

رقم الترتيب:

الرقم التسلسلي:



جامعة قاصدي مبراح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي وإنعكاسها على اتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية من وجهة نظر الأساتذة

دراسة ميدانية على مستوى متوسطات ولاية توقرت

✓ إعداد الطالب: قاضي مفتاح

نوقشت وأجيزت علناً بتاريخ : الأربعاء 14 جوان 2023 بالقاعة 14

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ (ة): زروال محمد (أستاذ - جامعة قاصدي مبراح ورقلة. رئيسا

الأستاذ(ة): قادي تقي الدين (أستاذ - جامعة قاصدي مبراح - ورقلة) مُشرفاً

الأستاذ (ة): عايدي مراد (أستاذ - جامعة قاصدي مبراح ورقلة. مناقشا

السنة الجامعية: 2022/ 2023 م

رقم الترتيب:

الرقم التسلسلي:



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



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي وانعكاسها على اتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية من وجهة نظر الأساتذة

دراسة ميدانية على مستوى متوسطات ولاية توقرت

✓ إعداد الطالب: قاضي مفتاح

نوقشت وأجيزت علناً بتاريخ : الأربعاء 14 جوان 2023 بالقاعة 14

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة): زروال محمد (أستاذ - جامعة قاصدي مرباح ورقلة. رئيساً

الأستاذ(ة): قادري تقي الدين (أستاذ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مُشرفاً

الأستاذ (ة): عايدي مراد (أستاذ - جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مناقشاً

السنة الجامعية: 2022/ 2023 م

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى الدين قال فيهما الله تعالى "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"
أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين رحمة الله عليهما وأسأل الله
العلي التقدير أن يسكنهما في أعلى عليين في جنات الفردوس مع النبيين آمين.
إلى زوجتي الغالية التي تحملت معي حمل الرسالة وإلى أبنائي الأعتزاء كل باسمه
وإخوتي وأخواتي وإلى كل الأقارب والأحبة.

إلى مديري في العمل والقادة والزملاء الذين كان لهم الفضل في إتمام دراستي.
إلى كل الأصدقاء وزملائي في الدراسة ولكل من دعمني من قريب أو بعيد.
إلى الإخوة والزملاء الأربعة من ولاية الوادي عوادي، قعيد، عقبة، حميداتو.
إلى سماحة الدكتور المشرف على رسالتي قادري تقي الدين وأساتذة ودكاترة وكل
العاملين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي
مرباح ورقلة.

إلى جميع من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد إلى من وسعتهم
ذكرياتي ولم تسعهم مذكرتي.

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبرحمته تنزل البركات وأصلي وأسلم على
خير الأنام محمد عليه الصلاة والسلام.

الحمد والشكر لله عز وجل صاحب النعمة والفضل علينا الذي قال في كتابه
العزیز (لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم.

نتوجه بجزيل الشكر للوالدين الكريمين رحمة الله عليهم وإلى الزوجة الغالية
والأولاد كل باسمه وإخوة والأخوات والأقارب إلى مديري وقادتي وزملائي في
العمل وإلى كل من دعا بالخير والتوفيق في سبيل العلم.

لا يسعنا في هذا المقام الكريم إلا أن أتقدم بواسع الشكر والتقدير إلى كل أساتذة
ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح
ورقلة إلى كل من قدم لي العون ونورني ووجهني وأنار دربي حول إتمام هذه
المذكرة الدكتور المشرف قادري تقي الدين.

إلى كل من وجدتهم في كل وقت ومدوا لي يد العون، الزملاء في الدراسة،
والعمل، والأساتذة الفضلاء.

ملخص الدراسة :

الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على اتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية

هدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى اتجاههم والعلاقة الموجودة بين الاتجاهات والخوف ودرجة العناية بالتلميذ المصاب في حصة التربية البدنية والرياضية بإصابة رياضية وكيفية تقديم الإسعافات له من قبل أستاذ التربية البدنية والرياضية. مجتمع بحث تعداده 110 أستاذ، وبعينة قدرها 86 استاذتم اختيارهم بطريقة عشوائية، اتبع الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي المناسب لإجراء هذه الدراسة ميدانيا، معتمد على الاستبيان الموجه للأساتذة كأداة للدراسة، واستعان الطالب الباحث ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية مستخدما الاختبارات الإحصائية التالية لإجراء التحليل الإحصائي لفرضيات الدراسة: اختبار " ت " للعينة الواحدة، اختبار " ت " للمجموعتين المستقلتين لدلالة الفروق المتوسط الحسابي، اختبار ألفا كرومباخ، معامل الارتباط البسيط بيرسون، خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ . يوجد مستوى متوسط لاتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية في ظل الإصابات الرياضية.
- ✓ . توجد علاقة بين الخوف من الإصابات الرياضية واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.
- ✓ . لا توجد علاقة بين التلاميذ المصابين واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، التربية البدنية والرياضية، الممارسة الرياضية

Study summary:

Sports injuries in the school environment that middle school students are exposed to in the physical and sports education class and its impact on their attitudes towards sports practice

The current study aimed to identify the level of their attitudes and the relationship between attitudes and fear and the degree of care for the injured student in the class of physical education and sports with a sports injury and how to provide first aid to him by a teacher of physical and sports education. In a research community of 110 professors, with a sample of 86 teachers who were chosen randomly, the student followed the researcher The appropriate analytical descriptive approach for conducting this study in the field, based on the questionnaire directed to the professors as a tool for the study, and the student researcher used the statistical package program (SPSS) for social sciences, using the following statistical tests to conduct the statistical analysis of the hypotheses of the study: "T" test for one sample, "T" test for the two independent groups In order to indicate the differences between the arithmetic mean, the Crumbach alpha test, the simple Pearson correlation coefficient, the study concluded the following results:

- There is an average level of students' attitudes towards sports practice in light of sports injuries.
- There is a relationship between fear of sports injuries and students' attitudes towards sports practice.
- There is no relationship between the injured students and the students' attitudes towards sports practice.

Keywords: Sports injuries, physical and sports education, sports practice

فهرس المحتويات

الصفحات	الموضوعات
أ	الإهداء
ب	شكر وعرفان
ج	الملخص
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
و	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
01	1 إشكالية الدراسة.
02	2 حدود مشكلة الدراسة
02	3 تساؤلات الدراسة
02	4 أهداف الدراسة
03	5 فرضيات الدراسة
03	6 أهمية الدراسة
03	7 مصطلحات ومفاهيم الدراسة.
05	8 الدراسة النظرية.
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
18	1- عرض وتحليل الدراسات السابقة
24	2- مناقشة الدراسات السابقة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

26	1- منهج الدراسة
26	2- الدراسة الاستطلاعية
27	3- مجتمع الدراسة
27	4- عينة الدراسة
27	5- حدود الدراسة
27	6- ادوات جمع البيانات
28	7- الخصائص السيكومترية للمقاييس
30	8- الصورة النهائية لأدوات جمع البيانات
30	9- اساليب التحليل الاحصائي
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
32	1- عرض نتائج الدراسة وتحليلها حسب الفرضيات
34	2- مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضيات
36	3- أهم الاستخلاصات
36	الإقتراحات والتوصيات
38	خاتمة
40	المراجع
44	الملاحق

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
28	يبين نتائج اختبار " ت " للمجموعتين المستقلتين لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى للمقياس	01
29	يبين نتائج اختبار ألفا كرومباخ	02
30	يبين مستوى اتجاهات التلاميذ.	03
32	يبين توزيع أفراد العينة على مجالات مقياس الإصابة الرياضية	04
33	يبين نتائج اختبارات (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس الإصابات الرياضية	05
33	يبين معامل الارتباط بين الخوف من الإصابات الرياضية واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية	06
34	يبين معامل الارتباط بين العناية بالتلاميذ المصابين واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية	07



مقدمة



مقدمة الدراسة

يلعب النشاط الرياضي دورا مهما وفعالا في تربية الفرد رعاية جسدا وروحا تطبيقا للمبدأ القائل "العقل السليم في الجسم السليم" ومن هذا المنطلق شهد النشاط الرياضي تطورا ملحوظا في العالم ولا سيما الدول المتقدمة التي كان لها الفضل في الإرتقاء به إلى أسمى المستويات، حيث كرس كل الوسائل المادية والبشرية في البحث العلمي لهذا النشاط الرياضي وما تتخلله من إصابات رياضية.

والنشاط الرياضي عالم مفتوح لكل الفئات (أطفال ، شباب ، كهول ، شيوخ ، لكلا الجنسين ذكور وإناث.) وهو يعمل على بناء المجتمع، من حيث الإعتناء بصحة الفرد وكيانه وإكسابه مهارة حركية ولياقة بدنية، وتعويدته على الأساليب الصحيحة في التعامل وتهديب سلوكه.

وفي ظل التطور الرهيب الذي يعرفه العصر الراهن في شتى المجالات والميادين العلمية والاقتصادية والاجتماعية والرياضية، ويعتبر التطور العلمي الذي شهده المجال الرياضي من حيث استخدام الأجهزة العلمية المتطورة وحدثت المناهج العلاجية ، لذا يعد الطب الرياضي ميدانا هاما يعنى بالصحة العامة للممارسين¹.

وتمثل الإصابات الرياضية جانبا مهما في مجال العلوم البيو طبية الرياضية، ويعتبر علم الإصابات الرياضية علم قائم بحد ذاته لأنه يهتم بتشخيص الإصابات الرياضية لحظة حدوثها وتحديد أشكالها وأنواعها وأنماط من الإصابات يرتبط بالنشاط الممارس من أجل العمل على وقاية الممارس من الإصابة. إلا أنه أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تحدث إصابات رياضية للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي، لذا فعلى أستاذ التعليم المتوسط أن يكون على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها، وهذا يستلزم معرفة الأسس تبنى عليها كعلم النفس وعلم التشريح والطب الرياضي ، الذي يهدف إلى تشخيص الإصابات الرياضية والوقاية منها ، هذا ولا بد على الأستاذ الاهتمام بالتلاميذ لما لهم من أهمية بالغة، من خلال تفادي حدوث الإصابات الرياضية وانعكاساتها خلال حصة التربية لبدنية والرياضية ، بدنيا ونفسيا ، ويعد الخوف من الإصابة وتكرارها من أبرز الأعراض انتشارا بين التلاميذ ، فالخوف يخل بالاتزان البدني

¹ علي حويش : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي ، جامعة محمد

بوضياف المسيلة، مجلة الابداع الرياضي ، 2016 ، العدد 20

، ويسئ كثيرا إلى الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزا وأهمية لا تقل عما يخصص للصحة البدنية ، فحيث ما تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية¹.

ولما كان محور العملية التعليمية هو التلميذ ، وجب على الأستاذ الاعتناء به وإعداده لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والصحي وهذا الأخير نص عليه أول بند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم 76/81 المؤرخ في 23/10/1976² الذي اوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية ، أن يعمل على امن وسلامة تلاميذه من أخطار الإصابات الرياضية .

وبما أن احتمال حدوث الإصابات الرياضية على اختلاف أنواعها وشدة درجتها لا تخلو في مجال النشاطات الرياضية والتي تقع تحت تأثير عدة ظروف ، ولأن تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط معرضون للإصابة الرياضية بمختلف أنواعها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، من أجل ذلك قمنا بإجراء دراسة ميدانية تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة لمعرفة مستوى إتجاهات التلاميذ نحو الممارسة في ظل الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي لمتوسطات ولاية توقرت.

وترتكز دراستنا على الإصابات الرياضية التي تحدث في حصة التربية البدنية والرياضية للأنشطة الفردية والجماعية المقررة في المنهاج التربوي لوزارة التربية والتعليم.

ولقد تم تناول الموضوع في جانبية النظري والتطبيقي على النحو التالي:

❖ الجانب النظري:

✓ **الفصل الأول** (مدخل لدراسة): ويتضمن ، مدخل الدراسة، مصطلحات، الدراسة، والدراسة النظرية.

✓ **الفصل الثاني** (الدراسات السابقة): وتم فيه عرض الدراسات السابقة وتحليلها ومناقشتها.

❖ الجانب التطبيقي:

✓ **الفصل الثالث** (طرق ومنهجية الدراسة): شمل على ، منهج الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية ، مجتمع

الدراسة، حدود الدراسة ، أدوات جمع البيانات، الصورة النهائية لأدوات جمع البيانات ، أساليب التحليل الإحصائي.

✓ **الفصل الرابع** (عرض،تحميل ومناقشة النتائج): تضمن عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار

النظري .

¹ أ. د. ناظم شاكر يوسف، بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل ،مجلة الزافدين ، المجلد 19، العدد 2013، 61، ص 43

² قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم 76/81 المؤرخ في 23/10/1976




الجانب النظري





الفصل الأول

مدخل للدراسة {التعريف بالبحث}

- إشكالية الدراسة
 - حدود إشكالية الدراسة
 - تساؤلات الدراسة
 - أهداف الدراسة
 - فرضيات الدراسة
 - أهمية البحث
 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
 - الدراسة النظرية
- 
-

1 - إشكالية الدراسة

تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية في العصر الحالي جزءاً أساسياً من النظام العام التربوي حيث تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وتطوير شخصية التلميذ وإعداده إعداداً بدنياً وعقلياً في توازن تام، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يعمل كدعم ثقافي واجتماعي ونفسي، لذلك فالأنشطة الرياضية والبدنية تعتبر من أكبر البرامج التربوية الهادفة في المجتمع، ويتضح ذلك من خلال تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، ومن هذا المنطلق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة، خاصة من طرف الأستاذ الذي يعد اللبنة الأساسية في حصة التربية البدنية والرياضية.¹

فالنشاط البدني الرياضي التربوي المدرسي نشاط يعمل على تربية النشء، تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي فيما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية في مراحل التعليم.²

ومن خلال تجربة الطالب الباحث، بصفته ضابطاً في الحماية المدنية، وانطلاقاً من التدخلات الميدانية في المؤسسات التربوية لتقديم الإسعافات الأولية للمصابين خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية، تبين أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي تتخللها إصابات رياضية متعددة أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية، ولقد دلت الإحصائيات إلى التزايد المستمر في عدد الإصابات الرياضية نظراً لكثرة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية وفي مختلف المجالات، إضافة إلى ارتفاع مستوى التنافس وما يرتبط به من بذل مجهودات جبارة في سبيل تحقيق الفوز، ولم تقتصر الإصابات الرياضية على الرياضة النخبوية رفيعة المستوى فقط، ولقد زاد انتشارها في الأوساط المدرسية حيث أشار bergandi إلى حدوث ما يقرب من ثلاثة أرباع مليون إصابة بدنية رياضية بين الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس والثانويات والجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية كل عام.³

وتعد دراسة الإصابات الرياضية دراسة قديمة وحديثة إذ لازالت تثير اهتمام الباحثين في العصر الحديث، ونظراً لارتفاع انتشار الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي، فإن الحاجة مزالة قائمة لإجراء مزيد من الدراسات التي

¹ أسامة رياض. الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية، الإتحاد العربي للطب الرياضي /الأمانة العامة 1986، ص. 213.

² محمد نصر الدين رضوان. المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر ط1، مصر الجديدة 2006 ص 24

³ محمد حسين علاوي سيكولوجية الإصابة الرياضية ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998 ص 09.

يمكن أن تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية ورفع مستوى الاتجاهات للممارسة الرياضية، مما أثار فضول الطالب الباحث لدراسة هذا الموضوع من حيث ماهيته وانعكاسه على اتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية ونظرا لما تكتسبه مرحلة التعليم المتوسط من أهميه سواء كان من الجانب النفسي أو من الجانب البدني ، ففيها تحدث تقلبات مزاجية وتغيرات جسمية عميقة واندفاع لابرار الذات امام الاخرين ،والتي من شأنها ترك تأثيرات كبيرة على الصحة النفسية والبدنية للتلميذ في هذه المرحلة .

فالتلاميذ في الطور المتوسط يندفعون بحماسة عالية جدا ويرغبون في ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية فيتعرضون لإصابات رياضية مختلفة أثناء الممارسة الرياضية ، فتؤثر على إتجاهاتهم وعليه نطرح السؤال التالي: هل توجد انعكاسات على اتجاهات التلاميذ في الممارسة الرياضية نتيجة الإصابات الرياضية التي تحدث في الوسط المدرسي.؟

2- حدود إشكالية الدراسة

✓ تقتصر دراستنا على أساتذة الطور المتوسط لولاية توفرت .

✓ تقتصر دراستنا على الأساتذة العاملين بصفة عادية لسنة الدراسية 2022-2023.

3- تساؤلات الدراسة

التساؤل العام

هل توجد انعكاسات على اتجاهات التلاميذ في الممارسة الرياضية نتيجة الإصابات الرياضية التي تحدث في

الوسط المدرسي.؟

التساؤلات الفرعية

1. ما مستوى اتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية في ظل الإصابات الرياضية؟
2. هل توجد علاقة بين الخوف من الإصابات الرياضية وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية ؟
3. هل توجد علاقة بين العناية بالتلاميذ المصابين وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية ؟

4-أهداف الدراسة

.تهدف هذه الدراسة إلى.

1. الوقوف على مدى تقليل الإصابات الرياضية من اتجاهات التلاميذ في الممارسة الرياضية.
2. معرفة ما إذا كان هناك اهتمام للتلميذ المصاب بعناية خاصة من طرف الأستاذ في حصة التربية البدنية.

3. اكتشاف تأثير الخوف من الإصابة في حصة التربية البدنية على الممارسة الرياضية.

5- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

توجد إنعكاسات على إتجاهات التلاميذ في الممارسة الرياضية نتيجة الإصابات الرياضية التي تحدث في الوسط المدرسي.

الفرضيات الفرعية

- ✓ يوجد مستوى متوسط لإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية في ظل الإصابات الرياضية.
- ✓ توجد علاقة بين الخوف من الإصابات الرياضية وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .
- ✓ لا توجد علاقة بين العناية بالتلاميذ المصابين وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.

6- أهمية الدراسة

.تتجلى أهمية هذه الدراسة في.

1. تسليط الضوء على واقع الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي وهذا في زيادة إتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.
2. إبراز أهمية كيفية تعامل أستاذ التربية البدنية مع التلميذ المصاب وتقديم الإسعافات الأولية له.
3. إبراز الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي (نزع الخوف من ذهن التلميذ المصاب

7 - مصطلحات ومفاهيم الدراسة

الإصابات الرياضية :

. يحتاج الجسم إلى توازن وتوافق في العمل ما بين جميع أجهزته المختلفة ، الجهاز العصبي، العضلي ، التنفسي ، والأجهزة الأخرى التي تحتاج إلى حركة ونشاط متكامل لما ذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمايته من الإصابة والأمراض وتحدث الإصابة أو المرض في حال إختلال هذا التوازن.

ويسمى العلم الذي يدرس الإصابات التي تحدث في المجال الرياضي وأسبابها وعلاجها وطرق الوقاية منها بعلم الإصابات الرياضية.

. فالإصابة **INJURY** كلمة مشتقة من اللاتينية وتعني تلف أو إعاقة ، وتعرف على أنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل وقي أو دائم وفقا لشدة الإصابة¹.

الإصابة .هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية (ميكانيكية جسمانية كيميائية) وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديدا ومفاجئا

. الإصابة الميكانيكية : وتعني بما الزميل المنافس أو الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في النشاط الممارس .
. إصابة ذاتية فنية : وتعني بما الأداء الخاطئ أو عدم إجراء الإحماء بشكل يتناسب ونوع النشاط ووفق الأسس العلمية.

. إصابة كيميائية فسيولوجية: وهي مثل تجمع حامض اللبن أو الإرهاق أو نقص الصوديوم في الدم، مما يؤدي إلى تقلصات عضلية شديدة.

. الإصابة النفسية: وتحدث نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي إلى عرقلة العمليات الوظيفية للجهاز العصبي

المركزي.²

1 الدكتوراة سمعية خليل محمد ،"إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل شركة ناس للطباعة القاهرة مصر، 2008 ،ص 11"2

2/د/ عماد يوسف حسين إصابات الرأس لدى الرياضيين دار امجد للنشر والتوزيع عمان ص 13

الإصابة : هي عبارة تعرض جزء من أجزاء الجسم إلى مؤثر خارجي (صدمة) أو داخلي (وظيفي) كفقدان السوائل والإرهاق وتجمع حامض اللاكتيك أو مؤثر ذاتي كالإحماء الغير كافي والأداء الغير فني، مما يحدث تغيرات تشريحية فسلجية تؤدي إلى تعطيل وظيفة ذلك العضو المصاب جزئيا او كلياً وبصورة دائمة أو مؤقتة.

إن أي شخص سواء كان رياضي أو غير رياضي وبمختلف الأعمار والأجناس والأوقات يكون عرضة لإصابة مباشرة أو غير مباشرة وخاصة عندما يمارس أي نشاط رياضي أو بدني ، والأكثر إصابة هو الذي يمارس النشاط الخاطئ أو المجهد.¹

التعريف اللغوي:

الإصابة INJURY إشتقت من اللاتينية وتعني تلف أو إعاقة.²

التعريف الاصطلاحي :

الإصابة: هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية (ميكانيكية ،جسمانية، كيميائية) وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً³

لقد وردت عدة تعريفات للإصابات الرياضية ومن بين هذه التعريفات تعريف سمعية محمد خليل التي عرفت الإصابة الرياضية على أنها "تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج"⁴.

التعريف الإجرائي :

هي استجابات المفحوصين (الأساتذة) على أداة القياس (الاستبيان) والتي تعبر على مدى تأثير الإصابات الرياضية على الممارسة الرياضية لدى التلاميذ للطور المتوسط .

7- الدراسة النظرية : النظريات المفسرة. (النظريات المفسرة عن اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط

الرياضي)

يعتبر النشاط الرياضي التربوي أحد ألوان النشاطات المدرسية العامة الذي له دور كبير في تكوين الأطفال وبالتالي المراهقين، فهو يشمل جميع نواحي حياة المراهق سواء كان ذلك بدنياً أو اجتماعياً أو حتى نفسياً، كما

1 روز غازي عمران الإصابات الرياضية و اسعافاتها دار أجمد للنشر والتوزيع، عمان، ص143

2 د/عماد يوسف حسين، مرجع سابق ص13

3د/عماد يوسف حسين مرجع نفسه ص13

4 الدكتورة سمعية خليل محمد، مرجع سابق ص 11

يعتبر أيضا ميدانا ثريا من ميادين التربية الحديثة لاسيما عند التلميذ المراهق والذي هو بحاجة ماسة إلى ممارسة النشاط الرياضي طيلة مساره الدراسي.

النظرية الميثالية للنشاط الرياضي التربوي.

. إهتم رواد المدرسة الميثالية بكل شيء عقلي وروحي أكثر مما هو مادي وملموس، فيرون أن العالم المادي أقل قيمة من العالم الروحي و العقلي بالخبرة، وأن الحقيقة روحية أكثر منها مادية، فأكدت الميثالية بذلك على عظمة الروح ، لذى إهتموا بالنشاط البدني الرياضي لأنه في نظرهم يساعد على تحقيق الذاتية لدى الفرد.

. ويرجع البعض مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" إلى أرسطو تلميذ أفلاطون، فهو الذي طالب في مشروع الدولة بسن قوانين تهتم بالحالة البدنية وتشكل عوامل أساسية لأي نظام تربوي.

. وينصح سقراط بتنمية البدن إلى جانب العقل، مشيرا إلى أن البدن المعتل يثمر أوخم العواقب على التفكير، ونادى بالمزج بين الطبيعة الروحية و البيئة لخلق الإنسان المتكامل¹

. ويرى أفلاطون أن ظاهرة إرتباط العقل بالجسم تعتبر فلسفة ثنائية ويميز هذا العقل عن الجسم ويرى أن الروح متأثرة بشروط الجسد وشهواته²

نظرية المدرسة الطبيعية

ظهرت الحركة الطبيعية على أنقاض منطق العصور الوسطى عندما ضعفت الحركة الإنسانية وكان من روادها "روسو" الذي عارض وثار على كل الهيئات الاجتماعية ونظمها القائمة، وكان من بين اهتماماته الممارسة الرياضية بكل محاورها خاصة التربوية حيث يقول.

أن الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي في إطار التربية البدنية أو الترويح من خلال ألعاب رياضية في الخلاء، وبين ربوع الطبيعة وتحت ظل قوانينها يتيح الفرص المناسبة لاحتكاك الإنسان بمظاهر الطبيعة الحادية وعناصرها والحياة في كنفها بعيدا عن حياة المدن.³

وقد وضع باسدو basedou عام 1974 في مدرسته المعروفة باسم "النفيلانثرو بينام" أول برنامج مدرسي للتربية البدنية، يقوم على أساس الفكر الطبيعي، حيث عهد إلى "يوهان سايمون «بتدريس التربية البدنية والألعاب، فكان بذلك أول مدرس في العصر الحديث⁴.

¹ أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الثقافي للأدب والفنون ، الكويت 1996 ص 348

² محمد صبحي حسنين: القوم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي القارة، 1997 ص 81

³ أمين.أ. 1996.ص. 391 مرجع سابق

⁴ أمين.أ. 1996.ص. 397. المرجع نفسه

نظرية المدرسة البرجماتية.

تهتم المدرسة البرجماتية بالطرق والأهداف، لا بالأفكار والمعتقدات وتبحث دائما عن الايجابية والتعلم عن طريق الحياة ووضع الفرد في مواقف التحدي كي يصارعها حتى يصل إلى الحقيقة، ويسعى البرجمانيون وراء النتائج المباشرة و الملموسة من أي نشاط يقوم به الإنسان، فليس للقيم والمعايير الروحية في رأيهم أي وجود، بل تنشأ أثناء القيام بالتجارب الناجحة، وتتولد أثناء حل المشاكل المتنوعة.

ويهتم أصحاب هذه المدرسة بالفرد وبيئته الطبيعية والتفاعل بينهما وتوجيه الدوافع، ليس تحقيق المثل العليا، بل نحو تحقيق حاجات الفرد في النشاط والإنتاج والإبداع والقدرة على التقدم والوصول إلى درجة الكمال. ، ورغم أن "ديوي" كان من أشد المتحمسين لمبدأ الواحدية، ولم يؤمن قط بثنائية العقل والجسم، ولا بثنائية المادة والروح، إلا أن لاسال lasalle اهتم بعلاقة العقل والجسم، ويقول: «، ويقول إننا نفكر بأجسامنا وعقولنا وأن قدرتنا على التفكير تتوقف على لياقتنا معا.¹

ويرى أصحاب هذه المدرسة أن النشاط البدني الرياضي وسيلة تمكن الفرد من توسيع أرضية خبراته، وتمكنه من عيش حياة غني وأغنى معنى، فالسعادة الغامرة التي يحصل عليها الفرد بعد أدائه النشاط الرياضي وبدله مجهودا وحالة السرور لتحقيقه هدفا منشودا كان الفوز في منافسة أو هدف إيجابي آخر، هي أحد أهداف البرجمانيين.²

تعريف الإصابة الرياضية:

هي تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

. **المؤثر الخارجي** مثل إصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات.

. **المؤثر الذاتي** هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ أو قلة الإحماء.

. **المؤثر الداخلي** مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو التعب الشديد والإجهاد وفقدان الماء والأملاح.

التشريحية . وكذلك عرفها (حسن النواصرة): إنها حادث مفاجئ موجه إلى أحد أجزاء الجسم مما ينتج عنه تغير في صفاته وخصائصه الوظيفية.

تصنيفات الإصابات المختلفة.

. تصنيف الإصابات الرياضية.

¹محمد صبحي حسنين: القوم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.ص.44

² محمد صبحي حسنين1997: مرجع نفسه، ص80

. تختلف شدة الإصابات باختلاف النشاط الممارس وتصنف الإصابة من حيث خطورتها و الإتساع و تأثيرها على الجسم إلى .

1. الإصابة الخفيفة.

وهي تلك الإصابة التي لا ينتج عنها تمزقات كبيرة، كما لا تؤدي أيضا إلى خفض اللياقة البدنية والكفاءة مهارية للرياضي وتبلغ نسبتها 90%.

2. الإصابة المتوسطة.

هي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي إلى خفض اللياقة البدنية العامة وأيضا الكفاءة مهارية الرياضية بسبب عدم القدرة على مواصلة النشاط الرياضي لفترة من الزمن وتبلغ نسبتها 09%.

3. الإصابة الشديدة.

تميز بتمزقات كبيرة في الأنسجة ويمكن تحديدها بشكل ملحوظ وينتج عنها تأثيرات حادة على الحالة الصحية العامة للرياضي ويستغرق علاجها فترة طويلة وقد يفقد المصاب بعدها القدرة على مواصلة النشاط الرياضي وأحيانا ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام وتبلغ نسبتها 01%¹.

. تقسم الإصابات الرياضية وتصنف حسب شدتها وخطورتها إلى:

1. الإصابة البسيطة (من الدرجة الأولى) ويقصد بها الإصابة التي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من إنهاء المباراة وتبلغ نسبتها 80_90% من الإصابات ويمكن أن يندرج تحتها إصابات مثل الشد، التقلص العضلي والسحجات .

2. الإصابات المتوسطة (من الدرجة الثانية)

. ويقصد بها الإصابات التي قد تمنع اللاعب من الأداء الرياضي وتتراوح مدتها من أسبوع إلى أسبوعين وتبلغ نسبتها حوالي 80% مثل إصابات التمزق العضلي أو تمزق الأربطة البسيط والغير مصاحب بأي كسور .

3. الإصابات الشديدة (من الدرجة الثالثة)

1 الدكتور مسموعة خليل محمد ،مرجع سابق ،ص13

. ويقصد بها الإصابات الشديدة الخطيرة وتمنع اللاعب تماما من الاستمرار في الأداء لمدة لا تقل عن شهر وتبلغ نسبتها 01.02% مثل الكسر والخلع والتمزق الذي يصاحبه كسر أو خلع ويمكن أن يطلق عليه أيضا الإصابات المركبة وهي قليلة الحدوث بالإضافة إلى أن هناك مجموعة من الإصابات التي قد تؤدي إلى وفاة اللاعب إن لم يتم إسعافه بسرعة شديدة وهي تحدث في حالات فردية نادرة مثل بلع اللسان أو الكسور المرتبطة بالعمود الفقري.¹

تصنيف الإصابات الرياضية SPORTS TRAUMA SPORTSINJURY:

تصنف الإصابات الرياضية إلى تصنيفات مختلفة أنسبها التصنيف التالي.

1 . الإصابات الصغيرة MICRO TRAUMA:

هي تلك الإصابات التي لا يستوجب علاجها أكثر من أيام قد تمتد إلى 12 إلى 15 يوما مثل الكدمات ، الشد العضلي ، التقلص العضلي وبعض التمزق العضلي السطحي.....إلخ.

2 . الإصابات الكبيرة MACRO TRAUMA.

وهي تلك الإصابات التي يستوجب الأمر لعلاجها والتأهيل منها أسابيع طويلة أو أشهر مثل الكسور والخلع والخلع المصحوب بكسور وبعض أنواع التمزقات التي قد يستوجب الأمر معها التدخل الجراحي.....إلخ.²

أسباب عامة للإصابات في المجال الرياضي.

مما لا شك في أن الإصابات الرياضية لها أسباب تؤدي إلى حدوثها، حيث أن الممارس للنشاط الرياضي يكون ضحية لهذه الإصابات قد تبعده عن ممارسة النشاط الرياضي لفترة زمنية معينة أو إبعاد نهائي.

يتعرض الطالب والتلميذ في المدارس للإصابات الرياضية وخصوصا في أوقات النشاط الرياضي والناجحة عن التدريس الخاطئ والتي تعود للأسباب الآتية.

. ضيق الساعات المخصصة للحصة.

. سوء تنظيم الجداول الدراسية.

. العجز الواضح في إعداد المدرسين.

. العجز في الإمكانيات والأدوات.

1 د/ عماد يوسف حسين، مرجع سابق، ص 21، 20. عمان

2 د/ محمد قدرى بكرى/ سهام السيد الغمري، الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع طبعة 1 القاهرة،

كل هذه الأمور تؤدي إلى الإصابات بشكل أو آخر بقصد أو بغير قصد.¹

. أنواع الإصابات بشكل عام:

. إن الحياة مملوءة بالإصابات اليومية وفي جميع المجالات وهي :

. إصابات العمل ، إصابات منزلية ، إصابات الحوادث المختلفة وحوادث السير ، إصابات حريرية ، إصابات رياضية.

وتعد الإصابات الرياضية قليلة الحدوث نسبيا بالنسبة للإصابات الأخرى حيث تمثل 02% من مجموع الإصابات السالفة الذكر، ذلك من حيث شدتها ومدتها.
أنواع الإصابات الرياضية.

تقسم الإصابات الرياضية وفقا لأسبابها إلى:

. أولا. إصابات أولية مباشرة : PRIMARY INJURES

. تحدث في الملعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.

. ثانيا. إصابات ثانوية : SECONDARY ENJURES

. تحدث نتيجة إصابة أولية أو بسبب علاج خاطئ لإصابة أولية أو نتيجة عدم اكتمال العلاج للإصابة الأولى وتحدث في مكان آخر غير مكان الإصابة وغالبا ما تكون حركية ومعقدة.²

. بما أن موضوع بحثنا يتمحور حول الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي سلطنا الضوء على الأنشطة الرياضية المدرجة في المنهاج التربوي وهي:

. ألعاب القوى، كرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد.

أولا. إصابات ألعاب القوى.

¹ د/طارق أحمد إدريس الإصابات الرياضية وإسعافها. دار الجنادرية للنشر والتوزيع عمان الطبعة الأولى 2015 ص 23

² الدكتورة سمعية خليل محمد ، مرجع سابق ، ص 24

إن رياضة ألعاب القوى هي أساس جميع أنواع الرياضات بل الألعاب الرياضية على الإطلاق لما تحتويه هذه الألعاب من أصناف متعددة من الحركات الخاصة بالسرعة والقوة العضلية والمرونة والرشاقة والتي يمكن أن تتعرض فيها العضلات لأنواع مختلفة ومتعددة من الإصابات على كافة مستوياتها.

وتشير معظم الدراسات العالمية إلى إن نسبة حدوث الإصابات العضلية تتراوح ما بين 10 إلى 30% عن باقي إصابات اللاعب و بشكل وسط وكمثال على الإصابات العضلية في ألعاب القوى أشارت إحدى الدراسات العلمية التي أجريت خلال بطولة دولية لألعاب القوى عام 1977 بالسويد ل 2654 متسابقا من 45 دولة عرضوا على مركز الطب الرياضي خلال أيام البطولة تبين ان 415 منهم مصاب بإصابات مختلفة بالعضلات. 15% منهم مصابون في عضلات الفخذ المختلفة. 13% منهم مصابون في عضلات الساق المختلفة

ودراسة أجراها بيترسونونريثروم عام 1980 لذلك نجد أن هذه الإصابات المتعددة للاعب ألعاب القوى، ساهمت في خسارة وإعتزال الكثير من الأبطال العلميين والذين حققوا إنجازات عظيمة في السباقات المختلفة على كل الأصعدة بسبب إصابات مثل اللاعب المغربي سعيد عويطة والأمريكية dikar والرياضية فاطمة وايتبريد.

إصابات الجري:

غالبا ما تحدث الإصابة في رياضة الجري نتيجة عدم التهيؤ والإحماء وكذلك نتيجة التغير السريع في الاتجاهات والتوقف السريع والمفاجئ، وهذا يعتبر من الأسباب الداعية للإصابة.

إصابات كرة الطائرة:

تعتبر إصابات كرة الطائرة من الإصابات التي تحدث بمعدلات منخفضة جدا في مجمل الإصابات الرياضية والسبب يعود على عدم احتكاك اللاعبين فيما بينهم وكذلك بسبب قلة عدم احتكاك أعضاء لاعبي الفريق الواحد فيما بينهم ولكن أغلب إصابات كرة الطائرة تكون في منطقة الركبة والقدم وقد تحدث إصابات التواء عند اللاعبين المبتدئين، كما قد تحدث إصابات كسور الأصابع نتيجة السقوط على الأرض وإصابات مثل الكشط نتيجة السقوط على الركبتين أو السقوط على المرفقين.

. إصابات كرة السلة

تعتبر إصابات كرة السلة من الإصابات التي تحدث بنسبة عالية وقد تصل إلى حوالي 4.62% من مجمل الإصابات الرياضية وتكون مدة الشفاء من هذه الإصابات 23 يوما، وتحدث الإصابات على النحو التالي.

1. إصابات بسبب إعاقة أو خشونة من قبل اللاعب الخصم.

2. إصابات نتيجة السقوط على أرضية ملعب صلب.

3. إصابات نتيجة عوامل متعددة.

وتكون إصابات كرة السلة متمركزة على الأغلب في الأصابع أو في مفصل القدم أو في منطقة الرأس والأسنان وفي بعض الأحيان تحدث إصابات قطع الأوتار أو كسور عظام مثل العظم الترقوي أو إلتواء مفصل اليد بسبب السقوط على الأرض.

. إصابات كرة اليد .

. في إصابات كرة اليد تأتي إصابات الأصابع فمثلا عند الرجال تصل إلى نسبة حوالي 31% وعند النساء إلى 42% يليها إصابات العظام بنسبة 18% للرجال والنساء 21% ثم تأتي إصابات رسغ اليد وهي نسبة تتراوح ما بين 10 و21% ومعدل الشفاء لإصابات اليد حوالي 27 يوما.

. نسبة الإصابات .

15% إلتواء ، 5% كسور، 6% جروح ، 2% إصابات الأوتار والعضلات إلى جانب ذلك تحدث إصابات حارس المرمى بسبب العمليات الهجومية وقوة التسديد الموجهة إليه أحيانا أما بالنسبة للاعبين فإن أسباب إصابتهم تقع على عاتق اللاعب الخصم أو بفعل السقوط على الأرض حيث إصابات الرأس وقد يصاحبها أحيانا ارتجاج دماغي.

بعض مضاعفات الإصابات الرياضية:

تحدث عدة مضاعفات للمصابين بإصابات رياضية وهذا في حالة إهمال العلاج الأولي أو في حالة المعالجة الخاطئة وعدم اكتمال العلاج بالشكل الصحيح ومن هذه المضاعفات ما يلي .

. تكرار الإصابة وحدوث الإصابة المزمنة .

. ممارسة الألعاب بشكل خاطئ يؤدي إلى تشوهات قواميه .

. انخفاض كفاءة اللاعب البدنية بسبب الانقطاع عن التدريب والمنافسة لفترات طويلة مما يؤدي إلى قصر العمر

الرياضي .

كيفية منع حدوث الإصابات.

- حتى يتسنى لنا منع مضاعفات الإصابة الرياضية يجب القيام بما يلي.
- ✓ اتخاذ التدابير اللازمة عند نقل المصاب لأن النقل الخاطئ يسبب مضاعفات كثيرة (خاصة عند إصابة العمود الفقري).
- ✓ المحافظة على ارتحاء الجسم وبشكل مريح عند إجراء الإسعافات الأولية على الطرف المصاب ويجب المحافظة على الحرارة بتغطية الجسم.
- ✓ منع استخدام العلاجات الساخنة أو التدليك لأنها تسبب زيادة النزيف الداخلي.
- ✓ استخدام الأربطة الضاغطة بحرص وعدم الضغط على الأنسجة فذلك يؤثر على الجلد والدورة الدموية.
- ✓ عدم العودة لممارسة الأنشطة الرياضية إلا بعد الشفاء التام.¹

الوقاية من الإصابات الرياضية.

- . تتم الوقاية من الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها علما أن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب مختلفة وأن لكل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالاتكبيرة أو ضئيلة لحدوث الإصابة وتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير على تنظيم السبل الوقائية أثناء التدريبات أو في المنافسات وللوقاية من الإصابات الرياضية لابد من إتباع بعض التعليمات لإبعاد خطر الإصابة التي يمكن تلخيصها فيما يلي.
- ✓ عدم الإفراط في التدريب واستخدام الطرق التدريبية الملائمة لنوع النشاط وفقا للقابلية الفيزيولوجية للمتدرب وقدرته البدنية.
- ✓ اختيار الفترات اللازمة للتدريب والراحة وتجنب الإرهاق.
- ✓ الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع الطويل بسبب الإصابة أو أي أسباب أخرى.
- ✓ أداء الإحماء بشكل ملائم وكافي لطبيعة الجهود البدني مما يسهم بشكل كبير في منع حدوث الإصابة.²

¹ الدكتورة مسمية خليل محمد، مرجع سابق ص 24

² د/ عماد يوسف حسن، مرجع سابق، ص 25

الإسعافات الأولية.

تعريف الإسعافات الأولية:

هي مجموعة الإجراءات الفنية التي تتخذ في حالة تعرض شخص أو مجموعة أشخاص للإصابات البدنية المختلفة الخطورة بهدف إنقاذ حياة الشخص المصاب (إبعاد خطر الموت الذي يهدد حياته) وكذلك بهدف تقليل مضاعفات الإصابة.

هي التدخل المباشر والسريع للعناية ومعاونة المصاب ومجابهة إصابته والتعامل مع هذه الإصابة بتقديم الخدمة الإسعافية اللازمة لانقاذ حياة المصاب والتخفيف من ألامه والتقليل من آثار إصابته وعدم تفاقمها حين نقل المصاب إلى المستشفى أو وصول الطبيب إليه في مكانه.

والإسعافات الأولية السريعة لا تعني الحل النهائي للإصابة أو المشكلة الصحية التي يعاني منها المصاب أو العلاج الشامل لها ولكنها وسيلة سريعة لإنقاذ المصاب من خطورة تحديد حياته وسلامته ووقاية له من احتمالية تدهور حالته إلى أسوأ وظهور مضاعفات قد تنتهي بالمصاب إلى مخاطر كثيرة قد تصل في بعض الحالات إلى الوفاة.

إن تعلم مبادئ الإسعافات الأولية واجبة لكل مواطن سواء رياضي أو غير رياضي نظرا لتعدد الإصابات وانتشارها في المجال الرياضي وفي ظروف الحياة العادية بالمدرسة والمنزل والشارع أو المصانع.....إلخ. كما أن تعلم مبادئ الإسعافات الأولية ضروري جدا لمدرس التربية البدنية والأنشطة الرياضية وتبدو أهميتها بوضوح في الظروف الاستثنائية.

ومن هنا أصبح لزاما على كل أستاذ مدرس لمادة التربية البدنية تعلم دروس نظرية وتطبيقية في الإسعافات الأولية وأن تكون له حقيبة الإسعافات الأولية مع مستلزماته التدريسية في المؤسسة التربوية. ، وأن يعمل بملخص مبادئ الإسعافات الأولية الأساسية للإصابات الرياضية RICE.

. R: وتعني REST ويقصد بها الراحة والسكون وعدم تحريك العضو المصاب أو الجزء المصاب حتى تنفادى مضاعفات الإصابة.

I : وتعني ICE الثلج أو تبريد المكان المصاب عن طريق الوسائل المتاحة.
C ويعبر عن COMPRESSION أي ضغط الجزء المصاب وذلك بالأربطة والأشرطة المناسبة والوسائل البديلة الأخرى وذلك لغرضين.

أ. حتى يمكن الحد من عملية الورم التي تعقب عادة حدوث الإصابة.

ب . الغرض الثاني من ضغط المكان المصاب بتشبيته بالأربطة والشرايط والوسائل الأخرى حتى يمكن منعه من الحركة ولحماية الجزء المصاب من الاحتكاك أو الارتطام بمؤثر خارجي يزيد من تفاقم الإصابة.
E: ويعبر عن ELEVATION. أي رفع العضو أو الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب وذلك الوضع يساعد في التقليل من الإرتشاحات الداخلية (أي النزيف الداخلي).¹

مفهوم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

. تعريف النشاط البدني الرياضي حسب أمين انور إبراهيم الحولي بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يمر من خلالها إشباع حاجات الفرد، ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المرافق التعليمية التي تماثل التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية، ويعرفها. "clark.w.hethr.evincton" أنه ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكوين في المستويات الاجتماعية والصحية، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العملية التربوية دون معوقات لها.²

. التعريف الاصطلاحي للنشاط البدني الرياضي.

. هو الممارسة البدنية سواء كانت فردية أو جماعية تحت إطار خطة مدروسة لها قواعد وقوانين معنية التحقيق لأهداف سواء الفرد أو الجماعة ويعرفه هو نشاط منظم يقوم به سواء بأشكال فردية أو جماعية حيث يجب الالتزام أثناء القيام به بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء وفق أسس وخطط مدروسة وهو يهدف إلى الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة المهارية.³

مصطلحات مرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي:

. أ. الشروط المادية :

. تتمثل في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية والوسائل الرياضية أدوات اللعب والتجهيزات.، مناهج التخطيط والتنظيم إضافة إلى إمكانيات التلميذ المادية والتربوية الفردية مثل اللباس الرياضي.

¹ دكتور محمد قدرى بكرى /دكتورة سهام السيد الغمري ،_مرجع سابق، ص32،35،36،37

² (أمين.أ.1996. مرجع سابقص1817)

³ أسامة كامل راتب، مناهج البحث العملي في التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي. ط.1، 2000،ص33

. الشروط البدنية .

. تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته، لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم كل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدم، العظام، العضلات، الطول، الوزن والحالة العصبية، ويشترط هذا لممارسة كل النشاطات البدنية الرياضية، في حين أن الذين يشكون انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.

. الشروط النفسية .

تتمثل في الاستعداد النفسي الذي يعبر عن الاتجاه والذي يعرف أنه تكوين فرضي يشير إلى توجه ثابت أو تنظيم مستقر إلى حد ما لمشاعر الفرد ومعارفه واستعداده للقيام بأعمال معينة نحو أي موضوع من الموضوعات ويتمثل درجات من القبول والرفض لهذا الموضوع يمكن التعبير عنه لفظيا أو أدائيا وهذا يعني أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي مرتبط بمدى ميل الفرد واتجاهه لأداء هذا النوع من النشاط والإقبال عليه.

. الشروط الذاتية .

تتمثل في قدرة الجسم وتستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسدية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي من سلامة الحواس في كل من النظر، الشم، السمع، وسلامة القلب والغدد والرئتان والدم والعظام والعضلات والطول والوزن والجهاز العصبي ويشترط هذا حتى نحدد نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه. فهؤلاء الذين ليس لديهم خلل صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرنامج العام، في حين الذين يشكون بعض أنواع الإعاقة يحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم في إطار النشاط الرياضي الخاص المكيف.



الفصل الثاني

- عرض الدراسات السابقة والمشابهة
- مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة



عرض و مناقشة الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن البحوث العلمية هي تراكمية بمعنى هي امتداد لبحوث ستبقى ،حيث أن الأسس النظرية للدراسات الجديدة تعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أم تطبيقية وتكمن الفائدة من هذه الدراسات أن تزود الباحث بنظرة شاملة عن النتائج التي توصل إليها الباحثين واستقصائها بنظرة تحليلية تسمح بتحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات في ظل انطلاق دراسات جديدة. ومن هذا المنطلق سوف نعرض مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا والتي ساعدتنا في رسم الطريق نحو إنجاز البحث من ناحية التعلق بالإصابات الرياضية في الوسط المدرسي وانعكاسها على اتجاهات التلاميذ من وجهة نظر الأساتذة إلا أن هناك تقاطعات مع دراسات اشتركت مع بحثنا لأحد متغيرات الدراسة ويتم عرضها على النحو التالي.

-دراسة الطالب بومعزة محمد لين 2010¹

بعنوان اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى والمناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي للمرحلة العمرية (16/ 17). هدفت هذه الدراسة إلى تحديد اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى فيما بينهم وتلاميذ المناطق الريفية فيما بينهم، وكذا تلاميذ المدن الكبرى والمناطق الريفية ككل. وقد تم تطبيق الاختبار المسحي الذي أستخدم فيه مقياس كينون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والاستبيان الموجه.

- دراسة الطالب شريط عبد الحكيم عبد القادر 2013² بعنوان :

الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي : هدفنا من هذا البحث التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا التي تصيب مختلف الأطراف من الجسم في الألعاب الرياضية المختلفة وفقا ل (أنواعها ، مناطق حدوثها ، أسبابها ، شدتها). التعرف على نسب الإصابات الرياضية للاعبين وفق متغيرات (الطول، الوزن، العمر التدريبي). و التعرف على نسب الإصابات وأنواعها في ألعاب رياضية مختلفة وحسب خصوصية كل لعبة. وكانت فرضيات هذه الدراسة :

الفرضية الأولى : إسهام السلوك الرياضي في تحمل الآلام

¹دراسة الطالب بومعزة محمد لين اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى والمناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي للمرحلة العمرية (16/ 17). 2010

²دراسة الطالب شريط عبد الحكيم عبد القادر الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي 2013

الفرضية الثانية : دراسة المحددات النفسية للسلوك نحو اعتماد تجربة الألم

الفرضية الثالثة : علاقة الشخصية بالمعرفة الاجتماعية لاعتماد السلوكيات الوقائية

الفرضية الرابعة : العلاقة بين الشخصية والضعف المتصور

الفرضية الخامسة : هناك علاقة المحددات النفسية والتأثر المتصور من الإصابة

وتوصلنا إلى النتائج التالية:

1 معرفة نقاط الضعف والحماية ضد خطر الإصابة.

2 تحديد السلوكيات الصحية الوقائية أو خطر من تأثير إضافية من العوامل النفسية .

3 استخدام الاستدلال المعرفي وتحديد مواطن الضعف المتصور بالتزامن مع العوامل الشخصية.

.دراسة باشي يوسف وقمولة الأخضر 2014¹ بعنوان: هاجس الإصابات الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي، وكذلك معرفة أثر الإصابة الرياضية على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ في تحقيق النجاح و تجنب الفشل في الوسط المدرسي و استخدم المنهج الوصفي لتحقيق فرضيات البحث التي تضمنت أن للإصابات الرياضية أثر في تقليل من مستوى أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية وان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية و دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية الرياضية، وتمثلت عينة البحث على تلاميذ الطور الثانوي و البالغ عددهم (70) تلميذا موزعين على خمس ثانويات بمدينة توقرت، و اعتمدنا في بحثنا على الاستبيان الموجه للتلاميذ يحتوي على 22 عبارة مرقمة من 1 إلى 22 كأحد أدوات جمع البيانات لجمع قدر ممكن من المعلومات الدقيقة حول الظاهرة، و أستنتج بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا للإصابة الرياضية ،كما تؤثر سلبا على مستوى التنافس بينهم و تقلل من رغبتهم في تحقيق النجاح و تجنب الفشل كما نوصي بضرورة التركيز على التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا للإصابة، وذلك بإعادة تهيئتهم نفسيا و تخصيص لهم حصص خاصة بهم لإعادة دمجهم في المجموعة و القضاء على جميع مخاوفهم من تكرار الإصابة.

¹ دراسة باشي يوسف وقمولة الأخضر : هاجس الإصابات الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز 2014

دراسة الطالب علي حويش 2015¹ بعنوان : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي : هذه الدراسة بعنوان الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي من جهة والعلاقة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والنتائج الدراسية من جهة أخرى إضافة إلى معرفة الدور الذي يقوم به الأستاذ عند إصابة التلاميذ في الحصة والإسعافات التي يقدمها وحسب طبيعة الموضوع تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي المناسب لإجراء هذه الدراسة ميدانياً ويتكون المجتمع من جميع التلاميذ الذين ينحصر أعمارهم بين 11-15 سنة باستخدام العينة العشوائية الطبقية باستخدام الاستبيان والمقابلة كأداتين لجمع المعلومات قصد التحقق من صحة الفرضيات

دراسة بدواية هوارى و بن طالب زكرياء 2015² بعنوان :الإصابات الأكثر شيوعاً في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط معها .: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تعامل أساتذة التربية البدنية الرياضية مع الإصابات الأكثر شيوعاً في حصة التربية والرياضية في الطورين الثانوي والمتوسط بولاية النعامة وقد جاءت فرضيات الدراسة كالتالي .

- تعد الجروح و الإلتواءات .من أكثر الإصابات التي تحدث للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الطورين الثانوي والمتوسط .

- إن أغلب الأساتذة لا يتعاملون مع الإصابات التي تحدث للتلاميذ أثناء وقوعها في حصة التربية البدنية والرياضية.

-عينة البحث 60 أستاذ،30 أستاذ من الطور الثانوي من المجتمع الأصلي المقدر ب 42 أستاذ بنسبة 71.42/،و30 أستاذ من الطور المتوسط من المجتمع الأصلي المقدر ب 42.25/،حيث تم اختيار عينة

البحث بشكل قصدي ،الأداة المستعملة هي الاستبيان،أهم استنتاج في البحث هو أن الجروح

والالتواءات من أكثر الإصابات التي تحدث للتلاميذ في الطورين الثانوي والمتوسط أثناء حصة التربية

¹ دراسة الطالب علي حويش : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي

،جامعة محمد بوضياف المسيلة، مجلة الابداع الرياضي ، 2016 ،العدد 20

² دراسة بدواية هوارى و بن طالب زكرياء :الإصابات الأكثر شيوعاً في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط

معها 2015

البدنية والرياضية أغلب أساتذة التربية البدنية والرياضية الثانوي والمتوسط لا يتعاملون مع الإصابات في حصة التربية والرياضية أثناء وقوعها.

دراسة الطالب **ظهر اوي محمد 2016**¹ بعنوان: مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية : مشكلة البحث : هل تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟ الفرضية العامة: تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الفرضيات الجزئية :1- يؤثر سبب الإصابة على دافعية الإنجاز. 2- يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الإنجاز. 3- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ. 4- تلعب نوع الإصابة الرياضية دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وتجنب الفشل لدى التلاميذ. أهمية البحث: 1- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي. 2- إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند التلاميذ. 3- إبراز أهمية دافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية. 4- المحافظة على الصحة النفسية للتلاميذ.. أهداف الدراسة: 1 - تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. 2- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ. 3- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها. 4- تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. 5-التوعية بالأثار النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية. المنهج: إتبعنا المنهج الوصفي الذي يلائم هذا النوع من البحوث. تحديد المجتمع الأصلي للبحث: مجتمع البحث والمتمثل في تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية لثانويات دائرة زربية الوادي . عينة البحث : ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 85 تلميذ تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة. و13 أستاذًا يشرفون على هذه الأقسام. طريقة اختيار العينة: العينة القصدية . خصائص العينة: تلاميذ الأقسام النهائية الذين تعرضوا إلى إصابات رياضية . أدوات الدراسة: (استبيان موجه إلى التلاميذ واستبيان موجه إلى الأساتذة) وكل استبيان يضم أربع محاور. الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة: SPSS: ((*معامل الارتباط بيرسون، *اختبار كا² (اختبار فروق التكرارات)، *النسب المئوية)) . مجالات الدراسة: المجال الزمني: بدأنا في جانفي 2016 وأكملنا في 15 ماي 2016.، المجال المكاني : أجري البحث في 05 ثانويات

¹ دراسة الطالب **ظهر اوي محمد**: مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 2016

دائرة زربية الوادي. الاستنتاج العام: : كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لخصبة 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 الحصبة - يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصبة. - تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصبة - تخفض نوع الإصابة الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل. الاقتراحات والتوصيات: بناء على نتائج الدراسة فإنه يمكننا صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية: - العمل على تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عن طريق التوعية بدور هذه الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.

ضرورة الاهتمام بخصبة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها التربوية. العمل على زيادة الحجم الساعي لخصبة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. - العمل على تنمية دافعية إنجاز حصبة التربية البدنية والرياضية . ضرورة تنمية العلاقة التربوية (أستاذ - تلميذ) أثناء حصبة التربية البدنية والرياضية. ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ. التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية وذلك بإخضاعهم لبرامج إعادة التأهيل النفسي. ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل لما بعد الإصابة الرياضية.

دراسة الطالب :بولعراس ابراهيم 2016¹ بعنوان : تأثير الخوف من تكرار الإصابة الرياضية أثناء المنافسة على مردود اللاعب في كرة القدم : أهداف الدراسة : إننا نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي: _ العمل على إيجاد حلول مناسبة لظاهرة الخوف من الإصابة لدى الرياضيين المصابين بإصابات رياضية سابقة. _ معرفة وإبراز ظاهرة الخوف من الإصابة الرياضية لدى الرياضي المصاب بإصابة رياضية سابقة ومختلف مستوياتها. _ دراسة الجانب النفسي لرياضي وبتحديد الحالة الانفعالية التي تعرف بظاهرة الخوف من الإصابة الرياضية لدى الرياضيين المصابين بإصابات رياضية سابقة مشكلة الدراسة: : هل للخوف من تكرار الإصابة عند الرياضيين المصابين بإصابات رياضية تأثير على أدائهم ومردودهم ؟ فرضيات البحث: الفرضية العامة: كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية: للخوف من إعادة الإصابة عند الرياضيين المصابين بإصابة رياضية تأثير كبير على مردود ومستوى الرياضي. الفرضيات الجزئية: _ عدم إحماء الجزء المصاب من الجسم يؤثر سلبا على مستوى أداء ومردود الرياضي . _ نقص خبرة التعامل مع الإصابة والإصابات المتكررة تؤثر سلبا على مستوى

¹ دراسة الطالب :بولعراس ابراهيم: تأثير الخوف من تكرار الإصابة الرياضية أثناء المنافسة على مردود اللاعب في كرة القدم 2016

ومردود الرياضي المصاب بإصابة رياضية . _نقص وعي المرشد النفسي للرياضيين المصابين بإصابة رياضية تؤثر سلبا على أداء و مردود الرياضي . _عدم اهتمام الجيد بعملية التأهيل الحركي و العلاج الطبيعي أو عدم إتمامها تؤثر سلبا على مستوى أداء ومردود الرياضي المصاب بإصابة رياضية . إجراءات الدراسة الميدانية: العينة: احتوت العينة على 56 لاعبا مقسمين على ثلاثة أندية تنشط في القسم الجهوي الأول. المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في كل من نادي وفاق عين الحجل. اتحاد سيدي عيسى، اولمبيك مسيلة . المجال الزماني: الدراسة النظرية: من ديسمبر 2015 إلى ماي 2016 الدراسة التطبيقية: 2016/04/22 إلى 2016/04/30 المنهج المتبع: تم الاختبار في هذه الدراسة المنهج الوصفي. الأدوات المستعملة: اعتمدنا في إجراء هذا البحث استمارة الاستبيان التي تدرس ما يتعلق بعناصر الموضوع وكذا اعتمدنا على طريقة التحليل والمعالجة الإحصائية spss. النتائج المتوصل إليها: _نقص التحضير وإحماء الجزء المصاب من الجسم يؤثر سلبا على مستوى أداء ومردود الرياضي . _نقص خبرة التعامل مع الإصابة والإصابات المتكررة تؤثر سلبا على مستوى ومردود الرياضي المصاب بإصابة رياضية. _نقص وعي المدرب أو المرشد النفسي للرياضيين المصابين بإصابة رياضية بمدى أهمية هذه الظاهرة تؤثر سلبا على مردود الرياضي. _عدم الاهتمام الجيد بعملية التأهيل الحركي و العلاج الطبيعي أو عدم إتمامها يؤثر سلبا على مستوى أداء ومردود الرياضي المصاب بإصابة رياضية. اقتراحات: _تهيئة الكوادر الطبية المرافقة للفرق بإجراء دورات تكوينية في الخارج من اجل إعطاء نتائج أفضل في تأهيل اللاعبين المصابين. _توعية اللاعبين بضرورة الاهتمام بالإصابات حتى ولو كانت بسيطة لان احتمال تكرارها كبير جدا نظرا للحركات التي يقوم بها الرياضي ,واستمرار اللاعب في النشاط قد يؤدي إلى تفاقم الإصابة. _العمل على توفير مراكز خاصة بالطب الرياضي وتأهيلهم كما هو معمول به في الأندية الأوروبية. كلمات المفاتيح: الخوف - الإصابة الرياضية -مردود الرياضي -المنافسة من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة: 1-استنتاجات عامة : _كل اللاعبين تقريبا تعرضوا إلى إصابات رياضية من قبل. _نقص التحضير البدني وإحماء الجزء المصاب من الجسم يؤثر سلبا على مستوى أداء ومردود الرياضي . _نقص خبرة التعامل مع الإصابة والإصابات المتكررة تؤثر سلبا على مستوى ومردود الرياضي المصاب بإصابة رياضية. _نقص وعي المدرب أو المرشد النفسي للرياضيين المصابين بإصابة رياضية بمدى أهمية هذه الظاهرة تؤثر سلبا على مردود الرياضي. _عدم الاهتمام الجيد بعملية التأهيل الحركي و العلاج الطبيعي أو عدم إتمامها يؤثر سلبا على مستوى أداء ومردود الرياضي المصاب بإصابة رياضية. توصل الباحث للعديد من التوصيات و الاقتراحات أهمها : _توعية الرياضيين بضرورة الأخذ بعين الاعتبار العوامل التي تؤدي تكرار الإصابة. _تهيئة الكوادر الطبية المرافقة للفرق بإجراء دورات تكوينية في الخارج من اجل إعطاء نتائج

أفضل في تأهيل اللاعبين المصابين. _توعية اللاعبين بضرورة الاهتمام بالإصابات حتى ولو كانت بسيطة لان احتمال تكرارها كبير جدا نظرا للحركات التي يقوم بها الرياضي ,واستمرار اللاعب في النشاط قد يؤدي إلى تفاقم الإصابة. _العمل على توفير مراكز خاصة بالطب الرياضي وتأهيلهم كما هو معمول به في الأندية الأوربية. _ضرورة التواصل بين الطاقم الطبي وطاقم التدريب للتقليل من ظاهرة تكرار الإصابات الرياضية. _ضرورة الاهتمام بالرياضيين نفسيا ومعنويا لتفادي وقوعهم في حالة الخوف من تكرار الإصابة الرياضية.

مناقشة الدراسات السابقة :

.يتضح من الدراسات السابقة التي تمت في الفترة من(2010_ 2016) أن بعض الإصابات التي تناولتها الدراسات السابقة التي استعرضناها يتضح أن هذه الدراسات تعددت واختلفت الموضوعات التي تناولتها ،وكذا على اختلاف المناطق التي تمت فيها ،هذا بالإضافة إلى إلقاء الضوء على الكثير من النقاط التي أفادت البحث الحالي ،كما استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي ، والاستبيان الموجه ، واختلفت الدراسات السابقة في عينة البحث ،من حيث المراحل العمرية والدراسية ،وكذا من حيث التخصصات الدراسية كما اختلفت العينات من حيث نوعية الجنس ،فقد اشتملت العينات على الجنسين (ذكور وإناث) ولكن معظم العينات نُجدها تناولت كلا الجنسين من التلاميذ معا أما في دراستنا العينة المتتقة تشتمل على أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط لولاية توقرت.

الفصل الثالث

- المنهج المتبع في الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- حدود الدراسة
- إجراءات الدراسة
- أدوات جمع البيانات
- الخصائص السيكومترية
- الصورة النهائية للمقياس
- أساليب التحليل الإحصائي

يتضمن هذا الجانب عرضاً لإجراءات الدراسة من حيث المنهج والمجتمع والعينة واختيارها وأدوات البحث وتطبيقها، و الوسائل الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات.

تمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي ؛ وهذا بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توجيه إستبيان لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط لولاية توقرت والذي يتمحور حول الفرضيات التي قمنا بوضعها قصد التأكد من صحة وصدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- منهج الدراسة

المنهج بمعناه الفني العلمي والاصطلاحي الدقيق يقصد به الطريق الأقصر والأنسب للوصول للهدف المنشود¹، وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقية وللإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث ، وهو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق وطرق اكتشافها².

2. الدراسة الاستطلاعية

يعرفها ماثيو جيدير : على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة فقط، وتكون الحاجة إلى هذا النوع من الدراسات، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة ، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة³

تكمن أهمية الدراسة الإستطلاعية في محاولتنا للتأكد من الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة والوقوف على ثبات وصدق الأدوات ،

¹الدكتور عبد الرحمن بدوي ، مناهج البحث العلمي، الطبعة الثالثة، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1977، ص07

² محمد شفيق، البحث العلمي ، المكتبة الجامعية الاسكندرية مصر 2001 ، ص86

³ ماثيو جيدير ، منهجية البحث ترجمة ملكة ابض PDF مكتبي للكتب الالكترونية المجانية 2015 ص26

3- مجتمع الدراسة : مجتمع الدراسة أو البحث ويقصد به جميع المفردات أو الأشياء التي نريد معرفة حقائق عنها وقد تكون أعداد كما في حالة تقييم مضمون وسائل الإعلام كما قد تكون برامج إذاعية أو نشرات إخبارية وفي حالة دراسة الرأي العام فإن المجتمع هو "جميع الأفراد الذين يضمهم مجتمع الدراسة¹، يتكون مجتمع الدراسة من 110 أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط لولاية توقرت.

4- عينة الدراسة: أما العينة فيمكن تعريفها على أنها جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان مجتمع الدراسة²، إشمطلت عينة الدراسة على 84 أستاذ من أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية توقرت.

5- حدود الدراسة: إقتصرت الدراسة على المجالات التالية.

- الحدود لبشرية: جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية توقرت.

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة بمتوسطات ولاية توقرت.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة من الفترة الممتدة بين 01 فيفري 2023- إلى 03 ماي 2023.

6- أدوات جمع البيانات:

قمنا ببناء استبيان الإصابات الرياضية حيث بلغ عدد عبارات الاستبيان (26) عبارة مقسمة على ثلاث أبعاد ، وهي : الإتجاهات في الممارسة ، والعناية بالمصاب ، و الخوف من الإصابة ، فكانت عبارات الممتثلة للبعد الأول (الإتجاهات في الممارسة) هي (06 و 07 و 12 و 13 و 21 و 22 و 23) أما عبارات البعد الثاني (العناية بالمصاب) هي (14 و 16 و 17 و 18 و 19 و 20 و 24 و 25 و 26) أما عبارات البعد الثالث (الخوف من الإصابة) فهي (01 و 02 و 03 و 04 و 05 و 08 و 09 و 10 و 11 و 15) ، وأمام كل عبارة ثلاث مستويات (دائما - أحيانا - نادرا) واستعملنا ميزان ليكارت الثلاثي : (دائما = 3 و أحيانا = 2 و نادرا = 1) .

¹محمد منير حجاب، الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، ط 3 ، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 ، ص38.29
²محمد عبد العلي النعيمي، عبدا لجبار توفيق البياتي، غازي جمال خليفة ، طرق ومناهج البحث العلمي، الطبعة الأولى، الأردن 2009 ص79

الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات

قام الباحث بتحديد الخصائص السيكومترية للمقياس متبعا الخطوات التالية:

الصدق التمييزي لمقياس الإصابات الرياضية: صدق المقارنة الطرفية (الملحق رقم 01)

تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من مجتمع البحث قوامها 30 أستاذ، تم تفرغ النتائج وترتيبها تنازليا، وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى (درجات 10 أساتذة) على أتم المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى (درجات 10 أساتذة) على أتم المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين باختبار "ت" لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين المستقلتين وبالتالي التمييز بينهما و كانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 1 يبين نتائج اختبار " ت " للمجموعتين المستقلتين لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى للمقياس .

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
الثلث الأعلى	10	62.40	1.34	9.044	18	0.000
الثلث الأدنى	10	48.70	4.54			

تحليل الجدول رقم 01: (الملحق رقم 01)

يتضح من الجدول (01) أن القيمة المحسوبة هي (9.044) لدرجة حرية (18) وعند الرجوع إلى القيمة الإحتمالية المصاحبة له نجدها (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الثلث الأعلى المجموعة الأولى و متوسطات الثلث الأدنى المجموعة الثانية، إذن المقياس يميز بين المجموعتين وعلى هذا نستطيع القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجد وبين وهو بذلك يمتاز بالصدق.

ثبات مقياس الإصابات الرياضية: الثبات بطريقة الاتساق الداخلي ألفاكرومباخ (الملحق رقم 04)

إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (30 أستاذ) من مجتمع البحث وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً بحساب معامل الارتباط ألفاكرومباخ لقياس الاتساق الداخلي للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:
الجدول رقم 2 يبين نتائج اختبار ألفاكرومباخ:

معامل الاتساق ألفاكرومباخ	العينة	فقرات المقياس
0.774	30	26

تحليل الجدول رقم 2 (الملحق رقم 01)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الاتساق الداخلي ألفاكرومباخ قد بلغت 0.774 وهي قيمة ثبات تعبر على وجود اتساق مقبول داخل فقرات المقياس، وهي تعبر على وجود نسبة مقبولة¹ من الثبات لمقياس الإصابات الرياضية.

¹ Liyin shen.MASE.yuzhe wu.and xiaoling Zhang Ph.D.key assessment indicators for the sustainability of infrastructure projects.journal of construction engineering and management.june2011,pp;441-451

الصورة النهائية لأدوات جمع البيانات (الملحق رقم 03)

بعدها قمنا بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الإصابات الرياضية حيث وجدنا بأن الأداة تتميز بصدق وثبات مقبولين، لهذا حافظنا على المقاييس، كما تم وصفهما سابقا في الصورة الأولية، ويقرأ المقياس كالتالي:

الجدول رقم 03: يبين مستوى اتجاهات التلاميذ

المجالات	مستوى اتجاهات التلاميذ
26 إلى 43.33	مستوى منخفض
43.34 إلى 60.67	مستوى متوسط
60.68 إلى 78	مستوى مرتفع

أساليب التحليل الإحصائي:

لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الاعتماد على التقنيات الإحصائية التالية :

- النسب المئوية
- اختبار " ت " للعينة الواحدة.
- اختبار " ت " للمجموعتين المستقلتين لدلالة الفروق المتوسط الحسابي
- المتوسط الفرضي
- التكرارات
- اختبار ألفا كرومباخ
- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- استعمال



الفصل الرابع

• عرض ومناقشة وتحليل النتائج

• أهم الاستخلاصات

• التوصيات

• الاقتراحات



الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات:

الفرضية العامة: الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي لها انعكاس سلبي على اتجاهات التلاميذ في الممارسة الرياضية.

للإجابة على هذه الفرضية يستلزم الإجابة على الفرضيات الفرعية التالية:

الفرضية الأولى: لدى تلاميذ الطور المتوسط لولاية توفرت مستوى متوسط في اتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية في ظل الإصابات الرياضية.

الجدول رقم 04 يبين توزيع أفراد العينة على مجالات مقياس الإصابة الرياضية

المجال	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى اتجاهات التلاميذ
26 إلى 43.33	03	3.58 %	منخفض
43.34 إلى 60.67	63	75 %	متوسط
60.68 إلى 78	18	21.42 %	مرتفع
المجموع	84	100 %	/

تحليل الجدول رقم 01: يتضح من خلال الجدول أعلاه الذي يبين توزيع أفراد العينة على مجالات مقياس الإصابات الرياضية لدى عينة الدراسة والمقدر عددهم ب 84 أستاذ من أصل 110، الذي يبين أن التلاميذ لديهم مستوى متوسط في اتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية ممثلة بنسبة مئوية، 75 % من حجم العينة، بينما كان التلاميذ الذين لديهم مستوى منخفض في اتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية بنسبة 3.58 % في حين كانت نسبة التلاميذ الذين يملكون مستوى مرتفع في اتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية هي: 21.42 % ، من خلال هذه النتائج نلاحظ أن أغلبية التلاميذ لديهم مستوى متوسط في اتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية من وجهة نظر الأساتذة. وهذا ما يجعلنا نقر أن لدى تلاميذ الطور المتوسط لولاية توفرت مستوى متوسط في اتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية في ظل الإصابات الرياضية .

الفصل الرابع

الجدول رقم (10): يبين نتائج اختبارات (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس الإصابات الرياضية (الملحق).

نوع المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	اختبار t-test	درجة حرية	مستوى دلالة
الإصابات الرياضية	84	56.44	52	5.44	7.48	83	0.000

تحليل الجدول رقم (10): نلاحظ المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة قد بلغت قيمة (56.44) والانحراف المعياري (5.44)، كما نلاحظ أن قيمة t-test قد بلغت (7.48) بدرجة حرية 83 بمستوى دلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة المسموح به (0.05) وبالتالي فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الأكبر، وهذا ما بينه جدول التكرارات والنسب المئوية، وبما أن المتوسط الحسابي (56.44) أكبر من المتوسط الفرضي (52) فإن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة وليس للمتوسط الفرضي، أي أنه يوجد مستوى مرتفع الإصابات الرياضية لدى تلاميذ متوسطات ولاية توقرت، ومنه نقول أن الفرضية الأولى غير محققة. الفرضية الثانية: توجد علاقة بين الخوف من الإصابات الرياضية واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية.

الجدول رقم 05: يبين معامل الارتباط بين الخوف من الإصابات الرياضية واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية ملحق :

الأبعاد	المتوسط الحسابي	العينة	قيمة بيرسون	الدلالة
الخوف من الإصابات الرياضية	23,26	84	0.275	0.011
اتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية	15,51			

تحليل الجدول رقم 02 : نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للخوف قد بلغ 23,26 وأن المتوسط الحسابي للاتجاهات قد بلغ 15,51 للعينة المقدرة بـ 84 أستاذ، وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.275 وأن القيمة الإحصائية = 0.011 ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وهي دالة

الفصل الرابع

إحصائيا مما يجعلنا نفر بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من الإصابات الرياضية وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .

الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة بين العناية بالتلاميذ المصابين وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .

الجدول رقم 06 : يبين معامل الارتباط بين العناية بالتلاميذ المصابين وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية

الأبعاد	المتوسط الحسابي	العينة	قيمة بيرسون	الدلالة
العناية بالتلاميذ المصابين	17,66	84	0.399	0.000
إتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية	15,51			

تحليل الجدول رقم 03 : نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للعناية قد بلغ 17,66 وأن المتوسط الحسابي للإتجاهات قد بلغ 15,51 للعينة المقدرة ب 84 أستاذ، وكانت قيمة معامل الارتباط بيرسون = 0.399 وأن القيمة الاحتمالية = 0.000 ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وهي دالة إحصائيا مما يجعلنا نفر بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العناية بالتلاميذ المصابين وإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .

مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضيات :

. دراسة الطالب ظهراوي محمد 2016 تؤيد الفرضية العامة لبحثنا والتي تقر بأن الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي لها انعكاس سلبي على إتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية وكذلك الفرضيات الجزئية، باستخدام المنهج الوصفي والاستبيان الموجه.

الفرضية الأولى:

من خلال عرض النتائج وتحليلها فقد توصلنا إلى وجود مستوى متوسط لإتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية البحثية الأولى التي تنص على أنه لدى تلاميذ الطور المتوسط لولاية توقرت مستوى متوسط في إتجاهاتهم نحو الممارسة الرياضية في ظل الإصابات الرياضية .

وقد جاءت نتائج دراستي موافقة لدراسة الطالب بومعزة محمد لمين 2010 التي توضح وتفسر إتجاهات التلاميذ ذو الفئة العمرية الحرجة سن المراهقة (17.16). نحو ممارسة النشاط الرياضي.

يمكن أن نفسر المستوى المتوسط لاتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية والذي يعد مقبول نوعا ما ، إلى الخوف من الإصابات الرياضية والتكاليف العالية العلاجية والانقطاع على الدراسة وقلة العناية بالتلاميذ المصابين

الفرضية الثانية :

من خلال عرض النتائج وتحليلها فقد توصلنا إلى وجود علاقة بين البعد الأول و البعد الثالث ، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية البحثية الثانية التي تنص على أنه توجد علاقة بين الخوف من الإصابات الرياضية واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .

.وقد جاءت نتائج دراستي موافقة لدراسة الطالب شريط عبد الحكيم عبد القادر2013، ودراسة الطالب ظهراوي محمد 2016، ودراسة الطالب بولعراس 2016، باستخدام المنهج الوصفي والاستبيان الموجه وتحقيق الفرضية الثانية.

يمكن أن نفسر وجود علاقة ضعيفة بين الخوف من الإصابات الرياضية واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية. إلى عامل السن والذي يدل على أن هذه الفئة العمرية لا تعي جيدا مدى الخطورة وتأثير الإصابات الرياضية عليهم، كما أن هذه الفئة العمرية (المراهقة) تمتاز بحب إبراز الذات والانندفاعية والتهور والتنمر والانتقام ...

الفرضية الثالثة :

من خلال عرض النتائج وتحليلها فقد توصلنا إلى وجود علاقة بين البعد الأول و البعد الثاني، وهذا ما يجعلنا نرفض الفرضية البحثية الثالثة التي تنص على أنه لا توجد علاقة بين العناية بالتلاميذ المصابين واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .

وقد جاءت نتائج دراستي موافقة لدراسة الطالب علي حويش 2015 ، ودراسة الطالبان بودواية هواري وبن طالب زكرياء 2015 ، باستخدام المنهج الوصفي و الإستبيان الموجه، وتحقيق الفرضية الثالثة.

يمكن أن نفسر وجود علاقة بين العناية بالتلاميذ المصابين واتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية . إلى حسن تعامل الأساتذة مع التلاميذ المصابين نفسيا وصحيا وهذا يدل على إلمام الأساتذة بالإسعافات الأولية والإستراتيجية الفعالة لاحتواء التلميذ المصاب.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث والنتائج المتحصل عليها يوصي الباحث بما يلي :

1. حث الأساتذة على الانخراط في التبرصات والدورات التكوينية في الإسعافات الأولية من اكتساب وتحيين المعارف من أجل العناية بالتلاميذ الذين تعرضوا للإصابة في حصص التربية البدنية.
2. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ المصاب .
3. ضرورة توفر جانب الأمن والسلامة في المنشآت الرياضية والوسائل والأدوات البيداغوجية .
4. حث الأولياء على تشجيع أبنائهم على الممارسة الرياضية المدرسية لما لها من اهتمام بقواعد الأمن والسلامة .
5. دور الأساتذة في التقليل من العنف لدى التلاميذ خلال حصص التربية البدنية والرياضية.
6. إعطاء الجانب التطبيقي الأهمية الكافية في الإسعافات الأولية أثناء فترة التكوين .
7. إعطاء دور للحماية المدنية في تكوين أساتذة التربية البدنية في مجال الإسعافات الأولية والتعامل مع الإصابة الرياضية.

الاقتراحات :

1. ضرورة الاهتمام بزيادة البحوث المقدمة في ميدان الإسعافات الأولية وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية.
2. إجراء دراسات أخرى تشمل الأطوار الأخرى .
3. إدراج أبعاد أخرى مثل (نوع الإصابة ومكان حدوثها) وعلاقتها باتجاهات التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .
4. إدراج مادة الإسعافات الأولية للحماية المدنية في منهاج وزارة التربية والتعليم.
5. ضرورة إشراك ممثل الحماية المدنية في الندوات. (اليوم التكويني الخاص بالطور).

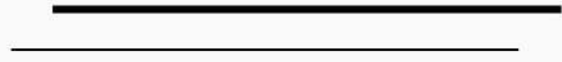


الخاتمة



خاتمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية مظهر من مظاهر الصحة البدنية والعقلية ونظاما من مجموع النظم التربوية مكتملة للتربية العامة ككل، لها أساسها وأهدافها، وإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية بل كانت من إقتناع و يقين وقد إنصب إهتمامنا في هذه الدراسة حول تعامل أساتذة التربية البدنية والرياضية مع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط وكذلك الخوف من الإصابات الرياضية في ظل الممارسة الرياضية ومستوى إجتاههم نحو الممارسة ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن أغلب أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يتعاملون مع الإصابات الرياضية ، و نتج أيضا أن تلاميذ متوسطات ولاية توقرت لديهم مستوى متوسط في إجتاهتهم نحو الممارسة الرياضية في ظل الإصابات الرياضية .وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف وإجتاهات تلاميذ الطور المتوسط، لدى وجب الإهتمام بضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية التي تصيب التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها. بإعادة التأهيل الحركي والنفسي بعد الإصابة .



قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع باللغة العربية :

1- المصادر :

1. القرآن الكريم .

2. أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم .

2- الكتب

1. أسامة رياض. الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية، الإتحاد العربي للطب الرياضي /الأمانة العامة 1986،

2. أسامة كامل راتب، مناجى البحث العممي في التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي. ط 1، 2000،

3. أمين انور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، مدخل تاريخ الفلسفة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998

4. أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الثقافي للأدب والفنون، الكويت، 1996

5. د. ناظم شاكر يوسف، بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة الرافدين ، المجلد 19، العدد 61، 2013،

6. د/طارق أحمد إدريس الإصابات الرياضية وإسعافها. دار الجنادرية للنشر والتوزيع عمان الطبعة الأولى 2015

7. د/عماد يوسف حسين، إصابات الرأس لدى الرياضيين ، دار أمجد للنشر والتوزيع عمان الاردن ، 2019،

8. د/محمد قدرى بكرى/ سهام السيد الغمري، الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع طبعة 1 القاهرة، 2011.

9. الدكتور عبد الرحمان بدوي ، مناهج البحث العلمي ، الطبعة الثالثة، الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1977،

قائمة المصادر والمراجع

10. الدكتورة سمعية خليل محمد، "إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل"، شركة ناس للطباعة القاهرة مصر، 2008 ،
11. روز غازي عمران الإصابات الرياضية و اسعافاتها دار أمجد للطباعة الاونشر والتوزيع عمان الاردن، 2015، ص143
12. قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم 76/81 المؤرخ في 1976/10/23
13. ماثيو جيدير ,منهجية البحث ترجمة ملكة ابيض PDF مكتبي للكتب الالكترونية المجانية 2015
14. محمد حسين علاوي سيكولوجية الإصابة الرياضية ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998
15. محمد شفيق، البحث العلمي ، المكتبة الجامعية الاسكندرية مصر 2001 ،
16. محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، 1997
محمد عبد العلي النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، غازي جمال خليفة ، طرق ومناهج البحث العلمي، الطبعة الأولى، الأردن 2009
17. محمد منير حجاب، الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، ط 3 ، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 ،
18. محمد نصر الدين رضوان. المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر ط1، مصر الجديدة 2006 .

الكتب الاجنبية

Liyin shen.MASE.yuzhe wu.and xiaoling Zhang Ph.D.key assessment indicators for the sustainability of infrastructure projects.journal of construction engineering and management.june2011,pp;441 .451

المجلات العلمية

1. دراسة الطالب علي حويش : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، مجلة الابداع الرياضي ، 2016 ، العدد 20

الرسائل الجامعية

1. دراسة الطالب :بولعراس إبراهيم: تأثير الخوف من تكرار الإصابة الرياضية أثناء المنافسة على مردود اللاعب في كرة القدم 2016
2. دراسة الطالب بومعزة محمد أمين اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى والمناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي للمرحلة العمرية (16/ 17). 2010
3. دراسة الطالب شريط عبد الحكيم عبد القادر الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي 2013
4. دراسة الطالب ظهراوي محمد : مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 2016
5. دراسة باشي يوسف وقمولة الأخضر : هاجس الإصابات الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز 2014
6. دراسة بدواية هوارى و بن طالب زكرياء : الإصابات الأكثر شيوعا في حصة التربية البدنية والرياضية ومسبباتها وكيفية تعامل أساتذة الطورين الثانوي والمتوسط معها 2015



الملاحق





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



الموضوع : الاستبانة

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث بإعداد رسالة ماستر بعنوان : الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي وانعكاسها على اتجاهات التلاميذ من وجهة نظر الأساتذة(دراسة ميدانية على مستوى متوسطات ولاية تقرت) ، ولهذا الغرض أعد الباحث أداة لجمع المعلومات من أساتذة التربية البدنية والرياضية لأجل الاستجابة على فقرات الأداة في ثلاث مستويات وفقا لمقياس ليكارت الثلاثي وهي : دائما ، أحيانا ، نادرا ، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة أرجوا قراءة الفقرات بتمعن والإجابة عنها بموضوعية وبدقة من خلال وضع العلامة (√) أمام الفقرة المناسبة من وجهة نظركم ، ونؤكد لكم بأن جميع المعلومات ستعامل بسرية تامة ، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

شاكرا لكم تعاونكم

الطالب:

المشرف

قاضي مفتاح

الأستاذ الدكتور :قادري تقي الدين

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	هل ينتاب الخوف تلاميذك من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
02	هل يصبح التلاميذ أكثر حذر من ذي قبل بعد تعرضهم للإصابة ؟			
03	هل تتغير نظرة التلاميذ حول مخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني بعد التعرض للإصابة ؟			
04	هل تؤثر الإصابة الرياضية على توجه التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية			
05	هل تعتقد أن الإصابة الرياضية تؤثر على السلوك الحالي للتلاميذ؟			
06	هل يقبل التلاميذ على أداء الواجب بحماس في حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
07	هل يقل أداء التلاميذ بعد تعرضهم للإصابة؟			
08	عندما تطلب من تلاميذك بعض الحركات الرياضية الصعبة هل ينتابهم الخوف من التعرض للإصابة ؟			

			09 هل تلاحظ تردد على التلاميذ عندما تستدعيهم للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي ؟
			10 هل تلاحظ تجنب التلاميذ للألعاب الجماعية التي يغلب عليها الاحتكاك مع الخصم؟
			11 هل يتجنب التلاميذ المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابة ؟
			12 هل يرغب التلاميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل في حصة التربية البدنية والرياضية؟
			13 هل تتغير رغبة التلاميذ في النجاح وتجنب الفشل بعد تعرضهم للإصابة ؟
			14 هل سبق وأن تعرض أحد تلاميذك للإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
			15 يعود سبب خوف التلاميذ من الممارسة الرياضية إلى الخوف من تكرار الإصابة .
			16 أولي اهتمام كبير للتلميذ الذي تعرض لإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية .
			17 أكيف أنشطة بدنية تتناسب مع وضعية التلاميذ الذين تعرضوا حديثا للإصابة .

			18	أراعي الحالة النفسية للتلاميذ الذين تعرضوا حديثا للإصابة .
			19	هل تقدم الإسعافات الأولية للتلاميذ المصابين في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
			20	هل تنمي معارفك ومعلوماتك حول الإسعافات الأولية الرياضية؟
			21	هل تؤثر إصابة التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية على ممارسة زملائه؟
			22	هل سوء أرضية الميدان سبب تعرض التلاميذ للإصابة ؟
			23	هل الإصابات المتكرر تقلل من الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
			24	أدخل بسرعة وفعالية لمساعدة التلميذ المصاب في حصة التربية البدنية والرياضية .
			25	أتواصل مع التلاميذ المصابين في حصة التربية البدنية والرياضية .
			26	اتخذ الإجراء الإداري بعد تعرض التلميذ للإصابة في حصة التربية البدنية والرياضية .

T-TEST GROUPS=_75;78_;75_;76_;75_;89_;75_ل;(12)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=_75;78_;75_;80_;85_;83_ل;

/CRITERIA=CI(.95).

Test-t

Remarques

Résultat obtenu	25-FEB-2023 10:38:19	
Commentaires		
Entrée	Ensemble de données actif	DataSet0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	20
	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Traitement des valeurs manquantes	Observations prises en compte	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors intervalle pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=الامتحانات (12)
		/MISSING=ANALYSIS
		/VARIABLES=الدرجات
		/CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,04

[DataSet0]

Statistiques de groupe

الاصابات	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الدرجات العليا	10	62,4000	1,34990	,42687
الدرجات الدنيا	10	48,7000	4,59589	1,45335

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl
Hypothèse de variances égales	11,930	,003	9,044	18
Hypothèse de variances inégales			9,044	10,541

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence
					Inférieure
الدرجات	Hypothèse de variances égales	,000	13,70000	1,51474	10,51764
	Hypothèse de variances inégales	,000	13,70000	1,51474	10,34829

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance 95% de la différence
		Supérieure
الدرجات	Hypothèse de variances égales	16,88236
	Hypothèse de variances inégales	17,05171

RELIABILITY

/VARIABLES=_93;1_93;2_93;3_93;4_93;5_93;6_93;7_93;8_93;9_93;10_93;11_93;12_93;13_93;14_93;15_93;16_93;17_93;18_93;19_93;20_93;21_93;22_93;23_93;24_93;25_93;26

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Remarques

Résultat obtenu	25-FEB-2023 13:31:52	
Commentaires		
	Ensemble de données actif	DataSet0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
Entrée	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
	Entrée de la matrice	
	Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Gestion des valeurs manquantes	Observations prises en compte	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe	<p>RELIABILITY</p> <p>/VARIABLES= 13ε 12ε 11ε 10ε 9ε 8ε 7ε 6ε 5ε 4ε 3ε 2ε 1ε 26ε 25ε 24ε 23ε 22ε 21ε 20ε 19ε 18ε 17ε 16ε 15ε 14ε</p> <p>/SCALE('ALL VARIABLES') ALL</p> <p>/MODEL=ALPHA.</p>	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,00

[DataSet0]

Echelle : TOUTES LES VARIABLES**Récapitulatif de traitement des observations**

		N	%
	Valide	30	100,0
Observations	Exclus ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,774	26

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=_75;78_;75_ه;75_;80_;78_;75_ل;75_وف;82_ل;
```

```
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
```

```
/STATISTICS DESCRIPTIVES
```

```
/MISSING=PAIRWISE.
```

[DataSet0]

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الدرجات	84	56.4405	5.44048	.59361

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 52					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الدرجات	7,481	83	,000	4.44048	3.2598	5.6211

Corrélations

Remarques

Résultat obtenu	06-MAY-2023 12:37:19		
Commentaires			
Entrée	Ensemble de données actif	DataSet0	
	Filtrer	<aucune>	
	Poids	<aucune>	
	Scinder fichier	<aucune>	
	N de lignes dans le fichier de travail	84	
Traitement valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.	

Syntaxe	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.
		<p>CORRELATIONS</p> <p>/VARIABLES=الخوف الاتجاهات</p> <p>/PRINT=TWOTAIL NOSIG</p> <p>/STATISTICS DESCRIPTIVES</p> <p>/MISSING=PAIRWISE.</p>
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,08

[DataSet0]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
الخوف	23,2619	3,18929	84
الاتجاهات	15,5119	2,00297	84

Corrélations

		الخوف	الاتجاهات
	Corrélation de Pearson	1	,275*
الخوف	Sig. (bilatérale)		,011
	N	84	84
الاتجاهات	Corrélation de Pearson	,275*	1

Sig. (bilatérale)	,011	
N	84	84

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=_75;78_;75_و;75_;80_;78_;75_ل;75_ ;77_ي;75_ن;93_ل;
```

```
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
```

```
/STATISTICS DESCRIPTIVES
```

Corrélations

Remarques

Résultat obtenu	06-MAY-2023 13:07:56	
Commentaires		
Entrée	Ensemble de données actif	DataSet0
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	84
Traitement valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.

Syntaxe		CORRELATIONS	
		/VARIABLES=العناية الاتجاهات	
		/PRINT=TWOTAIL NOSIG	
		/STATISTICS DESCRIPTIVES	
		/MISSING=PAIRWISE.	
Ressources	Temps de processeur		00:00:00,06
	Temps écoulé		00:00:00,05

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
العناية	17,6667	2,85105	84
الاتجاهات	15,5119	2,00297	84

Corrélations

		العناية	الاتجاهات
	Corrélacion de Pearson	1	,399**
العناية	Sig. (bilatérale)		,000
	N	84	84
	Corrélacion de Pearson	,399**	1
الاتجاهات	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	84	84

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).



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



جدول صدق المحكمين



اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	جامعة	ملاحظة	الامضاء
01 تفيق جمال	أستاذ التعليم العالي	ورقلة		
02 برفوق عبد القادر	أستاذ التعليم العالي	ورقلة		
03 كنيوة مولود	أستاذ محاضر أ	ورقلة		