



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكي محند اولحاج
-البويرة-



جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة البويرة



مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية.

التخصص: تربية و علم الحركة.

الموضوع :

مكانة الإسعافات الأولية في تحسين سيرورة حصة التربية البدنية
والرياضية من وجهة نظر لأساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية أجريت في بعض ثانويات ولاية البويرة

تحت إشراف الدكتور:

* طراد توفيق.

من إعداد الطالب:

❖ مسلم حسين
❖ ثلجون امين

السنة الدراسية : 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال رسول الله "ص" [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد، في البداية نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور المشرف *طراد توفيق *

الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة. كما أخص بالذكر الصديق تونسي محمد الذي ساعدني في إتمام هذا البحث دون نسيان أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية.

الإهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

أشكر قبل كل شيء الله الذي أعطاني القوة والعزيمة والشجاعة لتكملة

نصف المشوار.....

كما أهدي هذا العمل المتواضع لأبي الذي هو نعمة الأب،

فكما يقال الوليد من كسب أبيه،

والى من علمني أن الحياة أخذ وعطاء يوم لك ويوم عليك " أمي الحنونة "

وأهدي ثمرة هذا العمل إلى اصدقائي الذين لم يبخلو علي بنصائحهم

وتشجيعاتهم فقد كانوا لي بمثابة شعاع الأمل ونور الحياة.

كما أهدي هذا العمل إلى اخوتي و أخواتي.

و الى الأستاذ المشرف المحترم "طراد توفيق"

والى كل من يعرف حسين من قريب كان أو من بعيد" ...، و الى كل العائلة

مسلم صغيرة كانت أو الكبيرة.....

مسلم حسين

بسم الله الرحمان الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا أما

بعد

فإلى من نزلت في حقهم الآيتين الكريمتين في قوله تعالى

أهدي هذا العمل المتواضع أمي و أبي العزيزين حفظهما الله لي

اللذان سهرا وتعبا على تعليمي في إتمام هذا العمل من قريب أو من

بعيد...

وإلى أفراد أسرتي ، سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل

إلى كل أقاربي إلى كل الأصدقاء و الأحباب من دون استثناء

إلى أساتذتي الكرام و كل رفقاء الدراسة

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه

جميع الطلبة المتربصين المقبلين على التخرّج

ثلجون امين

محتوى البحث

أ.....	شكر وتقدير
ب	الإهداء
د	محتوى البحث
ي	ملخص
ك.....	مقدمة:

مدخل عام: التعريف بالبحث

2.....	الإشكالية :
4.....	الفرضيات العامة
4.....	الفرضيات الجزئية :
4.....	أهداف البحث :
4.....	أهمية البحث :
4.....	دراسات سابقة :
5.....	تعريف المصطلحات :
5.....	الأستاذ

5..... التربية البدنية والرياضية :

5..... التعليم الثانوي:

الجانب النظري :

الفصل الأول :التربية البدنية والرياضية

6..... 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

6..... 2- أهمية التربية البدنية والرياضية :

6..... 3- درس التربية البدنية والرياضية :

6..... 3-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية :

7..... 3-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية :

7..... 3-3- واجبات درس التربية البدنية والرياضية :

8..... 3-4- خطة درس التربية البدنية والرياضية :

8..... 3-4-1- الجزء التحضيري :

8..... 3-4-2- الجزء الرئيسي

8..... 3-4-3- الجزء الختامي :

الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها

9	مقدمة
9	1- مفهوم الإصابات الرياضية :
9	1-1- الإصابة الداخلية:
9	1-2- الإصابة الخارجية :
9	2- تصنيف الإصابات الرياضية :
9	2-1- إصابات خفيفة :
9	2-1-1- الجروح السطحية البسيطة :
9	2-1-2- السحجات :
10	2-1-3- القطع :
10	2-1-4- الثقب :
10	2-1-5- التشنجات :
10	2-1-6- الرضوض (الكدمات) :
10	2-2- الإصابات المتوسطة :
10	2-2-1- إصابة فقدان الوعي :
11	2-2-2- الالتواء

- 11 : إصابة ضربة الشمس : 2-3-2-3
- 11 : الإصابات الشديدة : 2-3-2-3
- 11 : التمزقات : 2-3-2-1
- 11 : التمزق البسيط : أ. 2-3-2-1
- 12 : التمزق المتوسط : ب. 2-3-2-1
- 12 : التمزق الشديد : ج. 2-3-2-1
- 12 : الكسور : 2-3-2-2
- 12 : الخلع : 2-3-3-3
- 12 : أسباب حدوث الإصابات : 2-3-3-3
- 12 : الأسباب الداخلية : 2-3-3-1
- 13 : الأسباب الخارجية : 2-3-3-2

الفصل الثالث : الإسعافات الأولية

- 15 مقدمة
- 16 : تعريف الإسعافات الأولية : 1-16
- 16 : المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية : 2-16
- 16 : الإنسانية : 2-1-16

- 16 2-2 - عدم التحيز: 16
- 16 2-3 - الحياد: 16
- 16 2-4 - الاستقلالية: 16
- 17 2-5 - الطابع التطوعي: 17
- 17 2-6 - الوحدة: 17
- 17 2-7 - العالمية: 17
- 17 3-3 - الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف: 17
- 17 4-4 - ما يجب الامتناع عن عمله أمام المصاب: 17
- 17 5-5 - الإسعافات الأولية النفسية: 17
- 18 6-6 - الإسعافات الأولية التطبيقية: 18
- 18 6-1-1 - كيفية إسعاف الجرح: 18
- 18 6-2-2 - كيفية إسعاف النزيف: 18
- 18 6-3-3 - كيفية استعمال ضربة شمس: 18
- 18 6-4-4 - كيفية إسعاف فقدان الوعي والتلميذ يتنفس: 18
- 18 6-5-5 - كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي والتلميذ ليتنفس مع وجود نبضات القلب: 18
- 18 6-6-6 - كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي مع توقف القلب: 18

- 19 6-7- كيفية إسعاف التشنجات العضلية :
- 19 6-8- كيفية إسعاف الالتواء :
- 19 6-9- كيفية إسعاف التمزق العضلي :
- 19 6-10- كيفية إسعاف الخلع :
- 19 6-11- كيفية إسعاف الكسور :
- 20 7- أهمية الإسعافات الأولية :
- 20 8- علة الإسعافات الأولية :

الجانب التطبيقي :

الفصل الاول: منهجية البحث

- 21 تمهيد
- 22 1- الدراسة الاستطلاعية
- 22 2- منهج البحث
- 22 3- عينة البحث
- 23 4- مجالات البحث
- 23 4-1- المجال البشري
- 23 4-2- المجال الزمني

23	3-4 - المجال المكاني
23	5- أدوات البحث
23	5-1- الإستهبان
23	5-2- التحليل الإحصائي
24	الخاتمة
25	قائمة المراجع

ملخص

لم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد عملية ممارسات أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، وإنما أصبحت تخضع لمؤثرات فنية ونفسية وعقلية وصحية. وتمكن الأستاذ في الحفاظ على أمن وسلامة التلاميذ من شتى أنواع الإصابات وتجنب وتقادي أسباب حدوثها وكيفية التدخل إسعاف الأولي عند حدوثها، وتمثل موضوعنا في أهمية معرفة الإسعافات الأولية في درس التربية البدنية والرياضية، واعتمدنا خلال دراستنا على المنهج الوصفي المسحي الذي يهدف إلى جمع المعلومات وحقائق ووصفها فاستعملنا في الدراسة الإستبيان الذي يتضمن مجموعة من الأسئلة والتي وزعت على 30 أستاذ في مجموعة من ثانويات ولاية البويرة، أهم ما خرجنا به ونتائج تعدد الأسباب المؤدية إلى وقوع إصابات مختلفة، والنقص المعلوماتي أو الخبرة لبعض الأساتذة في مجال الإسعافات الأولية واستعمال أدنى الوسائل والطرق الممكنة لوقاية التلميذ حفاظا على صحته وسلامته من شتى أخطار الإصابات. ولتحقيق ذلك القيام بدورات تكوينية حول الإسعافات الأولية، وتجهيز العيادات الطبية بالوسائل الوقائية لضمان أكبر مشاركة وإقبال التلاميذ على الممارسة الرياضية. وفي الأخير نأمل أن تجد دراستنا بما فيها من توصيات واستخلاصات أذانا صاغية في سبيل ترقية التربية البدنية والرياضية، وخدمة الرياضة والعلو بها.

أصبحت التربية البدنية الرياضية في صورتها الحديثة وبنظمتها وقواعدها السليمة وبألوانها المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد التلميذ الصالح، حيث تزوده بمختلف الخبرات والمهارات تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

تعتبر التربية البدنية والرياضية عن حركة الإنسان المنظمة سواء في مستواها التعليمي التربوي المبسط وهو ما نطق عليه اسم التربية، وفي إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات وهذا ما نطق عليه اسم الرياضة، أما في إطار تطبيق المهارات المتعلمة في مجال تنافسي تحت قيادة تربوية وهذا ما نسميه التربية البدنية.

التربية البدنية والرياضية مجموعة من الألعاب والتمارين وبالتالي تتوافق مع النشاط البدني والرياضي عدة إصابات مختلفة ومتفاوتة الخطورة حسب الاختصاص الممارس. وتخضع أيضا إلى مجموعة من المؤثرات البدنية النفسية والعقلية والفنية والصحية وحسب القانون الصادر 23 أكتوبر 1976 أمر رقم 76-81 الذي اوجب على أستاذ المادة أن يعمل على الحفاظ على أمن وسلامة التلميذ من مختلف الأسباب الداخلية والخارجية التي تؤدي بالتالي إلى الوقوع في الإصابة، وتكوين الأستاذ في الإسعافات الأولية وتدخله عند حدوث الإصابة بتقديره للإسعافات اللازمة بمختلف الوسائل والأجهزة الممكنة والمتوفرة ومعرفة الأستاذ للإسعافات الأولية هامة جدا في تدريس التربية البدنية والرياضية.

فتطرقنا إلى معالجة هذا الموضوع رفق منهجية علمية، مقسمين هذه الدراسة إلى شطرين "نظري" و"تطبيقي"، حيث يظم الجانب النظري 3 فصول. الفصل الأول تطرقنا فيه إلى: التربية البدنية ومفهومها وأهدافها والفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى: الإصابات الرياضية أنواعها وأسباب حدوثها أما الفصل الثالث فخاص بالإسعافات الأولية.

أما الجانب التطبيقي والذي يضم فصلين، قد بينا في الفصل الأول نوعية الدراسة التي قمنا بها والتي كانت عبارة عن أسئلة موجهة للأستاذ والذي يعتبر المحرك الأساسي للعملية التربوية، أما في الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج المحصل عليها من الإجابات على الأسئلة الموجهة للأستاذ، وبعد توصلنا إلى النتائج قمنا بوضع بعض الاقتراحات والتوصيات تدعم الاهتمام بالإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية في الثانويات.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

الإشكالية¹:

بعد التدخل السريع في الحوادث والكوارث الطبيعية أمرا مهما لإنقاذ حيات الأشخاص والذي في غالب الأحيان لا يستدعي الانتظار لزمان طويل لما قد يكون عليه ذلك الإنسان من وضع في غاية الخطورة والإحراج ولا يمكن بأي حال من الأحوال الآن تكون تلك المساعدة المقدمة من طرف أي شخص فعالة إلا إذا كان ذلك المتدخل يمتلك القدرة المعرفية التي من شأنها إنقاذ حيات ذلك المصاب وطبعا هذه القدرة المعرفية لاتأتي إلا من خلال تكوين أكاديمي قدم له من جهات مختصة في ذلك التخصص.

الإصابات الرياضية هي مجموعة من الإصابات قد تصيب الرياضيين وتعيقهم عن استمرارية ممارستهم للرياضة، معظمها إصابات طفيفة قابلة للعلاج.

الإسعافات الأولية هي مجموعة الإجراءات الفنية التي تتخذ في حالة تعرض شخص أو مجموعة أشخاص للإصابات البدنية مختلفة الخطورة بهدف إنقاذ حياة.

وتعتبر ممارسة الرياضة بصفة عامة والتربية البدنية والرياضية بصفة خاصة احد أهم الميادين التي تحدث فيها بشكل دائم الإصابات بمختلف أنواعها ومستوياتها من حيث درجة الخطورة ولهذا يتطلب من القائمين على هذه المهمة.

نجد أستاذ التربية البدنية الذي في غالب الأحيان يواجهون مثل هذه الحوادث في الميادين الرياضية بالمؤسسات التربوية مما يجعلهم مضطرين إلى تقديم الإسعافات الطبية الأولية للتلميذ المصاب بحسب درجة وخطورة الإصابة حيث انه في غالب الأحيان نجد أن هذه المؤسسات التربوية بعيدة عن المؤسسات الصحية وأيضاً بعيدة عن مراكز الحماية المدنية التي تأخذ وقتاً طويلاً للوصول إلى التلميذ المصاب وعليه يتوجب على الأستاذ اخذ كل الاحتياطات الضرورية للإبقاء على حياة التلميذ أو تأخير الخطر المحدق به وعليه يكون مجبر في التدخل في الحين كمسعف متقن مبادئ الإسعافات الأولية، ويعرفها فريق الهلال الأحمر الجزائري على أنها جملة من المساعدات والمعالجات والعناية الفورية والمؤقتة قبل وصول الإسعاف أو الطبيب.

فأولت لها وزارة التربية الوطنية اهتماماً بإعداد وتسطير برامج ومناهج مدروسة في جميع المراحل التعليمية، كما قامت بإدراجها كمادة أساسية وحب تدريسها من طرف أستاذ مختص واعي بأبعادها في المرحلة الثانوية والمتوسطة وبالطبع سوف يتعرض التلاميذ إلى إصابات أو جروح أو حتى تشنجات جراء التمارين والألعاب.

لذلك هل يجب على الأستاذ معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية وانطلاق من هذه الخلفية النظرية نطرح التساؤل التالي:

1-عبود علي نصيف: الخطة الحديثة في اخراج درس التربية البدنية. مطبعة الميناء 1979.

ما أهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية من طرف أساتذة التعليم الثانوي؟
إن الإجابة على هذا التساؤل تتوقف أساساً على الإجابة على التساؤلات التالية:

-هل تلقى الأستاذ تكوين في الإسعافات الأولية؟

-هل يعرف الأستاذ أسباب الإصابات؟

-ماذا يفعل الأستاذ عند إصابة التلميذ؟

الفرضيات العامة :

-وجاءت فرضية بحثنا كالتالي:

معرفة الإسعافات الأولية من طرف أساتذة التعليم الثانوي يحسن سيرورة الحصة

الفرضيات الجزئية :

الفرضية الجزئية(1): أستاذ التربية البدنية تلقى تكويناً في الإسعافات الأولية.

الفرضية الجزئية(2): يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية معرفة أسباب حدوث إصابات.

الفرضية الجزئية(3): يقوم الأستاذ بالتدخلات اللازمة أثناء الإصابات.

أهداف البحث :

-كما يهدف بحثنا إلى:

-التعرف بالتربية البدنية والرياضية ومراحل و وجبات درس التربية البدنية والرياضية وأهميتها في الثانوية.

-تحديد الإصابات وتصنيفها خلال درس التربية البدنية والرياضية وأسباب حدوثها.

-كيفية تقديم الإسعافات عند حدوث إصابة رياضية.

أهمية البحث :

أما أهمية بحثنا فهي تكمن في كونه يهتم بالجانب الصحي للتلميذ وذلك بمعرفة أنواع الإصابات وأسباب حدوثها، والإسعافات الأولية التي يجب أن تقدم للتقليل من حدة خطورتها وعدم تأثيرها على التلميذ سواء من الجانب الصحي أو الدراسي لبناء مجتمع سليم.

تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على مخاطر الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني وضرورة تقديم الدعم الفني والطبي الاستعجالي من طرف أستاذ التربية البدنية لمواجهة هذه المخاطر التي في بعض الأحيان لا تنتظر نقل التلميذ المصاب إلى المستشفى أو انتظار وصول سيارة الإسعاف. كما اعتمدنا في بحثنا هذا المنهج المسحي الوصفي الذي ساعدنا على ذلك، كما أن في الدراسة التطبيقية قمنا بتقسيم استمارة إستبائية على الأساتذة التعليم الثانوي لبلدية البويرة.

دراسات سابقة :

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية للأستاذة تعليم ثانوي لمدينة وهران " بحث

مسحي أجري على أساتذة الثانويات"

من إعداد:

- كرا درة كريم
- عيموش حبيب

دراسة جوهن (2002) : والتي هدفت إلى محاولة تقييم كيفية الحياة العملية لدى طاقم الإسعاف الطبية الخاصة ومحاولة التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لديهم والخدمات المقدمة من قبلهم. عمل الباحث على تتبع متغيرات الدراسة. وذلك بالاستعانة بمقاييس الرضا الوظيفي والنفسي العالمية على عينة ممن يعملون في طاقم الإسعاف الطبي الخاصة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الرضا الوظيفي لدى أفراد العينة كان مرتفعا، وهذا عمل على تدعيم ما افترضه الباحث بضعف العلاقة بين الضغوط النفسية المترتبة على العمل والرضا الوظيفي، وهذا يعني انه كلما زاد مستوى الرضا الوظيفي كلما قلت الضغوط النفسية.

دراسة كاستروبيتا(2005): والتي هدفت الدراسة إلى معرفة اثر البرنامج التريبيه الحركية في تقليل الإصابات، واشتملت عينة الدراسة على 560 تلميذا من تلاميذ منطقة هوك5 الابتدائية في مدينة كرات بلدية كلفونيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت أهم النتائج إلى حدوث انخفاض كبير في معدل الحوادث المسببة للإصابات وانخفاضا في الإصابات وسوء السلوك للمجموعة التي خضعت للبرنامج التجريبي.

دراسة بوسما(2002): والتي هدفت إلى المقارنة بين ثلاثة أنماط مختلفة لتقييم وتدريب مهارات الإسعاف الأولى، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاثة مجموعات تدريبية من الطلبة المتدربين بمجال الإسعاف، الأولى تم اختيارهم بطريقة عشوائية، والثانية تم تقييمها بطريقة الإجابة الصحيحة، والثالثة عن طريق برنامج مطور دون علم أفراد العينة، وتم حساب درجة كل مجموعة بناء على الأخطاء والوقت المستنفذ والقدرة على الأداء.

دراسة مليندا وآخرون(2004): والتي هدفت على معرفة اثر برنامج لخفض إصابات الملاعب في المدارس، واشتملت العينة على تلاميذ بعمر خمس وست سنوات في كاليفورنيا خضعوا لبرنامج حركي بالمدرسة، وقد أشارت النتائج على أن البرنامج قلل كثير من الإصابات، وأوصت الدراسة التوصيات على تطوير القدرة الحركية للأطفال بزيادة القدرة على معالجة المدخلات الحسية، والأهداف التي تركز على قدرات البصر والسمع، فهم الفضاء (الفراغ المحيط بالجسم) خبرة اللمس والتحسس والوعي بالحركة والاهتمام بلا أساليب الوقائية ومنها البرامج الحركية.

تعريف المصطلحات :

الأستاذ :

يعتبر الأستاذ محورا أساسيا في العملية التعليمية وهو مالك المعرفة ينظمها ويقدمها للتلميذ، وهو الذي يختار الأدوات والوسائل ويصدر أحكاما ومقاييس من أعمال التلميذ.

التربية البدنية والرياضية :

هي تلك العملية التربوية التي ترمي إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملًا من الناحية الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية و المعرفية.

التعليم الثانوي:

هو لمرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي ويليه التعليم الثالثي الذي يشمل التعليم العالي، يعتبر التعليم الثانوي هو فترة تعليم المراهقة أي للطلاب ما بين سني 11 عاما وحتى سن 19 عام ويختلف التقسيم في العمر بين بلد وآخر. وهو تعليم إلزامي في بعض البلاد وليس كلها.

الجانب النظري :

الدراسة النظرية

الفصل الأول :

التربية البدنية والرياضية

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

لقد حاول الكثير من العلماء التربية البدنية والرياضية ومفكرها في العالم التعريف بالتربية البدنية والرياضية فتعددت التعريفات²، تختلف في شكلها لكن مضمونها لم يتغير وأهمها: حسب محمود عوض البسيوتي في كتابه نظريات التربية البدنية قال "لقد عرف الإتحاد السوفياتي إنها عملية توجيه النمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب الصفات البدنية والمعرفية والمهارات والخبرات عن طريق برنامج سليم في التربية البدنية والرياضية تتطور الصفات الإرادية لدى الإنسان، وبالممارسة يمكن تطوير الصفات الخلقية والتي تتمشى مع الروح العامة للمجتمع"(سنة1999).

أما الولايات المتحدة الأمريكية في نفس الكتاب فقد عرفوها: "بأنها جزئ متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني(سنة1986).

كما يعرفها فيري في كتاب عبد الوهاب عمراني فيقول: " أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، وإنها دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية."(سنة1986).

يعرفها جورج مينان: أنها نشاط للترفيه بالخضوع للقوانين والقواعد الخاصة قابلة لان تصبح نشاط احترافي.

أما تعريف محمود عوض نفسه فيعرفها على أنها في الجزائر نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعامل لما لديها من مزايا.

2- أهمية التربية البدنية والرياضية :

للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة للتلميذ من عدة جوانب، فمن الجانب البدني تؤدي إلى تحسين قدرات الفرد الفسيولوجية والنفسية من خلال تحكم أكبر في البدن، أما الجانب الاقتصادي تحسين صحة الفرد وكيفية استخدام قدراته وقوته في العمل استخداما محكما وبالتالي يؤدي بذلك إلى الزيادة في المردودية الفردية والجماعية ومن الجانب الاجتماعي تنمية القيم الخلقية من روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية.(عبد الوهاب عمراني1986).

3- درس التربية البدنية والرياضية :

1-3- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية :

يعرفها حسن شلغوم على أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وتشمل كل الأوجه النشاط التي يريد الإنسان أن يمارسها للتلميذ والاكتساب

²- محمود عوض البسيوتي في كتابه نظريات التربية البدنية جورج مينان (علم الاجتماع الرياضي سنة 1957)

المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم صاحب مباشرة وغير مباشرة (التنظيم والإدارة في التربية سنة 1975).

ويعرفها عبدو علي نصيف (1971) "درس التربية البدنية والرياضية هو القيام بتمارين البدنية في الساعة المخصصة لها ويحتوي درس التربية البدنية والرياضية على المهارات والألعاب الفردية والجماعية وألعاب السباحة والميدان وتمارين الخفة والرشاقة.

ويعرفها عدنان درويش (1994)³: "بأنها الوحدة الصغيرة التي تحقق البناء المتكامل لمناهج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات مصغرة التربية البدنية أجد الأوجه التي تضمن نمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرصة للناخبين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة، بهذا الشكل فان درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية".

3-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية :

إن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق، وهي عبارة عن عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية للوصول إلى الأهداف المرجوة، بانتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة.

ودرس التربية البدنية والرياضية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا إقحام التلميذ في جماعة وعملية التفاعل بينهم يتم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبه الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والمزاملة والمثابرة والمواطنة، وهذه الصفات تلعب دور كبير في بناء الشخصية.

3-3- واجبات درس التربية البدنية والرياضية :

تكمّل واجبات التربية البدنية والرياضية في مايلي:

- المساعدة على الحفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية كالقدرة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحكم في القوام في حالة السكون والحركة.
- إكتشاف المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفسولوجية والبوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائقة.
- التعود على الممارسة المنضمة للأنشطة الرياضية.

³ عدنان درويش واخرون: التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي القاهرة 1996

3-4- خطة درس التربية البدنية والرياضية :

إن درس التربية البدنية والرياضية عينة صغيرة من المناهج العامة، والتي تكون من واجبات المدرس إن يقدمها بصيغة علمية لتلاميذه، ونجاح البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية فالعناية بالدرس اليومي يعني ذلك خطوة هامة للاعتناء بما يترتب على تلك الوحدة من أخرى، وينقسم إلى ثلاث أقسام:

3-4-1- الجزء التحضيري :

في هذا الجزء يتطرق المدرس في ثلاثة خطوات قبل الدخول إلى الجزء الرئيسي، فالخطوة الأولى يتم فيها إعداد التلميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس والدخول إلى الملعب أو السباحة والاصطفاف ثم أخذ الغايات وتوزيع الأجهزة والأدوات في أماكنها المعدة في خطة الدرس.

أما الخطوة الثانية وهي مايسمى بالإحماء العام أو الشامل، ويشمل تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للعمل الأصعب ومنها الوقاية من الإصابات المختلفة وعليه التدرج في العمل.

والخطوة الأخيرة يكون فيها عامل الأداة الجيد والتعليم وزيادة قدرة التلميذ للوصول إلى نتائج جيدة، وحسن الاستعداد والعمل والأداء الجيد وحسن اختيار الفعاليات، تعتبر من الأمور التي تساعد على تطبيق المقدمة بنجاح وهذا يعني تحقيق نجاح الأقسام الموالية.

3-4-2- الجزء الرئيسي :

المقصود به تحقيق الغرض الأساسي في الدرس، ويتضمن الأمور الأساسية لبناء الصفات البدنية كالمطاوله والسرعة والقوة وغيرها من صفات الأخرى وينقسم إلى جزئين:

• النشاط التعليمي: تقدم فيه الخبرات والمهارات الواجب تعلمها سواء في اللعبة الفردية أو الجماعية، وطريقة التعلم ومراحلها تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المتعلمة وهي تعتبر عن أسلوب المدرس في توصيل المعلومات: (الكلمة، الشرح، الإيضاح، طرق المختلفة الكلية الجزئية).

• النشاط التطبيقي: يتم خلال نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام الواعي في الواقع العلمي ويتميز بروح التنافس بين المجموعات والفرق وعلى المدرس مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للحركة المكتبة حيث يتدخل في الوقت المناسب عند حدوث كل خطأ.

3-4-3- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ماكانت عليه سابقاً، حيث يشمل مجموعة من التمرينات التهدئة بأنواعها المختلفة كتمرينات التنفس والاسترخاء وقبل انصراف التلاميذ يقوم المدرس بإجراء تقييم النتائج التربوية ويشير إلى الجانب السلبي والإيجابي والأخطاء التي حدثت في الدرس وختام الدرس يكون بشعار للفصل أو التحية الرياضية.

الفصل الثاني :

أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها

مقدمة :

من المعروف أن الإصابات تترافق دوماً مع النشاط البدني والرياضي وأن معدل الإصابات في بعض أنواع الرياضات التي تتطلب احتكاك اللاعبين مع بعضهم البعض، ولكن يبقى هناك عامل دائم أن الإصابة شيء أصبح كالوراثة للرياضيين عند ممارسة الرياضة، ففي الثانوية يتوجب علينا الإطاحة بالأسباب المؤدية لحدوثها وتعدد أشكال الإصابات من خلال نوع النشاط الممارس.

1- مفهوم الإصابات الرياضية :

الإصابة هي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل سلامة وعمل أو وظيفة ذلك النسيج، ويعرفها خليل سميحة بأنها تعرض الأنسجة المختلفة إلى تأثيرات خارجية وداخلية تسبب خلل تشريحي ووظيفي مؤقت أو دائم وفقا لشدة الإصابة .

وتتقسم الإصابات الرياضية إلى قسمين هما: *الإصابة الداخلية *الإصابة الخارجية.

1-1- الإصابة الداخلية:

يعرفها محمود عادل رشدي (سنة1995): "أنها تحدث نتيجة قوى داخلية من الجسم المصاب نفسه، أما رياض أسامة (سنة2001): "يعرفها بأنها تحدث تأثير الممارسة الرياضية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية المختلفة بضغط متنوع الشدة ومتكررة.

1-2- الإصابة الخارجية :

يعرفها أسامة رياض بأنها تنتج عن عنف خارجي على جزء من الجسم الرياضي، ومنه يتضح أن الإصابات الخارجية يتعرض لها التلميذ من شدة خارجية مثل اصطدامه مع زميله أو مع الأرض.

2- تصنيف الإصابات الرياضية :

تصنف الإصابات وفقا لأنواعها وشدتها إلى ثلاثة أنواع:

1-2- إصابات خفيفة :

لقد حدد علماء الطب الرياضي الخفيفة إلى عدة أنواع وأعطوها التعريف التالي: هي الإصابات التي تحدث وتصيب الرياضيين وتكون خفيفة وهي لا تستلزم إجباريا تدخل الطبيب ويتم شفاؤها بسرعة مع أو بدون المواد الصيدلانية مثل الكحول أو اليود.....إلخ وفي الثانوية أثناء الحصة التريية البدنية والرياضية لا تستلزم عموما توقف النشاط أثناء الحصة ولو تطلب الأمر التوقف لايدوم إلا بعض الدقائق من بين هذه الإصابات.

2-1-1- الجروح السطحية البسيطة :

يعرفها عبد الرحمان قبع (سنة 1995): يعرفها على أنها عبارة عن إصابة أنسجة الجسم مع حدوث قطع في الجلد.

2-1-2- السحجات :

هي جروح تحدث في الطبقات السطحية من الجلد نتيجة الإنزلاق على الأرض الصلبة للملعب ويعرفها فريق كمونة (سنة 2006): "بأنها هو كل ما يحدث عندما تنكشط طبقة البشرة من جراء السقوط على سطح خشن". ويعرفها أسامة رياض (سنة2001):⁴بأنها سلخات جلدية سطحية بسيطة.

4-أسامة رياض: اطلس الاصابات الرياضية المصورة. دار الفكر العربي القاهرة2001
فريق الكمونة: موسوعة الاصابات وكيفية التعامل معها. دار الثقافة والتوزيع عمان2006

2-1-3- القطع :

وتحدث هذه الجروح بواسطة آلة حادة مثل: زجاج، سكين، شفرة....الخ وهو كثير النزيف وقد تصيب الأوعية الدموية، الأعصاب، العضلات، وغير شائعة في وسط التعليم.

2-1-4- الثقب :

تسببه الأجسام المدببة كالمسامير، الإبر والنزيف الخارجي قليل وداخلي قد يكون كثير عند إصابة الأوعية الدموية.

2-1-5- التشنجات :

هي التقلصات غير إرادية ذات ألم ثابت على مستوى كامل العضلة أو الجهاز أو مجموعة عضلات وغالبا ما تحدث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى الساق وناتج عن الإفراط في التعب أو وضعية غير لائقة للعضلة التي تؤدي إلى إختلال الأوعية العضلية.

ويعرفها علي عمروش (سنة 1999): "هي انقباض غير إرادي مداوم ومؤلم للعضلة أو لعدة عضلات تتصلب وتستحيل الترخية، ويحدث غالبا في عضلات الساق، الأصابع، وعضلات الظهرية".

2-1-6- الرضوض (الكدمات) :

يعرفها فريق الكمون (سنة 2006): "على أنها المتورمات الأكثر شيوعا في إصابات التلاميذ التي تحدث خلال ممارسة النشاط الرياضي، وهي تحدث عادة بسبب الصدمة المباشرة أو الإصطدام جزء معين من الجسم بشيء خارجي".

أما أسامة رياض (سنة 2001): "فيعرفها بأنها تنشأ من الاصطدام بجسم صلب أو سقوط من سطح مرتفع ويتميز هذا النوع بعدم انتظام حافتيه وقلة نزيف وكثرة تعرضه للالتهاب".

2-2- الإصابات المتوسطة :

هي الإصابات التي لا تستلزم إجباريا تدخل الطبيب، فبمجرد الراحة لبضع ساعات أو يومين أو ثلاثة أيام أو أسبوع كافية عموما لتخفيف الألم ويتم علاجها باستعمال مواد صيدلانية موجودة ومتوفرة كالبيود، الكحول السانتول....الخ.

أثناء درس التربية البدنية والرياضية هاته الإصابات تستدعي توقف التلميذ المصاب عن النشاط الرياضي خلال الحصة وهذا التوقف غالبا ما يكون مؤشر هذه الخطورة من بينها:

2-2-1- إصابة فقدان الوعي :

هي حالة أين يفقد التلميذ وعيه، وهي غالبا مسبقة بإصابة مؤثرة ومباشرة، وكما وصف مختار سالم (سنة 1984): "هو قصور المخ عن القيام بوظائفه لفترة وجيزة نتيجة عدم حصوله على كمية كافية من الدم".

2-2-2- الالتواء :

هي الإصابة التي تصيب الأربطة العضلية وكذلك تصيب المفصل على أداء حركات غير عادية طبيعية لان الأربطة العضلية تتمزق وتنقطع مسببة إصابة وهي تصنف إلى ثلاثة أصناف حسب شدتها:-التواء بسيط-شديد - خطير.

2-2-3- إصابة ضربة الشمس :

إنها الحروق الأنسجة الجلدية الناتجة عن الاستعراض كثيف للشمس وكثيرا ماتحدث في فصل الصيف بسبب الحرارة الزائدة غير عادية خلال الألعاب أو التمارين الكاملة على الميدان غير مغطى حيث يكون التلاميذ معرضين للشمس.

2-3- الإصابات الشديدة :

تظهر على شكل ألم شديد أو ورم ملحوظ الدرجة وقد يصاحب تغيرات لون الجلد ومحدودية الحركة في الظروف العادية، شفاؤها وفق تقدير الطبيب ما بين 4 إلى 5 أسابيع.

2-3-1- التمزقات :

يعرفها فريق الكمون (سنة 2006):" على أنها تحدث بسبب ميكانيكيات حركية مختلفة مثل التغطية المفرطة،التدريب العنيف ومقاومة الثقل أكثر من القدرة، عدم توازن في التحرك العضلي أو للتقلصات المفصلية غير العادية أو المفاجئة أو التدريب في حلة البرودة".

وتعرفها زينب العالم (سنة1995):" إنها شدة أو تمزق للعضلات أو الأوتار العضلية أو الكيس المغلف للعضلة نتيجة لعدم قدرة العضلة على الإنقباض بالقدر المناسب لمقاومة خارجية حطة وقوعها أو سبب القيام بحركة عنيفة مفاجئة أو القيام كمجهود عضلي كبير غير مستعدة لذلك".

أما أسامة رياض (سنة2001):" فيرى على أنها عبارة عن تمزق في الألياف العضلية وقد يصحبها تمزق في الأوعية الدموية، وترجع أسباب ذلك إلى التدريب الرياضي بصفة غير علمية للعضلات كالقيام بمجهود عضلي أكبر من طاقة العضلات أو نتيجة شد مفاجئ ومتكرر ونقص المرونة بالعضلات.

ويرى محمود حنفي مختار (سنة1998):" بأنها تحدث نتيجة لشد عضلي شديد حيث يحدث في العضلات أو بعض أليافها مصحوبة بتمزق في بعض الأوعية الدموية":

وهناك ثلاثة أنواع من التمزقات حسب شدة الضرر الحاصل:

أ. التمزق البسيط :

يتمثل في إصابة أو تمزق لعدد قليل للألياف⁵ العضلية وأعراض تتمثل في ألم بسيط في مكان الإصابة وتتوقف درجة الألم على درجة الإصابة ومكانها ويستطيع الرياضي مواصلة نشاطه بشكل خفيف.

ب. التمزق المتوسط :

ويشمل عدد أكبر من الألياف الممزقة وعلى الرغم من وجود وحدات عضلية عاملة إلا أن الرياضي لا يستطيع ممارسة نشاطه بشكل طبيعي مع ألم مصحوب وأعراضه تظهر من الألم وورم فقدان الوعي على الحركة.

ج. التمزق الشديد :

هو تمزق الألياف الوحدة العضلية بشكل تام مما يسبب فقدان القدرة على الحركة، ويكمن أن يحدث هذا النوع من التمزق في أي أماكن الجسم.

2-3-2- الكسور :

يعرفها فريق الكمون (سنة 2001): "هي انفصال وتمزق في شكل للعظم واستمرارية".

ويعرفها عنيفة (نفس المرجع): هو انفصال العضلة عن بعضها البعض إلى جزئين أو أكثر بسبب قوى خارجية عنيفة، وتحدث هذه الإصابات نتيجة إصطدام شديد بين التلاميذ أو ارتباط شدي بإحدى تجهيزات الملعب كقوام المرمى أو السقوط الشديد على الأرض والكسور ثلاث أنواع حسب على مروش (سنة 1999):

- كسر بسيط مغلق: ويعرفه بأنه انكسار العظم من غير أن يترك أي ضرر أو جرح يظهر على الجلد وهو كسر العظم.
- كسر المفتوح: وهو كسر العظم وجرح الجلد معا.
- كسر معقد: وهو انكسار العظم إلى أجزاء بحيث يجرح جزئ من العظم عضوا من الأعضاء الجسم الداخلية مثل النخاع الشوكي، الأعصاب، الرئة، الشريان الدموي.... الخ.

2-3-3- الخلع⁶ :

يعرفه فريق الكمون (سنة 2006): "بأنه تغير مكان رأس العظم في منطقة المفصل وهذا النوع من الإصابات ينتج نتيجة قوى كبيرة وعادة تكون خارجية تجبر المفصل إلى الإندفاع إلى مكانه الطبيعي المحدد".

كما أن الخلع هو خروج العظم عن مكانه الطبيعي بمعنى خروج الأوجه المفصلية عن مطابقتها وابتعادها ولذلك فهي تترافق بتمزق المحفظة التي تحيط بالمفصل وتتمزق الأربطة والأنسجة وأحيانا العضلات التي تحيط المفصل، وحسب علي مروش فإن الخلع نوعان:

- خلع تام: وهو ضياع العلاقات العادية بين عظمين بصفة تامة.
- خلع غير تام: وهو بقاء العضلات المفصلية محتفظة جزئيا.

3- أسباب حدوث الإصابات :

تتعدد أسباب حدوث الإصابات حيث هناك نوعين داخلية منها وخارجية:

3-1- الأسباب الداخلية :

-الإرهاق والتعب الناتج عن التدريب المكيف والغير العلمي، وجهود متواصلة من غير فترة الراحة.

-نقص التسخين ملائم بطريقة علمية قبل البدء في النشاط الرياضي البدني.

⁶محمود حنفي مختار: المدير الفني لكرة القدم. مركز الكتب والنشر القاهرة 1998

- عدم محاولة القيام بجهد بدني قوي وغير متوازن مقارنة مع الإمكانيات البدنية الموجودة.
- تحضير البدني غير كافي.
- الحالة النفسية الغير جيدة التي يتواجد عليها التلميذ.
- عدم مراعاة القدرات البدنية والفيزيولوجية للتلميذ.
- احترام مبدأ السن والجنس.
- قدرة الإستيعاب كل تلميذ وهذا يدخل في الفروق الفردية للتلميذ.

3-2- الأسباب الخارجية :

- عدم احترام الإرشادات والنصائح والتوجيهات.
- ضرورة التعرف على الأخطار الموجودة في الميدان.
- الأخذية الغير متعود عليها لممارسة النشاط البدني.
- أرضية الميدان غير الصالحة للممارسة.
- سوء الأحوال الجوية الغير ملائمة للقيام بالنشاط البدني.
- عدم صلاحية الأجهزة والوسائل المستعملة.
- عدم التوازن الغذائي.
- خطأ مهني في خطة الدرس التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثالث :

الإسعافات الأولية

مقدمة :

قد يقع الكثير في مأزق وحيرة عندما يتعرض شخص لجرح، حادث أو لنوبات مرض وقد تقف أنت نفسك عاجزا عن تقديم بعض الإسعافات الأولية التي تدعم حياته حتى يتم نقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية، ولا يرتبط الاحتياج لمثل هذه الإسعافات بمكان ما، وإنما نجد الحاجة إليها في الشارع، مكان العمل، المدرسة الجامعة، المنزل، الثانوية، أماكن العطلات والإجازات.....الخ.

1- تعريف الإسعافات الأولية :

الإسعافات الأولية هي رعاية والعناية أولية فورية ومؤقتة للجروح، الكسور، نوبات المرض المفاجئ..... الخ حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المختصة ويوجد نوعان من الإسعافات الأولية:

• إسعافات أولية نفسية.

• إسعافات أولية تطبيقية.

كما إن هناك من يعرفها على أنها ما تقدم للمصاب أو المريض بمرض مفاجئ من مساعدة حتى وصول الخبرة الطبية أو لحين نقله إلى المستشفى. (مرجع من الأنترنت -الإسعافات الأولية google ويعرفونها فريق الهلال الأحمر الجزائري على أنها جملة من المساعدات والمعالجات والعناية الفورية والمؤقتة قبل وصول الإسعاف أو الطبيب.

2- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية :

تعد الإسعافات الأولية من أوليات اللجنة الدولية للصليب والهلال الأحمر حيث تتميز بسبع مبادئ أساسية وهي⁷:

2-1- الإنسانية :

لقد انبثقت حركة الدولية للصليب والهلال الأحمر عن الرغبة في إغاثة جرحى الحروب دون التمييز بينهم، وهي تواصل جهود على الصعيدين الدولي والوطني للوقاية والتخفيف من الآلام الإنسان والحماية والصحة وضمان احترام الكرامة الإنسان وتعزيز التفاهم والتعاون والسلام الدائم بين جميع شعوب العالم.

2-2- عدم التحيز:

إن الحركة الدولية للصليب والهلال الأحمر لأتميز بين القوميات أو الأجناس أو الديانات أو العقائد السياسية فهي لا تهدف إلا إزالة معانات الإنسان وتعطي الأولوية للحالات التي تتطلب عملا عاجلا.

2-3- الحياد :

الإحتفاظ بثقة الجميع، تمتنع حركة الصليب والهلال الأحمر عن الاشتراك في أية أعمال عدائية أو في أي مجالات متعلقة بالمسائل السياسية،العرقية، الإيديولوجية.

2-4- الاستقلالية :

إن حركة الصليب والهلال الأحمر مستقلة، ورغم أن الجمعيات الوطنية تعمل كأجهزة مساعدة للسلطات العمومية، عكس الحركة فعليها أن تحافظ على استقلاليتها حتى تستطيع أن تتصرف بموجب مبادئ الحركتين في جميع الحالات.

⁷مرجع من الانترنت. الاسعافات الاولية (google).

2-5- الطابع التطوعي :

إن الحركتين الصليب والهلال الأحمر حركة للإغاثة التطوعية لاتسع لتحقيق أي فائدة أو ربح.

2-6- الوحدة :

لا توجد أكثر من جمعية واحدة فقط للصليب والهلال الأحمر في كل بلد ويجب أن تكون خدماتها متوفرة ومتاحة للجميع وشاملة لكافة أنحاء قطر.

2-7- العالمية :

إن الحركة الدولية للصليب والهلال الأحمر حركة عالمية، تتمتع في ضلها كل الجمعيات بنفس الحقوق وتلتزم بالتعاون فيما بينها.

3- الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف :

هناك شروط يجب أن تتوفر لدى الأستاذ المسعف أثناء تدخله عند حدوث الإصابة وهي:

- هدوء الأعصاب
- سرعة البديهية وسرعة التصرف
- الثقة بالنفس والشجاعة دون اضطراب انعكاس ذلك المصاب بطمأنينته وتبسيط الأمور له ونزع التوتر منه.
- الإطاحة بما ينبغي عمله.
- عدم تعريض النفس للخطر.

4- ما يجب الامتناع عن عمله أمام المصاب :

عند حدوث الإصابة ما يجب الامتناع عن عمله هو:

- محاولة إنهاء المصاب.
- أخذه إلى المستشفى دون تثبيت.
- أن تنسى البحث عن أضرار أخرى بعد العثور على الأول.
- أن تنسى القيام بالإسعافات الأولية النفسية.

5- الإسعافات الأولية النفسية :

وهي ذات أهمية قصوى في بعض الحالات لانجد ما نقدمه للمصاب إلا الإسعافات النفسية التي بواسطتها

تفشل أو تنجح في إنقاذ أو مساعدة المصابين والتبسيط، نقدم هذه النصائح التالية:

- تهدئة الآلام حسب الاستطاعة، مثل الطمأنينة المصاب في حالة مبالغ فيها.
- عدم لوم المصاب لما حدث أو لصديقه.
- تأكيد له أن الجرح الأليم ليس خطير.
- إن أصعب فترة قد مرت بسلام.
- إنك بعيد عن الخطر يهددك.
- إن الطبيب قادم في أسرع وقت أو ستصل إلى المستشفى.

6- الإسعافات الأولية التطبيقية :

6-1- كيفية إسعاف الجرح :

أول ما يقوم به الأستاذ هو الحماية (حماية اليدين المصاب) ثم يقوم بتنظيف مكان الجرح بواسطة بيثا دين، اكسيجيني، مطهر، أو الماء والصابون أو الجافيل....الخ، ويكون التنظيف سطحي من الداخل إلى الخارج ثم وضع ضمادة على الجرح.

6-2- كيفية إسعاف النزيف :

أولا حماية النفس ثم حماية المصاب ثم نقوم بإيقاف النزيف كالتالي:

• نزيف الأنف نقوم بالضغط على الفتحة التي ينزف منها الدم، وفي حالة ما يكون النزيف في الفتحين يتم الضغط عليهما معا.

• عند نزيف أحد الأطراف العلوية نقوم بالضغط الموضعي أي الضغط في مكان الجرح، وفي حالة عدم توقف النزيف نقوم بالضغط عن بعد في نقطة الترقوة.

• أما الطرف السفلي نفس الشيء للضغط الموضعي، وفي حالة عدم توقف النزيف نلجأ إلى الضغط عن بعد في نقطة طية الفخذ ويكون المصاب مسترخي.

• على مستوى الرقبة يكون إيقاف النزيف على مستوى الوريد بواسطة الإبهام.

وفي حالة وجود عدد أكبر من النزيف نقوم باستعمال الرباط-le garou-

6-3- كيفية استعمال ضربة شمس :

يجب على الأستاذ في هذه الحالة أو الإصابة أن ينقل التلميذ إلى مكان مظل، ثم يضع منشفة مبللة في الجبهة والرقبة ووراء الرقبة أو على مستوى الصدر حتى زوال درجة الحرارة ثم نقله إلى المستشفى.

6-4- كيفية إسعاف فقدان الوعي والتلميذ يتنفس :

عند فقدان الوعي لدى إحدى التلاميذ وهو يتنفس يجب على الأستاذ أن يقوم بالحماية والملاحظة وحل كل الأربطة (العنق، الرجل، الحزام...الخ) ثم القيام بوضعية الجانبية الأمنية(PLS) حيث يكون التلميذ في راحة وأمان وهو يتنفس طبيعيا.

6-5- كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي والتلميذ ليتنفس مع وجود نبضات القلب :

بعد الحماية وحل الأربطة والتبليغ يجب تنظيف فم المصاب من الداخل والخارج والقيام بالتنفس الاصطناعي أي إعطائه 12 نفخة إلى 15 نفخة حتى يستعيد التنفس.

6-6- كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي مع توقف القلب :

الحماية والتنظيف والتبليغ بعدها نسترخي التلميذ المصاب ونقوم بنفختين وتدليك القلب 30 ذلك على 5 مرات نفس العمل مع مراقبة للنبضات القلب، وعدم التوقف حتى وصول الإسعاف أو الطبيب.

6-7- كيفية إسعاف التشنجات العضلية :

تعد إصابة التشنج العضلي من الإصابات الأكثر عرضة للتلاميذ في المرحلة الثانوية لهذا عند حدوث الإصابة يجب على الأستاذ إن يمدد العضلة المشنجة تمديدا صحيحا ومستقيما حتى زوال هذا التشنج ثم ترك التلاميذ في راحة لبضع دقائق.

6-8- كيفية إسعاف الالتواء :

هذه الإصابة كثيرة الحدوث في الثانوية فعند حدوث التواء الاربطة يكون إسعافها بوضع الجليد في مكان الضرر ثم تثبيت وراحة تامة.

6-9- كيفية إسعاف التمزق العضلي :

عند حدوث تمزق عضلي يجب على الأستاذ إن يضع مئانة الجليد ثم الذهاب به إلى طبيب مختص.

6-10- كيفية إسعاف الخلع :

الخلع من اخطر الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ فان لم الأستاذ بتخفيف الآلام ومعرفة دقيقة لإسعاف الإصابة قد تأتي إلى كارثة صحية للتلميذ.

عند حدوث خلع سواء في المفاصل العلوية أو السفلى يقوم بعملية التثبيت مثال:

-عند خلع الكتف يجب على الأستاذ ان يثبت اليد مع الجسم في الوضعية التشريحية ولا يقوم بأي فعل حتى وصول الإسعاف أو الذهاب إلى المستشفى.

-ينصح عند حدوث خلع عدم ممارسة دور الطبيب بحيث الكتف إلى مكانه.

6-11- كيفية إسعاف الكسور:

تعتبر هذه الإصابة الأكثر شيوعا في دور التدريب في التعليم الثانوي وهذا راجع إلى عدة أسباب مختلفة، فالكسور كما نعرفها أنواع: مفتوحة، مغلقة، معقدة.

-عند حدوث كسر مغلق في كلا الأطراف السفلية والعلوية نقوم بتثبيت الطرف المكسور حيث يستحيل على الطرف المصاب التحرك والتسبب في أخطار أخرى كما أن التثبيت يقلل من الألم وتوسيع الكسر في حالة نقله إلى المستشفى يكون التثبيت كالتالي:

- كسر في عظم الفخذ تثبيت الجذع مع الركبة.
- كسر في الرجل تثبيت العرقوب والركبة.
- كسر في مقدمة اليد تثبيت المرفق مع اليد.
- كسر في الكتف تثبيت الكسر بواسطة خمار، قماش..... الخ echape contre echape.

أما عند حدوث كسر مفتوح أو معقد يجب أن:

يبقى التلميذ في مكانه، ثم تغطيته والتثبيت على وضعية الراحة ويكون فيها مسترخيا.

7- أهمية الإسعافات الأولية :

تكمل أهمية الإسعافات الأولية في ما يلي:

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة.
- تدعيم الحياة في الحالات الحرجة.
- تنمية روح المساعدة في الآخرين
- فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات هو الشخص العادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوفر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب.
- تقديم المساعدات الأولية.
- إنقاذ حيات التلميذ أو المصاب.
- التخفيف من حدة المرض.
- الطمأنينة وتقديم الإسعافات النفسية.
- التخفيف والوقاية من الأخطار الأخرى.
- تفادي الضرر وكثرة الألم.

8- علبة الإسعافات الأولية :

يعتبر صندوق الإسعافات الأولية ضروري في كل المؤسسات التربوية كما يجب أن يحتوي على:

- رباط ضاغط.
- ضمادات اسطوانية.
- رباط أو عصابات مثلث.
- قطن طبي معقم.
- ضمادات لاصقة.
- لفائف وملقط ومطهر.
- دبابيس الأمان.
- ترمومتر ومقص.
- سوائل التطهير.

الجانب التطبيقي :

الدراسة التطبيقية

الفصل الاول :

منهجية البحث

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في المحاور الثلاثة في الجانب النظري، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة الإشكالية البحث، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد المجالها المكاني والزمني وكشف الشروط العلمية لأداتها وضبط متغيراتها وعينة البحث وشرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التناوللم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها، (ناصر ثابت، 1891، ص 41) ويشير محمود عبد الحليم أن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية تشترك في:

- * ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.
- * عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.
- * يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج البحث:

يقول محمد عوض بسيوتي(سنة1999):"إن المنهج في البحث العلمي هو القاعدة العمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السلمية في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".

حيث يعتمد اختيار المنهج وفق الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه،ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية نذكر منها: المنهج الوصفي المسحي، المنهج التاريخي والمنهج التجريبي. ومن خلال المشكلة التي طرحناها فإن المنهج المتبع هو المنهج الوصفي المسحي.

يعرف ياسين فيصل الشاطي المنهج المسحي بأنه كل استقصار ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر، بقصد تشخيصها كشف الجوانب وتحقيق العلاقة بين عناصرها ويتم ذلك عن طريق جميع البيانات ووصف لظروف والممارسات الشائعة وبعد ذلك يتم تنظيم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة.

كما إن المنهج الوصفي يهدف إلى وصف ظواهر أو أحداث معينة والى جميع حقائق والمعلومات ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها في الواقع.

3- عينة البحث:

يعرف عبد العزيز فهمي هيكل (سنة1987):" عينة البحث إنها هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع".

تتكون عينة البحث من مجموعة من الأساتذة:

30 أستاذ موزعين على ولاية البويرة، كل ثانوية استثماريتين.

4- مجالات البحث :

4-1- المجال البشري :

لدراسة بحثنا تم اختيار العينة بصفة عشوائية لمجموعة من أساتذة التعليم الثانوي لولاية البويرة الذين لهم علاقة بهدف البحث وهم 30 أستاذ موزعين على 10 ثانويات: رابحي محمد، طيبي قاسم، سعد دحلب، الإمام الغزالي، كريم بلقاسم، ميرة، لوني مسعود، بالو محمد سرير، محمد مقراني، بربار عبد الله.

4-2- المجال الزمني :

أجرى البحث في فترة امتدت من 12 جانفي 2020 إلى غاية 24 فيفري 2020 تم دراسة المقدمة والإشكالية والفرضية والأهداف خلال شهر جانفي والتحليل البيبليوغرافي والدراسة الاستطلاعية للثانويات أيضا بناء الاستمارة وتوزيعها.

4-3- المجال المكاني :

قمنا بتوزيع الإستمارة على الأساتذة التريبة البدنية والرياضية للتعليم الثانوي في 10 ثانويات لولاية البويرة وهي: رابحي محمد، طيبي قاسم، سعد دحلب، الامام الغزالي، كريم بالقاسم، ميرة، لوني مسعود، بالو محمد سرير، محمد مقراني، بربار عبد الله.

5- أدوات البحث :

إستخدمنا خلال بحثنا الأدوات التالية:

5-1- الإستبيان :

يعتبر الإستبيان من الأدوات الشائعة الإستعمال في البحوث الميدانية وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة، يقوم الباحث بتوزيعها وجمعها بعد الإجابة عليها من طرف العينة، كما أن استمارة بحثنا تضمنت 22سؤالا، تم تقسيمها على 30 استاذا للتربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي لولاية البويرة.

5-2- التحليل الإحصائي :

يعد المنهج الإحصائي من احدث الطرق التي يستعملها الباحث لترجمة النتائج المحصل عليها ويهدف إلى التعبير ومناقشة وتحويل الأرقام والدلالات اللفظية وتفسيرها وترجمتها على شكل ارقام وقد استعملنا خلال بحثنا حسب الضرورة القوانين التالية:

• مدرج تكراري

• النسبة المئوية : $\frac{\text{عدد التكرارات} * 100}{\text{عدد العينة}}$

عدد العينة

الخاتمة :

لقد خرجنا من خلال بحثنا بفكرة رئيسية هامة، وذلك استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا باستعمال الاستمارة الموجهة لأساتذة التعليم الثانوي، وهي أن التربية البدنية والرياضية لم تصل بعد إلى ما هو منتظر لها المنظومة التربوية حيث لم تحقق أحد أهدافها الأساسية الذي يكمن في حفظ وسلامة التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية، وتمثل ذلك في الإصابات التي يتعرض لها التلميذ بمختلف أنواعها، وأسباب حدوثها والتدخل بالقيام بالإسعافات الأولية في حالة حدوثها.

وحسب النتائج المحصل عليها في التحليل وجدنا عدة إصابات مختلفة تصيب التلميذ من "جروح، تمزقات كسور...." بسبب عدم صلاحية المنشآت الرياضية، وعدم كفاية الخدمة الطبية حيث أن أغلب الثانويات تحتاج على الأقل طبيب وحقيبة إسعاف.

ومن جهة أخرى عدم تلقي القدر الكافي من المعلومات في مجال الإسعافات الأولية لبعض أساتذة التربية والرياضية الذي قد يصيب من مهمتهم عند حدوث الإصابات باستعمال أدنى الوسائل الممكنة، وبالتالي فهم يحتاجون إلى دورات تكوينية ودروس خاصة في الإسعاف والطب الرياضي وكيفية إجراء الإسعافات الأولية للمصاب. لذا نطلب من جميع المسؤولين والمشرفين أن يسعوا لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وهذا الحفاظ على صحة التلميذ وسلامة من الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها، بإزاحة كل العراقيل في سبيل نجاحها ولا يأتي ذلك إلى من خلال إعادة هيكلة المنشآت الرياضية بالثانويات، وتجهيزها بالعيادات والأطباء وبالوسائل وقائية طبية خاصة بالإسعافات الأولية.

قائمة المراجع باللغة العربية :

- أسامة رياض: أطلس الإصابات الرياضية المصورة . دار الفكر العربي القاهرة2001.
- فريق الكمونة: موسوعة الإصابات وكيفية التعامل معها. دار الثقافة والتوزيع عمان 2006
- حسن الشلفوت واخرون: التنظيم الإداري في التربية البدنية 1975
- زينب العالم: التدليك الرياضي وإصابات الملاعب. دار الفكر العربي القاهرة 1995.
- عبد الوهاب عمراني: التربية البدنية والرياضية ومشاكلها في المدرسة الجزائرية 1986.
- عبد الرحمان قبع: الطب الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة 1989.
- عبدو علي نصيف: الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية. مطبعة الميناء1979.
- عدنان درويش واخرون: التربية الرياضية المدرسية.دار الفكر العربي القاهرة1996.
- علي مروش:الإصابات الرياضية. دار الفكر العربي الجزائر1976.
- محمود عوض بسيوتي وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر1989.
- محمود حنفي مختار: المدير الفني لكرة القدم. مركز الكتب والنشرالقاهرة1998.
- محمود عادل رشدي: موسوعة الطب الرياضي ووسائل العلاج والتأهيل. الأكاديمية الرياضية العراقية الكترونية2006.
- سميحة خليل: إصابات الرياضة ووسائل العلاج والتأهيل. الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكترونية2005.
- دروس في تكوين الإسعافات الأولية درجة الهلال الأحمر الجزائري أبريل 2008 وهران.
- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- مذكرة: تأثير معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية للأساتذة تعليم ثانوي لمدينة وهران2007****2008.
- *المراجع باللغة الفرنسية:

GEORGE MAGNANE.SOSOI DU SPORT.2004

*مراجع من الانترنت

WWW.SECOURISEME.COM