ميله عن الرغبة في نشاط على غرار بعض الأنشطة البدنية والرياضية، إذن يمكن القول بأن الإصابة لا تؤثر على التوجه بقدر ما تؤثر على شدته، كما تجدر الإشارة هنا إلى أنه في هذه الفترة يكون التلميذ مراهق منطقياً لا يمكنه أن يبقى بمعزل عن الممارسة، فهي الوحيدة التي تعمل على تلبية رغباته وحاجياته.

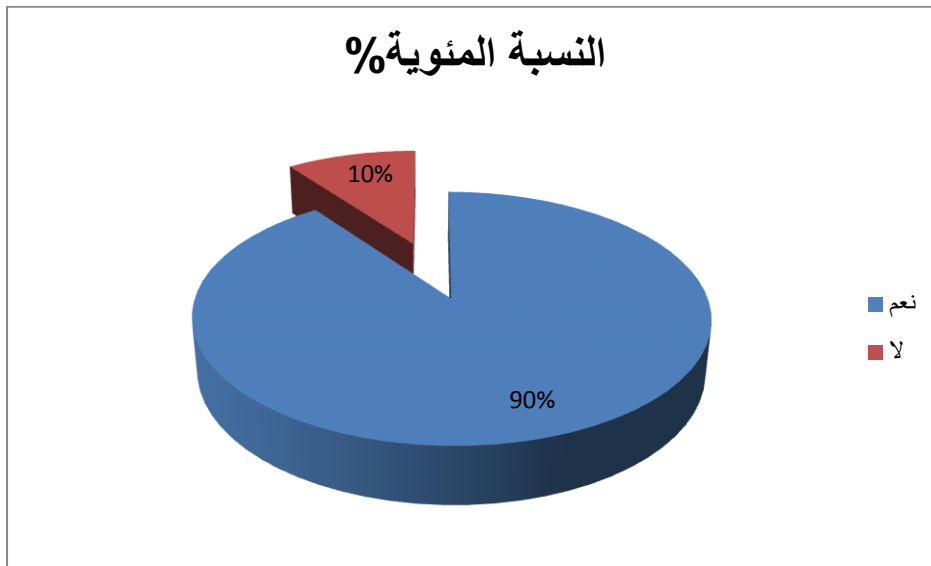
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 11: حسب وجهة نظرك هل يمكن للإصابة الرياضية أن تخلف أثر على توجهات التلاميذ من رياضة إلى رياضة أخرى.

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ حول نتائج الإصابة على أثر توجهات التلاميذ من رياضة أخرى.

الجدول رقم 26: يبين رأي الأستاذ حول نتائج الإصابة على أثر توجهات التلاميذ من رياضة إلى رياضة أخرى.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	%90	6.4	3.84	0.05	1	دالة
لا	01	%10					
المجموع	10	%100					



الرسم البياني 26: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ حول نتائج الإصابة على أثر توجهات التلاميذ من رياضة إلى رياضة أخرى.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليلنا لإجابات التلاميذ من حيث الجدول والرسم يتضح لنا أن 09 أساتذة أجابوا بنعم أي أن الإصابة الرياضية تخلف أثر على توجهات التلاميذ من رياضة إلى رياضة أخرى، وهذا بنسبة 90%، في حين أن هناك أستاذ 01 أجاب بلا أي أن الإصابة لا تؤثر على توجهات التلاميذ من رياضة أخرى، وهذا بنسبة 10%.

الاستنتاج: بناء على النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه نستنتج أن الإصابة تخلف أثر على توجهات التلاميذ من رياضة إلى رياضة أخرى، وهذا لخوفهم من تكرار الإصابة خاصة في الرياضة التي سبق وأن تعرض فيها للإصابة، فتراه يخلق الأعذار والمبررات لتقادي المشاركة في اللعب.

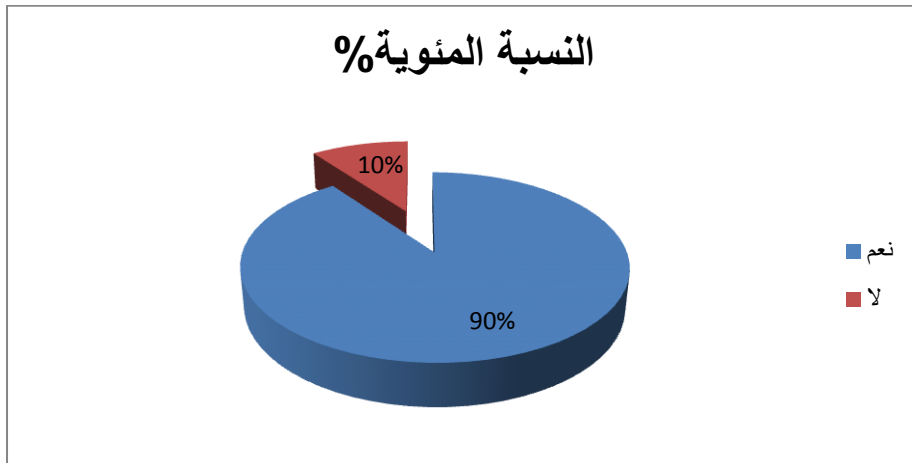
فهم يلجأون إلى تخفيض حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد وذلك بسبب أن جو التنافس يجعلهم غير قادرين على ذلك.

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 12: هل ترى أن الإصابة الرياضية أثرت على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ عن نتائج الإصابة على مستوى التنافس عند التلميذ.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	90%	6.4	3.84	0.05	1	دالة
لا	01	10%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 27: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ عن نتائج الإصابة على مستوى التنافس عند التلميذ.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليلنا للإجابات الأساتذة من حيث الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 09 أساتذة أجابوا بنعم أي أن الخوف للتعرض لإصابة ثانية تجعل التلميذ يلجأ إلى قلت الجهد والحماس في أداء واجبه أثناء الحصة وبالتالي على مستوى التنافس لديه وهذا بنسبة 90%، في حين نجد أن هناك أستاذ أجاب بلا أي أن الشعور بالخوف للتعرض لإصابة ثانية لا يمنعهم من خفض مستوى التنافس لديهم، وهذا بنسبة 10%.

الاستنتاج: من خلال تحليلنا للإجابات الأستاذة من حيث الجدول والرسم البياني نستنتج أن الخوف للتعرض لإصابة ثانية من طرف التلميذ المصاب سابقاً تجعله ينساق إلى قلت الجهد والحماس في أداء واجبه أثناء الحصة وبذلك يضعف في مستوى التنافس لهذا الأخير، أما في ما يخص البقية من التلاميذ يمكن تفسير على أنهم يتميزون بلامبالاة والتهور لأنه بطريقة غير مباشرة تحميهم من التعرض لإصابة رياضية.

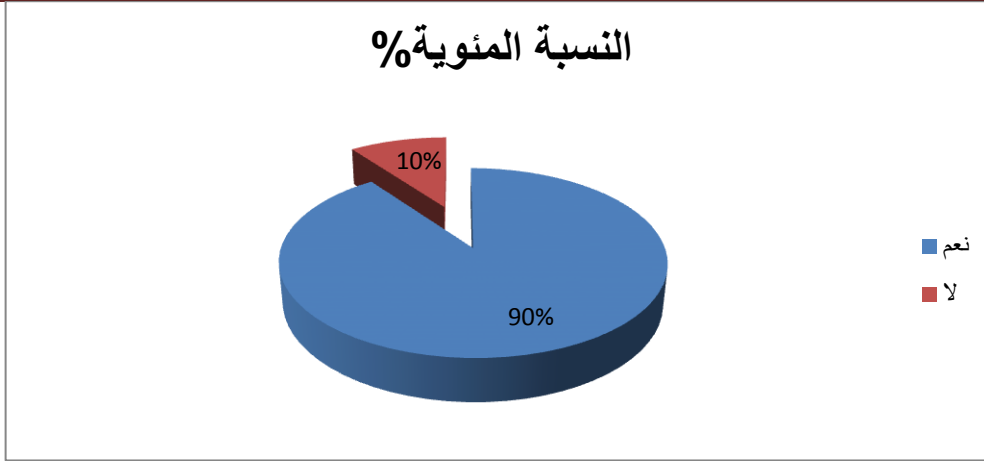
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 13: هل تلاحظ أن هؤلاء التلاميذ يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ حول سلوك التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الجدول رقم 28: يبين رأي الأستاذ حول سلوك التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	90%	6.4	3.84	0.05	1	دالة
لا	01	10%					
المجموع	10	100%					



الرسم البياني 28: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ حول سلوك التلميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل .

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال تحليلنا للإجابات التلاميذ من حيث الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 09 أستاذة أجابوا بنعم أي، وهذا بنسبة 90%، في حين نجد أن هناك أستاذة أحب بلا أي، وهذا بنسبة 10%.

الاستنتاج: بناء على النتائج المتوصل إليها في الجدول أعلاه نستنتج أنه رغم وجود الخوف للتعرض لإصابة ثانية، إلا أن التلاميذ بنفس الإصرار على تحقيق النجاح وتجنب الفشل، هذا ما دفعنا إلى أن نقول أن الإصابة الرياضية لا تؤثر على الرغبة في تجنب الفشل وتحقيق النجاح.

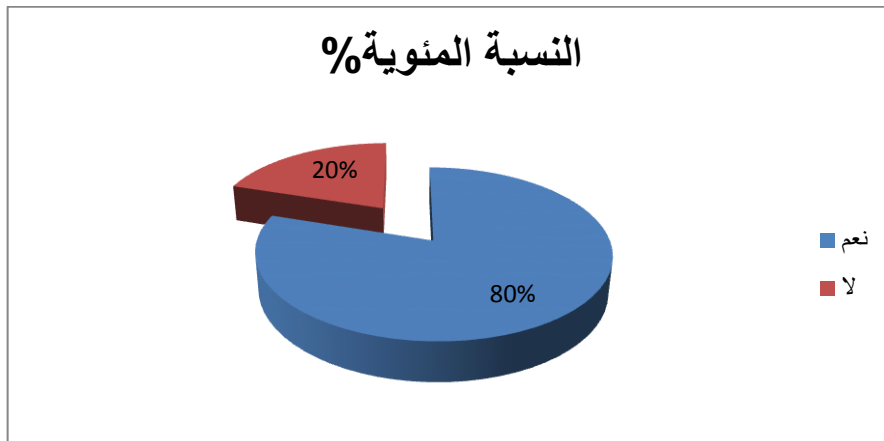
وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أكبر أو تساوي من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

السؤال 14: هل أدركت أنهم يختلفون أعدارا لتقادي الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ عن أثر الإصابة على رغبة التلميذ في الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 29: يبين رأي الأستاذ عن أثر الإصابة على رغبة التلميذ في الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	χ^2 محسوبة	χ^2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	08	80%	3.6	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	02	20%					
المجموع	10	100%					



الرسم الباني 29: يمثل النسب المئوية لرأي الأستاذ عن أثر الإصابة على رغبة التلميذ في الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج: بناء على تحليلنا للإجابات الأساتذة من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا 08 أساتذة يرون أن التلاميذ ينتهجون أسلوب التهرب من الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية ويختلقون الأعذار، وهذا بنسبة 80% في حين يرى 02 أساتذة أن التلاميذ يرغبون في الممارسة في الحصة، وهذا ما يمثل نسبة 20%.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه نستنتج أن الإصابة الرياضية خلفت هواجس نفسية على التلاميذ لذلك تراهم ينتهجون أسلوب المراوغة وخلق للأعذار حتى يأمرهم الأستاذ على عدم الممارسة .

وعند حساب χ^2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

❖ النتائج المستخلصة من خلال المحور الثالث:

من خلال ما سبق يمكن أن نستخلص النقاط التالية.

- ✓ أن الإصابة الرياضية لا تؤثر على توجهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية، كما أنها لا تؤثر على ميله عن الرغبة في نشاط على غرار بعض الأنشطة البدنية والرياضية.
- ✓ الإصابة الرياضية لا تؤثر على رغبة في تجنب الفشل وتحقيق النجاح.

خلاصة:

من خلال تحليل نتائج الاستبيانين ((الاستبيان الموجه للتلاميذ والاستبيان الموجه للأستاذ)) يمكن استخلاص النقاط الآتية والتي مفادها.

- عند المقارنة بين نتائج المحور الأول في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت، والتي كان مفادها كالتالي: "الإصابة الرياضية تشكل عائقاً للتلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية"، وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثانية يمكن القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت، والتي كان مفادها كالتالي: "الإصابة الرياضية تقلل من درجة التحفيز لأداء حصة التربية البدنية والرياضية".

- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثالثة يمكن القول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت، والتي كان مفادها كالتالي: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإصابة الرياضية والممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية".

- بما أن الفرضيات الجزئية الثلاثة كلها قد تحققت، يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا هي الأخرى قد تحققت والتي كانت تنصب على المنحى التالي:

((للإصابة الرياضية تأثير على ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ سبق وأن تعرضوا لإصابة رياضية)).

كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلباً على ممارسة الرياضة لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالي:

- أن سبب الإصابة الرياضية يؤثر على ممارسة الرياضة التلاميذ خلال الحصة.

- يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على ممارسة الرياضة التلاميذ خلال الحصة.
- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة.
- تخفض نوع الإصابة الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

❖ الاقتراحات والتوصيات:

- التركيز على الإحماء الجيد قبل البدء في بالتمارين الرياضية والمسابقات تجنباً لحدوث الإصابة الرياضية والتركيز على إحماء منطقة الكتف ومفصله حيث كان أكثر الإصابات تعرضاً.

بناءً على نتائج الدراسة فإنه يمكننا صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

- ✓ تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- ✓ الاهتمام بالتجهيزات الرياضية والملاعب والأدوات.
- ✓ تنمية ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.
- ✓ مخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ.
- ✓ التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية .
- ✓ إعادة التأهيل ما بعد الإصابة الرياضية.
- ✓ الاهتمام بالعامل النفسي للتلميذ.
- ✓ اهتمام الأستاذ والطاقم الطبي التابع للمؤسسة بمتابعة التلاميذ أثناء تعرضهم للإصابات وفي فترة النقاهة.
- ✓ إعطاء معلومات عن كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية.

خافعة

تلعب الأنشطة البدنية والرياضية دور هام في حياة التلميذ خلال مرحلة التعليم الثانوي باعتبار أنها تمثل ملاذاً آمناً ومنتعفاً كبيراً يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغط النفسية التي تثقل كاهله هذه الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الخاصة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون أنه خلالها تسم معالم شخصيته المستقبلية.

وتشمل حصة التربية البدنية والرياضية على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكن التلميذ من تحقيق حاجاته النفسية، فمن خلال هذه الحصة يرغب التلميذ دوماً في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه بأقل وقت وجهد ممكنين وعندما يسعى هذا التلميذ نحو النجاح في ذلك فإنه يسعى أهدافها التربوية ما لم تكن جاهزية الرياضي عند التلاميذ مرتفعة.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن الإصابات الرياضية لها علاقة بممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات، هذه العلاقة التي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، لذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على مستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام ليشمل الأوساط الرياضية المدرسية.

هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتوعية بمخاطر الإصابات الرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها، لكن ما يهمنا نحن من خلال هذه الدراسة ونسعى إلى إبرازه هو ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لنا بعد الإصابة الرياضية.

حيث أنه يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض للإصابة الرياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيراً ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر

خاتمة

إليه على أنه ومن الجوانب الهامشية التي يمكن إهمالها، فالمظاهر النفسية الناتجة عن الإصابة (كفقد الهوية أو الخوف والقلق ونقص الثقة بالنفس وغيرها) من شأنها أن تؤدي إلى نتائج كارثية ما لم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي ناهيك على أن الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة الرفض وتنتهي بمرحلة التقبل وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين وذلك من أجل ضمان الانتقال السليم من مرحلة إلى أخرى.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد مختار عضاضة، التربية السلمية في المدارس الابتدائية، ب ط، 1968.
- 2- أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- 3- أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، القاهرة، دار الفكر العربي 1998.
- 4- أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 5- أسامة رياض، العلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 6- أسامة رياض، إمام حسين النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 7- إقبال رسمي محمد، الإصابات الرياضية وطرق علاجها، ط1، القاهرة، جامعة حلوان، 2008.
- 8- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، بدون تاريخ.
- 9- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 1996.
- 10- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة، بدون تاريخ.
- 11- أمين أنور الولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، بدون تاريخ. الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، 2008-2009.
- 12- البصري ابراهيم، الاصابات الرياضية، دار الحرية للطباعة والنشر، بغداد، 1978.
- 13- تأليف لوينا لوبير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي التربية العامة، دار الملايين، بيروت الطبعة الخامسة.
- 14- تركي أحمد، أصول التربية والتعليم، الطبعة الثانية، 1989.
- 15- تركي رابح، أصول التربية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، 1970.
- 16- حياة عياد روفائيل، اصابات الملاعب والوقاية -إسعاف- علاج- دار المعارف الاسكندرية 1986.

- 17- دروس في التربية وعلم النفس، 1973-1974.
- 18- رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي، أساسياته النظرية وممارسته العلمية، دار الفكر، ط1، دمشق سوريا، 2000.
- 19- زاهر أحمد، تكنولوجيا التعليم كفلسفة ونظام المكتبة الأكاديمية، ط1، ج1، القاهرة مصر، 1996.
- 20- زهير الشورحي، الأمل في التربية الرياضية، المطبعة التعاونية، بدون طبعة، بدمشق 1964-1965.
- 21- الزوبعي والغنام، منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية، مطبعة العاني، ج1، بغداد، العراق، 1974.
- 22- زين العالم، التدايك الرياضي وإصابات الملاعب، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- 23- سمعية محمدخليل، الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007.
- 24- صالح عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس 1993.
- 25- عبد الحميد النشواني، علم النفس التربوي، دار النشر بيروت، ب ط، 1981.
- 26- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004.
- 27- عبد العظيم العوادلي، الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- 28- عبد القادر عبد الله، الرياضة والأمراض العصبية، مذكرة نهاية ليسانس، معهد دالي إبراهيم، بدون تاريخ .
- 29- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، 1994.
- 30- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1972.
- 31- عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، مصر، بدون طبعة بدون سنة.
- 32- علي جلال الدين، الإصابة الرياضية (الوقاية والعلاج)، ط2، القاهرة، 2005.
- 33- علي يحي المنصوري، الثقافة والرياضية، الجزء الأول، بدون طبعة، 1971.

- 34- فادية علوات، مقدمة في علم النفس الارتقائي، مكتبة الدار العربية لكتاب القاهرة، ط1، 2003.
- 35- فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2004.
- 36- فرج عبد القادر، طه، علم النفس وقضايا العصر، دار النهضة العربية بيروت، بدون طبعة، 1986.
- 37- محسن محمد صبحي، المرشد في تدريس التربية الرياضية، مطابع التدريس، 1997.
- 38- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ط1، 2001.
- 39- محمد عادل رشدي، علم إصابة الرياضيين، ط2، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة، 1995.
- 40- محمد عطية الابراشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ط، 1993.
- 41- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1992.
- 42- مديرية التربية والتعليم، مناهج التربية البدنية والرياضية، للتعليم الثانوي، طبعة جوان 1979.
- 43- معجم علم النفس والتربية، مجمع اللغة العربية ط1، الهيئة العامة للمطابع الأميرية القاهرة، 1984.
- 44- مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب لنشر، 1999.
- 45- ميخائيل إبراهيم اسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1977.
- 46- ميخائيل إبراهيم أسعدة، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، ط1، بيروت 1991.
- 47- ناصر الدين زبيدي، سيكولوجية المدرس، دراسة وصفية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب ط، 2007.
- 48- ناهد محمود سعد، ونيلي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية البدنية، ط2، 1968.
- 49- نجيب المنصوري، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ب ط، 1971.

- 50- وليام ماسترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق، المراهق، دار الحرف العربي للطباعة والنشر، بدون طبعة، بدون تاريخ.
- 51- يوسف، ميرفت السيد، مشكلات الطب الرياضي، مكتبة ومطبعة الإشعاع التقنية، جامعة الإسكندرية، مصر، 1998.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Arnheim, daniel D :modern principiles of athletic training, seventh, usa (1989)p60.

قائمة المذكرات:

- 52- بلبول فريد، مذكرة ماجستير بعنوان علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي(2008-2009).
- 53- فاطمة حسين عويد مذكرة ماجستير عنوان، الاصابات الشائعة للطرف العلوي لدى الرياضي أندية محافظة نينوى وعلاقتها بالمتغيرات الأنثروبومترية (الطول، والوزن، العمر التدريبي) 2004-2005.
- موهوبي عيسى، مذكرة ماجستير بعنوان، الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امحن التربية البدنية والرياضية 2006-2007.

اللاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد التربية البدنية والرياضية

* استبيان خاص بالتلاميذ *

أعضاءي التلاميذ، في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لإنجاز مذكرة نهاية الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

"علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي

لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة".

نرجو منكم الإسهام في مساعدتنا، وذلك بمأ هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق، ولكم منا جزيل الشكر والتقدير.

إشراف الأستاذ الدكتور:

من إعداد الطلبة:

- حجاج بومدين.

- قرطي أحمد

- مريقي حرز الله

السنة الجامعية: 2017/2018م.

الاستبيان الموجه للتلاميذ:

في ضوء الفرضية 01: الإصابة الرياضية تشكل عائقا للتلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية.

السؤال 01: هل أثرت الإصابة التي تعرضت لها على طريقة تدريبك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 02: هل نتائج هذه الأخيرة أثرت على رغبتك نحو أداء التمارين بجد في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 03: بماذا تستطيع تقييم أدائك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

متوسط ضعيف جيد

السؤال 04: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على أدائك الحالي:

نعم لا

السؤال 05: وأنت الآن لست مصاب فهل تسعى إلى تطوير قدراتك البدنية؟

نعم لا

السؤال 06: إذا كانت الإجابة بلا، فما هي الأسباب؟

في ضوء الفرضية 02: الإصابة الرياضية تقلل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة في

التربية البدنية والرياضية.

السؤال 07: هل يعاودك الشعور إلى الخوف من تكرار الإصابة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 08: هل أصبحت يقظا أكثر من ذي قبل في أداء التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 09: هل لازلت بنفس الرغبة والحماس في استشارة السلوك واستدعاء المواقف الإيجابية للممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 10: هل تنحاز عند ممارستك إلى نشاطات المنافسة إلى قلت الجهد وتجنب الاحتكاك مخافة معاودة الإصابة؟

نعم لا

السؤال 11: إذا كانت الإجابة بنعم، فيما هي الهواجس النفسية التي شكلت لك الإصابة؟

العزوف عن الممارسة تجنب الفشل تحقيق النجاح

في ضوء الفرضية 03: توجد عالقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإصابة الرياضية الممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال 12: هل الإصابة الرياضية أثرت على توجهاتك نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 13: هل تتوجه لأداء واجباتك بجد وحماس كبيرين أثناء الحصة؟

نعم لا

السؤال 14: عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل تخاف من التعرض لإصابة؟

نعم لا

السؤال 15: تتخلى في كثير من الأحيان في المنافسة عن الرغبة والإصرار خوفا من معاودة الإصابة لك؟

نعم لا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد التربية البدنية والرياضية

* استبيان خاص بالأساتذة *

أساتذتنا الكرام، أستاذاتنا الكريمات، في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لإنجاز مذكرة
نهاية الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني
الرياضي المدرسي بعنوان:

"علاقة الإصابات الرياضية بممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي

لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة".

نرجو منكم الإسهام في مساعدتنا، وذلك بمأ هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق،
ولكم منا جزيل الشكر والتقدير.

إشراف الأستاذ الدكتور:

من إعداد الطلبة:

- حجاج بومدين.

- قرطي أحمد

- مريقي حرزالله.

السنة الجامعية: 2017/2018م.

الاستبيان موجه للأساتذة:

في ضوء الفرضية 01: الإصابة الرياضية تشكل عائقاً للتلاميذ في تطوير قدراتهم البدنية.

السؤال 01: هل يمكنك ملاحظة التلاميذ الذين سبق وان تعرضوا للإصابة رياضية لا

يوظفون قدراتهم البدنية بالشكل المطلوب في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 02: حسب وجهة نظرك هل يمكن للإصابة أن تؤثر على رغبتهم في تنمية وتطوير

بنيتهم البدنية؟

نعم لا

السؤال 03: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية قد أثرت على سلوكهم أثناء تأدية التمارين في

حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال 04: كيف يمكنك تقييم أداء هؤلاء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية؟

ضعيف جيد متوسط

السؤال 05: هل تجد من التلميذ يتجاوب عندما تطلب منه القيام ببعض الحركات الرياضية

الصعبة؟

نعم لا

في ضوء الفرضية 02: الإصابة الرياضية تقلل من درجة التحفيز لممارسة الرياضة في

حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال 06: هل تلاحظ أن هؤلاء التلاميذ يخافون من تكرار الإصابة عند أداء التمرين

المقترح من طرفك؟

نعم لا

السؤال 07: هل يمكن لك ملاحظة أنهم يتفادون المنافس العدائي خوفاً منهم من إمكانية

إصابتهم.

نعم لا

السؤال 08: هل ترى أن هؤلاء التلاميذ جل ما يتخلون عن الرغبة والإصرار خوفا من الإصابة؟

نعم لا

السؤال 09: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية قد أثرت على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل؟

نعم لا

في ضوء الفرضية 03: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الإصابة الرياضية وممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال 10: هل التلاميذ المصابون سابقا يقبلون على حصة التربية البدنية والرياضية بصفة عادية؟

نعم لا

السؤال 11: حسب وجهة نظرك هل يمكن للإصابة الرياضية أن تخلف أثر على توجهات التلاميذ من رياضة إلى رياضة أخرى؟

نعم لا

السؤال 12: هل ترى أن الإصابة الرياضية أثرت على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

نعم لا

السؤال 13: هل تلاحظ إن هؤلاء التلاميذ يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل؟

نعم لا

السؤال 14: هل أدركت أنهم يختلفون أعدارا لتفادي الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

قائمة المحكمين

الإمضاء	لدرجة العلمية	المحكمين
		كروم البشير
		حنة الهاشمي
		روان محمد