



جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:.....

رقم التسلسل:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي  
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي  
بعنوان:

الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات الرياضية وعلاقتها بالأجهزة المستعملة  
(دراسة ميدانية على مرتادي قاعات رياضة كمال الأجسام بورقلة)

إعداد الطالب:

✓ غادة رياض

أجيزت بتاريخ: 2021/06/13

من قبل اللجنة التالية:

(أستاذ محاضر "ب" - جامعة ورقلة -) رئيسا  
(أستاذ محاضر "أ" - جامعة ورقلة -) مشرفا  
(أستاذ محاضر "أ" - جامعة ورقلة -) مصححا

الأستاذ: كواش رضا توفيق  
الأستاذ: قادري تقي الدين  
الأستاذ(ة): عباسة توفيق

السنة الجامعية: 2021 / 2020م

## إهداء

الحمد لله حمدا لا انقطاع له على الدوام والصلاة والسلام  
على المبعوث رحمة الأنام  
أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا إلى...  
أول من تلفظ لساني باسمها فنبرض قلبي  
إلى التي أعطتني الأمل الذي أعيش له  
ووهبت حياتها لنا فأنارت لنا السبيل وكانت لنا المثل الأعلى  
إلى التي لو أهذبت لها حياتي لن تكفي لتوفيها حقها  
أمي ثم أمي ثم أمي العبيبة حفظها الله  
إلى الذي لا مثيل له من يعيش في أعماقي  
وكان وراء كل خطوة خطوتها في طريق العلم  
إلى من علمني مبادئ الحياة ورباني على الصدق والإخلاص  
أبي العزيز حفظه الله  
إلى الذين شاركوني في الحياة حلوها  
ومررنا إخوتي وأخواتي حفظهم الله.  
وإلى كافة الأصدقاء والأهل والأقارب.  
وإلى كل من حملته ذاكرتي ولم تجعله مذكرتي  
إلى هؤلاء أهدي ثمرة هذا الجهد.

غادة رياض

# كلمة شكر

الحمد لله الذي وهب لنا نعمة العقل سبحانه والشكر له على نعمه وفضله وكرمه.

تبارك الله ذو الجلال والإكرام .

نعتز بكل خطواتنا ونعين الجبين وعلى الأيدي المساعدة

لنا وصلنا المسير فضلا من الله العزيز القدير .

نتوجه بالشكر الى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة

في إنجاز هذه المذكرة، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف " قادي تقي الدين "

الذي لم يخلنا بالنصح والإرشاد من خلال إشرافه

على عملنا خطوة بخطوة ، بكل جدية وتفاني .

كما نقدم جزيل الشكر والعرفان لكل

أساتذة معهد النشاطات البدنية والرياضية بورقلة .

كما نتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة

وقدم لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد .....بالقليل أو الكثير

فالحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات

غادة رياض

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
ت	قائمة الجداول
ث	ملخص
01	مقدمة
الفصل الأول مدخل الدراسة	
17/14	الإشكالية:
18	الفرضيات:
18	أهداف الدراسة:
19	أهمية الدراسة
23/19	تحديد المفاهيم والمصطلحات
27/23	النظريات المفسرة الأساسية المفسرة
28	خلاصة:
الفصل الثاني الدراسات السابقة	
32/28	الدراسات السابقة والمشابهة:
50/32	التعليق على الدراسات السابقة:
الفصل الثالث الجانب التطبيقي	
53	تمهيد:
54	منهج الدراسة:
54	الدراسة الاستطلاعية
55	مجتمع الدراسة

## فهرس المحتويات

55	عينة الدراسة وكيفية اختيارها
55	مجالات الدراسة
56	الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة
56	خصائص السيكمترية للمقياس
57	الطريقة الإحصائية:
59	خلاصة:
الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
60	عرض وتحليل نتائج الفرضيات
63/61	تحليل نتائج الفرضيات
64	الاستنتاج العام :
65	الاقتراحات والتوصيات:
67	قائمة المراجع والمصادر
71/68	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

### قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
54	الجدول رقم (01): يوضح تقسيم العينة	.1
55	جدول رقم (02) يبين تقسيم الرياضيين بالصالات الرياضية لورقلة	.2
57	الجدول رقم (03): يبين ثبات استبيان المحور الثاني عن طريق ألفا كرونباخ	.3
57	الجدول رقم (04): يبين ثبات المحور الثالث عن طريق ألفا كرونباخ	.4
58	الجدول رقم (05): يبين ثبات محاور ككل للاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ	.5
70	الجدول رقم (06) يبين للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة	.6
70	الجدول رقم (07) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.	.7
70	الجدول رقم (08) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.	.8
70	الجدول رقم (09) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.	.9

## قائمة الجداول

### قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
	قائمة المحكمين	.1
	الاستبيان المعد في الدراسة	.2
	المخرجات SPSS	.3

# مقدمة



## مقدمة

يعد موضوع الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة، من أهم المواضيع التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين خاصة في المجال الرياضي، ذلك لما تخلفه من إصابات تكون بسبب عدة عوامل قد يرجعها البعض للآلات المستعملة في الصالات الرياضية أو عوامل أخرى، حيث تمثل الإصابات الرياضية جانب مهم ويعد علم الإصابات الرياضية علما قائما بحد ذاته لأنه يقوم بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أسبابها وبالتالي الحد منها.

وتضافرت الجهود حاليا من أجل تجنب الإصابات الرياضية في الصالات أو القاعات ممارسة الرياضة فيها مثلا كاللجوء إلى التهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على ما تنفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الإصابات، وانطلاقا مما سبق ونظرا لأهمية موضوع دراستنا الذي يتناول هذه الإصابات وعلاقتها بالأجهزة أو الآلات المستعملة في الصالات الرياضية كان لا بد لنا من الانطلاق من ماهو صعب وصولا الى السهل من خلال التطرق لمتغيرات الدراسة حيث اعتبر البعض من الباحثين أن الإصابات الرياضية بكافة أنواعها تكون لها ارتباط قوي بالآلات المستعملة ، مما كانت هذه الإصابات سببا واضحا في حدوث نتائج السلبية وتغييرات على مستوى ممارس الرياضة بالصالات الرياضية .

وبالتالي عندما يكون هناك نوع معين من الإصابات أو مؤشر من مؤشرات إصابة الرياضي أو الممارس للرياضة بالقاعة الرياضية مما تنجم عنه سلوك سلبي وهو عدم ممارسة الرياضة بالصالات.

وعليه من خلال ما تم سياقه ارتأينا إلى تقسيم دراستنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي حيث تطرقنا في الجانب النظري إلى كل من الفصل التمهيدي والذي اشتمل على : الإشكالية التي من خلالها أردت الوصول إلى حقيقة موضوع دراستي، وأهداف، أهمية الدراسة وشرح أهم المصطلحات الغامضة نوعا ما، تم تطرقت إلى متغيرات الدراسة، وأما الفصل الثاني يتضمن الدراسات السابقة والتعليق عليها .

أما الجانب التطبيقي يتضمن فصلين، الفصل الأول يتضمن منهجية البحث والفصل الثاني يتضمن عرض وتحليل النتائج وتفسير ومناقشة الفرضيات التي تم الاعتماد عليها في دراستنا .

# الجانب النظري

# الفصل الأول :

- الإشكالية
- الفرضيات
- مصطلحات ومفاهيم حول الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة

### الإشكالية:

نظرا للتطورات الهائلة التي اشتمل عليها مختلف جوانب الحياة ولاسيما في المجال الرياضي الذي عانته هذا الأخير من ارتفاع معدل الإصابات الرياضية خاصة بسبب الأجهزة والوسائل المستعملة في الصالات والقاعات الرياضية، وكذا إلى التقنيات والمهارات التي يعتمد عليها الرياضي.

ويعد موضوع الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة من أهم الموضوعات التي عرفت اهتماما واضحا في السنوات الأخيرة من طرف العديد من الباحثين الرياضيين، حيث من الشائع حدوث الإصابات الرياضية بين الرياضيين وغيرهم من الأشخاص الذين يشاركون في الألعاب الرياضية، فتزداد فرصة حدوث الإصابات الرياضية عندما لا يقوم الأشخاص بإجراء تمارين الإحماء بشكل مناسب مثل تمارينات تمطيل العضلات بإيقاع مريح قبل البدء بالتمرين المكثف وتحدث الإصابة في العضلات والأربطة عند تعرضها لقوى أكبر من قوتها الأصلية. فمثلا، يمكن أن يتعرضوا للإصابة إذا كانوا شديدي الضعف أو التوتّر من الرياضة التي يحاولون القيام بها المفاصل أكثر عرضة للإصابة عندما تكون العضلات والأربطة التي تدعمها ضعيفة، كما هي الحال بعد حدوث التواء، ويمكن للفروق الفردية في بنية الجسم أن تجعل الأشخاص عرضة للإصابات الرياضية من خلال إجهاد أجزاء من الجسم بشكل غير متساوياً، عندما تكون الساقان غير متساويتين في الطول، تكون القوى المطبقة على الوركين والركبتين غير متكافئة وتشكل مزيداً من الضغط على أحد جانبي الجسم، يمكن أن يسبب الانكباب المفرط (الدوران باتجاه الجهة الداخلية من القدم بعد أن تضرب الأرض) آلاماً في القدم والركبة. فمن الطبيعي القيام بدرجة معينة من الانكباب الذي يمنع الإصابات من خلال المساعدة على توزيع قوة صدمة القدم على كامل القدم. عند الأشخاص المصابين بفراط الانكباب، تكون الأرجل شديدة التواء بحيث يتسطح القوس الطويل، ممّا يتيح للجزء الداخلي من القدم الاقتراب من ملامسة الأرض في أثناء المشي أو الركض وإعطاء مظهر القدم المسطحة قد يعاني العداءون المصابون بانكباب مفرط من ألم في الركبة عند جريهم لمسافات طويلة لأنّ رضفات الركبة (عظام رأس الركبة) تميل إلى الاتجاه نحو الخارج عندما تتجه القدمان نحو الداخل. تشكل هذه الوضعية بدورها ضغطاً مفرطاً على الجزء الأمامي من الركبة، يمكن أن تحدث المشكلة المعاكسة. انكباب ضئيل. عند الأشخاص الذين تكون كواحلهم صلبة. يبدو أن أقواس القدمين عند هؤلاء الأشخاص تكون شديدة الارتفاع ولا تمتص الصدمة بشكل جيد، ممّا يزيد من خطر حدوث شقوق صغيرة في عظام (كسور الإجهاد - stress fractures) انظر كسور الإجهاد في القدم (القدمين والساقين)، يمكن للطريقة التي تتم بها محاذاة الساقين أن تؤدي إلى الشعور بالألم، لاسيما عند النساء اللاتي أوراكن عريضة. تؤدي لكم النساء ميلاً لدفع الرضفات نحو الخارج بعيداً عن خط الوسط. يؤدي تطبيق هذه القوة على الرضفات إلى الشعور بالألم<sup>1</sup>.

والإصابات الرياضية تحدث بكثرة على مستوى رياضة كمال الأجسام هذه الأخيرة التي تعتبر أنها زيادة الكتلة العضلية في الجسم مما يؤدي إلى تحسين شكل العضلات وذلك عن طريق تحفيز عضلات الجسم على النمو من خلال التدريب ومن ثم تغذية العضلة وإراحتها وتظهر نتائج تلك الرياضة بعد فترة زمنية طويلة أكثر من 6 أشهر، تاريخ هذه الرياضة يرجع إلى القرن الحادي عشر بالهند، ومع حلول القرن السادس عشر، وأصبحت هذه الرياضة أحد تساليهم الوطنية. كما ظهرت

<sup>1</sup> [الإصابات](https://www.msmanuals.com/ar/home) والتسمم - الإصابات الرياضية/ لمحة عامة عن الإصابات الرياضية/ <https://www.msmanuals.com/ar/home>

أيضاً في اليونانية القديمة والإمبراطورية الرومانية، ثم بدأت بالانتشار في العالم ففي منتصف القرن التاسع عشر أخذت كمال الأجسام تبدأ في أن تكون لعبة شعبية بأمريكا الشمالية، أما في أوروبا فتأخر ظهورها إلى أواخر القرن التاسع عشر و أصبحت ضمن مسابقات الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى في 1896، لكمال الأجسام ثلاثة قواعد رئيسية وهي التدريب ، والتغذية ، والراحة.

الهدف من التدريب هو تحفيز الخلايا العضلية على النمو لكي تتكيف مع الجهد العضلي المبذول عليها، أما الهدف من التغذية فهو إمداد الخلايا العضلية بالمواد اللازمة لبنائها وتعويض عملية الهدم. كذلك إمداد جسم الإنسان بالطاقة والنشاط لكي يساعده في عملية التدريب، والسبب في الحاجة إلى الراحة هو إنها الوقت الوحيد الذي يحدث فيه ترتيب للخلايا الجديدة وتكون فيه عملية البناء أفضل من أي وقت<sup>1</sup>.

وهناك العديد من الاصابات في رياضة كمال الأجسام على مستوى القاعات الرياضية، حيث يعتقد الرياضيون أن بناء العضلات وكمال الأجسام يتمان بالتركيز على برامج التمارين الرياضية فقط ، وإهمال جانب السلامة والوقاية أثناء ممارسة هذه الرياضة، طبعاً هذا اعتقاد خاطئ حيث أن نجاح برنامج بناء العضلات، يرتبط بمستوى إلمام الرياضيين بقواعد السلامة، حيث تحصل العديد من الحوادث في قاعات رياضة كمال الأجسام، بين الشباب، وتكون معظم الإصابات في أسفل الظهر والرقبة والكتف، ان الإصابات الحادة تتعلق بالأوجاع في أسفل الظهر، أيضاً تمزق عضلات العضد الثنائية الرؤوس ناتج عن الإجهاد وتداخل العضلات، تمزق العضلات العليا للصدر بسبب التداخل مع عضلات الكتف، نوبات من الصداع الناتجة عن اداء التمرينات بشكل عنيف دون حصول الجسم على الراحة المطلوبة، وهن الأضلاع ناتج عن تمارين ضغط الساقين إلى الأعلى مع تقارب الركبتين إلى حد التصاقها بعضلات الصدر، تصلب العنق الناتج عن أداء بعض التمرينات بشكل غير صحيح<sup>2</sup>.

لذلك جاءت العديد من الدراسات التي تدعم دراساتنا حيث كانت دراسة مشيكي أحمد (2016/2015): تحت عنوان أهمية معرفة بعض المدربين لبعض الإصابات الرياضية وتقديم الإسعافات الأولية أثناء الحصص التدريبية (كرة اليد)، وحميش ثابت (2017/2016): تحت عنوان الإصابات الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية في كرة القدم ، أيضاً مخلدي محمد وتمونايت مراد (2014/2013): تحت عنوان مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية على بعض الثانويات ولاية عين الدفلى من بين 38 ثانوية، وأرفيس عيسى (2016/2015): تحت عنوان دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (19.17 سنة) دراسة ميدانية لفريق مولودية بوسعادة وفريق وفاق عين حجل، بالاضافة إلى دراسة فيحجل حسين (2016/2015): تحت عنوان الإصابات الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الأداء الحركي دراسة ميدانية على فريق سريع أمل بلعائبية، ومعاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله

<sup>1</sup> <https://forum.kooora.com/?t=21072622>

<sup>2</sup> <https://forum.kooora.com/?t=21072622>.

(2015/2014): تحت عنوان واقع المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية في إنجاح درس التربية البدنية والرياضية من التعليم الثانوي بحث مسحي أجري على أساتذة بعض ثانويات ولاية تيارت، وكانت دراسة دهال إسماعيل، زغاد محمد، بوصيق نورالدين (2010) بعنوان " دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في الثانويات"، أيضا أمان الله رشيد وحبارة محمد وعمارة نور الدين (2014): تحت عنوان دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية مسيلة، هذه جل الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا بالتفصيل وبالتالي من خلال ما تم عرضه سابقا جاءت دراستنا حيث تناولنا السؤال الرئيسي التالي:

**- هل للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة بالأجهزة المستعملة ؟**

وقد اندرجت تحت هذا السؤال تساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة ؟

**الفرضيات:**

**الفرضية العامة:**

للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة.

**الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

**أهداف الدراسة:**

- اهتمت دراستنا بجملة من الأهداف التي نسعى إلى تسطيرها وتحقيقها علميا منها:
- معرفة علاقة بين للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات والأجهزة المستعملة.
- معرفة الفروق إذا كانت ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.
- معرفة الفروق إذا كانت ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.
- معرفة الفروق إذا كانت ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

### أهمية الدراسة:

لكل دراسة علمية أهمية تسعى إلى تحقيقها من أجل عملية التعميم والقياس فيما بعد ، أيضا مساعدة الطلبة المقبلين على التخرج والذين يتناولون نفس متغيرات دراستي، بالإضافة إلى أهمية هذه الدراسة معرفة الإصابات التي يتعرض لها رياضي كمال الأجسام من خلال استخدامه للآلات بالقاعات الرياضية.

أيضا محاولة إيجاد علاج وطرق الوقاية من الإصابات الرياضية خاصة في رياضة كمال الأجسام.

### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### • الإصابات الرياضية:

##### ➤ لغة:

1. إصابة : (اسم)

• إصابة : مصدر أصاب

2. إصابة : (اسم)

• مصدر أصاب / أصاب من

• أُصِيبَ بِإِصَابَةٍ بِالْغَايَةِ فِي رِحْلَةٍ يَمْتَنِعُ رِضْلُ ضَرْبَةٍ لِضَرْبٍ<sup>1</sup>

##### ➤ اصطلاحا:

هي تعطيل أو إعاقة لمؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا، وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب، فهو إما أن يكون مؤثر ميكانيكي أو فني أو كيميائي فيزيولوجي<sup>2</sup>.

يقصد بها أنواع الإصابات المختلفة التي يمكن أن يصاب بها الفرد عند ممارسته للتمارين الرياضية حيث يصاب بها إذا استخدم أدوات رياضية ذات جودة متدنية، أو قام بأداء التمرين بطريقة خاطئة أو تعرض إلى السقوط أو لم يجري إحماء قبل ممارسة الرياضة<sup>3</sup>.

##### ➤ إجرائيا:

يقصد بها في دراستنا هي الإصابات التي يتعرض لها رياضي كمال الأجسام في القاعات الرياضية نتيجة لسوء استخدامه للآلات المستعملة في عملية التدريب في الصالة والتي تم الإجابة عنها من خلال استجابات أفراد العينة حول الاستبيان المعد لقياسها.

#### • الصالات الرياضية:

##### ➤ لغة:

<sup>1</sup> [إصابة](https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/2021/04/26) معجم المعاني الجامع معجم عربي عربي / 23:42 سا/ <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/2021/04/26>

<sup>2</sup> خولي أسامة رحيم، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص46.

<sup>3</sup> <https://www.annajah.net/article-29216-الإصابات-الرياضية-الشائعة-وطرق-علاجها>

1. صالة:

جمع صالات:

1. حجرة واسعة، قاعة استقبال، قاعة استراحة-: صالة الفندق:

• صالة أفراح: مكان عام لإقامة حفلات الخطوبة والزفاف، -صالة سينما: دار سينما، -صالة شاي: محل عام لتناول الشاي.

2. وَسَطَ البيت، بمو البيت.

3. ساحة واسعة-: صالة لألعاب الرياضيّة/عَضُ:

• صالة مغطاة مكان اللعب 1.

وهي أيضا هي صالة، قاعة، هي غرفة كبيرة واسعة مخصصة لاحتواء عدد كبير من الموجودات المادية<sup>2</sup>.

➤ اصطلاحا:

هي المكان الذي يضم الأدوات والمعدات لغرض ممارسة الرياضة البدنية ( جيمنازيوم) للمحافظة علي صحة ورياضة الإنسان و يحتوي علي التدريب ،اللياقة البدنية، التغذية، المشورة الصحية، العلاج الطبيعي<sup>3</sup>.

➤ إجرائيا:

يقصد به إجرائيا في دراستنا هي صالات والقاعات الرياضية لرياضة كمال الأجسام بورقلة وعددها

صالتان.



<sup>1</sup> <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/صالة/سا> 23:53/26.04.2021

<sup>2</sup> [صالة الرياضة/23:53](https://ontology.birzeit.edu/term/صالة%20الرياضة/23:53) سا/ 26.04.2021

<sup>3</sup> [بحث مقدم، ص6](https://www.google.com/search?q=بحث%20مقدم%20ص6)



الأجهزة المستعملة في الصالات والقاعات:

➤ لغة:

مُدَّات : كلمة أصلها الاسم ( مُدَّاتٌ ) في صورة جمع تكسير وجذرهما ( عدد ) وجذعها ( معدات )

مُدَّات : - أجهِزةٌ، تجهيزاتٌ، أدوات.

مُدَّات - : لَوَازِم<sup>1</sup>.

➤ اصطلاحا:

المعدات الرياضية هي مصطلح عام يشير إلى أي شيء يستخدم في الرياضة أو التمارين الرياضية تتضمن أمثلة معدات التمارين الرياضية كرات التمارين والأوزان، وهي معدات صالة تمارين، بالإضافة إلى معدات الحماية، مثل أحزمة رفع الأثقال وقمصان تمارين عضلة الصدر البنش المستخدمة في تمارين رفع الأثقال ورياضة القوة<sup>2</sup>.

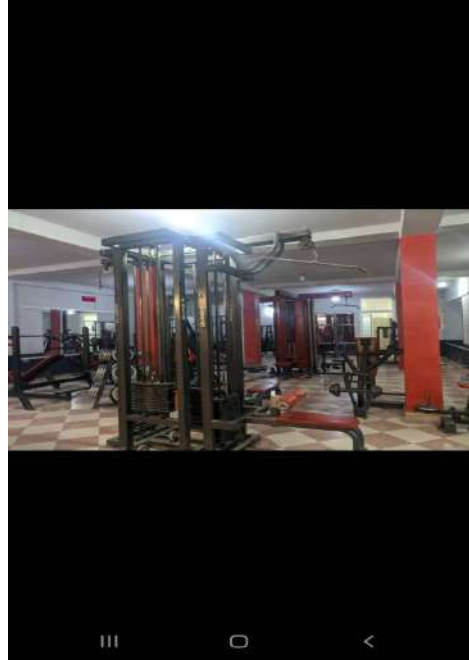
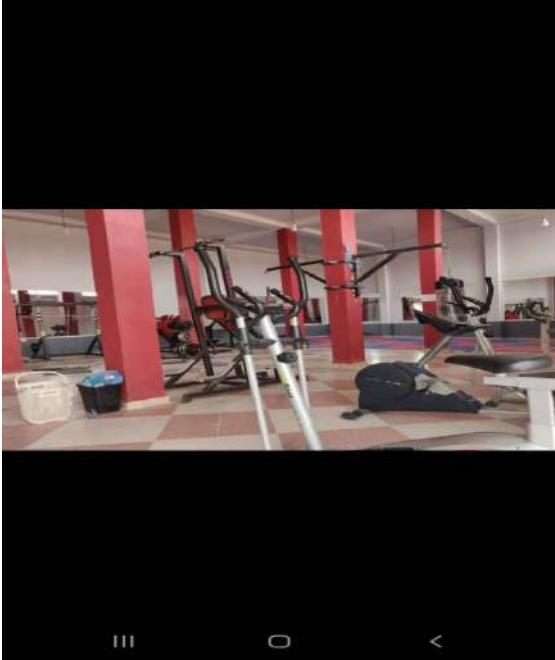
➤ إجرائيا:

يقصد بها إجرائيا في دراستنا هي الآلات المستعملة في رياضة كمال الأجسام وهذه بعض الصور عليها منها:

Pull-up

الشدBar

قضبان



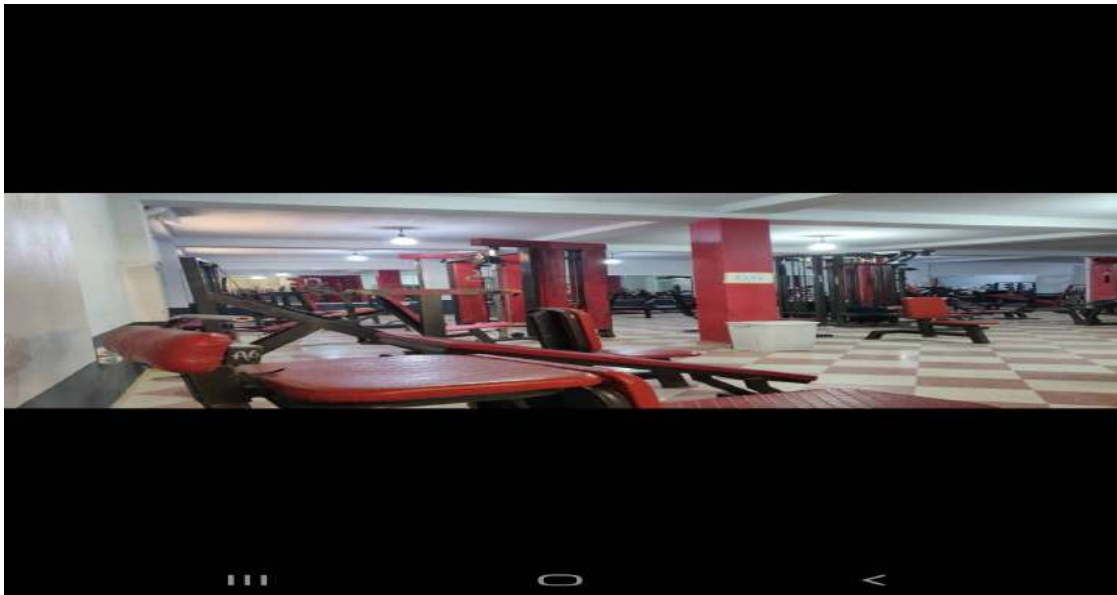
<sup>1</sup> <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-en/سا/00:49/27.04.2021> معدات رياضية/

<sup>2</sup> ص 27 ، نفس المرجع

الأثقال Dumbbells



مقعد تمارينات البطن Abdominal Bench



- رياضة كمال الأجسام :

➤ لغة:

### 1. كمال الأجسام:

بناء الجسم عن طريق ممارسة التمارين البدنية وإتباع نظام غذائي معين.

### 2. كَمَالُ الْجِسْمِ:

تَمَاهُ ، جَمْدُهُ ، قَوَاهُ الْحَسَنُ . صَفَاتُ الْكَمَالِ<sup>1</sup> .

➤ اصطلاحا:

كمال الأجسام وتعني باللغة الإنجليزية **Bodybuilding** وهي لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين. مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمتنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط<sup>2</sup>.

- الإصابات في رياضة كمال الأجسام<sup>3</sup>:

### 1. التهاب الأوتار (التهاب الأوتار):



هو وتر ملتهب بسبب هذا الالتهاب ألمًا تورمًا حيث يلتصق الوتر بالعظام وينتج عن الإفراط في الاستخدام، عادةً نتيجة للحركة المتكررة.

<sup>1</sup> <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/> 27.04.2021 سا/ 00:56 كمال الأجسام

<sup>2</sup> [https://ar.wikipedia.org/wiki/كمال\\_الأجسام](https://ar.wikipedia.org/wiki/كمال_الأجسام)، 12:13، 2021/03/24 سا.

<sup>3</sup> <https://blog.xxlnutrition.com/ar/> أكثر الإصابات كمال الأجسام شيوعاً

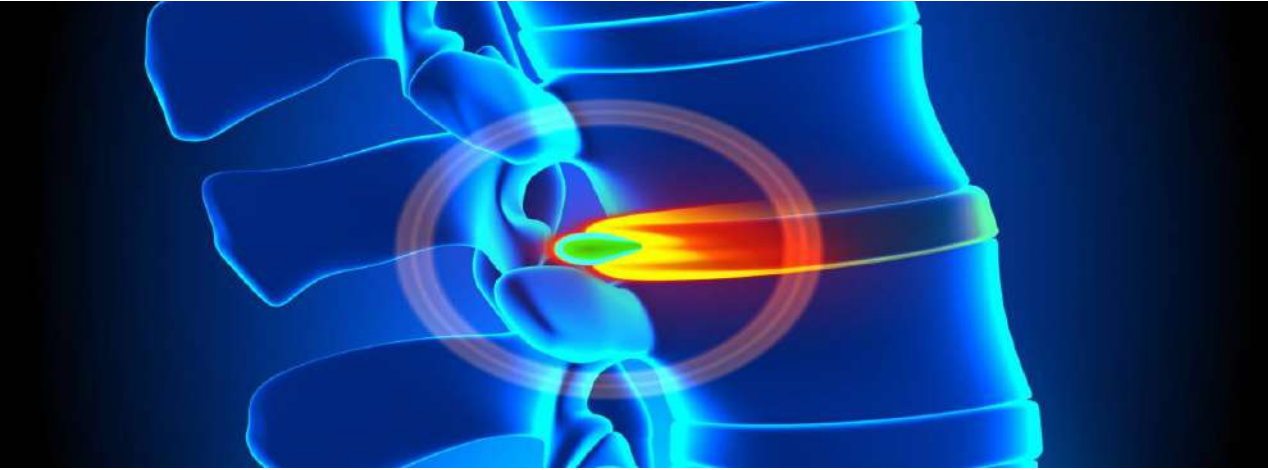
في كمال الأجسام، يحدث التهاب الأوتار بانتظام في الكتف أو الكاحل أو الكوع أو الركبة، لأنك بالطبع تقوم بنفس الحركات مع هذه المفاصل أثناء التدريب. مع التهاب الأوتار، من المهم جدًا أن تحافظ على راحة كافية. إذا عدت إلى صالة الألعاب الرياضية في وقت مبكر جدًا ، فأنت تخاطر بتفاقم الالتهاب. في الحالات الشديدة، قد يكون العلاج الطبيعي أو حتى الجراحة ضروريًا.

## 2. التهاب الجراب (التهاب كيسي):

مثلما يمكن أن تلتهب الأوتار، يمكن أيضًا أن تلتهب الجراب الموجود بين الأوتار والعظام. تمنع هذه الجراب الأوتار من التحرك مباشرة فوق العظم. يمكن أن يصابوا عند زيادة الحمل. يمكن أن يحدث هذا أيضًا إذا أصبحوا محاصرين ، على سبيل المثال لأنك تؤدي تمرينًا بشكل غير صحيح أو بسبب السقوط أو الضربة.

يمكنك التعرف على التهاب الجراب لأن الجزء من الجسم حيث يبدأ الالتهاب في الإصابة. بالإضافة إلى ذلك ، قد يكون هناك تورم ، وقد يصبح الجلد أحمر اللون ويشعر بالدفء. استشر الطبيب دائمًا إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه وتوقف عن ممارسة الرياضة على الفور. في بعض الحالات، قد يصف الطبيب مضادًا للالتهابات، ولكن الراحة هي العامل الأكثر أهمية في عملية الشفاء من التهاب الجراب. يمكن أن تساعد الدعامة أو الشريط اللاصق.

## 3. فتق القرص الفقري:



إصابات الظهر شائعة بين لاعبي كمال الأجسام. ظهر لاعبي كمال الأجسام العادي لديه أيضًا ما يكفي لتحمله بالطبع. لهذا السبب ، على سبيل المثال ، أثناء القرفصاء مع زيادة الوزن أو باستخدام تقنية خاطئة ، يمكن أن يحدث أن عمودك الفقري لم يعد قادرًا على التعامل معه. بسبب الضغط المفرط على العمود الفقري ، يمكن أن يتلف القرص الفقري. في هذه الحالة ، يتمزق الطبقة الخارجية الواقية من الغضروف ، مما يؤدي إلى تعريض قلب القرص الفقري. يبدأ في الانتفاخ بمرور الوقت ، ويمكن أن يضغط على الأعصاب المحيطية عن ذلك ألمًا شديدًا في بعض الحالات لدرجة أنك لم تعد قادرًا على المشي. يقع هذا الألم في موقع الفتق ، ولكن في معظم الحالات ينتشر أيضًا إلى أحد الساقين. إذا شعرت بهذه

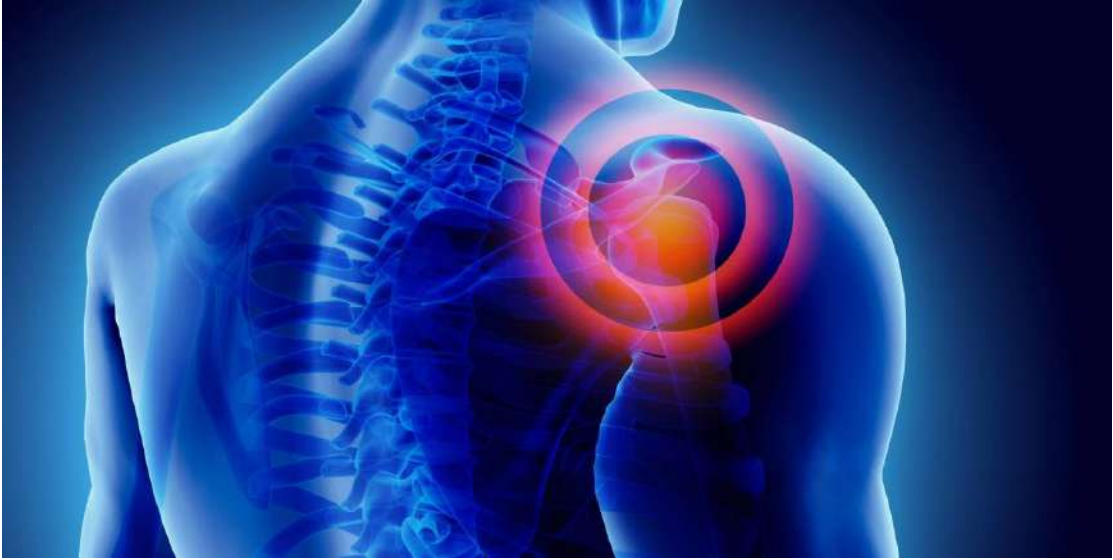
الأعراض ، فمن الحكمة رؤية طبيب على الفور ، وبطبيعة الحال ، التوقف عن ممارسة الرياضة. في كثير من الحالات ، سيصلح الفتق نفسه ، ولكن الجراحة ضرورية في بعض الحالات.

### 4. تمزق في الكفة المدورة:

الكفة المدورة هي مجموعة العضلات والأوتار التي تثبت مفصل الكتف في مكانه. يمكن أن يتمزق وتر أو أكثر في حالة الحمل الزائد أو الاصطدام المفاجئ. يعد هذا التمزق في الكفة المدورة أحد أكثر إصابات كمال الأجسام شيوعاً. يمكن أن ينفجر الوتر فجأة ، أو يمكن أن يتطور التمزق ببطء خلال فترة زمنية معينة ، على سبيل المثال بسبب الحمل الزائد من الحركات المتكررة. في الحالة الأخيرة ، هناك تمزق مزمن.

يتمثل العرض الرئيسي لتمزق الكفة المدورة في الألم ، سواء أثناء الحركة أو أثناء الراحة. يزداد الألم سوءاً مع مرور الوقت وغالباً ما يكون مصحوباً بعدم القدرة على تحريك الذراع. بالإضافة إلى ذلك غالباً ما يشعر الناس بنوع من الصرير في أكتافهم عند تحريكهم. أخيراً ، يمكن أن يؤدي التمزق في الكفة المدورة إلى فقدان العضلات ، وبصفتك لاعب كمال أجسام تريد بطبيعة الحال منع ذلك. سيحاول الطبيب أولاً إصلاح تمزق الكفة المدورة بدون جراحة ، مثل الأدوية أو الحقن أو العلاج الطبيعي. إذا لم ينجح هذا ، فإن الجراحة ضرورية. هذه عملية جادة. عليك أن تتأهل لفترة طويلة بعد هذه العملية ، وبعض المرضى يحصلون على النطاق الكامل لحركة الكتف لا تعود أبداً. لذلك يجب عليك منع هذه الإصابة بأي ثمن.

### 5. متلازمة الارتطام (لقط) الكتف:



يمكن أن تحدث متلازمة الارتطام أيضاً في الكتف. هذا أيضاً أحد أكثر إصابات كمال الأجسام شيوعاً. في متلازمة الارتطام ، يصبح الوتر أو الجراب في العضلة فوق الشوكة متهيئاً لدرجة أنه يلتهب. في كثير من الحالات ، يصاب كل من الوتر والجراب بالعدوى. هذا لأنها تقع بين "سقف" الكتف وعظم العضد. مع الحركات المتكررة حيث ترفع ذراعك ، يمكن أن يتهيج الوتر والجراب لأنهما ، كما كان ، مثبتين بين السقف وعظم العضد.

وبالتالي، دائماً ما يصاحب متلازمة الارتطام التهاب الأوتار أو التهاب الجراب أو كليهما. أعراض متلازمة الارتطام هي ضعف أو عدم القدرة على تحريك مفصل الكتف وألم خفيف، سواء أثناء الحركة أو أثناء الراحة. قد يبدأ الألم فجأة أو يبدأ ببطء في التراكم ويصبح شديداً بشكل متزايد. يتكون علاج متلازمة الارتطام من الراحة والعلاج الطبيعي. في بعض الحالات، تكون الجراحة مطلوبة.

### 6. العلاقات:

عندما تقوم بشد عضلة، فإن الألياف الموجودة في العضلة تتمزق. يمكن أن تكون هذه تمزقات صغيرة، ولكنها أيضاً إصابات خطيرة تسبب الكثير من الألم. يحدث الإجهاد بسبب الشد الزائد للعضلة أو زيادة الحمل عليها، على سبيل المثال مع الأوزان الثقيلة. مع الدموع الصغيرة، ستشعر فقط بألم خفيف، ولكن مع حدوث إجهاد شديد وتورم وكدمات وتمزق عضلي كبير، مما يجعلك غير قادر أو غير قادر على تحريك الجزء المصاب من الجسم. حتى مع الإجهاد، من الضروري أن تضمن انتعاشاً جيداً. لتقليل التورم والألم، يمكنك تبريد مكان الإصابة بالثلج. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما توصف الأدوية المضادة للالتهابات.

استرح في الأيام القليلة الأولى بعد الإصابة. بعد ذلك، من المهم أن تحافظ على حركة العضلات المصابة، بقدر ما يبدو الأمر غريباً. هذا لا يعني أنه يمكنك العودة إلى صالة الألعاب الرياضية على الفور، ولكن يجب عليك ممارسة التمارين ببطء لزيادة نطاق الحركة باستمرار. بمجرد أن تجد أنك استعدت نطاقك الكامل دون الشعور بالألم، يمكنك البدء ببطء في بناء تدريبيك.

### 7. الالتواء:



كما يمكنك شد العضلات، يمكنك أيضاً التواء الوزن. غالباً ما يصاحب الالتواء أيضاً سلاسة. يتلف رباط أو أكثر أثناء الالتواء، على سبيل المثال بسبب التمدد الزائد أو السقوط أو الانزلاق. ترى تورماً في المفصل وبالطبع تشعر أيضاً بالألم، خاصة عند استخدام المفصل.

في حالة وجود التواء ، من المهم أن تدع هذه الإصابة تلتئم بشكل صحيح. إذا عدت إلى صالة الألعاب الرياضية في وقت مبكر جداً ، فإنك تخاطر بإضعاف المفصل بشكل مزمن وعدم استقراره. لذلك فإن الحفاظ على الهدوء هو أول شيء يجب القيام به. إذا لزم الأمر ، يمكنك تبريد الالتواء ورفعته لمواجهة التورم. بعد بضعة أيام ، يمكنك البدء في تحريك المفصل ببطء لزيادة نطاق الحركة. الصبر فضيلة هنا. إذا لاحظت أنه من خلال الانتقال ، لا تزال تشعر بالمزيد من الألم ، فخذ الأمر ببساطة. فقط عندما تتمكن من تحريك مفصلك تماماً دون ألم مرة أخرى ، يمكنك العودة إلى صالة الألعاب الرياضية والبدء في التدريب ببطء مرة أخرى.

### ➤ إجرائياً:

يقصد بالإصابات إجرائياً هي كل الحوادث على المستوى الجسدي والتي يتعرض لها لاعبي كمال الأجسام بالقاعات الرياضية بورقلة والتي تم توضيحها سابقاً.

### خلاصة:

تم توضيح في هذا الفصل كل ما يمثله مدخل الدراسة من : طرح الإشكالية إلى صياغة الفرضيات ثم أهمية وأهداف الدراسة إلى توضيحنا للمصطلحات الإجرائية، والهدف من هذه الخطوة في هذا الفصل إزالة اللبس حول متغيرات دراستنا لكي يمكننا التطرق إلى أحدث الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا بالتفصيل في الفصل الموالي .



# الفصل الثاني:

- الدراسات السابقة

- تعليق على الدراسات السابقة

## الدراسات السابقة والمشابهة:

لكل دراسة علمية حديثة لها مرجعية لدراسات سابقة تناولت نفس متغيرات دراستنا سواء كانا معا أو منفصلين ومنه سنتطرق إلى مجموعة من الدراسات التي أوضحت متغيرات دراستنا منها :

### • الخاصة بالإصابات الرياضية

#### الدراسة الأولى: مشيكي أحمد (2016/2015)<sup>1</sup>

تحت عنوان أهمية معرفة بعض المدربين لبعض الإصابات الرياضية وتقديم الإسعافات الأولية أثناء الحصة التدريبية (كرة اليد)، حيث هدفت إلى التحسيس بأهمية وضرورة معرفة وإتقان الإسعافات الأولية من طرف المربين للحفاظ على صحة الرياضيين ومحاولة إبراز أهمية العمل على تمكن المدربين الرياضيين من المبادئ الأولية للإسعافات الأولية ، أيضا إلى إعطاء صورة واقعية عن مدى إلمام المدربين الرياضيين بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية، والسعي وراء إعادة الاعتبار لهذا الحقل الحساس في ميدان الطب الرياضي ، وتعميم الفائدة في البحث العلمي .

وقد كانت عينة الدراسة عشوائية، أما المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي ، وتم استعمال الاستبيان، وقد كانت نتائج كالتالي :

- نقص التكوين في مجال كيفية تقديم الإسعافات الأولية.

- نقص الأدوات الطبية بمختلف أنواعها وانعدامها كليا.

- الانعدام الشبه كلي للطواقم الطبي المكلف بتقديم الإسعافات الأولية.

#### الدراسة الثانية: جحيش ثابت (2017/2016)<sup>2</sup>

تحت عنوان الإصابات الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية في كرة القدم.

تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية، والتي شملت 62 لاعب في كرة القدم على المستوى ولايتين من القطر الوطني ولايتين باتنة ومسيلة، وتم استخدام المنهج الوصفي وكانت أداة جمع البيانات الاستبيان، حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

أن الإصابات الرياضية والبدنية لها علاقة مباشرة بالتأثير على السلوك الصحي للرياضي مما ينعكس سلبا على صحته النفسية وبهذا الصدد يمكننا القول أن:

. أن الإصابات البدنية تؤدي إلى ظهور أعراض القلق لدى الرياضي .

. أن الإصابات البدنية تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب لدى الرياضي .

. أن الإصابات البدنية تؤدي إلى ظهور أعراض العداوة لدى الرياضي .

<sup>1</sup>مشيكي أحمد، أهمية معرفة المدربين لبعض الإصابات الرياضية وتقديم الإسعافات الأولية أثناء الحصة التدريبية دراسة ميدانية لمدربي رابطة كرة اليد لولاية المسيلة، لنيل الماستر، جامعة المسيلة، 2016/2015.

<sup>2</sup>جحيش ثابت، الإصابات الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية في كرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق ولايتي المسيلة وباتنة . فئة الناشئين ،، جامعة محمد بوضياف مسيلة، لنيل ماستر، 2017/2016.

. أن الإصابات البدنية تؤدي إلى ظهور أعراض جسمانية مختلفة لدى الرياضي تفسر التأثير النفسي للإصابة البدنية

### الدراسة الثالثة: مخلدي محمد وتمونايت مراد (2014/2013)1

تحت عنوان مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية على بعض الثانويات ولاية عين الدفلى من بين 38 ثانوية، حيث تم إتباع المنهج الوصفي في الدراسة، وقد كانت عينة الدراسة تم اختيار العينة المقصودة تقدر بـ 70 تلميذ موزعة على ستة ثانويات موزعة عبر التراب ولاية عين الدفلى و 20 أستاذ. تم تصميم استبيانين أحدهما موجه للتلاميذ موزعة على 70 تلميذ والآخر موجه للأساتذة وتم توزيع على 20 أستاذ يشرفون على الأقسام النهائية.

وتم استعمال الأساليب الإحصائية التالية : النسب المئوية واختبار حسن المطابقة، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:  
عند المقارنة بين نتائج المحور الأول في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن سبب الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثانية يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثالثة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابة الرياضية يؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

عند المقارنة بين نتائج المحور الرابع في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الرابعة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

بما أن الفرضيات الجزئية الأربعة كلها تحققت فإنه يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا أي أن هناك تأثير للإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:  
. أن سبب الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة.

<sup>1</sup>مخلدي محمد وتمونايت مراد، مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية على بعض الثانويات ولاية عين الدفلى، لنيل ماستر، جامعة خميس مليانة، منشورة، 2014/2013.

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

#### الدراسة الرابعة: أرفيس عيسى (2016/2015)1

تحت عنوان دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (19.17 سنة) دراسة ميدانية لفريق مولودية بوسعادة وفريق وفاق عين حجل، وكانت عينة الدراسة تمثلت عينة دراستنا في 48 لاعبا صنف أوسط ينشطون بالقسم الجهوي الأول 22 (22 لاعبا من فريق مولودية بوسعادة، و 22 لاعبا من فريق وفاق عين الحجل) ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

وقد اتبع المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي، وقد كانت أدوات الدراسة : الاستبيان، وقد تم التوصل الى النتائج التالية :

- 1- غياب الأطباء والعيادات الطبية المتخصصة في الطب الرياضي.
- 2- الغياب التام للندوات والدورات الطبية في مجال الطب الرياضي.
- 3- نقص المراقبة الطبية المفروضة على اللاعبين.
- 8- غياب وعدم تواجد الأطباء أثناء التدريب.

#### الدراسة الخامسة: فيجل حسين (2016/2015)2

تحت عنوان الإصابات الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الأداء الحركي دراسة ميداني على فريق سريع أمل بلعائبية، وقد كانت عينة الدراسة فريق سريع أمل بلعائبية والمقدرة بـ 20 لاعب، وقد اتبع المنهج الوصفي المقارن، وقد تم استخدام الاستبيان ومقياس خاص بالرضا الحركي، وكانت الأساليب الاحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

. عدم وجود علاقة بين الإصابات الرياضية والرضا والدرجة

كما توصلنا إلى عدم صحة الفرضيات:

- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والدرجة
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والمناولات
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والإخمداد
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والتهديف

<sup>1</sup>أرفيس عيسى، دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (19.17 سنة) دراسة ميدانية لفريق

مولودية بوسعادة وفريق وفاق عين حجل، لنيل الماستر، جامعة المسيلة، منشورة، 2016/2015.

<sup>2</sup>فيجل حسين، الإصابات الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الأداء الحركي دراسة ميداني على فريق سريع أمل بلعائبية، لنيل الماستر، جامعة محمد بوضياف مسيلة، 2016/2015.

بحيث أننا استنتجنا أن الإصابات الرياضية ليس لها علاقة بأبعاد المقياس .  
الدراسات الخاصة بالأجهزة في القاعات والصالات الرياضية

### الدراسة الأولى : معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله (2015/2014)1

تحت عنوان واقع المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية في إنجاح درس التربية البدنية والرياضية من التعليم الثانوي بحث مسحي أجري على أساتذة بعض ثانويات ولاية تيارت، واتبعنا المنهج الوصفي لملائمته للدراسة واستعملنا الاستبيان واخترنا العينة بطريقة عشوائية واعتمدنا على الوسائل الإحصائية المناسبة و كانت أهم الاستنتاجات المتوصل إليها:  
. يوجد عدد من المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية بدرجة متوسطة.  
. المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية تتوفر على عوامل الامن والسلامة بدرجة متوسطة .  
. الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية المتوفرة في المؤسسة تظفي عنصر التشويق بدرجة متوسطة لدى التلاميذ.  
. الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية المتوفرة في المؤسسة تساعد علي التخطيط لكل الرياضات الموجودة في المنهاج بدرجة متوسطة.

### الدراسة الثانية : دهال إسماعيل، زغاد محمد، بوصيق نورالدين (2010)

بعنوان " دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في الثانويات"، وقد اتبعت المنهج الوصفي في الدراسة، وقد توصلت إلى النتائج التالية :  
. نقص الوسائل والإمكانيات بالدرجة الأولى.  
-عدم الاهتمام بالمراهق من طرف المسؤولين.  
-عدم وجود الاستغلال والسير الحسن للمنشآت الرياضية مما يؤثر على مردود النشاط البدني الرياضي في الثانوية.

### الدراسة الثالثة : أمان الله رشيد وحبارة محمد وعمارة نور الدين (2014)2

تحت عنوان دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية مسيلة، وقد اتبعت المنهج الوصفي، وقد تم استخدام استبيان في جمع البيانات وقد كانت عينة الدراسة أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والبالغ عددهم 25 أستاذ اختيرت بطريقة مقصودة وهذا على مستوى الثانويات دائرة بوسعادة وبعض الدوائر والبلديات المجاورة، وقد كانت النتائج:  
. الوسائل والمنشآت الرياضية الموجودة في المؤسسات لا تتوفر فيها الشروط والمواصفات القانونية .

<sup>1</sup> معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله، واقع المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية في إنجاح درس التربية البدنية والرياضية من التعليم الثانوي بحث مسحي أجري على أساتذة بعض ثانويات ولاية تيارت، لنيل الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، 2015/2014.

<sup>2</sup> أمان الله رشيد وحبارة محمد وعمارة نور الدين، دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية مسيلة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر، عدد 18، ص 325-333.

- . الوسائل والمنشآت الرياضية لها دور كبير في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.
- . عدم استغلال الوسائل بطريقة مناسبة يعيق السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.
- . التعقيب عن الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها لها أوجه التشابه وأوجه اختلاف، حيث سوف نتطرق من خلالها إلى ما يلي:

#### . أوجه التشابه:

- حيث كانت الخلفية النظرية لاستغلالها في دراستنا من خلال تناولها لنفس متغيرات دراسية حيث تناولتها بالتفصيل حيث تم مساعدتنا في طرح سؤال الإشكالية.
- وتناولت الجانب المنهجي حيث كانت إلقائها للمنهج وعينة الدراسة ووسائل استخدام جمع البيانات حيث كانت وسائل قياس متشابهة (تصميم استمارات أو استبيان).
- . أوجه الاختلاف :

لقد حددت أوجه الاختلاف من خلال النقاط التالية :

#### من حيث العنوان :

- . مشيكي أحمد (2016/2015): تحت عنوان أهمية معرفة بعض المدربين لبعض الإصابات الرياضية وتقديم الإسعافات الأولية أثناء الحصص التدريبية (كرة اليد)،
- . جحيش ثابت (2017/2016): تحت عنوان الإصابات الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية في كرة القدم.
- . مخلدي محمد وتمونايت مراد (2014/2013): تحت عنوان مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية على بعض الثانويات ولاية عين الدفلى من بين 38 ثانوية،
- . أرفيس عيسى (2016/2015): تحت عنوان دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (19.17 سنة) دراسة ميدانية لفريق مولودية بوسعادة وفريق وفاق عين حجل،
- . فيجل حسين (2016/2015): تحت عنوان الإصابات الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الأداء الحركي دراسة ميدانية على فريق سريع أمل بلعابية،
- . معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله (2015/2014): تحت عنوان واقع المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية في إنجاح درس التربية البدنية والرياضية من التعليم الثانوي بحث مسحي أجري على أساتذة بعض ثانويات ولاية تيارت،
- . دهال إسماعيل، زغاد محمد، بوصيق نورالدين (2010) بعنوان " دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في الثانويات"،
- . أمان الله رشيد وجبارة محمد وعمارة نور الدين (2014): تحت عنوان دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية مسيلة.

من حيث العينة:

- . مشيكي أحمد (2016/2015): وقد كانت عينة الدراسة عشوائية،
- . جحيش ثابت (2017/2016): تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية، والتي شملت 62 لاعب في كرة القدم على المستوى ولايتين من القطر الوطني ولايتين باتنة ومسيلة،
- . مخلدي محمد وتمونايت مراد (2014/2013): وقد كانت عينة الدراسة تم اختيار العينة المقصودة تقدر بـ 70 تلميذ موزعة على ستة ثانويات موزعة عبر التراب ولاية عين الدفلى و20 أستاذ.
- . أرفيس عيسى (2016/2015): وكانت عينة الدراسة تمثلت عينة دراستنا في 48 لاعبا صنف أواسط ينشطون بالقسم الجهوي الأول 22 (22 لاعبا من فريق مولودية بوسعادة، و 22 لاعبا من فريق وفاق عين الحجل) ، وقد تم اختبار العينة بطريقة عشوائية.
- . فيجل حسين (2016/2015): وقد كانت عينة الدراسة فريق سريع أمل بلعابية والمقدرة بـ 20 لاعب،
- . معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله (2015/2014): واخترنا العينة بطريقة عشوائية
- . أمان الله رشيد وجبارة محمد وعمارة نور الدين (2014): وقد كانت عينة الدراسة أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والبالغ عددهم 25 أستاذ اختيرت بطريقة مقصودة وهذا على مستوى الثانويات دائرة بوسعادة وبعض الدوائر والبلديات المجاورة،
- من حيث أدوات جمع البيانات:
- مشيكي أحمد (2016/2015): وتم استعمال الاستبيان،
- . جحيش ثابت (2017/2016): وكانت أداة جمع البيانات الاستبيان،
- . مخلدي محمد وتمونايت مراد (2014/2013): تم تصميم استبيانين أحدهما موجه للتلاميذ موزعة على 70 تلميذ والآخر موجه للأساتذة وتم توزيع على 20 أستاذ يشرفون على الأقسام النهائية.
- . أرفيس عيسى (2016/2015): وقد كانت أدوات الدراسة : الاستبيان
- . فيجل حسين (2016/2015): وقد تم استخدام الاستبيان ومقياس خاص بالرضا الحركي،
- . معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله (2015/2014): واستعملنا الاستبيان
- . أمان الله رشيد وجبارة محمد وعمارة نور الدين (2014): وقد تم استخدام استبيان في جمع البيانات

من حيث النتائج:

- . مشيكي أحمد (2016/2015) وقد كانت نتائج كالتالي :
  - نقص التكوين في مجال كيفية تقديم الإسعافات الأولية.
  - نقص الأدوات الطبية بمختلف أنواعها وانعدامها كليا.
  - الانعدام الشبه كلي للطايم الطبي المكلف بتقديم الإسعافات الأولية.
- . جحيش ثابت (2017/2016) حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

أن الإصابات الرياضية والبدنية لها علاقة مباشرة بالتأثير على السلوك الصحي للرياضي مما ينعكس سلبا على صحته النفسية وبهذا الصدد يمكننا القول أن:

. أن الإصابات البدنية تؤدي الى ظهور أعراض القلق لدى الرياضي.

. أن الإصابات البدنية تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب لدى الرياضي.

. أن الإصابات البدنية تؤدي إلى ظهور أعراض العداوة لدى الرياضي.

. أن الإصابات البدنية تؤدي إلى ظهور أعراض جسمانية مختلفة لدى الرياضي تفسر التأثير النفسي للإصابة البدنية

. مخلدي محمد وتمونايت مراد (2014/2013) وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

. عند المقارنة بين نتائج المحور الأول في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت،

حيث تنص هذه الفرضية على أن سبب الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

. عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثانية يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، حيث

تنص هذه الفرضية على أن الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

. عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثالثة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت،

حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابة الرياضية يؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

. عند المقارنة بين نتائج المحور الرابع في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الرابعة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت،

حيث تنص هذه الفرضية على أن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

بما أن الفرضيات الجزئية الأربعة كلها تحققت فإنه يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا أي أن هناك تأثير

للإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

. كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين

سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:

. أن سبب الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة.

. يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة.

. تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة.

. تخفض نوع الإصابة الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

. أرفيس عيسى (2016/2015) وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :



- 1- غياب الأطباء والعيادات الطبية المتخصصة في الطب الرياضي.
  - 2- الغياب التام للدورات والدورات الطبية في مجال الطب الرياضي.
  - 3- نقص المراقبة الطبية المفروضة على اللاعبين.
  - 8- غياب وعدم تواجد الأطباء أثناء التدريب.
- . فيجل حسين (2016/2015) ومن أهم النتائج المتوصل إليها:  
 . عدم وجود علاقة بين الإصابات الرياضية والرضا والدرجة  
 كما توصلنا إلى عدم صحة الفرضيات:  
 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والدرجة  
 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والمناولات  
 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والإخمد  
 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والتهديف  
 بحيث أننا استنتجنا أن الإصابات الرياضية ليس لها علاقة بأبعاد المقياس .  
 . معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله (2015/2014) و كانت أهم الاستنتاجات المتوصل إليها:  
 . يوجد عدد من المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية بدرجة متوسطة.  
 . المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية تتوفر على عوامل الامن والسلامة بدرجة متوسطة .  
 . الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية المتوفرة في المؤسسة تظفي عنصر التشويق بدرجة متوسطة لدى التلاميذ.  
 . الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية المتوفرة في المؤسسة تساعد على التخطيط لكل الرياضات الموجودة في المنهاج بدرجة متوسطة.  
 . دهال إسماعيل، زغاد محمد، بوصيقي نورالدين (2010) وقد توصلت إلى النتائج التالية :  
 . نقص الوسائل والإمكانيات بالدرجة الأولى.  
 -عدم الاهتمام بالمراهق من طرف المسؤولين.  
 -عدم وجود الاستغلال والسير الحسن للمنشآت الرياضية مما يؤثر على مردود النشاط البدني الرياضي في الثانوية.  
 . أمان الله رشيد وحبارة محمد وعمارة نور الدين (2014): وقد كانت النتائج:  
 . الوسائل والمنشآت الرياضية الموجودة في المؤسسات لا تتوفر فيها الشروط والمواصفات القانونية .  
 . الوسائل والمنشآت الرياضية لها دور كبير في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية.  
 . عدم استغلال الوسائل بطريقة مناسبة يعيق السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل جل الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات دراستنا والتي لها الفضل الكبير في مساعدتنا في الجانب النظري من اتخاذ الفرضيات إلى تحديد المصطلحات وصولاً إلى الدراسات التي تناولت متغيراتها وهذا بغرض الاستناد عليها في ما بعد في الجانب التطبيقي .

الجانب

التطبيقي

## الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- منهج الدراسة
- مجالات الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة
- الخصائص السيكومترية للمقياس
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
- الطريقة الإحصائية

### تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية لموضوع الدراسة، سنحاول في هذا الفصل أن نخطط بالبحث من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق وصف الإجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ وإخراج هذه الدراسة معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث ومجتمع وعينة البحث المستخدمة في ذلك وكل ما يخص المجال الزماني والمكاني وواصفين الأداة المستعملة (الاستبيان وأداة ملاحظة التدريس) وكيفية التأكد من صدقها وثباتها و ذلك بالمرور بمراحل خطوات بناء الاستمارة المتمثلة مع تبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

منهج الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يختلف باختلاف نوع الدراسة وإن استعمال منهج البحث يختلف باختلاف المشكلات والمواضيع المطروحة للدراسة، ومن خلال المشكلة التي بين أيدينا فإن المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة، حيث يسعى هذا المنهج إلى وصف الظواهر أو الأحداث ويقدم بيانات عن خصائص معينة في الواقع ثم يقوم بتحليلها للوصول إلى الوصف الشامل والأكثر دقة، فهو منهج لا يبحث عن العلاقات السببية بين المتغيرات، حيث توفر البحوث الوصفية التحليلية بيانات في غاية الأهمية من خلال التعريف بالظواهر وتحليل خصائصها والوقوف على اختلاف أنواعها وأشكالها<sup>1</sup>.

الدراسة الاستطلاعية:

هي يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه بعملية التطبيق الدراسة الأساسية في الميدان، وقد تم القيام بالدراسة الاستطلاعية على بعض الاصابات الرياضية في الصالات والقاعات قدرت بـ ..... مصاب بالقاعتين الرياضيتين بمدينة ورقلة كالمجتمع كلي. الفصل الثالث للسنة الدراسية 2021/2020.

حيث تم أخذنا 10 مصابين لحساب ثبات وصدق الاستبيان.

الجدول رقم (01): يوضح تقسيم العينة

العينة	عدد صالات الرياضية بورقلة (02)	الإصابات
32	قاعة الرياضية لممارسة الرياضة القاعة (1)	ورقلة
32	(2)	
20	المجموع	

<sup>1</sup>(موفق الحمادي: 2006، ص 109).

**مجتمع الدراسة :**

إن عينة الدراسة هي أساس عمل أي باحث ويقول "أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لتمثيل لصفات هذا المجتمع، حيث يتمثل مجتمع الدراسة في عدد المصابين حيث قمنا الى أخذ لاعبين المسجلين بالقاعة الرياضية والتي تمثل عددها في (02) بورقلة للسنة الدراسة 2021/2020.

**عينة الدراسة وكيفية اختيارها:**

- شملت الدراسة في أخذ 64 فرد مسجل بالصالتين والممارسين للرياضة حيث تم اختيارهم عشوائيا مقسمين على قسمين (32) لكل صالة رياضية وقد تم توضيحها في الجدول أسفله:

جدول رقم (02) يبين تقسيم الرياضيين على الصالات الرياضية بمدينة ورقلة

عدد العينة	الصالات والقاعات بورقلة
المطبقة في الميدان	
32	عدد الرياضيين الصالة (1)
32	عدد الرياضيين الصالة (2)
64	المجموع

**مجالات الدراسة:**

**أ- المجال البشري:**

تمثل المجال البشري للدراسة في الرياضيين الذين يمارسون الرياضة بالصالتين للرياضة بورقلة وقد بلغ عددهم (...). رياضي .

**ب- المجال المكاني:**

لقد تم توزيع الاستبيان بالصالتين الرياضيتين والتمثلة في:

الصالة (1) والصالة (2) بورقلة

**ج- المجال الزمني:**

بعد عملية تحضير للموضوع يسمح وذلك بمعالجة جيدة للمشكلة، تم توزيع الاستبيان على بعض الرياضيين حيث امتدنا مجال زمننا من خلال فترتين التاليتين :

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (من ديسمبر 2020 إلى غاية فيفري 2021)..
- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (فيفري إلى غاية ماي) تاريخ تسليم الاستبيانات الخاصة بعينة دراستنا والمتمثلة في الرياضيين أو الأفراد الممارسين للرياضة بالصالات الرياضية بورقلة.

### الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة:

#### أداة جمع البيانات: الاستبيان

إن استخدام الاستبيانات أو المقاييس اليوم يعد أفضل تقنية مختصرة لجمع البيانات والمعلومات على عينة دراستنا واختصار الوقت، حيث قمنا بإعدادنا لاستبيان يقيس متغير موضوع دراستنا تمثل في ("الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة (دراسة ميدانية على مرتادي قاعات رياضة كمال الأجسام بورقلة") حيث تم تقسيمه الى المحور الأول: البيانات الديمغرافية

- السن : (15 - 20) (21 - 25) (26 - 30) (أكثر من 31 سنة)

- التغذية: تتبع برنامج غذائي لا تتبع برنامج غذائي

أما المحور الثاني فقد كان خاص بـ :

للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها وطيدة بالأجهزة المستعملة تضمن البنود من (1-17) بند

أما المحور الثالث

فقد كان خاص بـ: بنوعية الأجهزة المستعملة يحتوي على البنود من (18-23) بند

#### تحكيم الاستبيان

لقد تم الاستعانة بأساتذة جامعيين المختصين في مجال الرياضة بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة من التدقيق في بنود الاستبيان وإعادة النظر في بنوده إما بالتعديل أو التغيير أو الحذف .

حيث تم حذف بند في المحور الثاني بالنسبة للبند رقم (07)

وحذف بند في المحور الثالث بالنسبة للبند رقم (22)

وسبب عملية الحذف تكرار معنى نفس البند .

#### الخصائص السيكمترية للمقياس

قبل اللجوء إلى الدراسة الأساسية لا بد من التطرق لقياس الخصائص السيكمترية لعينة دراستنا والتي تعد دراسة استطلاعية قبل اللجوء إلى التطبيقية وذلك من خلال التأكد من (صدق أو ثبات الاستمارة) فقط للتأكد من صلاحية الاستمارة لما وضع من أجل قياسه من خلال المتغيرات الدرستنا.



فقد تم حساب أولًا كل من :  
أولًا/ الثبات وصدق الاستبيان

أ/ الثبات:

- التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ): بالنسبة لمحور الأول: للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة.

يعتبر معامل ألفا كرونباخ الذي يرمز له عادة بالحرف اللاتيني ( $\alpha$ ) من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة، ومعامل ألفا كرونباخ يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده 1. ولقد تم حساب ثبات الاستبيان والمقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها للمقياس ككل، حيث قدر استبيان بالنسبة للمحور الأول بما يلي :

الجدول رقم (03): يبين ثبات استبيان المحور الثاني عن طريق ألفا كرونباخ

ثبات استبيان المحور الثاني عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	المحور الثاني
21	0.639	

حيث نلاحظ كما هو مبين بالجدول أعلاه أن استبيان والخاص بالمحور الثاني كان معامل ألفا كرونباخ بـ (0.639) وهي قيم تدل على أنه ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

- التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ): بالنسبة لمحور الثالث : بنوعية الأجهزة المستعملة الجدول رقم

(04): يبين ثبات المحور الثالث عن طريق ألفا كرونباخ

ثبات المحور الثالث عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	المحور الثاني:
05	0.769	الصحة النفسية

<sup>1</sup> بشير معمري، بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، ج7، مدخل لدراسة القياس النفسي، المكتبة العصرية المنصورة للنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2009، ص198

من الملاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المحور الثالث كان بمعامل ألفا كرونباخ بـ (0.769) وهي قيم تدل على أنه ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

- التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ): بالنسبة لمحاور ككل للاستبيان  
الجدول رقم (05): يبين ثبات محاور ككل للاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ

ثبات محاور ككل للاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	المحاور ككل
26	0.939	

من خلال نتائج الجدول أعلاه وبعد حساب ثبات عن طريق ألفا كرونباخ للمحاور ككل تبين أن معامل ألفا كرونباخ بـ (0.769) وهي قيم تدل على أنه ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .  
ب - صدق المقياس

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار<sup>1</sup>.

- معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات  
ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر بـ الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر بـ 0.939 والذي يساوي ناتجة 0.969.

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليه فيما سبق.

- صدق المحكمين:

وهو نوع ثاني من الصدق نلجأ إليه في حالة استخدامنا للاستبيان كأداة للدراسة فلا بد من عرضها على أساتذة في التخصص فقد تم عرضنا بالنسبة للاستبيان والخاص "الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة (دراسة ميدانية على مرتادي قاعات رياضة كمال الأجسام بورقلة)" على (03) أساتذة في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة وقد تم إرفاق جدول المحكمين للأساتذة في قائمة المحكمين .  
الطريقة الإحصائية:

لقد تم تحليل بيانات دراستنا من خلال برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة 20 وقد تم حساب معامل ارتباط والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وكذا معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة وحساب الفروق باختبار (ت) وقد تم توضيح ذلك من خلال جداول إحصائية والتي سيتم عرضها في الجانب التطبيقي للمناقشة والتحليل والتفسير .

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003، ص90 .



خلاصة:

نستنتج مما تم طرحه سابقاً أن لكل دراسة علمية مضبوطة جملة من نقاط لا بد من معالجتها قبل التطرق للميدان لقياسها منها: منهج علمي يهدف إلى تتبع المعلومات وكيفية عرضها واستقرائها من خلال أدوات لجمع المعطيات والبيانات لدراسة تكون مختارة بدقة بالإضافة إلى حسن اختياره لعينة دراسته ومتغيرات واستبيان المعد للتتبع دراسته وهذا بهدف الاعتماد عليها مستقبلاً وتعميم نتائجها.

# الفصل الرابع:

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- الاستنتاج العام
- الاقتراحات والتوصيات

تمهيد:

كل دراسة تبدأ بإشكال معين، يستدعي جمع الحقائق النظرية ثم الوصول إلى تحليل وعرض فرضيات دراسة المنطلق منها وفي الأخير الخروج بالنتائج وتوصيات للدراسة، وهنا في هذا الفصل تم عرض الفرضيات وتحليلها ومناقشتها بغية الوصول إلى نتائج وذلك من خلال أداة جمع البيانات المعتمدة عليها في الدراسة .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

عرض وتفسير الفرضية العامة (للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وطيدة بالأجهزة المستعملة).

الجدول رقم (06) يبين للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وطيدة بالأجهزة المستعملة

الارتباط	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات	64	4,15	1,223	,862**	0.000	وجود علاقة
بالأجهزة المستعملة		5,48	,661			

تحليل:

من خلال ما تم استخراجه من الجدول رقم (06) حيث كانت عينة دراستنا تمثل 64، وكان متوسط الحسابي قد بلغ 15,4 بالنسبة للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات في حين كان 48,5 بالنسبة بالأجهزة المستعملة ، كما بلغ مستوى الانحراف المعياري لدى للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات 1.223 أما بالأجهزة المستعملة 0.661 وبلغ معامل الارتباط بين \*\*, 862 , 0 عند مستوى الدلالة 0.000 وبدالك نقر بوجود علاقة إرتباطية قوية للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة.



عرض نتيجة الفرضية الأولى : التي تنص عن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.

الجدول رقم (07) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.

قرار	Sig	T	ddi	السن				حجم العينة		ن	!
				(أكثر من 31 سنة) 2=		(30 26) 1=		2	1		
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
وجود فروق دال عند 0.05	0.00 3	- 3.12 6	62	0.54	3.93	0.91	3.30	25	39	64	ككل

تفسير

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (T) سالبة و هي قيمة دالة إحصائياً حيث جاءت أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسطات استجابات أفراد العينة تعزى لأكبر متوسط لمتغير السن لصالح الفئة (أكثر من 31 سنة)

عرض نتيجة الفرضية الثانية : التي تنص عن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

الجدول رقم (08) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

قرار	Sig	T	dd i	التغذية				حجم العينة		ن	إ
				لا تتبع برنامج غذائي		تتبع برنامج غذائي		26) (أكثر من 31 سنة)	30) (30		
				الانحراف المعياري	المتوس ط الحسا بي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
لا توجد فروق دال عند 0.05	0.7 13	- 0.369	62	0.81	3.65	0.56	3.28	25	39	64	ككل

تفسير

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (T) و هي قيمة غير دالة إحصائياً حيث جاءت أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني بأنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات استجابات أفراد العينة بأنه هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

- عرض نتيجة الفرضية الثالثة: التي تنص عن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية

لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

- الجدول رقم (08) يبين نتائج الفروق الإحصائية في استجابات هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية

لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

قرار	Sig	T	d d i	الأجهزة				ن	إ
				لا يستعملون الاجهزة المقترحة		يستعملون الاجهزة المقترحة			
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		

ككل	64	3.05	0.36	2.98	0.41	6	0.127	0.0	توجد فروق
						2		01	دال عند
								0.05	0.05

تفسير

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (T) موجبة و هي قيمة دالة إحصائياً حيث جاءت أكبر من مستوى الدلالة 0,05، وهذا يعني بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات استجابات أفراد العينة بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

#### - مناقشة نتائج الفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية العامة (للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة).

من خلال ما تم استخراجه من الجدول رقم (06) حيث كانت عينة دراستنا تمثل 64، وكان متوسط الحسابي قد بلغ 15,4 بالنسبة للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات في حين كان 48,5 بالنسبة بالأجهزة المستعملة ، كما بلغ مستوى الانحراف المعياري لدى للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات 1.223 أما بالأجهزة المستعملة 0.661 وبلغ معامل الارتباط بين  $862^{**}$  , 0 عند مستوى الدلالة 0.000 وبدالك نقر بوجود علاقة إرتباطية قوية للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة.

لقد لفت انتباهنا أن هناك علاقة وطيدة بين متغيرين كون أن الإصابات الرياضية ترتبط بالأجهزة كونها هي التي تحدد الإصابة فمعرفة أفراد عينة بالأجهزة المستعملة على مستوى صالات الرياضية تقيهم من الإصابة ، أيضا معرفة وظائف الأجهزة تقلل من حجم الإصابة هذا من جهة ومن جهة أخرى كانت هناك العديد من الدراسات التي وافقت على نتائج ما توصلت اليه دراستي منها ما ذهب اليه دراسة دهال إسماعيل، زغاد محمد، بوضيعة نورالدين (2010) بعنوان " دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية، أيضا دراسة أمان الله رشيد وحبارة محمد وعمارة نور الدين (2014) تحت عنوان دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية...".

وفي الأخير نقول أن اهتمام أفراد عينة دراستنا بصحتهم الجسمية وكما لها من الناحية الجسدية تتطلب معرفتهم لكافة الآلات التي يتم تطبيقهم للتمارين الرياضية من خلال تدريباتهم في الصالات الرياضية، أيضا خضوعهم إلى مدربين مشرفين ذو كفاءات تمكنهم من عدم الوقوع في إصابات ، أيضا وجدود عوامل أخرى لم نتطرق إليها في دراستنا قد تحقق تغيرا ملحوظا ويكون لها سببا في تحقيق عدم وقوع في إصابات، أيضا مراعاة حداثة الأجهزة وقدمها وعدم صيانتها ترجع في حدوث الإصابة.

وفي الأخير يمكننا القول أنه هناك علاقة وطيدة وقوية وبالتالي الإقرار بأنه تحققت الفرضية العامة والقائلة بـ:

للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة

عرض نتيجة الفرضية الأولى: التي تنص عن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (T) سالبة و هي قيمة دالة إحصائية حيث جاءت أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسطات استجابات أفراد العينة تعزى لأكثر متوسط لمتغير السن لصالح الفئة (أكثر من 31 سنة) هناك فروقات كون أن إصابات أفراد عينة دراستنا إلى الرجوع إلى فارق السن الذي يلعب دورا كبيرا حيث تكثر الإصابات خاصة لدى الفئة الثانية أي (أكثر من 31 سنة) وهو كون هذه الفئة تتناسب إلى فئة كبار السن الشباب فهم أكبر عرضة للإصابات الرياضية بالصالات.

أيضا كون هناك عدة نقائص بالصالات الرياضية حيث أنها تهتم بالفئات الصغرى في الأعمار أكثر من الفئات الكبرى انطلاقا من مبدأ معروف ومتداول أن صغاري السن قد يرتكبون أخطاء كثيرة مما تنجم عنها إصابات كبيرة لهذا من هذا المنطلق الخوف من حدوث إصابات خطيرة تؤدي إلى وفاة قد راعوا الفئة الصغرى وأهملوا هذه الفئة. أيضا عدم وجود خلفية ثقافية نحو هذه الرياضات بالنسبة للصغار السن، أيضا كون بين الأفراد تلعب دورا أساسيا مع السن.

ومنه يمكننا القول أن الفرضية التي تم الانطلاق منها قد تحققت أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن لصالح أكثر من 31 سنة. عرض نتيجة الفرضية الثانية: التي تنص عن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (T) و هي قيمة غير دالة إحصائية حيث جاءت أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني بأنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسطات استجابات أفراد العينة بأنه هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

وترجع إلى كون أفراد عينة الدراسة يرون أن عامل التغذية بإتباع برنامج أو عدم إتباعه لا يؤثر في عدد الإصابات أو حدوثها ذلك أنهم يرون أنهم وصلوا إلى مستوى معين من الإتقان فهم في غناء عن عامل إتباع برنامج غذائي، أيضا أول الأمور التي يسعى إلى تطبيقها لاعبي كمال الأجسام الحفاظ على جسم أنيق ورشيق يتمتع بصحة جيدة ، فهناك معظم لاعبين رياضيين يتمتعون بالجسم قوي خالي من الإصابات وذلك بشهادة مني من خلال تتبع تمارين رياضية في القاعات الرياضية بورقلة .

أيضا تتبع ملفات أو السجلات الموجودة بالصالات الرياضية ومقارنتها مع أفراد الذين يخضعون للبرنامج الغذائي والذي لا يخضعون له حيث سجلنا عدم وجود إصابة واحدة في كلاهما معا.

من خلال ما تم التعرض إليه نلاحظ أن هناك عوامل أخرى قد تؤثر على الأفراد محل دراسة مما يستوجب خلاف متغير التغذية ومن هنا نستنتج أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

- عرض نتيجة الفرضية الثالثة: التي تنص عن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (T) موجبة و هي قيمة دالة إحصائية حيث جاءت اقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين متوسطات استجابات أفراد العينة بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

كانت تصب في تحققها كون الآلات لها دخل في حدوث إصابة لكن يرجعها البعض إلى عدم معرفة الآلة وكيفية استعمالها هي السبب الرئيسي في حدوث الإصابة، أيضا إلى سوء التدريب من المدربين وإهمالهم للأفراد الرياضيين وعدم تتبعهم قد يؤدي الإصابة .

بالإضافة أيضا كون عدم وجود أكثر من مدرب (عدد القائمين بالتدريب) قد يكون عاملا أساسيا في حدوث الإصابة من وجهة نظر أفراد العينة .

هذا ما ذهب تاليه العديد من الدراسات التي تناولت متغير الآلات منها : معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله (2015/2014) تحت عنوان واقع المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية في إنجاح درس التربية البدنية والرياضية والتي ترى أن نقص الآلات هي السبب الرئيسي في حدوث الإصابة، دهاال إسماعيل، زغاد محمد، بوصيقع نورالدين (2010) بعنوان " دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في الثانويات"، منها . نقص الوسائل والإمكانيات بالدرجة الأولى وعدم الاهتمام بالمراهق من طرف المسؤولين ، وعدم وجود الاستغلال والسير الحسن للمنشآت الرياضية مما يؤثر على مردود النشاط البدني الرياضي في الثانوية. .... وغيرها من الدراسات التي تحدثت عن أهمية الآلات في حدوث الإصابة .

من خلال ذلك سنتج أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

### الاستنتاج العام:

انطلاقاً من طرحنا لموضوع دراستنا (الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة) (دراسة ميدانية على مرتادي قاعات رياضة كمال الأجسام بورقلة) وهذا بعد عرضنا لكل من الأهداف وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي الأنسب للدراسة، ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة، وعرض ومناقشة النتائج في جداول إحصائية والتي تقيس متغيرات دراستنا تم الوصول إلى جملة من نتائج الجد مهمة والتي تتمثل في:

- هناك علاقة وطيدة وقوية وبالتالي الإقرار بأنه تحققت الفرضية العامة والقائلة ب: للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.

- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

### الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات التي تزيد من دراستنا في معلومات وليس تنقصها والتي تتمثل كما

يلي التالية:

- إعادة دراسة متغير دراستنا مع متغيرات أخرى فارقيه مثل خبرة المدرب التي تلعب دوراً كبيراً في وقوع الإصابات على

مستوى الصالات الرياضية.

- توعية اللاعبين الجدد بالآلات كحصة أولى قبل التطبيق والتدريب الميداني.

- مراقبة هذه الصالات سواء كانت خاصة فالسلامة أفراد قبل تحقيق الربح من طرف الدولة.

- زيادة الحجم الساعي لمزاولة تمارين الرياضية حتى يتم التعرف أكثر على أهمية والأهداف المرجوة منها.

- مراعاة فترة المراهقة وعمل المدربين على توعيتهم للحفاظ على سلامتهم من الإصابات

في الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، وذلك بالتوفيق من الله عز وجل في إنجاز هذا العمل المتواضع لفتح

دراسات جديدة أخرى تتناول موضوعنا مع متغيرات أخرى لم يتم التطرق إليها في دراستنا.

خاتمة

من خلال دراستنا لموضوع الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات الرياضية وعلاقتها بالأجهزة المستعملة تبين لنا أن هناك علاقة وطيدة بين الإصابات الرياضية في قاعات الرياضة وعلاقتها بالأجهزة المستعملة وبالتالي تحقيق الفرضية القائلة بأن للإصابات الرياضية في القاعات الرياضية والصالات علاقة بالأجهزة المستعملة. في الإصابات الرياضية بالإضافة إلى أننا نجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن ومن جهة أخرى نجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة. وعليه ومن خلال دراستنا لهذا الموضوع والنتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها أن تزيد معلومات في دراستنا وإضافة ما يمكن إضافته والتي تتمثل فيما يلي:

- إعادة دراسة متغير دراستنا مع متغيرات أخرى فإقره مثل خبرة المدرب التي تلعب دورا كبيرا في وقوع الإصابات على مستوى

الصالات الرياضية.

- توعية اللاعبين الجدد بالآلات كحصة أولى قبل التطبيق والتدريب الميداني.

- مراقبة هذه الصالات سواء كانت خاصة فالسلامة أفراد قبل تحقيق الربح من طرف الدولة.

- زيادة الحجم الساعي لمزاولة تمارين الرياضية حتى يتم التعرف أكثر على أهمية والأهداف المرجوة منها.

- مراعاة فترة المراهقة وعمل المدربين على توعيتهم للحفاظ على سلامتهم من الإصابات .



# قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- باللغة العربية:

الكتب:

- 1- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)، مصر: ط1، دار الفكر العربي مدينة القاهرة، 2003
- 2- بشير معمري، بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، ج7، مدخل لدراسة القياس النفسي، المكتبة العصرية المنصورة للنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2009.
- 3- خولي أسامة رحيم، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.

المذكرات:

- 1- أرفيس عيسى، دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (19.17 سنة) دراسة ميدانية لفريق مولودية بوسعادة وفريق وفاق عين حجل، لنيل الماستر، جامعة المسيلة، منشورة، 2016/2015.
- 2- أمان الله رشيد وحبارة محمد وعمارة نور الدين، دور الوسائل والمنشآت الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية مسيلة، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر، عدد 18.
- 3- جحيش ثابت، الإصابات الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية في كرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق ولايتي المسيلة وباتنة. فئة الناشئين، جامعة محمد بوضياف مسيلة، لنيل ماستر، 2017/2016.
- 4- فيجل حسين، الإصابات الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الأداء الحركي دراسة ميداني على فريق سريع أمل بلعابيه، لنيل الماستر، جامعة محمد بوضياف مسيلة، 2016/2015.
- 5- مخلدي محمد وتمونايت مراد، مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية على بعض الثانويات ولاية عين الدفلى، لنيل ماستر، جامعة خميس مليانة، منشورة، 2014/2013.
- 6- مشيكي أحمد، أهمية معرفة المدربين لبعض الإصابات الرياضية وتقديم الإسعافات الأولية أثناء الحصة التدريبية دراسة ميدانية لمدربي رابطة كرة اليد لولاية المسيلة، لنيل الماستر، جامعة المسيلة، 2016/2015.

7- معاشو محمد ياسين وعدة عبد الاله، واقع المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية في إنجاح درس التربية البدنية والرياضية من

التعليم الثانوي بحث مسحي أجري على أساتذة بعض ثانويات ولاية تيارت، لنيل الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم، 2015/2014.

المواقع الإلكترونية:

- 1- [www.annajah.net](http://www.annajah.net)
- 2- [www.ar.wikipedia.org/wiki](http://www.ar.wikipedia.org/wiki)
- 3- [www.blog.xxlnutrition.com/ar](http://www.blog.xxlnutrition.com/ar)
- 4- [www.forum.kooora.com](http://www.forum.kooora.com)
- 5- [www.msmanuals.com](http://www.msmanuals.com)
- 6- [www.ontology.birzeit.edu/term](http://www.ontology.birzeit.edu/term)

قائمة

الملاحق

الملحق الأول : الخاص بقائمة المحكمين للاستمارة

الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم واللقب	الرقم
قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر (أ)	قيس فضل	1
قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر (أ)	بلعيد مصطفى	3
قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ محاضر (أ)	قادري تقي الدين	4

الملحق الثاني : الخاص بتحكيم بالاستبيان

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

عزيزي محكم (ة):

في إطار إعداد مذكرة ماستر حول "الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة (دراسة ميدانية على مرتادي قاعات رياضة كمال الأجسام بورقلة)" ولهذا نتشرف بأن نطلب من سيادتكم المحترمة أن تحكموا هذا الاستبيان وذلك من أجل زيادة البحث العلمي فأرائكم تهمنا وذلك بعملية التعديل والزيادة أو الحذف لبنود استبياننا، مع مراعاة سلم البدائل وتقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير.

المحور الأول: البيانات الديمغرافية

• السن : ( 15 - 20 ) ( 21 - 25 ) ( 26 - 30 ) ( أكثر من 31 سنة )

• التغذية: تتبع برنامج غذائي  لا تتبع برنامج غذائي

المحور الثاني: . للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وطيدة بالأجهزة المستعملة.

الرقم	العبارات	نعم	لا
1.	هل سبق لك أن تعرضت للإصابة أو حادث خلال تدريبك في الصالات الرياضية		
2.	هل عند ممارستك لرياضة باستخدام الآلات الرياضية بالقاعة تم تعرضك لإصابة على مستوى هذه الآلات		
3.	هل في حالة وقوع إصابات بالقاعة الرياضية يتم الإعلان عنها		
4.	هل ترى أن إصابتك في القاعات الرياضية لها علاقة باستخدامك للآلات الرياضية		
5.	هل تتوفر القاعات الرياضية على الأدوات والمستلزمات الطبية في حالة وقوع إصابة على مستواها		
6.	هل يتم إسعافك عند تعرضك للإصابة رياضية بسبب سوء استخدامك للآلات بالقاعة		
7.	هل يتم إسعافك عند تعرضك للإصابة داخل القاعة الرياضية		
8.	هل يتم نقلك عند تعرضك لإصابة إلى المستشفى		
9.	هل ترى تعرضك للإصابات الرياضية بسبب عدم معرفتك لوظائف الآلات الرياضية وكيفية استخدامها		
10.	هل ترى أن نقص المدربين وتكوينهم حول الآلات المستخدمة داخل الصالات الرياضية هي سببا مباشرا في إصابتك		
11.	هل عدم تحديد الآلات الرياضية هي السبب الرئيسي في الإصابات الرياضية		
12.	هل ترى أن عدم إتباع الإرشادات الوقائية هي سببا وجيها في حصول الإصابات داخل القاعات الرياضية		
13.	هل ترى حسب رأيك الشخصي أن عدم إتباع توجيهات المدربين بالقاعات الرياضية هي سبب الرئيسي وراء الإصابة		
14.	هل ترى أن استخدامك للآلات الرياضية التالية <b>قضبان الشد Pull-up Bar</b> <b>الأتقال Dumbbells</b> <b>مقعد تمرينات البطن Abdominal Bench</b> أيهما أكثر تحدث الإصابة على مستواها		
15.	هل تتعرض لإصابات عديدة أثناء استخدامك للآلات الرياضية بالقاعة ؟ إذا كانت إجاباتك بنعم ما هي أهم الإصابات التي تقع فيها : . التهاب الأوتار (التهاب الأوتار) . التهاب الجراب (التهاب كيسي) . فتق القرص الفقري . تمزق في الكفة المدورة		

		. متلازمة الارتطام (لقط) الكتف . العلاقات . الالتواء
		16. هل ترى أن القائمين بعملية التدريبية بالقاعات الرياضية لهم تكويننا معرفيا حول الإصابات الرياضية ودرجاتها
		17. هل أثناء تعرضك لإصابة رياضية على مستوى القاعة يمنعك من متابعة رياضة مجددا
<b>المحور الثالث : الخاص بنوعية الأجهزة المستعملة</b>		
		18. هل ترى أن صالة الرياضية التي تمارس بها تمارينك الرياضية خاضعة للمراقبة التقنية للآلات
		19. هل تخضع جميع الآلات للصيانة بالقاعات الرياضية
		20. هل الآلات الخاصة بكمال الأجسام جديدة وحديثة
		21. هل ترى أن تنوع في استعمال الآلات لكمال الأجسام وحدائتها سبب كمال جسمك
		22. هل الآلات التالية : <b>Pull-up Bar</b> . قضبان الشد <b>Dumbbells</b> . الأثقال <b>Abdominal Bench</b> . مقعد تمرينات البطن تخضع لصيانة بصورة دورية مما تمنعها من التلف
		23. هل ترى أن تلف هذه الأجهزة الخاصة بكمال الأجسام هي سبب الرئيسي في الإصابات على مستوى القاعات والصالات الرياضية



الملحق الثاني : الخاص بتوزيع الاستبيان

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

عزيزي محكم (ة):

في إطار إعداد مذكرة ماستر حول "الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة (دراسة ميدانية على مرتادي قاعات رياضة كمال الأجسام بورقلة)" ولهذا نتشرف بأن نطلب من سيادتكم المحترمة أن تحكموا هذا الاستبيان وذلك من أجل زيادة البحث العلمي فأرائكم تهمنا وذلك بعملية التعديل والزيادة أو الحذف لبنود استبياننا، مع مراعاة سلم البدائل وتقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير.

المحور الأول: البيانات الديمغرافية

• السن : ( 15 - 20 ) ( 21 - 25 ) ( 26 - 30 ) ( أكثر من 31 سنة )

• التغذية: تتبع برنامج غذائي  لا تتبع برنامج غذائي

## المحور الثاني: للإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وطيدة بالأجهزة المستعملة.

الرقم	العبارات	نعم	لا
24.	هل سبق لك أن تعرضت إلى إصابة أو حادث خلال تدريبك في الصالات الرياضية		
25.	هل عند ممارستك لرياضة باستخدام الآلات الرياضية بالقاعة تم تعرضك لإصابة على مستوى هذه الآلات		
26.	هل في حالة وقوع إصابات بالقاعة الرياضية يتم الإعلان عنها		
27.	هل ترى أن إصابتك في القاعات الرياضية لها علاقة باستخدامك للآلات الرياضية		
28.	هل تتوفر القاعات الرياضية على الأدوات والمستلزمات الطبية في حالة وقوع إصابة على مستواها		
29.	هل يتم إسعافك عند تعرضك للإصابة رياضية بسبب سوء استخدامك للآلات بالقاعة		
30.			
31.	هل يتم نقلك عند تعرضك لإصابة إلى المستشفى		
32.	هل ترى تعرضك للإصابات الرياضية بسبب عدم معرفتك لوظائف الآلات الرياضية وكيفية استخدامها		
33.	هل ترى أن نقص المدربين وتكوينهم حول الآلات المستخدمة داخل الصالات الرياضية هي سببا مباشرا في إصابتك		
34.	هل عدم تجديد الآلات الرياضية هي السبب الرئيسي في الإصابات الرياضية		
35.	هل ترى أن عدم إتباع الإرشادات الوقائية هي سببا وجيها في حصول الإصابات داخل القاعات الرياضية		
36.	هل ترى أن عدم إتباع توجيهات المدربين بالقاعات الرياضية هي سبب الرئيسي وراء الإصابات		
37.	هل ترى أن استخدامك للآلات الرياضية التالية <b>قضبان الشد Pull-up Bar</b> <b>الأتقال Dumbbells</b> <b>مقعد تمرينات البطن Abdominal Bench</b> أيهما أكثر تحدث الإصابة على مستواها		
38.	هل تتعرض لإصابات عديدة أثناء استخدامك للآلات الرياضية بالقاعة ؟ إذا كانت إجاباتك بنعم ما هي أهم الإصابات التي تقع فيها : . التهاب الأوتار (التهاب الأوتار) . التهاب الجراب (التهاب كيسبي) . فتق القرص الفقري . تمزق في الكفة المدورة . متلازمة الارتطام (لقط) الكتف		

		. العلاقات . الالتواء	
		هل ترى أن القائمين بعملية التدريبية بالقاعات الرياضية لهم تكويننا معرفيا حول الإصابات الرياضية ودرجاتها	.39
		هل أثناء تعرضك لإصابة رياضية على مستوى القاعة يمنعك من متابعة رياضة مجددا	.40
<b>المحور الثالث : الخاص بنوعية الأجهزة المستعملة</b>			
		هل ترى أن صالة الرياضية التي تمارس بها تمارينك الرياضية خاضعة للمراقبة التقنية للآلات	.41
		هل تخضع جميع الآلات للصيانة بالقاعات الرياضية	.42
		هل الآلات الخاصة بكمال الأجسام جديدة وحديثة	.43
		هل ترى أن تنوع في استعمال الآلات لكمال الأجسام وحدائتها سبب كمال جسمك	.44
		هل ترى أن تلف هذه الأجهزة الخاصة بكمال الأجسام هي سبب الرئيسي في الإصابات على مستوى القاعات والصالات الرياضية	.45

## الملحق الثالث الخاص : بمخرجات SPSS 20V

يبين ثبات استبيان المحور الثاني عن طريق ألفا كرونباخ

## Echelle : ALL VARIABLES

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	10	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

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

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,769	5

Echelle : ALL VARIABLES يبين ثبات لمحاو ككل للاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	10	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

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

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,939	26

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.

## Test T

## Statistiques de groupe

	الخبرة	N	Moyenne	Ecart type
ETUD	(30 -26) 1=	39	3,3020	,91231
	(30 -26) 1=	25	3,9315	,54311

## Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		t	ddl	Sig. (bilatéral)
ETUD	Hypothèse de variances égales	3-,126	62	,003

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية

Test T

Statistiques de groupe

	الخبرة	N	Moyenne	Ecart type
ETUD	تتبع برنامج غذائي	39	3,2851	,56207
	تتبع برنامج غذائي	25	3,6502	,81203

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		t	ddl	Sig. (bilatéral)
ETUD	Hypothèse de variances égales	-,369	62	,713

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

Test T

Statistiques de groupe

	الخبرة	N	Moyenne	Ecart type
ETUD	يستعملون الأجهزة المقترحة	39	3,0501	,36270
	يستعملون الأجهزة المقترحة	25	2,982	,41003

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		t	ddl	Sig. (bilatéral)
ETUD	Hypothèse de variances égales	0,127	62	,001

## ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى الإصابات الرياضية في الصالات والقاعات وعلاقتها بالأجهزة المستعملة ، حيث كان البحث الميداني بـ (64) لاعب رياضي حيث تم اختيارهم بأسلوب عشوائي من أصل المجتمع 140 فرد بالقاعات والصالات الرياضية بورقلة وتم استعمال المنهج الوصفي في الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفرغ من خلال برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة 20 وقد تم حساب صدق وثبات الاستبيان للتأكد من صلاحية الاستبيان كأداة جمع البيانات ، حيث أظهرت النتائج ما يلي :

- هناك علاقة وطيدة وقوية وبالتالي الإقرار بأنه تحققت الفرضية العامة والقائلة بـ: للإصابات

الرياضية في الصالات والقاعات علاقة وطيدة بالأجهزة المستعملة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير السن.

- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير التغذية.

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإصابات الرياضية لرياضة كمال الأجسام تعزى لمتغير الأجهزة المستعملة.

## كلمات مفتاحية:

الإصابات الرياضية ، الصالات والقاعات ، الأجهزة المستعملة ، رياضة كمال الاجسام.

**Abstract :**

This study aimed at sports injuries in the halls and halls and their relationship to the equipment used, where the field research was with (64) athletes who were chosen randomly from the community of 140 individuals in the halls and gymnasiums in Ouargla. The descriptive approach was used in the study and the use of statistical packages in the process of unloading from Through the statistical packages program "SPSS" version 20, the validity and reliability of the questionnaire were calculated to ensure the validity of the questionnaire as a data collection tool. The results showed the following:

- There is a strong and strong relationship and therefore the recognition that the general hypothesis that says: Sports injuries in halls and halls have a strong relationship with the used equipment has been achieved.
- There are statistically significant differences in sports injuries for bodybuilding due to the age variable.
- There are no statistically significant differences in sports injuries for bodybuilding due to the variable of nutrition.
- There are statistically significant differences in the sports injuries of bodybuilding due to the variable devices used.

**Keywords:**

**Sports injuries, halls and halls, used Equipment, bodybuilding sport.**