

رقم الترتيب.....
رقم التسلسلي.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فرع التربية الحركية
التخصص : التربية الحركية للطفل والمراهق

بعنوان:

الإصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في
امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الأقسام
النهائية بمدينة ورقلة

كھ مومن مسعود السعيد

❖ من إعداد الطالبين: كھ شقوري محمد

نوقشت و اجيزت علنا بتاريخ:.....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ:(.....) - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا.

الأستاذ: جرمون علي (أستاذ مساعد - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفا.

الأستاذ:(.....) - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشا.

السنة الجامعية: 2013-2014

إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع إلى كل من يعرفنا
وساعدنا في إنجازها.

كما لا ننسى كل الأهل والأقارب وإلى الوالدين الكريمين
أطال الله في عمرهما، وإلى الإخوة والأخوات

وإلى كل الأصدقاء والزلاء وإلى جميع عمال وأساتذة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة

شكر وتقدير

يارب شكرك واجب محتتم ها أنا ذا
بالشكر أتكلم
عد الحسا بعرض السماء مقدارها يرضيك أني بعد شكرك
مسلم
مالي أرى نعم الإله تحيطني
أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإنني
ممن يتكلم
ممن يقر ولست
من كل جنب ثم لا

بعد شكرنا لله تعالى على فضله و منه علينا
أن هدانا وأمرنا بالعزم
والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل
المتواضع والصلاة والسلام
على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين،
نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سنداً لنا في
مشوارنا الدراسي
إلى الأستاذ * علي جرمون * الذي تابع
عملنا هذا، ولم يبخل علينا
بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل
علينا بوقته الثمين.
وإلى كل من أمدّ لنا يد المساعدة من قريب
أو من بعيد.
ألف تحية وشكر

محمد * السعيد

" الإصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في إمتحان باكالوريا التربية البدنية والرياضية "

دراسة ميدانية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الأقسام النهائية بمدينة ورقلة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة و علاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟ ومنه فرضيات الدراسة هي: توجد علاقة بين التحضير البدني والنفسي والإصابات الرياضية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، وكذلك توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية الميدان والإصابات الرياضية، فالهدف من هذه الدراسة مايلي: يهدف إلى محاولة التعرف على اسباب وأنواع الإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ، بالإضافة إلى محاولة التعرف على المنافسة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها من وجهة نظر الأساتذة المشرفين، كذلك محاولة الكشف عن العجز الذي تعانيه المؤسسات التعليمية في الأساتذة المؤطرين للمادة والمنشآت الرياضية.

اعتمدنا في دراسة الاصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في امتحان التربية البدنية والرياضية على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة هذه الظاهرة، ومجتمع الدراسة في بحثنا هم اساتذة التربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية ورقلة، وتم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وبلغ عدد هم(36) أستاذ، وأستعملنا في البحث طريقة الاستبيان، أماعن الاسلوب الإحصائي المستخدم هو قانون النسب المئوية، وقانون بيرسون (χ^2) واهم النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة هي:

ان اغلب الاصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ يوم الامتحان بدرجة أولى ترجع إلى عدم صلاحية المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ، بالإضافة إلى قصر فترة الإحماء وأخطاء الأداء والحالة النفسية للتلاميذ يوم الامتحان. الكلمات المفتاحية: الاصابات الرياضية، النشاط الرياضي المبرمج، إمتحان التربية البدنية والرياضية

Sportive injuries and their relation to the programmed sportive activity during the exams of physical education in secondary school in Ouargla.

Summary:

This study aims at investigating the common sportive injuries and their relation to the programmed sportive activity during the exams of physical education for 3rd year student in secondary school. Therefore the hypotheses are: there is relationship between psychological and physical preparations form a side and the injuries of 3rd year students, as well as there is a relationship between the unsuitableness of stadiums ground and injuries. This study investigates the causes and types of common injuries that the students face; in addition to investigate the teacher's opinion about the most sportive competition is causing injuries. Moreover the lacks of educational institutions of professional teachers and sportive infrastructure

We focused in studying sportive injuries and their relation to the programmed sportive activity on descriptive methodology putting in account the most suitable for studying this phenomenon, the population are sport teacher in Ouargla secondary schools, samples had been selected randomly, the participants are 36 teachers, we tend to use questionnaire, however, the statistical style, we depended on percentage rule, as well as Person rule. The most important results are: most injuries take place because of the unsuitability of infrastructures, the shortness warming up period, and performance faults.

Keywords: sportive injuries, programmed sportive activity, exam of physical education

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
	الشكر	
	الاهداء	
	الملخص	
	قائمة المحتويات	
	مقدمة	
الجانب النظري		
الفصل الأول مدخل عام للدراسة		
5	الاشكالية	1
6	الفرضيات	2
7	أسباب اختيار الموضوع	3
7	أهمية البحث	4
8	اهداف البحث	5
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات	6
10	الاصابات الرياضية	7
10	انواع الاصابات الرياضية	8
16	الاصابات الرياضية الشائعة الخاصة بالنشاط الرياضي المبرمج في امتحان التربية البدنية والرياضية	9
الفصل الثاني: عرض ومناقشة الدراسات السابقة		
23	عرض الدراسات السابقة	1
25	مناقشة الدراسات السابقة	2
الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث طرق و منهجية الدراسة		
28	منهج البحث	1
28	مجتمع الدراسة	2

28	العينة الدراسة	3
30	حدود الدراسة	4
30	ادوات جمع البيانات	5
31	اساليب التحليل الاحصائي	6
الفصل الرابع عرض تحليل ومناقشة النتائج		
34	عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات	1
49	مناقشة النتائج حسب الفرضيات	2
51	الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات	3
52	الاستنتاج العام	4
53	الاقتراحات والتوصيات	5
55	خاتمة	6
	المراجع	
	الملاحق	

- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
جدول رقم 1	- يوضح مراكز اجراء الامتحان ومكان توزيع الاستبيان.	29
جدول رقم 2	يوضح اسماء والدرجات العلمية للاساتذة للمحكمين.	31
جدول رقم 3	- يبين التوزيع الاحصائي لحدوث اصابات رياضية خلال الدورتين السابقتين لامتحان التربية البدنية والرياضية.	34
جدول رقم 4	إجراء أثناء التلاميذ لها يتعرض التي - يبين التوزيع الاحصائي للإصابات الشائعة والرياضية. البدنية التربية امتحان	35
جدول رقم 5	للإصابات. بكثرة المعرضة - يبين التوزيع الاحصائي للأماكن	36
جدول رقم 6	للإصابات. بكثرة التلاميذ فيها يتعرض التي يبين التوزيع الاحصائي للمنافسة	37
جدول رقم 7	الإصابة. - يبين التوزيع الاحصائي لأسباب	39
جدول رقم 8	يبين التوزيع الاحصائي لاهمية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية.	40
جدول رقم 9	- يبين التوزيع الاحصائي للاشراف عملية احماء التلاميذ يوم الامتحان.	41
جدول رقم 10	- يبين التوزيع الاحصائي لاهمية الاحماء لدى التلاميذ يوم الامتحان.	42
جدول رقم 11	- يبين التوزيع الاحصائي لتلقى التلميذ التحضير النفسي قبل بداية المنافسة يوم الامتحان.	43
جدول رقم 12	الرياضية. المنشآت هذه على مؤسستكم - يبين التوزيع الاحصائي لتوفر	44
جدول رقم 13	بمتحن التي الرياضية المنشآت هذه - يبين التوزيع الاحصائي على مدى صلاحية التلاميذ. فيها	45
جدول رقم 14	الامتحان. إجراء يوم إسعاف وسيارة طبيب - يبين التوزيع الاحصائي لتواجد	46
جدول رقم 15	- يبين التوزيع الاحصائي لتفادي اجراء الامتحان في الاوقات الحارة.	47

مقدمة:

يعتبر التطور العلمي الذي شهده المجال الرياضي، من حيث استخدامه أحدث الأجهزة العلمية المتطورة وأحدث المناهج العلاجية، فهو لا يقل شأنًا عن باقي العلوم الأخرى لذا يعد الطب الرياضي ميدانا هاما يعتني بالصحة العامة للاعبين، ولم تظهر هذه العناية بسلامة اللاعبين والمحافظة عليهم في عصرنا هذا بل منذ آلاف السنين قبل الميلاد، فقد جاء في الدليل الأولي لعام 776 ق.م، نص صريح يقضي أن يتنافس الرياضيون بشرف وأمانة بعيدين كل البعد عن الأضرار بأحسامهم، وعلى الرغم من هذا التطور في علوم الطب خلال العصور الحديثة إلا أن الاهتمام بكيان الإنسان كوحدة كاملة لم ينضج ويبرز إلى الوجود إلا في هذا القرن، حيث أنشأت عدة دول معاهد خاصة لدراسة تأثير التدريبات الرياضية على الجسم البشري والأجهزة الحيوية. ولعل الوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي مرتبط ارتباط وثيقا بالمحافظة على الجسم وصيانه من الإصابات التي تقف حاجزا في وجه أي تطور رياضي.

ويعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميدانا هاما في إعداد المواطن الصالح، وذلك من خلال درس التربية البدنية والرياضية، الذي يسعى إلى محاولة تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية، وبذلك يستطيع درس التربية البدنية والرياضية أن يسهم بنصيب في تحقيق أهداف التربية والتعليم في المجتمع.

وعلى أستاذ التعليم الثانوي أن يكون على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وماهيتها وأهدافها، وهذا يستلزم أيضا معرفة الأسس العلمية التي تبني عليها التربية البدنية والرياضية كعلم النفس وعلم التشريح ووظائف الأعضاء، وعلم الحركة والطب الرياضي وغيرها، من العلوم الإنسانية التي ترتبط بواقع هذه المادة، ولما كان محور العملية التعليمية بالثانوية هو التلميذ كان لا بد للأستاذ الاعتناء به و إعداداه لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والبيئي والصحي.

فلا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث إصابات رياضية على اختلاف أنواعها وشدة درجتها، التي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية والمتمثلة (الأحوال الجوية، طبيعة أرضية الميدان) والظروف الخارجية مثل (سوء التسخين، التعب، اللباس، التحضير البدني) .

ولما كان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معرضين لمختلف الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية كان اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لما لحظناه من إصابات رياضية في الدورات السابقة لإمتحان التربية البدنية والرياضية، وعليه وقصد الإلمام بالموضوع ارتأينا القيام بدراسة ميدانية تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة لمعرفة أنواع الإصابات و أسبابها وعلاقتها بالنشاط الرياضي أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية .

لقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين رئيسيين على النحو التالي:

—الجانب النظري : ويضم فصلين:

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل عام للدراسة

1 الإشكالية :

التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، تمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده إعدادا بدنيا وعقليا في توازن تام¹، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة الرياضية والبدنية كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تعتبر من أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع، ويتضح ذلك من خلال مدى تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية، وفي هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة خاصة وأن تلاميذ التعليم الثانوي يعيشون مرحلة المراهقة، والتي أجمع العديد من علماء النفس على أهميتها مرحلة فاصلة بين الطفولة والرشد يتطلب التعامل معها بكل حذر و بأسلوب علمي².

ويرى دورتي ووجر: " أن المراهقة هي فترة للنمو الجسمي وظاهرة اجتماعية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة"³

ولهذا فهم بحاجة إلى أساتذة قادرين على حفظ أمن وسلامة التلاميذ، كما نص عليه أول قانون 1976 الذي أوجب 76 / 10 / المؤرخ في / 23 بند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم 81 : على الأستاذ أن يعمل على وقاية التلاميذ من الأخطار التي تصيبهم والحفاظ على سلامتهم وكذلك قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 2004 الذي نص أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة من المواد المقررة على جميع المترشحين لامتحان شهادة البكالوريا.

فالعلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والصحة، لم تكن في يوم من الأيام كما هي الآن من ارتباط، فالتربية البدنية والرياضية هي وسيلة من أجل حياة صحية أفضل، كما أن الصحة يجب أن تكون هدفا يحافظ عليه التلميذ عند ممارسة النشاط الرياضي وعند محاولته تحقيق نتائج رياضية جيدة، وإحراز النتائج يجب تحضير التلاميذ تحضيراً جيداً لأن الحالة البدنية للتلميذ تعتبر القاعدة الأساسية التي تركز عليها صحة الأداء الحركي، فاللياقة البدنية هي الوسيلة التي تخدم النشاط البدني .

فلا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الإصابات على اختلاف أنواعها وشدة درجتها والتي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية (طبيعة أرضية الميدان) والظروف الخارجية المتمثلة في سوء التسخين كما نعرف أن التسخين هو العملية التي تساعد التلميذ فيزيولوجيا ونفسيا على أداء حركة أو فعالية رياضية معينة، وكذلك الملابس الرياضية خاصة الحذاء فهو من متطلبات النشاط الرياضي، فهو يعمل

¹ -وزارة التربية الوطنية: منهاج التربية البدنية والرياضية، الجزائر، السنة الثانية ثانوي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس 2006، ص 24 .

² -هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1992، ص164 .

³ -علاوة سعيد جلال : علم النفس التربوي، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1982، ص 11 .

على حماية جسم التلميذ من الإصابات أثناء الاشتراك في المنافسات الرياضية وكذلك قلة النوم ليلة المنافسة، حيث يتحدث سعيد عبد العظيم أستاذ الطب النفسي : أن قلة النوم تؤثر على الجهاز العصبي تأثيراً سلبياً وتسبب عدم التركيز والانتباه ويقل إتقان التلميذ لعمله وتكثر أخطائه¹، ناهيك عن التحضير النفسي الذي له دور هام في هذه المرحلة للحد من الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها التلميذ.²

فهل للإصابات الرياضية علاقة بالنشاط الرياضي المبرمج في إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية للاقسام النهائية؟

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين مسببات الإصابات الرياضية ومكونات النشاط الرياضي المبرمج في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الاقسام النهائية؟
ولتسهيل الإجابة على هذا التساؤل يمكن تجزئة هذه الإشكالية وبلورتها على النحو التالي:

التساؤلات الفرعية

- هل توجد علاقة بين كفاءة الاستاذ والاصابات الرياضية؟
- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والنفسي والإصابات الرياضية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟
- هل توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية الميدان والإصابات الرياضية في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية للاقسام النهائية؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مسببات الإصابات الرياضية ومكونات النشاط الرياضي المبرمج في إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية للاقسام النهائية.
من خلال التساؤلات السابقة وجب علينا طرح الفرضيات التالية:

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كفاءة الاستاذ والاصابات الرياضية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحضير البدني والنفسي والإصابات الرياضية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية .

¹ - كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الثقافة الصحية للرياضيين ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 263 .

² عبد الرحمان ميساوي : علم النفس الرياضي ، مصر، جامعة الإسكندرية ، كلية العلوم والآداب ، 1990 ، ص 84 .

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدم صلاحية أرضية الميدان والإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

3- أسباب اختيار الموضوع:

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد و إعدادة إعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها، والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية حيث تحتاج أعضاء الجسم و أجهزته الحيوية إلى جزء كبير من التمرينات لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة، وتلميذ المرحلة الثانوية هو رجل المستقبل، ولذلك كان الاعتناء بالتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لخلق جيل قوي ، واع، متوازن عقليا وجسمانيا ونفسيا واجتماعيا.

وانطلاقا من ملاحظتنا لإمتحان التربية البدنية والرياضية للدورات السابقة الخاصة بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وما لاحظناه من حدوث إصابات رياضية أثناء إجراء الامتحان، من هنا جاءت فكرة القيام بهذا البحث عن الإصابات الرياضية كيفية حدوثها... أسبابها و أثرها على المصاب من جهة، ومن جهة أخرى لفت انتباه الوزارة الوصية والديوان الوطني للامتحانات والمسابقات بتوفير كل الوسائل لحماية أبناء الوطن .

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية موضوع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة من جهة، لأنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام والبيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للإنعكاسات السلبية التي قد تخلفها الإصابة على صحة التلاميذ و أدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية من اجل معرفة أنواعها... وأسبابها .

5- أهداف البحث:

- يهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.
- كما يهدف إلى محاولة معرفة الأماكن المعرضة للإصابة عند التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية
- ويهدف أيضا إلى محاولة التعرف على المنافسة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.
- ويهدف إلى معرفة أسباب الإصابات من وجهة نظر الأساتذة المشرفين.

- معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في حماية ووقاية التلاميذ من الحوادث والإصابات الرياضية أثناء حراء امتحان التربية البدنية والرياضية.
- محاولة الكشف عن العجز الذي تعانيه المؤسسات التعليمية في الأساتذة المؤطرين لمادة التربية البدنية والرياضية والمنشآت الرياضية.
- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي في هذا المجال.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد ورد في بحثنا مصطلحات عديدة تفرض علينا باعتبارنا كباحثين أن نوضحها، كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء في البحث دون لبس أو غموض وأهمها:

6-1- تعريف الإصابة: هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا و شديدا، مما قد ينتج عنه غالبا تغيرات وظيفية وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل¹.

6-2- تعريف المرحلة الثانوية: تختص بالمتعلمين الذين هم في سن المراهقة فهي اعظم مراحل التعلم خطورة ويتراوح اعمار التلاميذ فيها من سن (15-18) سنة مدتها ثلاث سنوات بحصول التلاميذ على شهادة البكالوريا².

6-3- تعريف امتحان التربية البدنية والرياضية:

6-3-1 تعريف الامتحان: يعتبر الامتحان من أهم أدوات التقويم في المنظومة التربوية، وهي سلسلة تسمح بتحديد حالة تطور المتعلم في مراحل معينة من تدرج تعلمه، كلمة امتحان في اللغة تعني الاختبار، وكلمة امتحنه أي اختبره أو حربه³.

ومن بين هذه المواد الممتحنة مادة التربية البدنية والرياضية والتي لا يتم فيها إجراء الامتحان بواسطة الفروض الشفوية أو المكتوبة سواء فردية أو جماعية و إنما يتم إجراؤه فرديا ويحكمه قياس المسافة والزمن.

6-4- تعريف التربية:

* **تعريف التربية لغة:** التربية من ربا أي زاد ونما، ربيت الجسم أي هذبته وروضته

* **تعريف التربية اصطلاحا:** التربية هي عملية التوافق أو التكيف، و هي عبارة عن عملية تفاعل الفرد وبيئته الاجتماعية بغرض تحقيق التكيف والتوافق بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي فيها.

¹ - د: فوزي الحضري: الطب الرياضي واللياقة البدنية، ط1 ، بيروت ، لبنان، دار العلوم العربية للطباعة والنشر، 1998، ص: 66.

² بدوي رفيق، ملاذ كريم، دراسة ميدانية لبرنامج التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، الجزائر، ص17.

³ - محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2006 ، ص21 .

6-5- تعريف التربية البدنية والرياضية:

هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد¹.

6-6- **تعريف النشاط:** هو كل عملية عقلية او بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي تمتاز بتلقائية اكثر منها بالاستجابة².

6-6-1 **تعريف النشاط البدني الرياضي:** يشير لوشن ويسج" الى ان النشاط الرياضي يمكن ان يعرف بانه " نشاط باللعب التنافسي داخلي وخارجي المردود او العائد يتضمن افراد او فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط³.

7- الإصابات الرياضية:

7-1 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:

- * **مؤثر خارجي:** أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة
- * **مؤثر ذاتي:** أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.
- * **مؤثر داخلي :** مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح⁽⁴⁾.

7-2 الإصابة النفسية:

الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالجمال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية⁵.

8- أنواع الإصابات الرياضية :

¹ - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل -التاريخ -الفلسفة) ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص36.
² - احمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان ،1977، ص8.
³ - امين انور الخولي، المرجع نفسه، ص32.
⁽⁴⁾ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافها الأولية"، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص81.
⁽⁵⁾ محمد حسن العلاوي: "سيكولوجية الإصابة الرياضية"، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص14، 17.

8-1 الصدمة الرياضية:

- الصدمة هي حالة هبوط في الأجهزة الحيوية الدوري والتنفسي تصحب جميع الإصابات المفاجئة ومنها:
- الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.
 - صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات التزيف الشديد سواء كان داخليا أو خارجيا.
 - فقدان سوائل كثيرة من الجسم كما في الحالات الآتية: حالات الحروق، التزلات المعاوية الشديدة.

8-2 الكسور الرياضية:

الكسر هو "انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبية بقدم لاعب آخر أو بأداة تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه "انفصال في استمرارية العظمة"⁽¹⁾.

8-2-1 أنواع الكسور: تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:

* **الكسر البسيط:** وهو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنتين، وغير مصاحب بجرح في الجلد.

* **الكسر المركب:** وهو الكسر الذي تزيد فيه قطع العظام المكسورة عن اثنتين وغير مصاحب بجرح في الجلد.

* **الكسر المضاعف:** وهو أي كسر مصحوب بجرح في الجلد، ولذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر.

* **الكسر المعقد:** وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة، وهذه الحالات استعجالية يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

8-2-2 أسباب حدوث الكسور:

* **أسباب مباشرة:** ينتج الكسر عند ضربة مباشرة فوق العظم ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكسر أثناء ممارسة الرياضة مايلي:

- الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة الوثب الطويل أو في ألعاب الجمباز أو كرة السلة.
- حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الرياضة كالجلة ومضرب الاسكواش والمطرقة.
- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي.²

¹ - أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي: "الطب الرياضي والعلاج الطبيعي"، ط1، القاهرة، مصر الجديدة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص55.

⁽²⁾ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: مرجع سبق ذكره، ص98.

* **أسباب غير مباشرة:** تحدث نتيجة التواء شديد لبعض المفاصل، يؤدي ذلك إلى شد قوي من الرباط لنقطة ارتباطه بالعظم مما يؤدي إلى حدوث انفصال الرباط ساحبا معه قطعة من عظم المفصل، وقد تحدث نتيجة انقباض قوي ومفاجئ لإحدى العضلات بالعظام بدرجة يفصل بها الوتر ساحبا معه قطعة من العظم: مثل كسر في رأس عظم العضد...

والكسور نسبيا متكررة خلال ممارسة الرياضة الخاصة في رمي الحلة والوثب الطويل وسباق السرعة وسباق النصف الطويل وأغلب المناطق التي تحدث فيها الكسور هي مناطق الأطراف العلوية والسفلية وذلك سبب تعرضها إلى مختلف أنواع السقوط على أرضية الميدان الصلبة.

8-3 الملخ:

هو خروج الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة مما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه تقطع جزئي أو كلي في الأربطة، نتيجة أداء حركي متجاوز لحدود مدى المفصل كحركات الثني أو المد الزائد، والالتواءات التي تتجاوز في مداها الطبيعي لحركة المفصل¹. إن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ، حيث يكون التورم واضحا والألم شديد لأقل حركة.

8-3-1 أنواع الملخ:

* **الملخ البسيط:** التواء خفيف تمدد للأربطة والذي يشفى مصابه بدون أي تعقيد.

* **الملخ الخطير:** ويأتي بانقطاع تام للأربطة أو لنقاط الالتقاء.

8-4 الخلع:

هو حادث أكثر خطورة من الالتواء، وهو عبارة عن تباعد العظام المتمفصلة بصورة جزئية من أحد الأطراف أو بصورة كلية من جميع الأطراف ويحدث نتيجة صدمة شديدة، مما يؤدي إلى تمزق بعض الأربطة والأنسجة والعضلات المحيطة بالمفصل، فيحدث الخلع الجزئي أو تمزق الأربطة بصورة شاملة فيحدث الخلع الكامل، وأكثر المفاصل تعرضا للخلع هو مفصل الكتف ثم المرفق ثم مفصل الفك، أما خلع مفاصل أسفل الجسم فعادة تكون مصحوبة بكسر في أحد العظيومات المكونة للمفصل².

8-4-1 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الخلع المفصلي:

- الوقوع على الأرض من فوق ارتفاع عالي أو عندما يصطدم أحد أطراف جسم اللاعب بالأرض.
- الحركات والأوضاع غير الصحيحة لمفصل الجسم كالدوران حول مفصل الركبة عندما تكون مثبتة على الأرض أو الإمساك الخاطئ للكرة أو تحريك الكتف للوراء وللخارج مع الاندفاع إلى الأمام.

¹ - علي مروشي: المرشد الصحي الرياضي، الجزائر، دارالهدى، عين مليلة، 1995، ص 89.

² - أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، ط1، القاهرة، دارالفكر العربي، 2002، ص 99.

5-8 الجروح الرياضية:

الجرح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفاً.

1-5-8 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الجروح:

- الوقوع على الأرض باندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب .
- التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة كالاصطدام بالقائم في كرة القدم .
- الضربات المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الاحتكاك به.

6-8 إصابات الجهاز العضلي:

1-6-8 الرضوض (الكدمات):

الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي.¹

1-1-6-8 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات:

- الاصطدام بالأجزاء الصلبة من جسم اللاعب الآخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.
- الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة والكاراتيه.
- الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة ففي اللعب كمضرب التنس أو الأحذية أو الكرات الثقيلة.
- السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

2-6-8 التيبس :

يحدث في العضلات و الأوتار و الأربطة في الجهاز الحركي قد يكون نتيجة تمارين رياضية لم يتعود عليها المصاب أو عند تغيير نوع اللعبة أو نوع الرياضة أو ممارسة تمارين للجري لم يتعود عليها تؤدي إلى حدوث التيبس.²

1-2-6-8 أسباب التيبس :

إن أسباب التيبس ليست واضحة تماماً فالنظريات المطروحة تتكلم عن حدوث خطأ في عملية التمثيل فيرجع الأمر كله إلى وجود بعض نواتج التمثيل الذي يسبب التيبس، و للأسف لم يتم الكشف عن هذه النواتج، إن بعض هذه الدراسات أثبتت زيادة في كمية بعض الأنزيمات مثل أنزيم و بهيدروجين حمض (اللبنيك) (اللاكتيك وهو الأنزيم الذي يحول حمض البيروفيك إلى حمض اللبنيك ويظل الأنزيم مرتفعاً لعدة أيام بعد

¹ - حياة عياد روفائيل: وقاية علاج طبيعي إسعاف"، الإسكندرية ، منشأة المعارف، ص 64، ص 65.

² - عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج والاصابات الرياضية ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2004، ص 52 .

التمرين و التيسر يتمثل في ألم على مستوى العضلة، فعند لمس العضلة لا يحدث تقلص لتلك العضلة، لكن يحدث ألم يتمركز على مجموعة معينة من الكتل العضلية.

8-6-3 الشد أو التمزق العضلي:

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

8-6-3-1 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي:

- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالجهود الرياضي.
- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حين يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بالجهود البدني الرئيسي.
- القيام بجهود أكبر من طاقة العضلة.
- نتيجة شد مفاجئ أو متكرر أو نقص المرونة بالعضلات.

8-6-4 التقلص العضلي:

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 الحار، ومن أسباب التقلص العضلي طول مدة تعرض العضلة لنقص الأوكسجين، كما يحدث عند القيام بجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض 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 خارجها، ويكون الماء المحمل بالأملاح الذي يتسبب نقصها في حدوث التقلص ويحدث التقلص في عضلات سمانة الرجل، باطن القدم، العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، عضلات السمانة الخلفية، عضلات البطن، ويتعرض إلى هذه الإصابة لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة.²

8-7 الإغماء :

هي قصور المخ عن القيام بوظائفه لفترة وجيزة نتيجة عدم حصوله على كمية كافية من الدم³ ويحدث الإغماء بعد جهد بدني مطول خصوصاً أثناء الوقت الساخن (فصل الصيف خاصة) حيث يكون الجو متعود

² -عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: مرجع سبق ذكره، ص90، ص91.

² -فراج عبد الحميد توفيق: "كيمياء الإصابة العضلية والجهود البدني للرياضيين"، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2004، ص112، ص113.

³ - د: مختار سالم : مع كرة السلة، لبنان، مؤسسة المعارف، 1986، ص 254.

عليه هذا يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من الماء عن طريق عملية التعرق و الذي ينتج عن انخفاض في حجم الدم وزيادة تركيزه وبتالي نقص كمية الأكسجين بالنسبة للعضلات والمخ .

كما أن هذا النوع من الإصابات يمكن أن يحدث أثر صدمة عنيفة، أو حالة كسر ويبدو التلميذ المصاب في هذه الحالة أصفر اللون وتكون شفثاه باهتتين ويتصبب منه عرق كثير ونبضات قلبه بطيئة وضعيفة بشكل عام.

8-8 ضربة الشمس :

عندما يتعرض التلميذ للجو الحار و الشمس خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لفترة طويلة قد يحدث فشل وتوقف بجهاز ضبط حرارة الجسم حيث يحدث إغماء و ارتفاع درجة الحرارة "40" درجة مئوية فما فوق و نجد أن الجلد جاف أو أحمر وساخن و النبض سريع وغير منتظم ونلاحظ عدم وجود عرق (نتيجة توقف جهاز ضبط حرارة الجسم الذي يستخدم العرق في تخفيض درجة حرارة الجسم) وقد يشكو المصاب قبل الإغماء من صداع مفاجئ ودوخة وشعور بالميل للقي.¹

9- الإصابات الرياضية الشائعة للأنشطة الرياضية الخاصة بامتحان التربية البدنية والرياضية.

9-1 إصابات سباق السرعة:

9-1-1 إصابة عضلات الفخذ :

تمزق العضلات من الإصابات التي تنتشر بين العدائين ويحدث تمزق العضلة أو انشقاقها عندما يضاعف العداء من سرعته بشكل مفاجئ، وبقوة كبيرة، ويحدث ذلك للعدائين الذين يتصفون بضعف أو فقد القدرة على الانقباض العضلي.

إن تمزق العضلات خاصة عضلات الفخذ الأمامية والعضلات المقربة للفخذ ينتج في العادة من المجهود العنيف الذي يبذله العداء خلال مرحلتين : مرحلة الانطلاق ، ومرحلة نهاية السباق.

إن العامل الرئيسي لفقد التعاون العضلي قبل نهاية السباق مباشرة ناتج من إصابة الأنسجة الرخوة حيث في تلك الحالة أن عضلات الفخذ الأمامية قد فقدت القدرة على الاستمرار، وهذا ناتج من سرعة العداء لان العضلات التي تعمل على مفصلين تكون أكثر عرضة للإصابة من غيرها مثل العضلة المستقيمة الفخذية وعضلات الفخذ الخلفية، والتمزق من الممكن أن يصيب باطن العضلة أو مناطق التحام وتر العضلة، كما أن التمزق الداخلي يؤدي إلى حدوث تجمع دموي ويشعر العداء بألم شديد بالإضافة إلى حدوث تشنج أو تقلص عضلي، مما يجد من قدرة العداء على العطاء أو الأداء الصحيح.²

² - د: أحمد السعيد يونس و رواية محمد الحضري : الإسعافات الأولية ، دار الفكر العربي، ص10

² - محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي - علم الإصابات الرياضية ، ط 2 ، طرابلس، ليبيا ، جامعة الفاتح كلية التربية البدنية والرياضة ، 1995 ، ص94 .

9-1-2 إصابة مفصل الركبة:

يعتبر مفصل الركبة أشهر المفاصل وأكثرها عرضة للإصابة، خاصة عند لاعبي العاب القوى. يختلف تخصصاتهم من عدو، جري مسافات متوسطة وطويلة، الوثب الطويل ودفع الجلة، فهو أكثر المفاصل عرضة للتمزق من خلال التركيب التشريحي له، وعلى الرغم من هذا التصميم الهندسي للركبة فإن هناك مواضع من الممكن أن تتعرض للإصابة وهي: إصابات الرباط الخارجي للركبة، إصابات الرباط الداخلي للركبة، إصابات الرباط الصليبي الأمامي، إصابات الرباط الصليبي الخلفي، الإصابة الغضروفية لمفصل الركبة.¹

9-1-3 إصابة مفصل الكاحل:

يعمل مفصل الكاحل في اتجاهين من خلال وصله لأسفل الساق مع القدم، فهو أولاً مفصل معلق يسمح بحركة بسيطة للأعلى وللأسفل، وثانياً فهو يسمح بحركات الانثناء والدوران، ويتكون الكاحل من نهاية عظمة القصبة أسفلها ونهاية عظمة الشظية، ويتصلا ببعضهما بواسطة الرباط العقبى الشظي، والذي يتصل بعظمة الكاحل والمسطحات القريبة ملساء وهي على شكل قوس، ولذلك فإن السطح المستدير لعظمة الكاحل يمكنها من التزحلق برفق لتسمح للقدم بالحركة للأعلى والأسفل، والمفصل كله محاط بكبسولة (غلاف) وكذلك بأربطة محكمة من جميع الاتجاهات، وهو مدعم بصفة خاصة من الجهة الداخلية والخارجية، حيث يوجد الرباط الداخلي والخارجي المتضاعفين على التعاقب والتوالي.²

أما بالنسبة لأكثر الإصابات حدوثاً للكاحل هي:

* **الالتواء** : يحدث في أغلب الأحيان في الرياضات التي فيها حركة جانبية وعندما تكون الأحذية غير مناسبة والأرضية غير مستوية مما يجعل الكاحل يدور حول نفسه، وغالباً يسمع صوت تمزق الرباط وقت الإصابة، ويحدث ألم شديد وقد تتمزق الأوعية الدموية كما يمكن أن تتمدد أوتار عضلات الساق وتتضرر، وتحدد درجة التواء الكاحل بمدى التلف الحادث في الأربطة الخارجية.

فالالتواء من الدرجة الأولى أو الشديد: يحدث في حالة التمدد الزائد لأحد أربطة الكاحل لكن دون تمزق الرباط .

9-2 إصابات جري المسافات المتوسطة:

يتعرض لاعب، والجري كما هو متعارف عليه هو حلقات متصلة من لحظة الارتكاز على إحدى القدمين بالأرض، ولحظة الطيران بتأثير الاندفاع الحادث من لحظة الارتكاز السابق ويشارك تلك الحركة أفقياً احتكاك القدم بالأرض ومقاومة الهواء، والجاذبية الأرضية وتأثير وزن الجسم ويصاحبها حركة اتزان للذراعين والجذع، ويصاحب عملية الجري لحظة الطيران انثناء مفصل الركبة ثم يليها هبوط القدم الأمامية، وفي كل

¹ - أسامة رياض : الطب الرياضي والعب القوى ، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2004، ص120، ص122 .

² - عبد العظيم العوادلي : مرجع سبق ذكره ، ص52 .

مرحلة من مراحل الجري في المسافات المتوسطة وخاصة التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية إلى احتمالات حدوث إصابات رياضية، ومن بين الإصابات المعروفة هي إصابات العضلات الخلفية للفخذ، ويقل نسبيا التعرف لها أكاديميا لطبيعة تلك الإصابات، وكذلك إصابة مفصل الركبة والتي تعتبر من أكبر المفاصل في الجسم ويتكون من ثلاث عظام هي عظم الفخذ والشظية والقصبة¹، وقد تم التطرق لهذه الإصابة في إصابات سباق السرعة بنوع من التفصيل .

9-2-1 إصابة عضلة الساق الخلفية :

* **التقلص العضلي** : هو عبارة عن تقلص مفاجئ حاد وشلل مؤقت وعدم الإحساس بالجزء المصاب وترجع أسباب الإصابة إلى ما يلي : التهيج العصبي الشديد، الاستخدام الزائد عن الحد، قصور في الدورة الدموية المغذية لمنطقة الإصابة، تغيرات نفسية وعصبية، خوف، قلق، توتر، ارتداء أحذية غير مناسبة.

* **تمزق عضلة الساق**: تحدث نتيجة لعدم الاهتمام بالإحماء الكافي أو ارتداء حذاء غير مناسب، أو التعرض لعنف مباشر، أو لحمل زائد في عمل العضلات و إجهادها أكثر من اللزوم.²

9-2-2 إصابات القدم:

تعتبر من الإصابات الشائعة في المجال الرياضي خاصة عند لاعبي ألعاب القوى بكافة أنواع مسابقاتها، فأبي فعل رياضي أو حركة رياضية تبدأ عن طريق حركة القدمين، فالقوة والسرعة تبدأ من القدمين وهي تعطيانه الثبات على الأرض إضافة لسهولة التنقل والحركة .

9-2-3 إصابات مفصل الكاحل:

وتم التطرق إليها في إصابات سباق السرعة .

9-3 إصابات دفع الجلة :

خلال دفع الجلة تكون هناك ثلاث أجزاء رئيسية للجسم عرضة للإصابة وهي: إصابة عضلات الظهر السفلى، الكتف والذراع بالإضافة إلى مفصل المرفق والأربطة تكون عرضة للتمزق خاصة في المرحلة الأخيرة لدفع الجلة من جراء إعادة تلك الحركة مرات عديدة أثناء المنافسة وكذلك مفصل الرسغ ، إن المرحلة النهائية لدفع الجلة تتطلب قوة دفع كبيرة من أجل دفعها لأكثر مسافة ممكنة وفي هذا الوقت فإن الرسغ ممتد مع وجود انحراف في وضع عظمة الزند، وتكون العضلات المادة لليد والرسغ في وضع إطالة ولكنها سوف تنقبض بشكل مفاجئ وبقوة عند بدأ عملية الدفع للتحرك للأمام تكون عرضة للإصابة بالتمزق، إن إصابة الجزء السفلي من الجسم التي تحدث نتيجة لفقد الاتزان داخل دائرة الرمي أو عندما يحاول التلميذ أو اللاعب عدم لمس لوحة الإيقاف بعد الدفع، كما أن الحذاء الغير مناسب من العوامل التي تؤدي وتساعد على وقوع

¹ - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر : فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مرجع سبق ذكره ، ص1.

² -عبد العظيم العوادلي : مرجع سبق ذكره ، ص276 .

الإصابة، إن حركة الدوران في بعض الحالات تشكل خطورة على الغضاريف الهلالية للركبة، ومن بين الإصابات الأكثر حدوثاً نجد:

9-3-1 إصابات مفصل الكتف:

مفصل الكتف هو أحد أعظم التركيبات التشريحية والبنائية في جسم الإنسان، ومفصل الكتف هو المفصل الوحيد الذي يسمح لنا بالدوران 360 درجة كاملة فهو المفصل الأكثر مرونة في جسم الإنسان¹، فهو يسمح لنا برمي وقذف كرة السلة أو التعلق بالحلقة أو الحركة على المتوازيين أو أداء الحركات الأرضية في لعبة الجمباز .

وتنقسم إصابات الكتف إلى ثلاثة أنواع هي:

* **إصابات الكتف البسيطة** : وفي هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف وهو شائع الحدوث عند لاعبي دفع الجلة.

* **إصابات الكتف المتوسطة الشدة** : في هذه النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي تربط الترقوة برأس عظمة الساعد وعظمة لوحه الظهر وتحدث عند لاعبي دفع الجلة أيضا.

* **إصابات الكتف الشديدة** : وهذا النوع الخطير من الإصابات لا يحدث عند لاعبي دفع الجلة.

9-3-2 **خلع مفصل الكتف** : يعتبر الخلع الداخلي الأمامي للكتف هو الأكثر شيوعاً، ويحدث عند مد الذراع في الحركة النهائية للتخلص من الجلة عند دفعها.²

9-3-3 إصابة مفصل المرفق:

تتصل العظام ببعضها البعض بواسطة أربطة عضلية، ويسمح مفصل المرفق المكون من ثلاثة مفاصل وهي : العضد والزند، الكعبرة والعضد، الزند والكعبرة، بحركة الثني والمدّ وأيضاً بحركة دوران الزند على الكعبرة والعكس أي دوران ساعد اليد للداخل والخارج، وساعد اليد ينثني بواسطة انقباض عضلة العضد ذات الرأسين، وينفرد تمدد الساعد بواسطة العضلة ذات الثلاثة رؤوس بينما تتحكم العضلات الدقيقة في حركة دوران الساعد للداخل والخارج وذلك بمساعدة كل من العضلات الفاردة الموجودة على الجزء الخارجي للمرفق والعضلات الثانية والمتمركزة على الجزء الداخلي من المرفق والعضلات الفاردة التي تفرد وترفع اليد والرسغ لأعلى يكون منشؤها النهاية العظمية الخارجية لعظمة العضد.³

ومن أهم الإصابات التي تحدث لمفصل المرفق هي:

¹ - محمد عادل رشدي : مرجع سبق ذكره ، ص163 .

² - اسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى، مرجع سبق ذكره ، ص100، ص102.

³ -عبد العظيم العوادلي : مرجع سبق ذكره ، ص106 .

* **التهاب مفصل الكوع (المرفق):** وهو التهاب الاندغامات العضلية في عظم مفصل المرفق، تعتبر من أهم الإصابات التي تصيب لاعبي الرمي وهو شائع الحدوث عند لاعبي دفع الجلة، من أهم أسباب الإصابة أنها تحدث نتيجة الاستخدام الخاطئ للمفصل كما يحدث نتيجة القيام بالحركات المفاجئة العنيفة دون أي تجهيز أو إعداد مسبق للعضلة ودون أي إحماء.

* **تمزق مفصل المرفق:** وهو تمزق اللقمة الوحشية أو الأنسجة لعظم العضد، ويحدث هذا التمزق عند لاعبي الرمي والدفع مما يؤدي ذلك إلى حدوث أضرار لألياف العضلات المشتركة في الحركة خاصة في نقطة اتصالها بالعظم.

9-3-4 إصابة مفصل اليد:

* **كسر العظمة الزورقية:** العظم الزورقي واحد من ثماني عظام من رسغ اليد ويوجد في الصف الأمامي في النهاية السفلي في عظم الكعبرة وعند قاعدة إصبع الإبهام، وتكون عرضة للإصابة بالالتهاب الموضعي واحتمال إصابتها بالكسر عند السقوط مباشرة على الجزء الخارجي لليد فان القوة المؤثرة تأتي من خلال راحة اليد (الكف) إلى الرسغ حيث يقع الضغط من العظم الزورقي مع نهاية عظم الكعبرة وفي المجال الرياضي عندما يحاول التلميذ أو اللاعب مثلا تفادي الارتطام الناتج من السقوط أثناء الجري يضع يده أولا على الأرض لامتصاص جزء من الصدمة، لأن قوة رد الفعل الناتجة من السقوط على الأرض تعادل قوة توجيه ضربة كبيرة للرسغ وتكسر العظمة في الجزء الأوسط له¹، نتيجة لدفع الجلة لمن لم يتعود على لمسها ودفعها وهي كثيرة الحدوث عند التلاميذ .

9-4-4 إصابات الوثب الطويل:

في الوثب الطويل يستغل التلاميذ واللاعبين الطاقة الحركية المكتسبة من سرعة الاقتراب لحمل الجسم عموديا أو رأسيا نتيجة لحركة الإرتقاء، وعليه كان الإرتقاء الصحيح من على لوحة الإرتقاء عاملا هاما لذا يتطلب عملا شاقا أثناء التدريب أو المنافسات لضبط تلك العملية المهمة ونتيجة لذلك تقع رضوض بالأنسجة الرخوة بين عظم العقب والقصبة، خاصة وان كعب قدم الارتقاء في الوثب الطويل يلمس الأرض أولا ويصاب اسفل الظهر نتيجة لحركة الهبوط غير السليمة بالإضافة إلى اثر حفرة الوثب على إصابة الظهر أيضا، وقد تتمزق الغضاريف الهلالية في حالة وجود الركبة في وضع الشني²، وعليه فإن أكثر الإصابات وقوعا للتلاميذ في الوثب الطويل هي:

¹ - محمد عادل رشدي : مرجع سبق ذكره ، ص101، ص211، ص223.

² - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر : مرجع سبق ذكره ، ص144 .

9-4-1 إصابة عضلات أسفل الظهر:

هي شائعة الحدوث عند الممارسين لرياضة دفع الجلة والوثب الطويل ويصيب عضلات المنطقة القطنية للظهر نتيجة لإصابة بالالتهاب الأنسجة الدقيقة المكونة للعضلات في هذه المنطقة ومن أهم أسباب الإصابة نجد القيام بحركة مفاجئة عنيفة، عدم الانتظام في ممارسة الرياضة الانقباض المفاجئ لعضلات الظهر من الممكن أن تؤدي إلى نتش أو سحب تلك العضلات من أماكن اتصالها، إصابة عضلات الظهر بالشد العضلي العنيف¹.

9-4-2 إصابات الحوض (العضلات الحرقفية):

ويقصد بها العضلات الضامة الداخلية الرابطة بين الحوض وعظمة الفخذ وتحدث هذه الإصابة بكثرة عند لاعبي الوثب حيث تندغم العضلات الضامة في عظم الحوض².

¹ - عبد العظيم العوادلي : مرجع سبق ذكره ، ص 164 .

² - أسامة رياض : الطب الرياضي واللعاب القوى ، مرجع سابق ذكره ، ص 114 .

الفصل الثاني

عرض ومناقشة الدراسات السابقة

1. عرض الدراسات السابقة:

رغم أهمية البحث و أثره البالغ من الناحية الصحية لتلاميذ المرحلة الثانوية عامة وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة، والمقبلين على إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، فإنه لم يلق العناية اللازمة والكافية، فالدراسات في هذا المجال تكاد تكون منعدمة إلا بعض الدراسات المشابهة نذكر منها:

- دراسة وفاء أمين 1988: على عينة قوامها 200 طالبة للسنة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة في مسابقات الميدان والمضمار، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسبابها، وأظهرت نتائج الدراسة أن إصابات التمزق العضلي تمثل أعلى نسبة وتليها تنازلياً إصابات القدم والجذع ثم الجروح والخلع

-دراسة الدكتور بوداود عبد اليمين ، حول الإصابات وأسبابها عند الفرق الدرجة الثانية لكرة القدم في الجزائر، أوضحت هذه الدراسة أن أهم الإصابات هي التشنجات بنسبة 46 %، ثم الالتواءات بنسبة 42 % والرضوض (الكدمات) والتمزقات بنسبة 40%، والملخ بنسبة 29 %، ثم الخلع بنسبة 12 % . أما أسباب هذه الإصابات فهي السقوط على أرضية الملعب، عدم الإحماء الكافي، نقص اللياقة البدنية.

- دراسة الدكتور بوداود عبد اليمين 1996: حول الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر حيث أوضحت هذه الدراسة أن أهم الإصابات هي: الالتواء 46.07 %، الكسور 44.11 % ، يليها الخدوش بنسبة 36.25 %، التمزقات بنسبة 32.35 %، و التشنجات بنسبة 29.41 % ، ثم الرضوض 12.74 % ، والخلع بنسبة 8.82 % ، و الملخ بنسبة 1.96 % أما الاسباب المؤدية للإصابة هي الخشونة (94.90 %) ، ثم أخطاء الأداء (50.98 %) ، قصر فترة الإحماء (29.31 %) .:

- دراسة مصطفى جوهر حياة 1996 : بعنوان (الاصابات الشائعة لبعض لاعبي اندية التربية البدنية والرياضية في دولة الكويت)، حيث استخدم الباحث المنهج المسحي وتكونت عينة البحث من اللاعبين المسجلين بالاندية الرياضية بدولة الكويت من خلال تردهم للعلاج والتاهيل في مركز الطب الرياضي والتاهيل التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل خلال 1987 وكان عددهم 70 لاعباً. هدفت الدراسة الى:

- التعرف على الاصابات الشائعة لبعض الانشطة الرياضية.
 - التعرف على اماكن حدوث الاصابات بأجزاء الجسم.
 - التعرف على زمن حدوث الإصابة في الفترة التدريبية.
 - التعرف على اسباب حدوث الاصابات.
- واستنتج الباحث ان :

- التمزق الغضروفي في منطقة العمود الفقري هو أكثر الاصابات شيوعاً اما الشد العضلي فقد جاء بالمرتبة الثانية وجاءت اصابات الرضوض والكسور في المرتبتين الثالثة والرابعة يليها الخلع ثم اللوي الذي يشكل اقل الاصابات.
- النصف الاول من الموسم التدريبي هو التوقيت الاكثر حدوثاً للإصابة.
- أكثر التوقيتات حدوثاً للإصابة هي اثناء التدريب واثناء المنافسة.
- نقص اللياقة البدنية ، والاحماء الغير جيد هما اكثر الاسباب حدوثاً للإصابة.
- **دراسة ودیع یاسین التکریتی ونشوان محمود الصفار 1998** : بعنوان (الاصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل)، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة البحث من جميع طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي 1997-1998، والبالغ عددهم 131 طالباً، اذ قام الباحثان بتوزيع استمارة الأستبيان على جميع طلاب المرحلة الرابعة الا انهم لم يعيدوا سوى 105 استمارة وبذلك تكونت عينة البحث من 105 طالباً يمثلون نسبة 80% من اصل مجتمع البحث وهدفت الدراسة الى التعرف على:
 - تحديد الاصابات الاكثر شيوعاً لدى طلاب التربية الرياضية.
 - تحديد اسباب الاصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
 - تحديد اجزاء الجسم التي تعرضت للإصابة.
 - تحديد الدروس العملية التي تحدث فيها الاصابات بكثرة.
 - تحديد في أي من الاقسام الدروس يحدث اكبر عدد من الاصابات.
 وتوصل الباحثان الى النتائج التالية:
 - ان تمزق الاربطة من اكثر الاصابات حدوثاً يليها تمزق العضلات ثم اصابات السحجات والالتهابات.
 - ان مفصل كاحل القدم من اكثر اجزاء الجسم تعرضاً للإصابة يليها مفصل الركبة ثم مفصل المرفق.
 - ان مادة كرة القدم هي من اكثر المواد التي تحدث خلالها الاصابات.
 - من اهم اسباب حدوث الاصابات الرياضية هو عدم الاحماء الجيد.
- **دراسة هاشم احمد سلمان سند 1998**: بعنوان (الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة السلة)، وهدفت الدراسة الى التعرف على اكثر الاصابات الرياضية حدوثاً عند لاعبي كرة السلة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة البحث من لاعبي محافظة نينوى والذين مثلوا فرق انديتها لمختلف المراحل وبلغ عددهم (36) لاعباً . وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- ان اكثر المفاصل عرضة للاصابة عند لاعبي كرة السلة كان مفصل الكاحل بنسبة 36 % يليه مفصل الركبة والذراع بنسبة 28 %

-ان معظم الاصابات حدثت في المباريات وبنسبة 68 %

2 مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع على الدراسات المشابهة وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكنا من التوصل الى اوجه التشابه والاختلاف فيما بينها من جهة والدراسة الحالية من جهة اخرى إذ:

- اتفقت اغلب الدراسات على التعرف على الاصابات الاكثر شيوعاً في الالعاب الرياضية واسباب حدوثها.
- أكثر الإصابات التي يتعرض لها الرياضي بوجه عام حسب هذه الدراسات هي التمزقات العضلية، الجروح، الكسور، الخلع والإلتواء.

• استخدمت جميع الدراسات المنهج الوصفي.

• ان كل هذه الدراسات استخدمت طريقة الاستبيان في جمع المعلومات.

اما نقاط الاختلاف في بحثنا فهي:

- لم يتناول الباحثون دراسة لمختلف الالعاب الرياضية وانما تناول بعض الباحثين علاقة لعبة واحدة بالاصابة.
- ولم تتناول البحوث المشابهة علاقة ونسبة شدة الاصابة حسب نوع اللعبة الرياضية.
- ولم تتناول هذه البحوث الانشطة الرياضية الفردية المبرمجة في امتحان التربية البدنية والرياضية، الذي هو موضوع بحثنا.

ومن خلال عرضنا للدراسات السابقة والتي تناولت موضوع الإصابات الرياضية من جوانب عدة، حيث جاءت دراستنا والتي سلطنا الضوء فيها على " اسباب الإصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج اثناء إجراء إختبار التربية البدنية والرياضية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي "لبعض ثانويات ولاية ورقلة .

ولقد تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في :

الجانب النظري في بعض التعريفات، كذلك فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة، في تحديد المنهج، أدوات جمع البيانات وتحديد أسئلة الاستبيان.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

1- منهج البحث:

إنّ مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث و أهدافها، فالمنهج حسب تعريف جاك ارمن على انه: " مجموعة المراحل المرشدة التي توجه التحقيق والفحص العلمي"¹. ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا، فإن المنهج المتبع هو المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثنا، الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية، ويعرفه الدكتور أحمد عبد الله ومصطفى محمد أبو بكر في كتابهما " المنهج الوصفي يهتم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة وتحديد أسباب وجودها و تشخيصها لوصول إلى كيفية تفسيرها"².

2- مجتمع الدراسة:

لمجتمع الدراسة: " هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث"³، وقع اختيارنا على مجتمع البحث والمتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية ورقلة التي لها علاقة مباشرة ببحثنا حيث بلغ عدد الأساتذة(93) أستاذ من بينهم استاذة موزعين ب: (41) ثانوية وفرع ببلدية البرمة.

3- عينة الدراسة: هي المجموعة الجزئية المأخوذة من مجتمع البحث، تكون ممثلة لعناصره أفضل تمثيل، بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله و عمل استدلالات حول معالم المجتمع⁴، وتشكل عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية المشرفين على مراكز اجراء امتحان شهادة البكالوريا لبعض ثانويات ولاية ورقلة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية و هي عينة ممثلة للمجتمع الأصلي و قد بلغ عددهم (36) أستاذ .

والجدول التالي يوضح بعض مراكز اجراء الامتحان التي وزع فيها الاستبيان :

¹ - رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، الجزائر، 2002، ص118 .

² - أحمد عبد الله و مصطفى محمد أبو بكر: البحث العلمي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1992، ص52.

³ - محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر و التوزيع، 2007، ص217.

⁴ - محمد خليل عباس و آخرون: نفس المرجع، ص218.

- جدول رقم 01: يوضح مراكز اجراء الامتحان ومكان توزيع الاستبيان

الرقم	اسم المؤسسة	عدد المترشحين	العدد الاجمالي	تاريخ اجراء الامتحان	عدد الاساتذة	المركز
1	ثانوية سي شريف علي ملاح-ورقلة	385	1113	2014-05-11	10	ثانوية سي شريف علي ملاح-ورقلة
2	ثانوية الخوارزمي - ورقلة	294		2014-05-13		
3	ثانوية مبارك المليي - ورقلة	189		2014-05-12		
4	ثانوية مصطفى حفيان - ورقلة	245		2014-05-14		
5	ثانوية المصالحه - ورقلة	217	217	2014-05-12	08	متوسطة ابن مكوشم محمد حي النصر-ورقلة
4	ثانوية محمد العيد ال خليفة-ورقلة	318	747	2014-05-11	08	ثانوية بومادة عبدالمجيد-ورقلة
5	ثانوية بومادة عبد المجيد-ورقلة	429		2014-05-12		
6	ثانوية احمد توفيق المدني -ورقلة	265	265	2014-05-11	08	ثانوية احمد توفيق المدني -ورقلة
7	ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم-ورقلة	130	445	2014-05-12	08	ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم-ورقلة
8	ثانوية القصر الجديدة-ورقلة	207		2014-05-13		
9	ثانوية لاسيليس الجديدة-ورقلة	108		12-05-2014		

4- حدود الدراسة:

4-1 المجال المكاني : قمنا بهذه الدراسة على الأساتذة المشاركين في أعمال لجان حراسة وتصحيح امتحان التربية البدنية والرياضية على مستوى بعض مراكز اجراء الامتحان بثانويات ولاية ورقلة .

4-2 المجال الزمني: كانت بداية بحثنا في أوائل شهر جانفي 2014، فيما يخص البحث في المجال النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارة الاستبيان البحث على أساتذة التربية البدنية والرياضية، الفترة الممتدة ما بين 01 أبريل 2014 إلى غاية 28 ماي 2014 و تم جمع هذه الاستمارة.

5- أدوات جمع البيانات :

5-1 الاستبيان : و هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه، و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه، و الاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا¹، و التي من خلالها نستطيع إثبات أو نفي فرضيات البحث. في دراستنا هذه قمنا باستعمال استبيان موجه الى أساتذة التربية البدنية والرياضية للإجابة عنها متعلقة بالإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية بصفتهم مشاركين في لجان حراسة وتصحيح، واحتوت على (16) عبارة مغلق و نصف مفتوحة، و مفتوحة و متعددة الاختيارات، و وضع الاستبيان في صورته الاولية قبل التعديل في الملاحق ملحق رقم 01 .

5-2 التأكد من صلاحية الإستبيان :

5-2-1 صدق الاستبيان : يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات الدراسة، ويعرفه ليندكويست (1951) هو الدقة التي يقيس بها الاختبار، ما وضع من اجله².
انتهجنا طريقة صدق المحكمين بإعتبارها احد الطرق الشائعة، حيث تم تحكيم الاستمارة من طرف مجموعة الاساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كما هو موضح في الجدول رقم 02

¹ د. عثمان حسن عثمان : " المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية " ، باتنة ، منشورات الشهاب ، 1998 ، ص 29 .

² - محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، مصر الجديدة ، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2006 ، ص 177 .

-الجدول رقم 02: يوضح اسماء والدرجات العلمية للاساتذة المحكمين.

الرقم	الاستاذ	الدرجة العلمية
01	- بوجراة عبد الله	- استاذ محاضر (أ)
02	- كنيوة ميلود	- استاذ مساعد (ب)
03	- بن عبد الواحد	- استاذ مساعد (ب)
04	- جرمون علي	- استاذ مساعد (أ)

اما اهم التعديلات المقترحة من طرف الاساتذة المحكمين للاستمارة حيث حذفت بعض الاسئلة والتي تحمل العبارات التالية (04، 09، 07، 11) الموجودة في الملحق رقم 01. اما في ما يخص العبارات المضافة للاستبيان هي: العبارات رقم (08، 14، 15) وبعد التعديل وضع الاستبيان في صورته النهائية في الملاحق، ملحق رقم 02 وتم تقسيمه إلى ثلاث محاور رئيسية وهي:

محور : خاص بالجانب المعرفي للأستاذ من الاسئلة (1، 2، 3، 4، 5).
 محور :خاص بالتحضير البدني والنفسي من الاسئلة (6، 7، 8، 9، 10).
 محور :الإمكانيات والوسائل الموضوعية تحت تصرف الأستاذ من الاسئلة (11، 12، 13، 14، 15)

6- اساليب التحليل الاحصائي:

إنّ الطريقة الثلاثية هي الأكثر شيوعا من أجل تحديد المعطيات العديدة، وهذا لاستخراج النسب المتوية لكل سؤال ولهذا فإنّ قانون الطريقة الثلاثية هو:

* النسبة المتوية:

$$\frac{\text{العدد الفعال التكرار} \times 100}{\text{النسبة المتوية}} =$$

المجموع التكراري

* اختبار بيرسون: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين النتائج المحصل من خلال

الاستبيان الموجه للأساتذة، و ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة و التكرارات المتوقعة،

و يرمز له بالرمز: كا².

$$\text{كا}^2 = \text{مج} (\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2$$

 التكرارات المتوقعة

$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$$

Σ = مجموع القيم لكل الخلايا

F0 = التكرارات المشاهدة

Fe = التكرارات المتوقعة

عند مستوى الدلالة 0.05

و درجة الحرية df=n-1

3-درجة الحرية: هي مجموعة الحالات في المجموعة ناقص واحد و يرمز لها بالرمز¹:

$$D F = N - 1.$$

$$= N \text{ عدد الفئات.}$$

¹-إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص35.

الفصل الرابع

عرض تحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات

* **الفرضية الاولى:** اهمية الجانب المعرفي للاستاذ.

- **السؤال رقم 01** هل حدثت اصابات رياضية خلال الدوريتين السابقتين لامتحان التربية البدنية والرياضية ؟

- **الهدف من السؤال:** معرفة تأكيد الأساتذة حول حدوث إصابات رياضية خلال الدوريتين السابقتين لامتحان التربية البدنية والرياضية (ماي 2012 وماي 2013) .

- **الجدول رقم (03):** يبين التوزيع الاحصائي لحدوث اصابات رياضية خلال الدوريتين السابقتين لامتحان التربية البدنية والرياضية :

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار المئوي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	77.77	11.10	6.63	0.01	1	دالة
لا	08	22.23					
المجموع	36	100					

-تحليل الجدول رقم 03:

كما توضحه الإجابات على الجدول رقم (01) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² الجدولة، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 1، والتي تتجسد في كون 77.77% من الأساتذة أجابوا ب "نعم" على حدوث إصابات رياضية خلال الدوريتين السابقتين للامتحان، مقابل 22.23% ممن أجاب ب "لا" حول حدوث إصابات رياضية.

- السؤال رقم 02: ماهي الإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

- الهدف من السؤال: معرفة رأي الأساتذة حول تكرار الإصابات الشائعة التي تحدث للتلاميذ أثناء الامتحان وكانت أجابتهم حسب الجدول التالي:

-الجدول رقم (04) : يبين التوزيع الاحصائي للإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

الرقم	نوع الإصابة الشائعة	التكرار	النسبة المئوية %
01	خدوش	19	52.77.
02	جروح	21	58.33
03	خلع	03	8.33
04	تشنجات	17	47.22
05	تمزقات	12	33.33
06	التواء	18	50
07	رضوض	08	22.22
08	كسور	06	16.66
09	إغماءات	25	69.44
10	ضربات الشمس	05	13.88

التكرار=134

ن=36

- تحليل الجدول رقم 04:

يشير الجدول إلى التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الشائعة حيث بلغ تكرار الإصابات 134 إصابة وتبين أن أكثر الإصابات تكرار هي الاغماءات بنسبة 69.44% والجروح 58.33% ثم الخدوش بنسبة 52.77% يليها الالتواء بنسبة 50% ثم التشنجات بنسبة 47.22% ثم تمزقات بنسبة 33.33% تليها الرضوض بنسبة 22.22% ثم الكسور بنسبة 16.66% تليها ضربات الشمس 13.88% بنسبة ثم الخلع بنسبة 8.33%.

- السؤال رقم 03 ماهي الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات؟

- الهدف من السؤال : معرفة الأماكن التي يتعرض فيها التلاميذ بكثرة للإصابات، وكانت إجابة الأساتذة حسب الجدول التالي:

-الجدول رقم(05) : يبين التوزيع الاحصائي للأماكن المعرضة بكثرة للإصابات.

النسبة المئوية%	التكرار	الاماكن المعرضة بكثرة للاصابة	الرقم
30.55	11	الكتف	01
19.44	07	المرفق	02
13.88	05	اليـد	03
5.55	02	البطن	04
38.88	14	القدم	05
44.44	16	الساق	06
52.77	19	الفخذ	07
66.66	24	الركبة	08
75	27	الكاحل	09
8.33	03	الظهر	10

ن=36 التكرار=128

-تحليل الجدول رقم05:

يشير الجدول إلى التكرار والنسب المئوية للأماكن المعرضة للإصابة حيث بلغ تكرار الأماكن المعرضة للإصابة 128 وتبين أن أكثر الأماكن عرضة للإصابة هي الكاحل بنسبة 75 % ثم الركبة بنسبة 66.66 % ثم الفخذ بنسبة 52.77 % يليها الساق بنسبة 44.44 % ثم القدم بنسبة 38.88 % يليه الكتف بنسبة 30.55 % ثم المرفق بنسبة 19.44 % ثم اليد بنسبة 13.88 % يليها الظهر بنسبة 8.33 % وأخيرا البطن بنسبة 5.55 % . .

- السؤال رقم 04 ماهي المنافسة التي يتعرض فيها التلاميذ بكثرة للإصابات؟
- الهدف من السؤال: معرفة رأي الأساتذة حول المنافسة الرياضية الأصعب و التي يتعرض من خلالها التلاميذ بكثرة للإصابات ، وكانت إجاباتهم حسب الجدول التالي:
- الجدول رقم (06) : يبين التوزيع الاحصائي للمنافسة التي يتعرض فيها التلاميذ بكثرة للإصابات.

الرقم	نوع النشاط الرياضي المبرمج	التكرار	النسبة المئوية %
01	سباق السرعة	15	41.66
02	سباق النصف الطويل	28	77.77
03	الوثب الطويل	21	58.33
04	دفع الجلة	07	19.44

-تحليل الجدول رقم06:

يتضح من الجدول أن أصعب منافسة في امتحان التربية البدنية والرياضية حسب إجابات الاساتذة هي: منافسة سباق الجري النصف الطويل بنسبة 77.77% ثم منافسة الوثب الطويل بنسبة 58.33% تليها منافسة سباق السرعة بنسبة 41.66% ثم منافسة دفع الجلة بنسبة 19.44% ومن خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أصعب منافسة رياضية يواجهها التلاميذ هي منافسة سباق الجري النصف الطويل (600 م إ - 800 م ذ) بنسبة 77.77% والسبب في ذلك حسب رأي الاساتذة إلى طول مسافة السباق، قلة التحضير، كثرة عدد الدورات ، أرضية صلبة، والاصطدام مع الزملاء أثناء السباق، والتجاوز في المنعرجات مما يسبب الالتحام بين التلاميذ ومن ثم السقوط، ثم منافسة الوثب الطويل بنسبة 58.33% والسبب في ذلك يعود إلى قلة التحضير، وحفرة الرمل الصلبة، والخوف من الإصابة أثناء الارتقاء ثم السقوط في حفرة الرمل تليها منافسة سباق السرعة بنسبة 41.66% والسبب في ذلك حسب رأي الاساتذة أنها تتطلب مجهود أكبر وما يسبب من متاعب فيزيولوجية، وأرضية الميدان الصلبة، وقلة التحضير، ثم منافسة دفع الجلة بنسبة 19.44% والسبب في ذلك يعود إلى ثقل الجلة وعدم التحكم والتعود عليها.

- **السؤال 05:** حسب رأيكم ماذا تقترحون لتقليل من الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان مادة التربية البدنية والرياضية؟
- **الهدف من السؤال 05:** معرفة اقتراحات الأساتذة حول كيفية التقليل من الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية ، فكانت إجاباتهم كما يلي:
- التحضير الجيد للتلاميذ.
 - تعيين مراكز خاصة لمثل هذه المنافسات (الملعب البلدي).
 - توعية التلاميذ لأهمية الإحماء.
 - تدخل الأساتذة لإجراء عملية الإحماء أو تكليف أحد التلاميذ ليقوم بأداء الإحماء لكل التلاميذ.
 - إلغاء جري سباق النصف الطويل لأنه لا يتمشى والحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية طول السنة خاصة للإناث.
 - مراعاة اللباس الرياضي الخاص بالخاص النشاط المبرمج.
 - الشرح الجيد للتلاميذ لكيفية وطريقة الاختبار.

- السؤال رقم 06: ماهي أسباب الإصابة؟

الهدف من السؤال : معرفة رأي الأساتذة حول الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى إصابة التلاميذ أثناء إجراء الامتحان، وكانت إجاباتهم حسب الجدول التالي:

-الجدول رقم (07) : يبين التوزيع الاحصائي لأسباب الإصابة.

الإجابة	النتائج	التكرار	النسبة المئوية %
التعب	04	11.11	
أخطاء الأداء	16	44.44	
أرضية الميدان الغير صالحة	23	63.88	
الحالة النفسية	15	41.66	
انعدام الإحماء	27	75	

- تحليل الجدول رقم 07:

يتضح من الجدول أن أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى حسب إجابة الأساتذة إلى هي انعدام الإحماء والتي قدرت نسبتها ب 75 % تليها الأرضية الغير صالحة بنسبة 63.88 % ثم أخطاء الأداء بنسبة 44.44 % تليها الحالة النفسية للتلاميذ بنسبة 41.66 % واخيرا التعب من جراء هذه المنافسات .

* **الفرضية الثانية:** توجد علاقة بين التحضير البدني والنفسي والإصابات الرياضية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية .

– **السؤال 07:** هل تعطى أهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

– **الهدف من السؤال:** معرفة رأي الاساتذة على مدى أهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية.

– **الجدول رقم (08) :** يبين التوزيع الاحصائي لاهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية.

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار المؤوي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	26	72.22	25.99	9.21	0.01	2	دالة
احيانا	08	22.23					
نادرا	02	5.55					
المجموع	36	100					

– **تحليل الجدول رقم 08:**

كما توضحه الإجابات على الجدول رقم (07) ويؤكدده اختبار كا 2 نلاحظ أن قيمة كا 2 = 25.99 المحسوبة اكبر من قيمة كا 2 = 9.21 الجدولة عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 72.22% من التلاميذ يعطون أهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية، تليها نسبة 22.23% من التلاميذ احيانا يعطون أهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية ثم 5.55% من التلاميذ نادرا ما يعطون أهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية.

-السؤال رقم 08: من المشرف على عملية احماء التلاميذ يوم الامتحان ؟

- الهدف من السؤال : هو معرفة رأي الاساتذة في الاشراف عن عملية الاحماء يوم الامتحان.

-الجدول رقم (09) : يبين التوزيع الاحصائي للاشراف عملية احماء التلاميذ يوم الامتحان.

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار المؤوي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التلاميذ	30	83.33	16.00	6.63	0.01	1	دالة
الاستاذ	06	16.67					
المجموع	36	100					

-تحليل الجدول رقم 09:

كما توضحه الإجابات على الجدول رقم (08) ويؤكد اختبار كا 2 نلاحظ أن قيمة. كا 2 = 16.00 المحسوبة اكبر من قيمة كا 2 = 6.63 الجدولة وعند مستوى الدلالة 0.01 درجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 83.33% من التلاميذ الذين يقومون بعملية الاحماء بأنفسهم، مقابل 16.67% من الاساتذة يقومون بعملية الاحماء للتلاميذ يوم الامتحان.

- **السؤال 09** : هل يعطي التلاميذ أهمية لعملية الاحماء يوم الامتحان ؟

- **الهدف من السؤال** : معرفة راي الاساتذة في كون التلاميذ يأخذون هذا الامتحان بجدية من خلال الاحماء والاستعداد الجيد له، وكانت إجاباتهم حسب الجدول التالي:

- **الجدول رقم (10)** : يبين التوزيع الاحصائي لاهمية الاحماء لدى التلاميذ يوم الامتحان.

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار النسبي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	25	9.00	6.63	0.01	1	دالة
لا	27	75					
المجموع	36	100					

- **تحليل الجدول رقم 10:**

كما يوضحه الجدول ويؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² 9.00 المحسوبة اكبر من قيمة كا² = 6.63
 2 الجدولة وعند مستوى الدلالة 0.01 درجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي
 هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 75% من التلاميذ لا يعطون أهمية للإحماء، مقابل 25% ممن
 يعطون أهمية للإحماء بهدف اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة و إعداد أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل للوقاية
 من الإصابات وتحقيق نتائج جيدة.

- **السؤال رقم 10:** هل يتلقى التلميذ التحضير النفسي قبل بداية المنافسة يوم الامتحان ؟

- **الهدف من السؤال:** معرفة رأي الاساتذة في تلقي التلاميذ للتحضير والتهيئة النفسية قبل بداية المنافسة يوم الامتحان.

- **الجدول رقم (11):** يبين التوزيع الاحصائي لتلقى التلميذ التحضير النفسي قبل بداية المنافسة يوم الامتحان.

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار المؤوي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	06	16.67	12.66	9.21	0.01	2	دالة
احيانا	08	22.22					
نادرا	22	61.11					
المجموع	36	100					

-تحليل الجدول رقم 11:

كما توضحه الإجابات على الجدول ويؤكدده اختبار كا 2 نلاحظ أن قيمة كا 2 = 12.66 المحسوبة اكبر من قيمة كا 2 = 9.21 المجدولة وعند مستوى الدلالة 0.01 درجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 61.11% من التلاميذ نادرا ما يتلقون للتحضير النفسي قبل المنافسة يوم الامتحان ، تليها نسبة 22.22% من التلاميذ أحيانا ما يتلقون للتحضير النفسي قبل المنافسة يوم الامتحان ثم 16.67% من التلاميذ دائما ما يتلقون للتحضير النفسي قبل المنافسة يوم الامتحان.

* **الفرضية الثالثة:** توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية الميدان والإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

- **السؤال رقم 11:** هل تتوفر مؤسساتكم على هذه المنشآت الرياضية؟

- **الهدف من السؤال :** هو معرفة عدد المنشآت الرياضية المتوفرة في كل مؤسسة من مؤسسات التعليم الثانوي فكانت إجابة الأساتذة حسب الجدول التالي:

- **الجدول رقم (12) :** يبين التوزيع الاحصائي لتتوفر مؤسساتكم على هذه المنشآت الرياضية.

ميدان الوثب الطويل		ميدان دفع الجلة		مضمار 80م		مضمار 800م		
النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	
90	18	80	16	25	05	10	02	
10	02	20	04	75	15	90	18	مؤسسات التعليم الثانوي التي لا تتوفر فيها هذه المنشآت
100		100		100		100		المجموع

- **تحليل الجدول رقم 12:**

يوضح الجدول أن اغلب مؤسسات التعليم الثانوي لولاية ورقلة وحسب إجابات الأساتذة دائما أن نسبة من هذه المؤسسات تفتقد إلى مضمار 800 متر إلا العدد القليل من بعض الثانويات والتي تعد على أصابع اليد لها ملاعب جواريه ، بينما نجد ميدان دفع الجلة ، وميدان الوثب الطويل تتوفر وبنسب عالية قدرت 88.88 % ، 72.22% على التوالي في مؤسسات التعليم الثانوي حسب إجابات الأساتذة ، بينما نجد مضمار 80 متر فهو تتوفر في مؤسسات التعليم الثانوي و قدرت نسبه ب 25 % وهي غير كافية لنشاط رياضي مبرمج في امتحان رسمي .

- **السؤال رقم 12:** كيف ترى صلاحية هذه المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ؟
- **الهدف من السؤال:** معرفة رأي الأساتذة حول صلاحية المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ، وكانت إجاباتهم حسب الجدول التالي:
- **الجدول رقم (13):** يبين التوزيع الاحصائي على مدى صلاحية هذه المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ.

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار المؤوي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
صالحة تماما	04	11.11	13.99	9.21	0.01	2	دالة
صالحة نسبيا	10	27.77					
غير صالحة	22	61.11					
المجموع	36	100					

-تحليل الجدول رقم 13:

كما يوضحه الجدول ويؤكدده اختبار كا 2 نلاحظ أن قيمة كا 2 = 13.99 المحسوبة اكبر من قيمة ك 2 = 9.21 الجدولة وعند مستوى الدلالة 0.01 درجة حرية 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 61.11 % من الأساتذة أجابوا بأن صلاحية هذه المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلميذ في مراكز الإجراء غير صالحة تماما، بينما نجد نسبة 27.77 % من الأساتذة أجابوا أن هذه المنشآت صالحة نسبيا لمثل هذه المنافسة، بينما نجد نسبة 11.11% من الأساتذة ترى أنها صالحة تماما، لذا وجب على الهيئات المسؤولة البحث عن حل لهذه المشكلة سواء بإعادة ترميم هذه المنشآت أو اختيار مراكز لها منشآت رياضية جيدة تقى التلاميذ من الإصابات وتحقق لهم نتائج ممتازة.

- السؤال رقم 13: هل يتواجد معكم طبيب وسيارة إسعاف يوم إجراء الامتحان؟

- الهدف من السؤال : تأكيد الأساتذة حول تواجد الطبيب وسيارة الإسعاف يوم الامتحان. بمراكز

الإجراء ، وكانت إجاباتهم حسب الجدول التالي:

- الجدول رقم (14) : يبين التوزيع الاحصائي لتواجد طبيب وسيارة إسعاف يوم إجراء الامتحان.

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار النسبي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	29	80.55	13.44	6.63	0.01	1	دالة
لا	07	19.45					
المجموع	36	100					

- تحليل الجدول رقم 14:

كما يوضحه الجدول ويؤكدته اختبار كا 2 نلاحظ أن قيمة كا 2 = 13.44 المحسوبة اكبر من قيمة كا 2 = 6.63 الجدولة وعند مستوى الدلالة 0.01 درجة حرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 80.55% من الأساتذة أجابوا أن الطبيب يتواجد في مراكز الإجراء مقابل نسبة 19.45% ممن قال أن الطبيب لا يتواجد في مراكز الإجراء .

- السؤال رقم 14: هل بإمكانكم تفادي اجراء الامتحان في الاوقات الحارة ؟ ولماذا ؟

الهدف من السؤال: معرفة رأي الاساتذة حول امكانية تفاديهم للاوقات الحارة يوم الامتحان .

-الجدول رقم (15) : يبين التوزيع الاحصائي لامكانية تفادي اجراء الامتحان في الاوقات الحارة.

التكرارات الإجابات	التكرار المطلق	التكرار النسبي %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	03	08.84	25	6.63	0.01	1	دالة
لا	33	91.66					
المجموع	36	100					

-تحليل الجدول رقم 15 :

كما توضحه الإجابات على الجدول ويؤكدده اختبار كا 2 نلاحظ أن قيمة. كا 2=25 المحسوبة اكبر من قيمة كا 2=6.63 الجدولة وعند مستوى الدلالة 0.01 درجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 91.66% من الاساتذة لا يمكنهم تفادي الاوقات الحارة يوم الامتحان، مقابل 08.84% من الاساتذة بإمكانهم تفادي اجراء الامتحان في الاوقات الحارة .

- **السؤال رقم 15:** ماهي اهم الاحتياطات الامنية التي تأخذ بعين الاعتبار قبل اجراء الامتحان ؟
- **الهدف من السؤال :** معرفة رأي الاساتذة اتجاه الاحتياطات الامنية فكانت اجابتهم كالتالي:
- * التحضير البدني والنفسي للتلاميذ مثل (البكالوريا التجريبية).
 - * مراقبة ارضية ميادين مراكز الامتحان (ابعاد كل العوائق والحواجز من المضمار).
 - * تنبيه التلاميذ على اللباس والاحذية الرياضية خاصة بالنشاط الرياضي المبرمج .
 - * تنبيه التلاميذ على الافطار الجيد يوم الامتحان.
 - * توفير المياه الصالحة للشرب يوم الامتحان .
 - * ضرورة توفير سيارة اسعاف وطبيب يوم الامتحان.
 - * مراقبة الادوات الرياضية المستعملة من مدى صلاحيتها.

2 - مناقشة النتائج حسب الفرضيات :

- الفرضية الاولى:

إن النتائج التي توصلنا إليها من خلال الفرضية الاولى (تجربة الأستاذ في ميدان الممارسة)، تبين لنا أن نسبة 77.77% من الأساتذة أجابوا ب "نعم" على حدوث إصابات رياضية خلال الدورتين السابقتين للامتحان، مقابل 22.23% ممن أجاب ب "لا" حول حدوث إصابات رياضي، وأن اغلب الاصابات الشائعة هي الاعضاءات بنسبة 69.44% والجروح 58.33% ثم الخدوش بنسبة 52.77% يليها الالتواء بنسبة 50% ثم التشنجات بنسبة 47.22%، وتبين أن اكثر الأماكن عرضة للإصابة هي الكاحل بنسبة 75% ثم الركبة بنسبة 66.66% ثم الفخذ بنسبة 52.77% يليها الساق بنسبة 44.44% ثم القدم بنسبة 38.88%، اما فيما يخص اصعب منافسة في امتحان التربية البدنية والرياضية حسب إجابات الاساتذة هي: منافسة سباق الجري النصف الطويل بنسبة 77.77% ثم منافسة الوثب الطويل بنسبة 58.33% تليها منافسة سباق السرعة بنسبة 41.66%، وكذلك بالنسبة الى كيفية التقليل من الاصابات الرياضية اثناء اجراء امتحان التربية البدنية والرياضية حسب اقتراحات الاساتذة هي: - التحضير الجيد للتلاميذ، مراعاة اللباس الرياضي الخاص بالنشاط المبرمج، تعيين مراكز خاصة لمثل هذه المنافسات (الملعب البلدي)، الشرح الجيد للتلاميذ لكيفية وطريقة الاختبار، اما أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى حسب إجابة الأساتذة هي انعدام الإحماء والتي قدرت نسبتها ب 75% تليها الأرضية الغير صالحة بنسبة 63.88% .

إن تعليم مادة التربية البدنية والرياضية ليست غاية في حد ذاتها، وإنما هي وسيلة لتربية الفرد في شتى المجالات التي تساهم في تشكيل شخصيته (التربية الجسمية، التربية النفسية، التربية العقلية والاجتماعية) لان التربية البدنية والرياضية تسعى إلى خدمة شخصية التلميذ، وأن دور الأستاذ هو تمكين التلميذ من إدراك أبعاده الجسمية وقدراته العقلية وكيانه الوجداني، وتفاعله في المجتمع الذي ينتمي إليه، غير أن الوصول إلى هذه النتائج لا تتم في غياب الأستاذ الكفاء الذي يتمتع بثقافة واسعة وتكوين مؤهل وخبرة وتجربة ضرورية لتعليم النشاطات البدنية والرياضية وحماية التلاميذ من الإصابات الرياضية أثناء الحصة أو أثناء المنافسات الرياضية (امتحان التربية البدنية والرياضية).

-الفرضية الثانية:

إن النتائج التي توصلنا إليها في هذه الفرضية بينت أن السبب المباشر لحدوث الإصابات الرياضية يعود بالدرجة الأولى الى انعدام الإحماء، وكذلك عدم تلقي التلاميذ الى التحضير النفسي، وان اغلب التلاميذ لا يعطون أهمية للإحماء قبل المنافسات الرياضية أو حصص التربية البدنية والرياضية، ويعود السبب في ذلك لجهلهم لعملية الإحماء، وكذلك الاشراف على عملية الاحماء بانفسهم أو لعلمهم أن النقطة مضمونة في الامتحان وفوق الخمسة عشر.

-الفرضية الثالثة:

إن النتائج التي توصلنا إليها من خلال إجابات الأساتذة ، أن اغلب مؤسسات التعليم الثانوي لولاية ورقلة وحسب إجابات الأساتذة دائما أن نسبة من هذه المؤسسات تفتقد إلى مضمار 800 متر إلا العدد القليل من بعض الثانويات والتي تعد على أصابع اليد لها ملاعب جواريه ، بينما نجد ميدان دفع الجلة ، وميدان الوثب الطويل متوفر وبنسب عالية قدرت 88.88 % ، 72.22% على التوالي في مؤسسات التعليم الثانوي حسب إجابات الأساتذة ، بينما نجد مضمار 80 متر فهو متوفر في مؤسسات التعليم الثانوي وقدرت نسبته ب 25 % وهي غير كافية لنشاط رياضي مبرمج في امتحان رسمي، لان هذه المؤسسات بنيت بشكل استعجالي فهي لا تتوفر حتى على ساحة بطول وعرض 100 م.

أما صلاحية هذه المنشآت ، أشارت النتائج أن 61.11 % من الأساتذة أجابوا بأن صلاحية هذه المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلميذ في مراكز الإجراء غير صالحة تماما، بينما نجد نسبة 27.77 % من الأساتذة أجابوا أن هذه المنشآت صالحة نسبيا لمثل هذه المنافسة، بينما نجد نسبة 11.11% من الأساتذة ترى أنها صالحة تماما، لذا وجب على الهيئات المسؤولة البحث عن حل لهذه المشكلة سواء بإعادة ترميم هذه المنشآت أو اختيار مراكز لها منشآت رياضية جيدة تقي التلاميذ من الإصابات وتحقق لهم نتائج ممتازة، اما بالنسبة لتواجد الطبيب في مراكز الامتحان فكانت نسبته 80.55 % حسب رأى الاساتذة، واما امكانية تفادي اجراء الامتحان في الاوقات الحارة فكانت اجابة اغلب الاساتذة انه لايمكن تفاديها وهذا راجع حسب رأيهم الى الاسباب التالية:

- لكون الامتحان مبرمج في وقت محدد.
 - لعدم وجود اماكن مغطاة خاصة بالامتحان.
 - لان الامتحان محدد وطنيا في الفصل الاخير من الدراسة .
- اما بالنسبة الى اهم الاحتياطات الامنية قبل اجراء الامتحان حسب رأي الاساتذة هي:
- * التحضير البدني والنفسي للتلاميذ مثل (البكالوريا التجريبية).
 - * مراقبة ارضية ميادين مراكز الامتحان (ابعاد كل العوائق والحواجز من المضمار).
 - * ضرورة توفير سيارة اسعاف وطبيب يوم الامتحان.
 - * مراقبة الادوات الرياضية المستعملة من مدى صلاحيتها.

3 - الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات:

- الفرضية الاولى:

إن تعليم مادة التربية البدنية والرياضية ليست غاية في حد ذاتها، وإنما هي وسيلة لتربية الفرد في شتى المجالات التي تساهم في تشكيل شخصيته (التربية الجسمية، النفسية، العقلية والاجتماعية) لان التربية البدنية والرياضية تسعى إلى خدمة شخصية التلميذ، وأن دور الأستاذ هو تمكين التلميذ من إدراك أبعاده الجسمية وقدراته العقلية وكيانه الوجداني، وتفاعله في المجتمع الذي ينتمي إليه، غير أن الوصول إلى هذه النتائج لا تتم في غياب الأستاذ الكفاء الذي يتمتع بثقافة واسعة وتكوين مؤهل وخبرة وتجربة ضرورية تجعل التلاميذ يأخذون نصيبهم المعرفي والتقني والبدني من الدرس متبعين في ذلك الطرق العلمية في التدريس.

- الفرضية الثانية:

من خلال تحليل الجداول تبينا لنا ان اغلب الأساتذة لا يشرفون على عملية الإحماء للتلاميذ يوم الامتحان وهذا ما يؤدي بالتلاميذ لإهمال التسخين، بالإضافة الى ذلك عدم تلاقي التلاميذ للتهيئة النفسية قبل الامتحان وهذه النتائج التي توصلنا إليها تثبت صحة الفرضية على انه توجد علاقة بين انعدام الإحماء والإصابات الرياضية وكذلك التحضير النفسي للتلاميذ يوم الإمتحان .

- الفرضية الثالثة:

من خلال العرض والتحليل وإجابات الاساتذة اكدو لنا ان المنشآت الرياضية في المؤسسات التعليمية غير صالحة تماما لاجراء مثل هذا الامتحان، وان اغلب المؤسسات ينعدم فيها مضممار (800م-80م) ولهذا اوجب على الهيئات المسؤولة البحث عن حل لهذه المشكلة سواء بإعادة ترميم هذه المنشآت أو اختيار مراكز لها منشآت رياضية جيدة تقي التلاميذ من الإصابات وتحقق لهم نتائج ممتازة وهذه النتائج التي توصلنا إليها تثبت صحة الفرضية على انه توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية مراكز إجراء الامتحان والإصابات الرياضية.

- 4 الاستنتاج العام:

إدراج التربية البدنية والرياضية وممارستها في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها، بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي، من بين المواضيع التي ينادي بها كثير من القائمين والمختصين في هذا المجال لما لها من أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للفرد في كل المجتمعات، وإن اختلف بعضهم حول العديد من القضايا فيها فإن معظمهم إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية هذه الأنشطة الرياضية لجميع شرائح المجتمع. على اثر التغييرات الحاصلة في قطاع التربية والتعليم، أصدرت الوزارة الوصية قوانين تنص كلها على اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي مادة مهمة ومقررة في كل الامتحانات الرسمية المدرجة لا سيما على المترشحين لشهادة البكالوريا.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية والتنافس فيها متعة غاية في التشويق والإثارة والصراع، من اجل تحقيق النتائج المرضية والوصول إلى المستويات العالية، ولعل الوصول إلى هذه المستويات مقرون بمدى الاعتناء بالجسم وصيانته من أخطاء الأداء والإصابات الرياضية. أن النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان المقدم لأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية بين لنا مدى تعرض التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية للإصابات الرياضية بمختلف أنواعها ومن بين أهم هذه النتائج ما يلي:

- ان اغلب الاساتذة المشاركين في لجان حراسة وتصحيح الإمتحانات أكدوا لنا حدوث اصابات رياضية في الدورتين السابقتين بالنسبة للتلاميذ الممتحنين .
- اغلب الإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية هي الاغماء، الجروح، الخدوش، الالتواءات، التشنجات والتمزقات .
- الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات عند التلاميذ هي الكاحل، الركبة، الفخذ والساق.
- المنافسة الرياضية التي من خلالها يتعرض التلاميذ للإصابة اكثر هي منافسة سباق النصف الطويل وكذلك منافسة الوثب الطويل.
- واجمع الأساتذة على أن أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى إلى انعدام الإحماء، وكذلك إلى أرضية الميدان الغير صالحة بالإضافة الى اخطاء الاداء والحالة النفسية للتلاميذ يوم الامتحان، وبهذا فإن هذه النتائج تثبت صحة فرضية البحث القائمة على أنه توجد علاقة بين الإحماء والإصابات الرياضية وكذلك عدم صلاحية أرضية مراكز إجراء الامتحان والإصابات الرياضية.

الاقتراحات و التوصيات:

بعد تحليل أسئلة الاستبيان الموجه للأساتذة، تبين لنا جليا بأن التربية البدنية والرياضية محرومة من أبسط حقوقها، خاصة من ناحية الوسائل والإمكانات المادية والتي لها الدور الفعال في تجنب والتقليل من أخطار الإصابات الرياضية.

فلقد سردنا جزء من هذه المعانات تم توضيحها في الجانب التطبيقي، والشيء الذي استخلصناه كون هذه المشاكل تقف سدا منيعا إزاء تطور الممارسة الفعلية والصحية للتربية البدنية والتي تكمن في حفظ صحة وسلامة الممارسين بدنيا ونفسيا، ولكي نتجنب هاته المشكلة، يجب إعادة هيكلة القطاع الرياضي من جديد وبعثه على أساس علمي متين يولي عناية كبرى للقاعدة الشبانية ويحفظ لهم أمنهم وسلامتهم من الإصابات الرياضية.

فعلى ضوء هذه النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل المعنيين بالأمر من الهيئات العليا إلى المؤسسات التعليمية ثم الأستاذ وأخيرا التلميذ .

- ضرورة توفير جميع المنشآت والمرافق الرياضية الخاصة بالرياضات المبرمجة في امتحان التربية البدنية والرياضية في جميع المؤسسات التعليمية، وخاصة مراكز إجراء الامتحان.

- إشراف الأساتذة على عملية التسخين للتلاميذ قبل بدء أي منافسة.

- توفير طاقم طبي لتدخل أثناء تعرض التلاميذ للإصابات يوم الامتحان.

- التنبيه على التلاميذ بمراعاة عدم الاحتكاك بالمتنافسين أثناء إجراء سباق السرعة، وسباق الجري النصف الطويل، و الانتباه أثناء دفع الجلة.

- يجب أن تكون الملابس الرياضية مناسبة لمثل هذه المنافسات، وخاصة الأحذية.

- يجب على التلاميذ معرفة حدود قدراتهم البدنية فلا يحاولوا القيام بمجهودات تبدو سهلة وهي تتطلب قدرات عضلية وفيزيولوجية ليست متوفرة لديهم، فأغلب الحوادث تحدث نتيجة هذا الخطأ التقديري ومحاوله الذهاب إلى ما فوق القدرات الحقيقية لجسده .

- ضرورة تشجيع ممارسة النشاط البدني في المراحل التعليمية ككل هذا ما يتيح للمترشحين التعرف على مختلف الأنشطة المدرجة في امتحان التربية البدنية والرياضية .

- إعطاء أهمية للمادة من خلال الرفع من معاملها ، وزيادة الحجم الساعي ورفعه من ساعتين إلى أربع ساعات في الأسبوع على الأقل.

-على أساتذة التربية البدنية والرياضية بذل كل ما يمكنهم من جهد في سبيل إخراج دروسهم في احسن صورة تجعل التلاميذ يأخذون نصيبهم المعرفي والتقني والبدني من الدرس متبعين في ذلك الطرق العلمية في التدريس.

وأخيرا أملنا الوحيد هو أن تجد دراستنا هذه بما فيها من اقتراحات وتوصيات وإستخلاصات الآذان الصاغية في سبيل خدمة الرياضة والإعلاء بما لتصل إلى ما هي عليه في البلدان والدول المتطورة.

خاتمة

خاتمة:

إن التطور العلمي والتكنولوجي قد أضاف الكثير من الوسائل والتقنيات الحديثة في جميع الميادين، ومن بينها ميدان التربية البدنية والرياضية بحيث أصبحت طرق وأساليب توصيل المعلومات بين الاستاذ والتلميذ تلعب دور هاماً في الاكتساب والإتقان الجيد للمهارات الحركية، وبالتالي تحقيق النتائج المرضية أثناء المنافسات الرياضية، ولكن دون شك أن الوصول إلى هذه النتائج المرضية مقرون بمدى الاعتناء بالجسم وصيانته من الأخطار.

وتحدث الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها حسب ما لاحظناه، في الميدان بنسب متفاوتة تبعاً لنوع النشاط بحيث أن كل نشاط رياضي من أنشطة امتحان التربية البدنية والرياضية له إلى حد ما درجة معينة من المخاطر، على صحة التلاميذ الممتحنين في إختبار التربية البدنية والرياضية .

إن الفكرة الأساسية والهامة التي توصلنا إليها من خلال بحثنا هذا، واستناداً على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان، أن مادة التربية البدنية والرياضية لم تلقى حظاً ضمن ثقافتنا رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل لها، وهذا نظراً للدور الهام الذي تلعبه في حياة الفرد، فهي لم تصل بعد إلى ما هو مسطر لها في المنظومة التربوية ولم تحقق أحد أهدافها الأساسية، الذي يكمن في حفظ صحة وسلامة التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية والرياضية أو أثناء إجراء المنافسات الرياضية، وتجلي ذلك في الإصابات الرياضية المتعددة والمتكررة التي تصيب التلاميذ بشتى أنواعها أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، أو أثناء إجراء حصص التربية البدنية والرياضية.

وحسب النتائج المحصل عليها في عملية تحليل أسئلة الاستبيان الموجه للأساتذة المؤطرين توصلنا إلى شيء بالغ الأهمية، له أثر مباشر على وقوع الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، وهو باختصار عدم صلاحية المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ، فأغلب الساحات والميادين الرياضية في المؤسسات التربوية صلبة فهي إما مصنوعة من الزفت أو الأسمنت المسلح أو من الحصى، وهذه الارضيات تسبب لهم الانزلاق ومن ثم السقوط، مما يترتب عنه إصابات مثل الالتواء والجروح والكسور، بالإضافة إلى قصر فترة الإحماء و أخطاء الأداء والحالة النفسية للتلاميذ يوم الامتحان .

ومن ناحية الخدمة الطبية في مراكز الإجراء فهي غير كافية ولا تقوم بدورها كما ينبغي، فبعض المراكز لا تحتوي إلا على ممرض فقط وعلى بعض الأدوية الصيدلانية وهذا لا يسمح بإجراء الإسعافات الأولية على جناح السرعة، والبعض الآخر من المراكز لا يحتوي على أي ممرض.

أما من ناحية المؤطرين لاحظنا نقص فادح ، فأغلب المؤسسات التربوية " الثانويات " لا تتوفر على العدد الكافي من الأساتذة.

لذا واجب على جميع المسؤولين والمشرفين على هذا القطاع الحيوي سواء من بعيد أو من قريب التفكير في الحفاظ على صحة التلاميذ وسلامة أعضائهم، من أخطار الإصابات الرياضية، وذلك بإصلاح وترميم المنشآت

الرياضية المتوفرة بالمؤسسات التربوية وكذلك تجهيز جميع مراكز الإجراء بالوسائل الوقاية الخاصة بالإسعافات الأولية تحت إشراف طبيبان (ذكر وأنثى).

كذلك واجب على الأساتذة المؤطرين القيام بعملية التسخين أو الإشراف عليها، مع استبدال نشاط سباق النصف الطويل بنشاط آخر يتناسب مع قدرات التلاميذ البدنية والحجم الساعي للمادة، حتى يتسنى لنا الحفاظ على سلامة وأمن التلاميذ من أخطار الإصابات الرياضية، وبالتالي ضمان أكبر مشاركة وإقبال من طرف التلاميذ على المادة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- المرجع باللغة العربية

- 1- أحمد السعيد يونس و رواية محمد الحضري : الإسعافات الأولية، دار الفكر العربي.
- 2- أحمد عبد الله و مصطفى محمد أبو بكر: البحث العلمي، ط1، مصر، دار الفكر العربي، 1992.
- 3- أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي: "الطب الرياضي والعلاج الطبيعي"، ط1، القاهرة، مصر الجديدة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 4- أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، ط1، القاهرة، دارالفكر العربي، 2002
- 5- احمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977.
- 6- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل -التاريخ -الفلسفة)، ط3، القاهرة دار الفكر العربي، 2001.
- 7- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- 8- بدوي رفيق، ملاذ كريم، دالي ابراهيم، الجزائر دراسة ميدانية لبرنامج التربية البدنية والرياضية.
- 9- حياة عياد روفائيل: وقاية علاج طبيعي إسعاف"، الإسكندرية، منشأة المعارف.
- 10- رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، الجزائر، 2002.
- 11- عبد الرحمان ميساوي : علم النفس الرياضي، مصر، جامعة الإسكندرية، كلية العلوم والآداب ، 1990.
- 12- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية"، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004.
- 13- عبد العظيم العوادلي : الجديد في العلاج والاصابات الرياضية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- 14- علاوة سعيد جلال : علم النفس التربوي، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1982.
- 15- علي مروشي : المرشد الصحي الرياضي، الجزائر، دارالهدى، عين مليلة، 1995.
- 16- عثمان حسن عثمان : " المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية "، باتنة، منشورات الشهاب، 1998.
- 17- فراج عبد الحميد توفيق: "كيمياء الإصابة العضلية وانجهود البدني للرياضيين"، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2004.

- 18- فوزي الخضري: **الطب الرياضي واللياقة البدنية**، ط1، بيروت، لبنان، دار العلوم العربية للطباعة والنشر، 1998.
- 19- كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : **الثقافة الصحية للرياضيين**، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2001.
- 20- محمد حسن العلاوي: **"سيكولوجية الإصابة الرياضية"**، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 21- محمد خليل عباس و آخرون: **مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس**، ط1، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان الأردن، 2007.
- 22- محمد نصر الدين رضوان : **المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية**، ط1، مصر الجديدة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2006 .
- 23- محمد عادل رشدي : **موسوعة الطب الرياضي -علم الإصابات الرياضية**، ط2، طرابلس، ليبيا، جامعة الفاتح كلية التربية البدنية والرياضة، 1995 .
- 24- مختار سالم : **مع كرة السلة**، لبنان، مؤسسة المعارف، 1986.
- 25- هدى محمد قناوي: **سيكولوجية المراهقة**، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1992

- الدراسات العلمية:

- 1- بلبول فريد، **علاقة الاصابات الرياضية بدافعية الانجاز لخصه التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي**، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2009
- 2- شريط عبد الحكيم عبد القادر، **الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني الرياضي**، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2006.
- 3- وديع ياسين التركيبي، ونشوان محمود الصفار، **الاصابات الشائعة الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية الموصل**، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق، 1998.

- المجالات والدوريات:

- 1- وزارة التربية الوطنية: **منهاج التربية البدنية والرياضية**، الجزائر ، السنة الثانية ثانوي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس، 2006 .

الملاحق

العلمي والبحث العالي التعليم وزارة
ورقلة - مباح قاصدي جامعة
والرياضية البدنية النشاطات وتقنيات علوم معهد
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استبائية

هذه الاستمارة الاستبائية موجهة الى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمختلف ثانويات مدينة ورقلة
سلام الله عليكم وبعد:
أساتذتنا الكرام أساتذاتنا الكريمات نتقدم اليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في اطار البحث العلمي لنيل
شهادة ماستر أكاديمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان:
"الاصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية"
-دراسة ميدانية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الأقسام النهائية بمدينة ورقلة-
لهذا نرجو منكم افادتنا في المشاركة على انجاز هذا البحث بإعطاء اجوبتكم الشخصية على ما تحوي هذه
الاستمارة

شكرا على مساعدتكم وتعاونكم

استمارة الاستبيان في صورته الاولى ملحق رقم 01

لذا نرجو منكم الإجابة عن هذه الأسئلة ، وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة .

مع العلم انه يمكن الإجابة على أكثر من احتمال واحد.

1- هل حدثت إصابات رياضية خلال الدورتين السابقتين لامتحان التربية البدنية والرياضية؟

نعم - لا

2- ماهي الإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

خدوش - جروح - تمزقات - تشنجات
التواء - خلع - رضوض - كسور
الاعماء - ضربات الشم

إصابات أخرى أذكرها.....

3- ماهي الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات؟

الكتف - المرفق - الساعد - اليد
البطن - الظهر - الفخذ - الركبة
الساق - القدم - الكاحل

4- هل بإمكانك اكتشاف إصابة التلميذ عندما يحاول إخفائها؟

دائما - أحيانا - نادرا

5- ماهي المنافسة التي يتعرض فيها التلاميذ بكثرة للإصابات؟

سباق السرعة - سباق النصف الطويل
الوثب الطويل - دفع الجلة

6- حسب رأيكم ماذا تقترحون لتقليل من الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان مادة التربية البدنية

والرياضية؟

.....

7- هل يمارس التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة؟

دائما - أحيانا - نادرا

8- ماهي أسباب الإصابة؟

قصر فترة الإحماء - التعب - أرضية الميدان الغير صالحة
الحالة النفسية - أخطاء الأداء - انعدام الإحماء

9- هل يعطي التلاميذ أهمية الإحماء يوم الامتحان؟

نعم - لا

10- هل بإمكانك تحديد نوع الإصابة ؟

-دائما - أحيانا - نادرا

11- إذا لم يتمكن التلميذ من إتمام الامتحان كيف يتم تقييمه ؟

.....-

.....-

12- هل تتوفر مؤسستكم على هذه المنشآت الرياضية ؟

-مضمار 80 م - مضمار 800 م

-ميدان الوثب الطويل - ميدان رمي الجلة

13- كيف ترى صلاحية هذه المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ ؟

-صالحة تماما - صالحة نسبيا - غير صالحة

14- هل يتواجد معكم طبيب وسيارة إسعاف يوم إجراء الامتحان؟

-نعم - لا

15- هل تعطي أهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية؟

-دائما - أحيانا - نادرا

16- هل يتلقى التلاميذ التحضير النفسي قبل بداية المنافسة يوم الامتحان ؟

-نعم -لا

استمارة الاستبيان في صورته النهائية ملحق رقم 02

لذا نرجو منكم الإجابة عن هذه الأسئلة ، وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة .
مع العلم انه يمكن الإجابة على أكثر من احتمال واحد.

1. هل حدثت إصابات رياضية خلال الدورتين السابقتين لامتحان التربية البدنية والرياضية؟

نعم - لا -

2. ماهي الإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

-خدوش - جروح - تمزقات - تشنجات
-التواء - خلع - رضوض - كسور
-الإغماء - ضربات الشمس

إصابات أخرى أذكرها.....
.....

3. ماهي الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات ؟

-الكتف - المرفق - الساعد - اليد
-البطن - الظهر - الفخذ - الركبة
-الساق - القدم - الكاحل

4. ماهي المنافسة التي يتعرض فيها التلاميذ بكثرة للإصابات؟ ولماذا

-سباق السرعة - سباق النصف الطويل
-الوثب الطويل - دفع الجلة

5. حسب رأيكم ماذا تقترحون لتقليل من الإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان مادة التربية البدنية

والرياضية؟

-
.....
-
.....
-
.....

6. ماهي أسباب الإصابة ؟

- التعب - أرضية الميدان الغير صالحة - الحالة النفسية
-أخطاء الأداء - انعدام الإحماء

7. هل تعطي أهمية لعملية التسخين في حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائماً - أحيانا - نادراً

8. من المشرف على عملية إحماء التلاميذ يوم الامتحان؟

التلاميذ - الأستاذ

9. هل يعطي التلاميذ أهمية لعملية الإحماء يوم الامتحان؟

نعم - لا

10. هل تتوفر مؤسستكم على هذه المنشآت الرياضية؟

مضمار 80 م - مضمار 800 م

ميدان الوثب الطويل - ميدان رمي الجلة

11. كيف ترى صلاحية هذه المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ؟

صالحة تماماً - صالحة نسبياً - غير صالحة

12. هل يتواجد معكم طبيب وسيارة إسعاف يوم إجراء الامتحان؟

نعم - لا

13. هل يتلقى التلاميذ التحضير النفسي قبل بداية المنافسة يوم الامتحان؟

دائماً - أحيانا - نادراً

14. ماهي أهم الإحتياطات الأمنية التي تأخذ بعين الاعتبار قبل إجراء الامتحان؟

.....

.....

15. هل بإمكانكم تفادي إجراء الامتحان في الأوقات الحارة؟

نعم - لا

..... ولماذا.....

" الإصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في إمتحان باكالوريا التربية البدنية والرياضية "

دراسة ميدانية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الأقسام النهائية بمدينة ورقلة

- الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة و علاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟ ومنه فرضيات الدراسة هي: توجد علاقة بين التحضير البدني والنفسي والإصابات الرياضية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، وكذلك توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية الميدان والإصابات الرياضية، فالهدف من هذه يهدف إلى محاولة التعرف على اسباب وأنواع الإصابات الشائعة التي يتعرض لها التلاميذ، بالإضافة إلى محاولة التعرف على المنافسة : الدراسة مايلي الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها من وجهة نظر الأساتذة المشرفين، كذلك محاولة الكشف عن العجز الذي تعانيه المؤسسات التعليمية في الأساتذة المؤطرين للمادة والمنشآت الرياضية.

اعتمدنا في دراسة الاصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في امتحان التربية البدنية والرياضية على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة هذه الظاهرة، ومجتمع الدراسة في بحثنا هم اساتذة التربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية ورقلة، وتم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وبلغ عدد هم (36) أستاذ، وأستعملنا في البحث طريقة الاستبيان، أماعن الاسلوب الإحصائي المستخدم هو قانون النسب المئوية، وقانون بيرسون (ك²) واهم النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة هي:

ان اغلب الاصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ يوم الامتحان بدرجة أولى ترجع إلى عدم صلاحية المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ، بالإضافة إلى قصر فترة الإحماء وأخطاء الأداء والحالة النفسية للتلاميذ يوم الامتحان.

الكلمات المفتاحية: الاصابات الرياضية، النشاط الرياضي المبرمج، إمتحان التربية البدنية والرياضية

- ملخص باللغة الانجليزية:

Sportive injuries and their relation to the programmed sportive activity during the exams of physical education in secondary school in Ouargla.

Summary:

This study aims at investigating the common sportive injuries and their relation to the programmed sportive activity during the exams of physical education for 3rd year student in secondary school. Therefore the hypotheses are: there is relationship between psychological and physical preparations form a side and the injuries of 3rd year students, as well as there is a relationship between the unsuitableness of stadiums ground and injuries. This study investigates the causes and types of common injuries that the students face; in addition to investigate the teacher's opinion about the most sportive competition is causing injuries. Moreover the lacks of educational institutions of professional teachers and sportive infrastructure

We focused in studying sportive injuries and their relation to the programmed sportive activity on descriptive methodology putting in account the most suitable for studying this phenomenon, the population are sport teacher in Ouargla secondary schools, samples had been selected randomly, the participants are 36 teachers, we tend to use questionnaire, however, the statistical style, we depended on percentage rule, as well as Person rule. The most important results are: most injuries take place because of the unsuitability of infrastructures, the shortness warming up period, and performance faults.

Keywords: sportive injuries, programmed sportive activity, exam of physical education