



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

جامعة البويرة

مذكرة لنيل شهادة الليسانس تخصص علوم و تقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط و كيفية الوقاية منها
دراسة ميدانية على متوسطة الشهداء الإخوة بليط بوحمزة دائرة الصدوق
أقبو ولاية بجاية

إشراف الاستاذ(ة):

فاطمة الزهراء زيدان

إعداد الطالب :

عبد الغاني بن ضيف الله

أسامة مختاري

2020-2019

شكرو تقدير

الحمد لله و شكره شكرا جزيلا على ما منحني من القوة و صبر لأتمام هذا العمل المتواضع من مذكرتي هذه.

وأقدم بخالص الشكر و التقدير و العرفان بالجميل إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة " فاطمة الزهراء زيدان " لما قدمته من جهد وافر و عون صادق و توجيهات علمية سامية كانت النبراس الذي أضاء إلي الطريق و هداني للطريق السليم .

كما أتقدم بكل الشكر و التقدير و الإمتنان الى أستاذة معهد التربية البدنية و الرياضية بالبويرة .

وكذا أستاذة المعهد للتكوين العالي في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالقطب الجامعي جامعة البويرة.

و إلى كل من معلمي و أستاذتي و جميع الأحباب و الأصدقاء.

و الشكر كل الشكر لكل من ساهم أو عاون في إتمام هذا العمل المتواضع, وفقنا الله لما يحبه و يرضاه و علمنا ما يقربنا إليه و يرضيه .

عبد الغاني بن ضيف الله

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين اللذين بذلا الجهد الجهد من أجل تربيّتي و تعليمي
و نجاحي في المسار الدراسي.

إلى إخوتي و اخواتي و كل افراد العائلة الكريمة.

إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة "فاطمة الزهراء زيدان"

إلى روح جدتي الزهرة بن ضيف الله الطاهرة رحمة الله عليها.

إلى روح خالي محمد الصديق بن ضيف الله الطاهرة رحمه الله و اسكنه
فسيح جنانه.

إلى الذين رفعوا لواء العلم متحدين الصعاب .

إلى كل من كان مهد الطريق لي و علمني الكثير.

إلى هؤلاء جميعا أهدي ثمرة جهدي

عبد الغاني بن ضيف الله

قائمة المحتويات

شكر و تقدير.....	
الإهداء.....	
قائمة المحتويات.....	
مقدمة	

الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

1-الإشكالية.....	11
2-الفرضيات.....	11
3-أهداف الدراسة.....	12
4-أهمية الدراسة.....	12
5-أسباب إختيار الموضوع.....	12
6-تحديد المفاهيم و المصطلحات.....	13
7-الدراسات السابقة.....	14

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً

- تمهيد.....
- 1- تعريف الإصابة الرياضية.....15
- 2- بعض أنواع الإصابات الرياضية و طرق العلاج.....15
- 2-2 كسور العظام.....16
- 4-1 علاج الكسور.....16
- 2-3 التمزقات العضلية.....16
- 2-4 علاج الشد أو التمزق العضلي.....17
- 2-5 الخلع.....18
- 2-6 إصابات الأوتار العضلية.....18
- 3- الأجزاء و الأماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية.....18
- 3-1 إصابات مفصل الكتف و العضد.....18
- 3-2 إصابات الساعد و الرسغ.....19
- 3-3 الإصابات الرياضية لمفصل الركبة.....19
- 3-4 التمزق الغضروفي بمفصل الركبة.....19
- 3-5 إصابات التمزقات بأربطة مفصل الركبة.....19
- 3-6 إصابات الأربطة الخارجية الجانبية.....19
- 3-7 الإصابات الرياضية للركبة للرضفة أي صابونة الركبة.....19
- 3-8 الرضفة الجزاء.....19

9-3 إلتهاب عظم الرظفة.....20

10-3 كسور و خلع الرظفة.....20

4- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية.....20

.....خلاصة

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية و الرياضية

.....تمهيد

1- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية.....21

2- التمرينات و الألعاب المختلفة.....21

3- ماهية و أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية.....21

4-أهداف حصة التربية البدنية.....22

1-4 أهداف تعليمية.....22

2-4 أهداف تربوية.....23

1-4-2 التربية الإجتماعية والأخلاقية.....23

2-4-2 التربية لحب العمل.....23

3-4-2 التربية الجمالية.....23

5- الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية.....23

6- أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية.....24

1-6 تنمية الصفات البدنية.....24

2-6 تنمية الحركات المهارية.....25

25.....	3-6 النمو العقلي
25.....	7- فوائد حصة التربية
26.....	8- بناء حصة التربية البدنية و الرياضية
26.....	1-8 الجزء التحضيري
26.....	2-8 النشاط التعليمي
27.....	3-8 النشاط التطبيقي
27.....	4-8 الجزء الختامي
28.....	9- تحضير حصة التربية البدنية
28.....	10- الأسس التي يجب مراعاتها عند التحضير للحصة
28.....	11- شروط حصة التربية البدنية و الرياضية
29.....	12- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية
29.....	13- متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية
30.....	14- إستمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية
31.....	15- طرق إخراج حصة التربية البدنية و الرياضية
31.....	1-15 الطريقة الجماعية
31.....	2-15 طريقة الأداء التتابعي
31.....	3-15 طريقة المناوبة
32.....	4-15 طريقة المجاميع
32.....	5-15 الطريقة الفردية
32.....	16- العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية

- 17- أنواع الحصص في التربية البدنية و الرياضية.....32
- 17-1 حصة الإعداد البدني 32
- 17-2 حصة تدريب الرياضيين.....32
- 17-3 حصة التمرينات التعويضية.....33
- 17-4 حصة المهن التطبيقية.....33
- 17-5 حصة التعارف.....33
- 17-6 حصة التدعيم و التثبيت.....33
- 17-7 الحصة المختلطة.....33
- 17-8 حصة تقويم الإختبار.....33
- 18- تقويم حصة التربية البدنية و الرياضية.....34
-خلاصة

الفصل الثالث

تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

-تمهيد
- 1- تعريف مرحلة التعليم المتوسط.....35
- 1-1 مفهوم مرحلة التعليم المتوسط.....35
- 2- أهمية مرحلة التعليم المتوسط.....35

- 36.....3- أهداف مرحلة التعليم المتوسط.
- 37.....4- حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة
- 38.....4-1 مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية في المتوسط.
- 39.....4-5 التعريف الإجرائي
- 39.....5- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة
- 40.....5-1 اهداف حصة التربية البدنية في المرحلة المتوسطة
- 40.....6- مراحل حصة التربية البدنية في المرحلة المتوسطة
- 40.....6-1 المرحلة التحضيرية
- 41.....6-2 المرحلة الرئيسية
- 41.....1-2-6 النشاط التعليمي
- 42.....2-2-6 النشاط التطبيقي
- 42.....6-3 المرحلة الختامية
- 43.....7- أنماط حصة التربية البدنية في المرحلة المتوسطة
- 44.....8- مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية للمراهق في المرحلة المتوسطة....
-خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

منهج البحث و إجراءاته الميدانية

-تمهيد
- 45.....5-1 منهج الدراسة
- 46.....5-2 الدراسة الإستطلاعية

46.....3-5 مجتمع الدراسة

47.....2- وصف أداة الإستبيان بصورته الأصلية

47.....1-2 ثبات الإستبيان

47.....3- أدوات الدراسة

48.....4- الطريقة الإحصائية

49.....تحليل و مناقشة النتائج

.....خاتمة

50.....قائمة المراجع

مقدمة :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مجموعة من الانشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج وبمختلف مراحل التدريب و تهدف الى اكساب التلميذ مهارات و ادوات تساعد على عملية التعلم , حيث يمكنه الاعتماد على التربة الشخصية و الممارسة الذاتية و هذا ما يقصد بعبارة النشاط ان يكسب الاليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة و النظر و السماع و الاكتشاف , و الفهم و الابتكار و التعبير و التبليغ .

و يسعى استاذ التربية البدنية و الرياضية جاهدا للقضاء على العراقيل التي يمكن ان تحدث له اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية خاصة في مرحلة التعليم المتوسط حيث ان المراهقة في هذه الفترة تتميز بجملة من الخصائص اهمها ان حركة التلميذ خلال هذه المرحلة تصبح اكثر توافقا و يزداد نشاطه و قوته , كما انه يسعى الى تحقيق الفوز و التميز في الاداء اثناء المنافسات الرياضية و تجده يميل كثيرا الى ممارسة الانشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الاثارة و الاندفاع البدني الكبير و التي تتميز بالاندفاع و الخشونة مما يادي الى حدوث الاصابات الرياضية لديه .

و تعني هذه الاخيرة ضرر ما و تعطيل و عاقبة احد اعضاء الجسم يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم اثناء ممارسة رياضة ما و دائما يكون هذا المؤثر قوي و شديد يحدث فجأة و دائما ياتي الالم المصاحب لممارسة النشاط الرياضي اثناء تلك الاصابة و يتم تصنيف هذه الاصابات التي تحدث في الملاعب الخاصة بالمؤسسة التربوية على حسب قوتها كما يلي:

-إصابة من الدرجة الاولى اي اصابات بسيطة مثل الجروح البسيطة السطحية و الكدمات البسيطة .

-إصابة من الدرجة الثانية اي اصابات متوسطة مثل التمزقات العضلية و تمزقات الاربطة و الكدمات الشديدة .

-إصابة من الدرجة الثالثة اي اصابات شديدة مثل الكسر و الخلع و الانزلاق الغضروفي و غضروف الركبة .

و سنوضح في هذا الفصل اهمية التربية البدنية و الرياضية و الاصابات الاكر حدوثا في المؤسسة التربوية خلال ممارسة النشاط الرياضي و كيفية الوقاية من هذه الاصابات او التقليل منها لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

حيث تنقسم دراستنا في الجانب النظري الى ثلاث فصول , الفصل الاول الاصابات الرياضية , الفصل الثاني حصة التربية البدنية و الرياضية , الفصل الثالث حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة

الإشكالية :

تعتبر ممارسة الأنشطة في حصة التربية البدنية و الرياضية احسن دليل على الممارسة و التعلم و التكوين و هذا لكون ان التربية البدنية و الرياضية لها اهداف عديدة و مختلفة اضافة الى العملية التعليمية.

الا ان الواقع العلمي في مدارسنا يؤكد على ان التربية البدنية المدرسية لم تأخذ حقها من العناية و الاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية و التعليم حيث نلاحظ مدى القصور الشديد و الذي يصل في الكثير من الاحيان الى درجة العدم في المدارس سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية او بالنسبة للمكانيات المختلفة مثل الادوات الرياضية او الاجهزة الرياضية ...الخ, هذا بالاضافة الى ان عدد ساعات دوري التربية البدنية و الرياضية في المدارس يعد قليلا جدا و لا يمكن ان يحقق اي هدف من اهداف التدريس في المدارس .

و بناءا على ما سبق و نظرا لعدة اسباب تعاني منها مادة التربية البدنية و الرياضية نلاحظ كثرة الاصابات الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط حيث تكون هذه الاصابات نتيجة تاثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكيا او عضويا او كيميائيا .

و يكون عادة هذا التأثير الخارجي مفاجا و شديدا يؤدي الى عرقلة العملية الحركية للمكان المصاب في الجسم , و بناءا على كل هذا يمكننا الخروج بتساؤل عام يهدف الى معرفة ما يلي :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية للاصابات الرياضية الاكثر حدوثا لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط و هل من الممكن الوقاية منها؟

التساؤلات الجزئية :

1-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية حول حدوث الاصابات الرياضية تعود الى عدم توفر الملاعب الجيدة و التجهيزات الرياضية المناسبة ؟

2-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية حول حدوث الاصابات الرياضية تعود الى خشونة اللعب في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

3-هل هناك فروق ذات دلالة احصائية حول كيفية الوقاية من هذه الاصابات التي تحدث لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

هناك فروق ذات دلالة احصائية حول حدوث الاصابات الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

الفرضيات الجزئية :

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية حول حدوث الاصابات الرياضية تعود الى عدم توفر الملاعب الجيدة و التجهيزات الرياضية المناسبة .

2-هناك فروق ذات دلالة احصائية حول حدوث الاصابات الرياضية تعود الى خشونة اللعب في حصة التربية البدنية و الرياضية .

3-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية حول كيفية التخلص الكلي من الاصابات لآكن يمكن الوقاية منها و التقليل منها لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

أهداف الدراسة:

-التعرف على الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

معرفة علاقة الوسائل البيداغوجية و الميدان في حدوث الاصابات الرياضية .

التعرف على علاقة توجهات استاذ التربية البدنية و الرياضية في تسير حصة التربية البدنية و الرياضية وفق اهداف معينة تقلل من حدوث الاصابات و تهدف الى الوقاية منها .

تبيان مرحلة المراهقة و ما يتتبعها من خشونة اللعب و اثرها على حدوث الاصابات الرياضية .

أهمية الدراسة:

نتمنى ان يجيب هذا المرجع العلمي على العديد من الاسئلة التي تدور بخاطر الباحثين في مجال الرياضة و اساتذة التربية البدنية و الرياضية حول الاصابات الاكثر حدوثا لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و كيفية الوقاية منها .

الأهمية العلمية:

و تتمثل في تزويد العاملين في مجال التدريس الرياضي بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه الى توضيح واقع الاصابات الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط و الاسباب المؤدية للاصابة و كيفية الوقاية منها .

أسباب إختيار الموضوع : هناك اسباب خاصة و اسباب عامة

الأسباب الخاصة : الميول الشخصية للباحث و حبه للمعرفة و إكتساب المهارات في جانب معين او ربما عدة جوانب و هذا ما حدث معي بالضبط حيث اطمح في تزويد نفسي و غيري بالمعلومات المفيدة التي قد تكون بمثابة مفاتيح يحتاجها كل باحث في هذا المجال لتعم الفائدة و ينتشر العلم بين كافة افراد المجتمع بالاضافة الى حبي للرياضة و المجال الرياضي ككل منذ الصغر .

الأسباب العامة : و من هذه الاسباب ان الموضوع المراد دراسته من شأنه إضافة فائدة للشؤون العلمية بحيث انه من الممكن اكتشاف او التوصل الى حقائق علمية او قواعد لم يتم التوصل اليها من قبل او ان يتسبب البحث في فتح طرق و مسارات جديدة للابحاث العلمية الجديدة.

أيضا الحاجة الى حل مشكلة معينة و ذلك من خلال جمع المعلومات و البيانات اللازمة و التي قد تؤدي إلى استخلاص حل لتلك المشكلة .

و أيضا من اجل ان تعم الفائدة و يستفيد كل باحث في هذا المجال .

مفاهيم و مصطلحات البحث :

الإصابات الرياضية :

إصطلاحا : لقد وردت عدة تعريفات للإصابة و من بين هذه التعريفات تعريف سميرة محمد خليل التي عرفت الإصابة كما يلي : " تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية او داخلية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية او فيسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج "

(سميرة خليل محمد, 2007, صفحة 05)

إجرائيا : "الإصابة عبارة عن خلل يصيب عضو او اكثر من اعضاء الجسم , مما يؤدي الى تعطل هذا العضو بشكل مؤقت او داسم عن القيام بالوظيفة الطبيعية له "

(بسام ه, ساري ج, 1992, صفحة 87)

تعتبر تعطيل او اعاقه مؤثر خارجي لاعضاء الجسم و غالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجبا و شديدا , مما ينجم عنه تغيرات وظيفية فيزيولوجية مثل الكدمات او الاورام في مكان حدوث الإصابة مع تغير في لون الجلد و تغير كذلك الية العمل الحركي للعضلة او المفصل المصاب .

حصة التربية البدنية :

إصطلاحا : هي العملية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط هو الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك .

(الخولي امين انور , 2001, صفحة 36)

إجرائيا : هي حصة تشمل تمارين بدنية رياضية و مهارية و ترويحوية مبنية على اهداف تربوية و تعليمية تدرس على مستوى طورين المتوسط و الثانوي .

المراقبة :

إصطلاحا : يعرفها صالح احمد زكي بأنها المرحلة النماية او الطور الذي يمر فيه الناشئ و هو الفرد الغير الناضج جسميا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي .

(صالح احمد زكي, 1973, صفحة 193)

إجرائيا: هي الفترة ما قبل البلوغ حيث تتميز بإضطرابات جسمية و نفسية و اجتماعية و تنقسم الى مراقبة مبكرة و مراقبة متوسطة و متأخرة.

الدراسات السابقة :

1-دراسة حساني الطيب ماستر 2019 بعنوان " عوامل كثرة الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم هواة"

هدفت الدراسة الى : معرفة العوامل التي تتسبب في حدوث الاصابات لدى لاعبي كرة القدم الهواة .

منهج الدراسة: إستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة : شملت العينة لفرق شباب تتمثل في 14 لاعب تم إختيارهم بطريقة عشوائية و بسيطة .

أداة البحث : استخدم الباحث إستمارة إستبائية مجموعة من العبارات تقدر ب21عبارة .

أهم النتائج المتوصل إليها : أن اغلبية الفرق الرياضية لكرة القدم تفتقر من الوسائل المادية و البشرية التي تسمح لها بالتحضير البدني الجيد و التطور نحو الاحسن و سوء التحضير سبب من اسباب حدوث الاصابة الرياضية بالاضافة الى طبيعة و نوعية الارضية و الملعب و اللعب عدم صلاحيتها يؤدي الى حدوث الاصابات لدى اللاعبين .

2-دراسة معيز العيد و شريفي حسام الدين 2016 تحت عنوان "اسباب الاصابات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية "

هدفت الدراسة الى: التعرف على اسباب الاصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

منهج الدراسة : إستخدام المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة

عينة الدراسة : شملت 25 استاذ لمرحلة التعليم الثانوي و تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة .

أداة البحث : تم إستعمال استمارة استبائية مكونة من ثلاث مراحل .

أهم النتائج المتوصل إليها : و قد توصل الباحثان الى ان هناك نثص في عملية الاحماء و هذا سبب التعرض الى الاصابة المبكرة و ان عدم صلاحية الارضية و الملاعب سبب في حدوث الاصابات بالاضافة الى عدم المام الاساتذة في مجال الاسعافات الاولى .

الفصل الأول: الاصابات الرياضية الاكثر حدوثا

تمهيد :

تعد الاصابات الرياضية موضوع مهم من مواضيع الطب الرياضي وقد عرفت تطورا ملحوظا و ذلك بتطور وسائل العلاج و يعد علم الاصابات الرياضية اساسا في تطوير قابلية التلميذ الرياضي ووقايته من الاصابات التي قد تحدث خلال حصة التربية البدنية و الرياضية للمستوى المتوسط لان معرفة اسباب حدوث الاصابة تجعل المدرب و استاذ التربية البدنية و الرياضية ملم بطرق تفاديها و توفير الامان و السلامة اثناء النشاط البدني و الوقاية اللازمة

و سوف نسلط الضوء في هذا الفصل على توضيح الاصابات الرياضية جيدا مع ذكر اشهر الاصابات الاكثر حدوثا و طرق العلاج منها و كيفية الوقاية منها

1- تعريف الإصابة الرياضية:

الاصابة عبارة عن خلل يصيب عضو او اكثر من اعضاء الجسم مما يؤدي الى تعطل هذا العضو بشكل مؤقت او ربما دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية له

الاصابة بدورها ايضا تصيب اعضاء او جسد الرياضيين خلال التمرينات او المباريات او حصة التربية البدنية و الرياضية مما يؤدي الى تعطل الاعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة .

(الكابتن اشرف محمود صفحة 09-10)

كما انها ايضا عبارة عن حادث مفاجئ قد يصيب احد اجزاء الجسم مما يغير من صفاته و خصائصه الوظيفية و هي تأثير نسيج او مجموعة انسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي او داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل وتنقسم هذه المؤثرات إلى ثلاثة اقسام و هي :

1-مؤثر خارجي اي تعرض اللاعب الى شدة خارجية كالاصطدام بزميل او الارض أو اداة مستخدمة

2-مؤثر ذاتي اي اصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ او عدم الاحماء الجيد .
مؤثر داخلي مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات او الارهاق العضلي او قلة مقدار الماء و الاملاح.

(أسامة رياض , القاهرة , 1998 , صفحة 22)

ايضا هي عبارة عن خبرة سلبية أو نتيجة إحتكاك أو إصطدام لاعب أو تلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية بزميل أو مع اداة أو اي شي من أدوات اللعب الثابتة أو غير ذلك مما يؤدي الى منع اللاعب عن ممارسة الحصة الرياضية حتى يتمثل بالشفاء.

(بزاز علي جوكل , 2008 , صفحة 86)

2- بعض أنواع الإصابات الرياضية و طرق العلاج:

2-1 كسور العظام:

تعتبر اصابة الكسور من ضمن الاصابات شيوعا في المجال الرياضي و غالبا ما تكون نتيجة لعنف مباشر او اصطدام مع لاعب او الارضية او اي شي داخل القاعة او الساحة الرياضية للمؤسسة التربوية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

و الكسور عبارة عن تقطع او تهتك في الاتصال العظمي يؤدي الى تجزؤ العظم الى جزيين او اكثر و تحدث الكسور نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة او من المنافس او ارتطم العظمة بجسم صلب او قوى غير مباشرة كالتواء العظمة او انحنائها كما في السقوط من مكان عالي و مرتفع مثال الوثب الطويل .

و تختلف نوعية الكسور باختلاف نوعية السبب و نوع الرياضة حيث تختلف الرياضات عن بعضها البعض مثل مقارنة المصارعة بالكرة القدم او كرة اليد مع كرة الطائرة.... الخ, كما نجد أن النسبة تقل في الرياضات الاخرى مثل رياضة تنس الطاولة .

(الكابتن اشرف محمود . صفحة117)

2-2 علاج الكسور:

علاج كسور العظام للرياضيين يجب ان يتم بصورة اسرع و بكفاءة عالية و تامة خاصة فيما يتعلق بمرحلة التأهيل لما بعد الاصابة بل يتعدى ذلك الى مراحل التنشيط العلاجية و على سبيل المثال يفضل للرياضيين تثبيت اجزاء العظم المكسور بالمثبتات المعدنية لتقليل زمن العودة الى الكفاءة الوظيفية كما كانت قبل الاصابة و بالتالي العودة بسرعة الى الملاعب و بنفس الكفاءة السابقة للإصابة

(عبد السيد ابو العلاء, صفحة 214)

و نشير هنا الى احتمال حدوث اصابات بالعظام (شائعة في مفصل الركبة و الالدين للرياضيين) و يصاحبها اصابات بالأربطة او تواجد اجسام عظمية سائبة بين سطحي المفصل المصاب و يصعب اكتشاف ذلك من صور الاشعة العادية و يحتاج الى خبرة فنية عالية

كما يتميز النشاط الرياضي البدني بوجود بما يسمى كسر الاجهاد و يحدث نتيجة التدريب المكثف و لمدة طويلة بحجم و بشدة عالية جرعات تدريبية زائدة و ذلك في رياضات الالعاب مثل كرة القدم و اليد و الطائرة و الجري مسافات طويلة الماراتون على اراضي صلبة كما تزداد نسبته عند ممارسة الرياضة على الارضيات الصلبة و الارضيات الصناعية مثل الطارطون او العشب الاصطناعي

(اسامة رياض .2001.ص48)

2-3 التمزقات العضلية :

هو تمزق العضلات و الاوتار نتيجة لانقباض العضلات المفاجئ الذي ينتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة و المضادة

ايضا هو عبارة عن تمزق الالياف العضلية و قد يصاحبها تمزق بالأوعية الدموية و ترجع اسباب التمزقات الى الاستعمال الخاطئ او التدريب الرياضي الغير علمي للعضلات كالقيام بمجهود اكبر من طاقة العضلات او اهمال الاحماء قبل التمارين او نتيجة شد المفاجئ او متكرر او نقص المرونة

بالعضلات و قد يصاحب التمزق العضلي ألم شديد مكان الإصابة و فقدان للقدرة الحركية لها و يتناسب هذا فقدان طرديا مع حجم الإصابة

(اسامة رياض .2002.ص66.)

2-4 علاج الشد أو التمزق العضلي:

يجب الاهتمام بالفراش بالراحة في الفراش خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة و جعل العضلة المصابة في وضع ارتخاء لقليل التوتر العضلي .

عدم المشي او الوقوف لفترات طويلة مع كمادات الماء البارد او الثلج لمدة 20 دقيقة .

بعد 48 ساعة من لحظة الإصابة يمكن عمل كالأتي :

استخدام كمادات متضادة باردة ساخنة باردة مرتين او ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الدورة الدموية .

يجب رفع الطرف المصاب للأعلى للتقليل من الورم .

البدء بالتمارين المسكنة للعضلات تدريجيا بعد ثالث يوم من الإصابة .

العلاج الكهربائي.

العلاج بالحرارة .

العلاج المائي.

العلاج الميكانيكي.

العلاج بالتبريد .

أشعة نحت الحمراء.

أشعة الموجات فوق الصوتية.

أشعة الليزر.

العلاج المائي حمام شمس و زيت "برافين" او الكمادات المضادة و يفضل استخدام التدليك تحت الماء.

التدليك الطبي سطحي في اول الامر ثم يتدرج في العمق مع الاحتكاك و تمتد حالات العلاج من اسبوع الى ثلاثة اسابيع في حالة الإصابة ما بين العضلات او جهة المحيط الخرجي للعضلة بينما يمتد من حوالي شهر الى شهر و نصف في حالات التمزق الكامل او الإصابة في مركز العضلة و التي يكون شفاؤها بدرجة ابطا في الحالات الاولى و لا نحصل على الشفاء التام إلا بالحصول على اقصى كفاءة و قوة عضلية و اقصى مرونة عضلية و مدى حركي كامل للمفاصل المجاورة لمكان الإصابة .

(الدكتورة سميرة خليل محمد 2008ص38.)

2-5 الخلع :

الخلع هو تغيير في مكان راس العظم في منطقة المفصل و هذا النوع من الاصابات ينتج من قوة كبيرة و عادة تكون خارجية تجبر المفصل الى الاندفاع الى خارج مكانه الطبيعي المحدد و عندما يكون جروح العظم من مفصله بشكل غير كامل فتسمى هذه الحالة بالخلع الجزئي اما عندما يكون خروج العظم من مفصله بشكل كامل فتسمى هذه الحالة بالخلع الكامل و يمتن ارجاع المفصل الى مكانه من قبل مدرب او استاذ التربية البدنية و الرياضية الخبير المتمرس في مثل هذا النوع من الاصابات و من ثم استكمال إجراءات العلاج الأخرى و يسبب الخلع قدرا كبيرا من الالم خصوصا في بدايته و حتى ارجاع المفصل الى وضعه الطبيعي و يجب حماية المفصل خلال فترة الالتئام ليكون الشفاء متكاملًا منعا لحدوث مضاعفات في هذا الموضع البدني الحساس

(الكابتن اشرف محمود . صفحة 90-91)

العلاج يجب رد الخلع في اقصر مدة ممكنة منذ الساعات الاولى للإصابة بواسطة أخصائي العظام ,يجب تثبيت المنطقة المصابة بالجبس في حالة وجود كسر .

(ابراهيم رحمة محمد , 2002,صفحة 75)

2-6إصابات الاوتار العظمية : تحدث الاصابات الرياضية بالأوتار العظمية نتيجة لزيادة او افراط في الاستخدام اي انها اصابات داخلية و نادر ما تحدث من عنف خارجي مباشر و تقسم الاصابات الرياضية بالأوتار العظمية طبقا لطبيعتها المرضية بالإضافة للإعراض الطبية الاكلينيكية

3-الأجزاء و الأماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية:

1-3 إصابات مفصل الكتف و العضد :

تعتبر اصابات مفصل الكتف من بين اكبر الاصابات الشائعة في المجال الرياضي و قد تحدث نتيجة الافراط في الممارسة الرياضية مثل الجباز و رمي الرمح و المصارعة و رفع الاثقال رمي المطرقة و الجلة و العاب القوى و كرة القدم....الخ , و التفريق التشخيصي لإصابات الكتف الرياضية و التي يصاحبها ألم نوجزه فيما يلي :

خلع في الرباط الترقوي الغرابي .

التهاب بالرباط الترقوي الغرابي .

التهاب مع تكوين وسادة نسيجية على الرباط الترقوي الغرابي .

التهاب المحفظة الزلالية لمفصل الكتف .

خلع مفصلي حاد او متكرر.

التهاب بعظام مفصل الكتف.

ألم انعكاسي ناجم عن اصابة مكان اخر انعكست ألامها على الكتف.

3-2 إصابات الساعد و الرسخ و اليد :

تعتبر اصابة الساعد و اليدين من الاصابات الشائعة في المجال الرياضي خاصة في رياضات الرمي في العاب القوى و الجمباز ... الخ , كما تنتشر رياضيا اصابات الاصابع و بخلع مفاصل الاصابع جزئيا او كليا و تمزقات بأنسجة الاصابع المختلفة اثناء ممارسة الرياضة مثل كرة اليد و كرة الطائرة.

3-3 الإصابات الرياضية لمفصل الركبة :

تعتبر اصابات الركبة من الاصابات الاكثر شيوعا في المجال الرياضي و ذلك في جميع انواع الممارسة البدنية للممارسة الرياضية مثل كرة القدم و الجري و الوثب ... الخ و في ايجاز شديد نتعرض لبعض تلك الاصابات الرياضية في مفصل الركبة .

3-4 التمزق الغضروفي بمفصل الركبة :

يعتبر من اشهر الاصابات الرياضية و خاصة في رياضات مثل كرة القدم و السلة و الطائرة و الجمباز و الغطس ... و يحدث نتيجة لف محوري من الفخذ على ثبات نسبي لعظم الساق و يحتاج الى خبرة في التشخيص و العلاج و له عدة صور مثل التمزق الامامي او الخلفي او الطولي مما يسبب الما عند اجراء الفحوص الطبية مع عدم القدرة على ثني الركبة في بعض الاحيان مع فقدان الاتزان الفيزيولوجي النسبي للمفصل.

(أسامة رياض . 2001. ص127)

3-5 إصابات التمزقات بأربطة مفصل الركبة:

تحدث الاصابات الرياضية للأربطة الخارجية و الداخلية لمفصل الركبة في معظم انواع الرياضات البدنية

3-6 إصابات الأربطة الخارجية أَلْجَانِيَّة: و يتم علاجها بالعلاج الطبي و الطبيعي المناسب

3-7 الإصابات الرياضية للرزفة أي صابونه الركبة :

التهاب خلف الرزفة تعتبر الاصابة بتآكل و التهاب خلف الرزفة اي صابونه الركبة شائعة جدا بين الرياضيين في مختلف انواع الممارسة الرياضية

3-8 الرزفة الجزاة :

و فيها تظهر الرزفة على شكل جزئين و يختلط التفريق التشخيصي للإصابة مع كسر بالرزفة و يتم العلاج بالتدخل الجراحي .

3-9 التهاب عظم الرزفة :

نادر الحدوث و قد تادي الى حدوث كسور عظمي ساب لجزى السطح الغضروفي للرزفة

3-10 كسور و خلع الرزفة :

تحدث تلك الكسور و الخلع في الرياضات الجري لمسافات طويلة و الفروسية و الدراجات و الجمباز و التجديف .

(اسامة رياض 2001.ص31)

4-طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية :

التسخين الضروري و الكامل قبل بداية اي عمل رياضي .

لبس البذلة الرياضية اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الشرب الصحيح و الكامل للمياه خلال كل يوم 1.5 الى 2 لتر في اليوم.

استعمال التمديدات بصفة مستمرة اثناء التمرين .

استعمال الحميات و الواقيات.

المراقبة الدائمة للأسنان .

النوم لمدة كافية .

تجنب التدخين او المشروبات الكحولية.

اخذ حمام ساخن للجسم .

تغيير كلي للباس الداخلي و الخارجي.

تجنب لبس الملابس الداخلية المصنوعة من النايلون.

المراقبة الدائمة للعضلات و الثبات المفصلي للتقليل من الإلتواءات.

خلاصة :

و في النهاية كل ما يمكن قوله حول موضوع الاصابات الرياضية ان هذا المجال مجال واسع و مهم جدا يجب على كل استاذ و مدرب ان يكون حرصا على تزويد رصيده المعرفي بمثل هذه المعلومات التي تساعد بشكل كبير في العمل بحيث ان معرفة اسباب حدوث الاصابات تجعل المدرب و الاستاذ ملم بطرق تفادي مثل هذه الاصابات و توفير الامان و السلامة اثناء التدريب

و في حالة حدوث اي اصابة فان علم الاصابات يجعله قادرا على اتخاذ الاجراءات اللازمة و البكرة من اجل اسعاف و علاج و نقل المصاب او ربما اختيار الوسائل العلاجية التي تضمن الشفاء التام للمصاب و العودة الى النشاط الرياضي مثل السابق

الفصل الثاني : حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل وتنفيذ حصص التربية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية مهارية ومعرفية إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية لمؤسسة التربية وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعميمية البالغة الأهمية هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

1-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

(محمود عوض بسيوني وآخرون ، ص94. 1992)

2-التمرينات والألعاب المختلفة:

الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض ، وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعميم مباشر وتعميم غير مباشر.

(حسن شلتوت، حسن معوض ، ص102)

من خلال هاذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعميم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية وذلك في حدود أساليب وطرق تعميمية من تمرينات وألعاب بسيطة

3- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم " محمود عوض البسيوني " والذي يقول:
(تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمباريات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير

من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) ، التي تتم تحت الاشراف التربوي من مربين أعدو لهذا الغرض .
(محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، ص 09)

ويحدد " أحمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم .
(أحمد خاطر ، 1988 ، ص 18)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كمال عبد الحميد " إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع فيما يتعمق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم....

(كمال عبد الحميد ، 1994 ، ص 177)

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحله الثلاثة.
4-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكات السوية، وتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

1-4 أهداف تعليمية:

إن الهدف التعميمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية لتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

-تنمية الصفات البدنية مثل :القوة ، التحمل ، السرعة الرشاقة ، والمرونة.

-تنمية المهارات الأساسية مثل :الجري ، الوثب ، الرمي ، التسلق ، المشي .

-تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية ، والتي يتطلب انجازها سلوكا معيناً وأداء خاصا ، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفا يحتاج الى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي ازاء الموقف.
(ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي 1968، ص 64)

2-4 أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:
(محمد عوض بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 94)

1-2-4 التربية الاجتماعية والأخلاقية :

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية ، والتكيف الاجتماعي يقتزن مباشرة مم سبقه من أهداف في العملية التربوية وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون التضحية ،انكار الذات ،حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز ، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

(عدنان درويش وآخرون ، 1994 ، ص30)

2-2-4 التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق ، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل . وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية. وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

3-2-4 التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال ، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انساب ورشاقة وقوة وتوافق . وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كأن يقول هذه الحركة جميلة ، أو جميلة بنوع خاص.

وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي

(ناهد محمود سعد،نيلي رمزي فهمي،مرجع سابق،ص 68 67)

5- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ لمروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والوجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.

(محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي :مرجع سابق ، ص 95)

6- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال

المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمرائي و " بسطويسي أحمد بسطويسي " تتمثل هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية النمو الحركي ، الصفات الخلقية الحميدة ، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود عمى العادات الصحية السليمة ، النمو العقلي التكيف الإجتماعي.

(عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص73)

ومن جهة أخرى اشارت " عنيات محمد أحمد فرج " إلى مايلي...وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل : الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السموك السوي.

(عنيات محمد أحمد فرج ، 1988 ، ص 11)

ويمكن تمحيص أهم اغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

1-6 تنمية الصفات البدنية:

يرى " عباس أحمد السمرائي "و " بسطويسي أحمد بسطويسي " أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة ، التحمل ، الرشاقة، وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعمم المباريات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة فالمنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التميز إليها في المجتمع.

(عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق ، ص74 75)

وتقول " عنيات محمد أحمد فرج " الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية . ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد.

(لاسم المندلاوي وآخرون 1989، ص21)

يقول " محمد حسن العلاوي وعن مميزات النمو العقلي لفئة العمرية من 15 الى 18 سنة مايلي:

- تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف.

- استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.

(محمد حسن علاوي 1992، ص21)

2-6 تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية ، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي

يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو
الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية
الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

(عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، نفس المرجع، ص 27)

وترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع مايلي: يتأسس تعميم المهارات الحركية على التنمية
الشاملة للصفات البدنية .

(عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق ، ص 12)

3-6 النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري،
وهي عملية نضج القدرات العقلية ، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا
النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

(محمد عوض البسيوني وآخرون ، مرجع سابق ، ص 96)

7- فوائد حصة التربية:

لقد تحددت فوائد ووجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- لمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج
المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة....الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية
(محمد عوض البسيوني وآخرون ، مرجع سابق ، ص 96)

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء
تفسيرات واضحة وأهميتها وجورها داخل المنظومة التربوية.

8- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد
موضوع ذات اغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي،
الجزء الختامي.

(محمد عوض البسيوني وآخرون ، مرجع سابق ، ص 111-112)

1-8 الجزء التحضري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تريبوا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس ، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب . والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط -المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصّة يراعي مايلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية :القوة العضلية ، الجهد العضلي. الرشاقة، المرونة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.

-يفضل استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

2-8الجزء الرئيسي :

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا ، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصّة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين. للأغراض والأهداف ، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين :

3-8النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية ، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة " بالشرح والتوضيح " ، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة .ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

-متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية و صلب الحركة ونهايتها.

-نظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.

-يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ .

إن النشاط التعليمي له عدة مزايا ا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، ويستعملها لصالح التلاميذ، وذلك من خلال:

-السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانات المحدودة.

-السماح لتلاميذ بالأداء الصحيح للمباريات وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

4-8 النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمهام باستخدام الوعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف .

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة ، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

5-8 الجزء الختامي :

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا لمفصل ، أو نصيحة ختامية.

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، ص203)

كما اخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز و الانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء. أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجيد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.

(اسامة كامل راتب ، 1990 ، ص161)

9-تحضير حصة التربية البدنية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه ومعاملته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة مايلي:

- 1- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامج، وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا ،فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر لخروج عن النظام الموضوع.
- 2- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحمة التي وضع لها البرنامج، فبراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.
- 3- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

4- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها .

10-الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعميمي والتربوي لكل حصة.
- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- مراعاة التقسيم الزمني لمحص.
- مراعاة عدد تكرارات التمارين وفترة الراحة.
- الاهتمام بالنقاط التعميمية المرتبطة بالحركة.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.

11-شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة ، وعامل السن والجنس من جهة أخرى ، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة ، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارينات متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
 - أن يتكرر أداء التمرين الواحد في حصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا .
 - إذا كانت بعض حركات التمرين تدرب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي ، وبصورة خاصة تمارينات الجذع ، فمثلا إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن ، وذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم.
- (فايز مهند 1987،ص124 125)
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمارينات أو الإسراع في البعض الآخر.
 - تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في نظام وطاعة ومرح.

-يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب .

12-خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة ، ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للحصة عادة كما يلي :

–قابلة الأستاذ للتلاميذ.

–خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.

–الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.

–تنفيذ أوجه نشاط الحصة.

–الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف بعد الانتهاء من الحصة لأداء النشاط الختامي.

13 – متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة، وتتمثل فيما يلي:

- 1- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بيم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، ويساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- 2- أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- 3-يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك.
- 4-يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويرويه.
- 5- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامه بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- 6-أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية الرياضية بعيدا عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.
- 7-يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الحصة.
- 8-أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا ومفيدا وبصوت مناسب يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثا على النشاط، وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعا منكرا ، ولا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- 9-يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك
- 10-يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- 11-أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفا وخاليا من العوائق.
- 12-يجب على الأستاذ استعمال الصفارة، بشكل مناسب وفي الوقت المناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- 13-يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- 14-يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النضائية في مقدمة الحصة وفي الجزء الختامي.
- 15-يجب أن يهتم الأستاذ بجمع التلاميذ أثناء الحصة ويعاملهم معاملة واحدة.
- 16-يجب أن يكون لدى التلاميذ قدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.

- 17- يجب استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.
- 18- عدم استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.
- 19- أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.
- 20- عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة تربوياً مع التلاميذ
- (مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص 203 205)

14- إستمرارية حصة التربية البدنية والرياضية:

- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة بدون توقف ، يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابطاً بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
 - تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف - القاطرات - الدوائر).
 - تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
 - يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
 - تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
 - عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
 - إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
 - استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- (مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص 205)

15- طرق اخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الوسائل والإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة.

أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية هي كالاتي:

1- 15 الطريقة الجماعية :

في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي ويعمل موحد من خلال استخدام الوسائل الموجودة ، وهذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه، الجري، السباحة، وكذلك يستخدم أحياناً في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة الطائرة...

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ ، حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد ، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، وتلعب وضعية وموقع الأستاذ في الحصة دوراً كبيراً في ملاحظة أداء التلاميذ.

(مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول ، 1999 ، ص 102)

2- 15 طريقة الأداء التتابعي :

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلوى الأخرى وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة.

ومن مميزاتها أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ، إلى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل، وتستعمل هذه الطريقة في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضه التلميذ في انتظار دوره.

3-15 -طريقة المناوبة :

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي، الوثب الطويل... الخ .

4-15 طريقة المجاميع :

في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، ويقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلوى الأخرى لتصحيح الأخطاء والإستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

5-15 الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ، وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة.

(عبد العالي نصيف ، 1998 ص 25)

16- العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت وتفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي (المهارة، الخطط....الخ)، وحتى تبلغ الحصة لنظرية الغاية التي تسعى إليها يجب توفير ما يلي :

*توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة.

*تحديد المدة الزمنية التي تجري خلالها الحصة.

*الإدراك والفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.

*الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.

(عبد العالي نصيف ،مرجع سابق ،26 ص)

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة فهذا الأمر لا بد وإن توجو لو العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية والمجلات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة ، فإنها تعمل على توصيل ومساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي.

إن الشئ المؤمن به هو قلته إن لم تقل انعدام النشرات والمحضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية إن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إحراجها .

17-انواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:

17-1حصة الإعداد البدني العام :

وتقدم هذه الحصة لجميع الفئات في مختلف الأعمار وفي شتى الأماكن كالمدارس، والروضات، والمعاهد، وتتميز هذه بأنها تحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية ذات العمل النسبي والتي تتفق مع الإمكانيات البدنية لممارسين .

17-2حصة تدريب الرياضيين :

تخصص هذه الحصة لكل من يزاول أنواع الرياضة المختلفة والمختارة ،مثل :ألعاب القوى ، الجمباز، السباحة وغيرها... ،وفي جميع الأحوال تحتاج هذه الحصة إلى تحضير وإلى طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي ونظريات التدريس لكل من هذه الأنواع، وفي هذا النوع من الحصص تعطي الأهمية الكبيرة لجرعة وعامل الأمن والسلامة.

17-3 حصة التمرينات التعويضية :

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في (المصانع المعامل،أو المزارع) ، حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء النشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج.

(محمد عوض البسيوني ،مرجع سابق ،ص21)

17-4 حصة المهن التطبيقية :

يقوم هذا النوع من الحصص بإعداد الشباب أو الفتيان الذين يلتحقون بعمل معين ويحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

17-5 حصة التعارف :

يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية وليس لو نشاط معين ، وتهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد ، وكذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة ، وتهدف أيضا إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة ، واتجاهاتهم نحو التربية البدنية والرياضية.

17-6 حصة التدعيم والتثبيت :

تقدم هذه الحصة للتلاميذ الذين سبق لهم أن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها، والهدف منها تدعيم المهارات المتعلمة من ناحية وتثبيتها من ناحية أخرى بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.

17-7 الحصة المختلطة :

وفيها تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة، حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتا إضافيا، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ، إحداها تزاول المادة الجديدة والأخرى المادة القديمة، ومن ثمة تجرى عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.

(محمد عوض البسيوني وآخرون ، مرجع سابق،ص118)

8-17 حصة التقويم الاختبار:

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعمم ذلك مسبقاً عن الموضوع الذي سيختبر فيه، ومن الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارية، ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصص .

18-الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وامكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد ، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط. وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لايعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي ، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معاً، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب ، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج .

(حسن شلتوت ، حسن معوض ، مرجع سابق ، ص 111 112)

ولا يقتصر على عدم محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم.

(محمد عوض البسيوني وآخرون ، مرجع سابق ، ص 120)

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب ، حفرة وثب ، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كغ إلى واحد كغ) ، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب ، ساعة ميقاتية، شريط قياس، كرات صغيرة أعلام صغيرة ،شواخص ، كرات السلة والطائرة واليد .

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق ، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد ، وإرجاعها أيضاً وحملها بشكل أمين ، وحمايتها من الأمطار ، وعدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات .

(صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد ، 1982 ص312)

19- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

*التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل).

*قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.

*استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.

*استخدام أساليب مختلفة لمقياس تتناسب مع هذه الحصة.

تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.

الملاحظة - التقرير -التسجيل بطاقة فيما يلي التقويم أثناء مختلفة أساليب استخدام.

(عميل عبد الله وآخرون ، 1986.ص77).

خلاصة:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب ، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد يكون أكبر خسارة عرفت ولا تزال تعرفها حصة التربية. الحصة بين العلاقة لطبيعة ذلك والرياضية، البدنية.

الفصل الثالث: تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط :

1- مرحلة التعليم المتوسط:

لقد اتفق علماء النفس المهتمون بالطفولة والمراهقة على أن هذه المرحلة من النمو هي عبارة عن مرحلة التغير في النواحي الجسمية، و الوجدانية، و العقلية، والاجتماعية، لدى المراهق حيث يصبح في حاجة ماسة إلى من يأخذ بيده ويرعاه ومن يهتم به ويوجهه، فالمراهقة هي فترة اضطراب تؤثر على المراهقين والمراهقات، وعلى أسرهم ومجتمعهم إلا أن المتفق عليه حتى الآن هو أن هذه المرحلة من النمو تمثل مرحلة صعبة إلى حد ما، وباعتبار أن فترة المراهقة بدايتها متزامنة مع مرحلة التعليم المتوسط، وباعتبار أن موضوع الدراسة، حول اتجاهات تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية الرياضية فسنستطرد إلى عرض مرحلة التعليم المتوسط ثم المراهقة:

1-1- مفهوم مرحلة التعليم المتوسط:

وتدعى هذه المرحلة بالطور الثالث أو مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من 12 إلى 15 سنة من عمر التلميذ يزداد المراهق في نهايتها قوة وقدرة على الضبط والتحكم في القدرات فهي فرصة كي يتلقن المهارات الحركية وكذلك يصل نمو الذكاء في هذه المرحلة تقريبا أقصاه حوالي 21 سنة من عمر التلميذ وتزداد عملية الفهم والإدراك نتيجة بعض التجارب والخبرات وتظهر في هذه المرحلة نقطة هامة في حياة المراهق حيث يميل الفرد ويستعد للبدء في تكوين مبادئ واتجاهات عن الحياة والمجتمع ومنها الميل إلى القراءة وحب الإطلاع وتمتاز أيضا هذه المرحلة بتكوين الفرد ليصبح في نهاية المطاف قادرا على أن يستقر فيه المثل والأنماط الاجتماعية.

كما أن مرحلة التعليم المتوسط :هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية ، حيث تقع هذه المرحلة، في موقع حساس في عملية التعليم، تمتد من السنة الأولى متوسط، الى السنة الرابعة متوسط فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي وقبل التعليم الثانوي.

2- أهمية مرحلة التعليم المتوسط:

-تتمكن أهمية المرحلة التعليم المتوسطة في كونها:
-تتيح المزيد من الفرص لكي يحقق الطالب انتماءا أعمق إلى ثقافته الأصلية.

-فضلا أنها تتيح المزيد من الفرص لتنمية قدرات واستعدادات الطلبة بما يعدهم للاختبار التعليمي أو المهني في المراحل التعليمية الأخرى.

-فضلا عن هذا فمرحلة التعليم المتوسط تحتوي وتتضمن مجموعة الاهداف المراد بلوغها والوصول اليها لتحقيق النجاح.

3-أهداف مرحلة التعليم المتوسط:

ومن جملة الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها هذه المرحلة نذكر منها:

-مرحلة التعليم المتوسط هي مرحلة ثقافة عامة هدفها تربية النشء تربية إسلامية شاملة لعقيدته وعقله وجسمه وخلقه.

-تمكين العقيدة الإسلامية في نفس الطالب وجعلها ضابطة لسلوكه وتصرفاته.

-تزويده بالخبرات والمعارف الملائمة لسنه حتى يلم بالمبادئ الأساسية لثقافة والعلوم.

-تنمية قدرات التلميذ العقلية والمهارية والتهديبية.

-تربية التلميذ على الحياة الاجتماعية الإسلامية وتدريبه على خدمة مجتمعه ووطنه وتنمية روح النصح (والإخلاص لولاة أمره .

ومرحلة التعليم المتوسط كغيرها من مراحل النمو تحتاج إلى عدة حاجات تتلخص في التالي:

-الحاجة إلى الأستاذ الذي يساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل منظم.

01 <http://vb.arabsgate.com> يوم 1 /10/ عن الموقع الكتروني 00:11: الساعة، 4102

-الحاجة إلى المفاهمة التامة بين المدرسة والأسرة.

-الحاجة إلى العناية بصحة الفرد وذلك بإجراء الكشف الطبي عليه.

-الحاجة إلى استنفاد الطاقة الزائدة لدى الافراد عن طريق النشاط مع مراعاة الراحة اللازمة والتغذية الكاملة.

- (العمل على بعث الروح والثقة والتعاون بين التلاميذ .)

ويمكن القول بأن مرحلة التعليم المتوسط ما بين المرحلة الابتدائية التي تمثل بداية سلم التعليم العام والمرحلة الثانوية التي تمثل نهايته، ويلتحق بها التلاميذ بعد الحصول على شهادة إتمام الدراسة الابتدائية، ومدة الدراسة في هذه المرحلة أربع سنوات يعقد في السنة الرابعة امتحان وطني يحصل الناجح فيه على شهادة التعليم المتوسط والذي تؤهله للالتحاق بإحدى مدارس التعليم الثانوي أو المهني .وتهتم هذه المرحلة بتنمية التلميذ في جميع الجوانب بما فيها الجانب الاجتماعي من خلال الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها.

4-حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

4-1-مفهوم التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

باعتبار التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة كما نجد أن تطورها عبر العصور قد خضع لنفس المؤثرات التي خضعت لها التربية العامة حيث اختلفت، وتطورت، حسب تطور الحضارات والثقافات باختلاف النظم السياسية، والاقتصادية للمجتمعات ويفهم الكثير من الناس، أن التربية البدنية فهماً خاطئاً، خاصة في المناطق الريفية والمنعزلة، أو المجتمعات المحافظة، التي تفيد توجهات التلميذات نحو ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، لذلك من الواجب العمل على توضيح المقصود بهذا التعبير في صفوف (حصص) الطلبة والتلاميذ(ة)، فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية هي مختلف الرياضات وآخرون يفسرون التربية البدنية بأنها مضيعة للوقت، وتخص فقط فئة الشباب (الذكور) لا الإناث (التلميذات)، كما يتوجه إليها البعض على أنها عضلات وعروق.

(قاسم حسن البديري، ص11)

وفيما يلي: سنسرد بعض تعاريف العلماء للتربية البدنية والرياضية:

تعريف ناش: يعرفها التربية البدنية بأنها جزء من التربية العامة، تشغل دوافع النشاط الموجودة في التنمية من الناحية العضوية، التوافقية العقلية والانفعالية فهذه الاغراض تتحقق حينما تمارس أوجه التربية البدنية، سواء كان ذلك في الملعب، أو في حمام السباحة، أو في قاعة التدريب .

تعريف نيكس: التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة، الذي يختص بالأنشطة القوية، والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي، وما ينتج من إشترك، هذه الأوجه من النشاط، مع تعلم كل الأوجه.

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

تعريف شارمن: التربية البدنية هي ذلك الجزء البسيط من التربية، والذي يتم عن طريق النشاط الذي يعتمد على الجهاز الحركي لجسم الإنسان، والذي يكسبه بعض الصفات السيكلولوجية الخاصة به

- من جملة هذه التعاريف نستخلص التعريف الإجرائي للتربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية، هي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري، وتوافق الجوانب البدنية والعقلية، والاجتماعية، والتربوية، لشخصية الفرد بشكل رئيسي، فهي جزء هام لا يتجزأ من التربية العامة، ومن هنا تتجلى أهميتها في عملية بناء كيان التلاميذ والتلميذات على وجه خاص.

مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

تتمثل حصة التربية البدنية والرياضية، الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية من خلاله، تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج فحصة التربية البدنية والرياضية، هي الوحدة الصغيرة التي تحمل كل خصائص البرنامج، فالخطة العامة لمناهج التربية البدنية والرياضية، تشمل أوجه النشاط الذي يطلب أن يمارسه التلميذ ولتلميذة وأن يكتسب المهارات إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر، ويتوقف نجاح الحصة على صفة تحضيرها وإعدادها، و إخراجها، مع مراعاة حاجات التلميذ أيضاً. فهناك عدة مفاهيم تتناول مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة وسنتناولها كالاتي:

(أمين أنور الخولي، ص 42)

• تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة هامة في العملية التربوية التي يقوم بها التلميذ في حياته اليومية، على المستوى التعليمي البسيط في إطار منظم، والمهيكل، تعمل على تحسين وتنمية الجسم ومكوناته من كل النواحي، العقلية، النفسية الخلقية، الصحية، الاجتماعية، وهذا لضمان تكوينه وانسجامة في بيئته ومجتمعه، وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات، وتنميتها، هو الممارسة

• فحصة التربية البدنية والرياضية هي أداة للوصول بالفرد إلى الغابات المرجوة والمستهدفة من قبل التربية العامة، التي تتميز بها التربية البدنية والرياضية، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي للتربية والتكوين، ضمن طريق ألوان الرياضة البدنية، المختارة بغرض تزويد الفرد بالمعار، و الخبرات والمهارات التي تسهل له إتباع رغباته ليكيف مهاراته، والتعامل بها في محيطه.

(عباس صلاح السمراني ، ص 11)

حصة التربية البدنية والرياضية : هي إحدى أشكال المواد الأكاديمية، لا تختلف عن المواد الأخرى سوى أنها تمتد للتلاميذ والتلميذات ليس فقط المهارات والخبرات الحركية، ولكنها تدمج أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب العلمية، بتكوين الجسم لدى الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل :التمرينات، الألعاب المختلفة الجماعية والفردية، التي تتم تحت الإشراف التربوي، من مربين أعدوا خصيصا لهذا الغرض.

إذن فالحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية البدنية والرياضية، فيطبق عليها نفس المفهوم، وذلك من خلال مزاوله الأنشطة الرياضية في المدرسة، وتتميز بعدة خصائص، فهي محددة زمنيا،تبعاً للقانون المعمول به، كما أنها جزء من وحدة متكاملة أو هي المنهاج،الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

التعريف الإجرائي :

ومن هنا فإن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية البدنية و الرياضية فيطبق عليها نفس المفهوم وذلك من خلال مزاوله الأنشطة الرياضية في المدرسة وتتميز بعدة خصائص فهي محددة زمنيا،تبعاً للقانون المعمول به، كما أنها جزء من وحدة متكاملة أو هي المنهاج،الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة،وهي ذات أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ، وتلميذات المرحلة المتوسطة فهي تراعي جميع الجوانب العلمية والنفسية الوجدانية والمعرفية، والاجتماعية قصد تطوير القابلية البدنية والعقلية ، وذلك بسبب الأسلوب الحديث المستعمل في اختيار الطريقة المناسبة لاختيار خطة سير الحصص أو البرنامج منذ البداية كما تزودهم بمختلف المعارف والخبرات الصحية اللازمة وتفتح لهم مجالاً واسعاً للاستفادة من أوقات الدراسة أو التمتع بها، كذلك تعمل على توجيه تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة بصفة خاصة إلى أهداف ذات قيمة نافعة، للتكيف مع الوسط الاجتماعي كعناصر مفيدة.

5- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

تتميز أهمية الحصة كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لنفسية المراهق وتحقق له فرص لاكتساب الخبرات والمهارات البدنية والحركية التي تزيده رغبة وتفاعلات في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له، وتقوم بصقل مواهبه البدنية و العقلية بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن لا تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج المتوسطة لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والضجر والقلق وعندما يتعب الرياضي، أو الرياضية المراهقة يجد نفسه يستسلم للراحة والنوم ويضيع وقته بما لا يحمد عقباه.

يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك وبما أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة والميدان هدفه تكوين الأفراد اللاتقين من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية، الاجتماعية وذلك عن طريق ألوان حصص التربية البدنية و الرياضية والتي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأغراض فإن ذلك يعني أيضا أن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المتوسطة المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والملزم للتلميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة الحرجة للتلميذ حيث يعدل الانتظام في النمو

(محمد عوض بسيوني وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص11)

إن هذا النمو يكون سريعا من ناحية الوزن والطول حيث تستطيع حصة ت ب و الرياضية أن تخفف من وطأة مجمل المشاكل عند ممارسة المراهق للتربية البدنية و الرياضية ومشاركته في اللعب الأنظيف واحترام حقوق الآخرين وهنا يستطيع المربي أن يحول بين التلميذ والاتجاهات غير المرغوب فيها والتي تكون سلبية كالغيرة مثلا ومن هنا يرى أن باستطاعته التربية البدنية و الرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية للتلميذ.

(أحمد فرج عنايات، ص33)

5-1-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

هناك أهداف عدة لحصة التربية البدنية و الرياضية كبرنامج دراسي ترمي إليها الحصة والمتمثلة في:

-المساعدة على الحفاظ على الصحة والبناء البدني السليم للتلاميذ.
-المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.

-المساعدة في تطوير الصفات البدنية تمثل القدرة على العمل والسرعة والمرونة والرشاقة.

-التحكم في القوام في حالتي السكون والراحة.

-اكتساب المعارف والمعلومات على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية والميكانيكية.

-تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.

-التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

-تتمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

(قاسم حسن حسين ص044)

6- مراحل حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الخلية الأساسية في بناء المنهاج التعليمي التربوي فالدرس يحدد مركز الاهتمام تبعاً للأهداف المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بها، والذي يساهم كل واحد في التمهيد للمحور التالي أو يتكون درس التربية البدنية والرياضية من المراحل التالية:

1-6 المرحلة التحضيرية:

وهي المرحلة الأولى وتستمر من 21 إلى 12 دقيقة وهذا حسب هدف الحصة وتنقسم هذه المرحلة بدورها إلى أقسام تكونه وتعطي الهيكل العام للمقدمة والتحضير وتتمثل في الإجراء الإداري الإحماء الألعاب التربوية التي تساهم في إبراز الدافعية والميول وفيها التحضير النفسي والابتعاد البدني لخوض مجربات الرياضة فيجب على المدرس مراعاة الزيادة المتدرجة للحمولة والتركيز على تنشيط الدورة الدموية والأوتار والمفاصل مما يقلل من احتمالات الإصابات كما يفضل في درس التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة الإكثار من الألعاب الشبه رياضية التي تتميز بالإثارة والحركة والمزاج وذلك لكي لا يشعر التلميذ أو التلميذة بالملل من الحركات الروتينية.

كما أن الإحماء يلعب دوراً هاماً وأساسياً في تحديد الطاقة وتحسين عمل الجهاز الهضمي وتجدد الدم وهذا ما يسمح للتلميذ بالاستنشاق الجيد للهواء أثناء ممارسة الرياضة لذا على المدرس أن لا يكون سلطوياً أثناء السبع أو العشر دقائق الأولى من الحصة فيسمح للتلاميذ بالانتشار، والتشكل الحر، لاكتسح أكبر مساحه لتوسع رقعة النشاط كما يفضل أن تتخلل تلك الألعاب حركات ووضعيات تمس مختلف أجزاء الجسم وهذا من الناحية البدنية وممارسات وتنقلات تمس الجانب الرئيسي من الحصة، حتى تسمح للتلاميذ والتلميذات من الشعور والإحساس بالاتزان والتوازن وتوفير الفرص لهم للتعبير، وتوطيد العلاقة مع زملائه.

(عدنان درويش وآخرون، ص041)

الأهداف: ترمي هذه المرحلة إلى أهداف وهي:

-تليين وتقوية العضلات وخاصة التي تكون خلال النشاط العادي.

-تحفيز الرغبة في مواصلة التمارين (التنشيط التنفسي).

-مراجعة بعض الحركات والتمارين البسيطة التي تكون ضرورية في المرحلة الرئيسية.

المحتوى: يتمثل في:

•تمارين الجري والتقلل لتنشيط الجهاز الدوري

•تمارين التليين لمفاصل (الكف ألدع الركبة) ...

•تمارين بسيطة بالكرة أو تمارين الجمباز في شكل ألعاب.

2-6 المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة التي تأتي مباشرة بعد المرحلة التحضيرية وهي صلب حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال الدرس الذي يتركز حول المهارات ، والتقنيات المراد تعليمها والهدف التربوي المراد بلوغه وتحتوي هذه المرحلة بدورها على:

1-2-6 النشاط التعليمي: ويقدم فيه المهارات والخبرات الواجب تعليمها سواء كانت لعبة أو تقنية فردية أو جماعية كالجري والقفز أو كرة الطائرة أو كرة اليد وطريقة التعلم تلعب دورا هاما في استيعاب التلميذ للمهارات والخبرات المتعلقة ويتوقف النشاط التعليمي من حيث ألزمن على طبيعة المهارة المقدمة (جديدة، صعبة، معروفة)...

(عبد العلي نصيف ص10 ص11)

كما أن هناك قدرات قد تستغرق وقتا كبيرا ، خاصة في الدروس الأولى من الدورة والعام الدراسي، ويتحدد منه أيضا على الدور المهاري للتلميذ والتلميذة، وعلى ذلك يكون الهدف من النشاط التعليمي، ماهدف تعلم المهارات الجديدة أو تثبيت وتحسين مهارات معروفة مسبقا، ويراعي مدرس التربية البدنية والرياضية، في هذا النشاط الرياضي عدة نقاط أهمها:

• اتخاذ المكان المناسب أثناء الشرح، وهذا لغرض الاستيعاب الجيد للتلاميذ من مهارات ، وهذا ما يستدعي فيما بعد أساليب السند والمتابعة المستمرة .

(عبد العلي نصيف، مرجع سبق ذكره، ص00)

2-2-6 النشاط التطبيقي: ويقصد به نقل الحقائق، والشواهد والمفاهيم، لاستخدام الوعي في نقل الواقع العلمي، ويقدم ذلك في الألعاب الفردية كالجمباز، ألعاب القوى، المصارعة وفي الألعاب الجماعية، كرة اليد والطائرة...وأهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هي بروز روح التنافس، بين التلاميذ، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التعليمية.

• كما أن النشاط التطبيقي فرصة سامحة للمدرس، للتأكد من روح الفريق الواحد، والقدرة على القيادة، كما أنها فرصة لإبراز مهارات أخرى مثل التحكم، والتسجيل، ويمكن في بعض الأحيان اشتراك التلاميذ والتلميذات المعفيات من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة .

(عدنان درويشة آخرون، ص1)

الأهداف: هذه المرحلة بالذات، يجب أن تتضمن مادة واحدة سواء كانت ألعابا جماعية أو فردية، وتتمثل فيما يلي:

• شرح التمارين المراد إنجازها.

• تجربة إجمالية.

• تدريبات تحليلية متنوعة بتطبيق عام.

• تنتهي دائما حصة التربية البدنية والرياضية بتطبيق التمارين تطبيقا حقيقيا.

3-6 المرحلة الختامية:

هي المرحلة الأخيرة أي خاتمة حصة التربية البدنية والرياضية، وتدعى فترة الهدوء والرجوع إلى الحالة الفيزيولوجية الأولى، والهدف منها هو العودة بالجسم إلى حالته البدنية الأولى، حيث يتضمن تمارين التهدئة والاسترخاء.

كما أن فترة الرجوع إلى الحالة الطبيعية، تتميز بالبطء والسهولة، وبها ينتهي الدرس.

الأهداف: هي المرحلة التي تعرفها التلميذات والتلاميذ إلى وضعية الراحة أي إرجاع الجسم إلى حالته الطبيعية، وخاصة تهدئة التلاميذ من الناحية النفسية.

7- أنماط حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

يتحدد درس أو حصة التربية البدنية والرياضية، تبعاً للهدف الرئيسي الذي يسعى إليه لتحقيقه، وله عدة أنماط منها:

- الحصة تهدف إلى تنمية شخصية التلميذات والتلاميذ بصفة عامة.
- الحصة تهدف لاكتساب المهارات الحركية وتطوير مستوى الأداء تبعاً لاتجاهات التلميذات.
- (أكرم زكي خطايبية، ص 021)
- الحصة تهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلميذ أو التلميذة تبعاً لاتجاهاتهم.
- الحصة تهدف إلى تقويم سلوك التلميذات والتلاميذ.

8- مكانة حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق في المرحلة المتوسطة:

التربية البدنية جزء مندمج في المنظومة التربوية، شأنها شأن مواد التعلم الأخرى، تساهم بقسط وافر في تحقيق ما رسمته الدولة تجاه تربية وتكوين الناشئة وهي تدرس طيلة المسار الدراسي ، بمنهج متجانس يعتمد على الاستمرارية والتدرج، والتكامل في صيرورة التعليم، باكتساب التلميذ مهارات حركية مبنية على تطوير القدرات البدنية، موازنة مع التكيف، حسب مختلف الوضعيات التصريفية، طبقاً لدرجة نضجه. وفي المنظور العام للتعلم، حيث يعد التلميذ، محور الاهتمام في العملية التعليمية، تماشياً مع قدراته البدنية والمعرفية، فتصبح فضاءاً مميزاً بما توفره من تنوع الأنشطة البدنية والألعاب وخاصة التي تقوم على روح التعاون والمواجهة والإبداع، والتعبير في نفس الوقت، وذلك بما يستوجب على التلميذ تكيف تصرفاته، وسلوكاته مع ما يتوافق الوضعية الاجتماعية، والبيئية.

(وزارة التربية الوطنية للمطبوعات المدرسية، ص 29)

فالتربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وفي إعداد شخصية الفرد المراهق، وتنشئته تنشئة اجتماعية سليمة، وعلى الرغم من الاختلافات الواضحة في دمج التلميذات نحو ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، خاصة في المرحلة المتوسطة -المراهقة -وذلك راجع إلى عدة عوامل واتجاهات منها الاجتماعية، الثقافية، العادات، و التقاليد، الاعراف ، الذاتية، الأسرة و مستواها التعليمي و الثقافي، البيئة (المناطق الريفية أو المنعزلة، أو شبه منعزلة).

خلاصة : نستنتج من خلال كل ما سبق ان حصة التربية البدنية و الرياضية من ضمن اهم الاشياء التي تساعد على تنمية العديد من الصفات النفسية و البدنية و الاجتماعية لدى التلميذ لذا وجب الاهتمام بها و العناية بها و العمل بجدية من اجل تطوير الرياضة و نشرها قدر المستطاع فهي النصف الثاني لكل المواد التربوية بحيث تلعب دور كبير في تطوير الجانب النفسي خاصة لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

منهج البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية الدراسة و الإجراءات الميدانية الخاصة بها أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها و يتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية و منسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة، و عليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية.

و كذا كيفية صياغتها و استغلالها في خدمة هدف الدراسة، و الباحث في هذا الفصل يبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة الدراسة، و يوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها الدراسة من تحديد مجتمع الدراسة و العينة المختارة و المحددة لذلك، و المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع هو المنهج الوصفي لملائمته إلى هذه الدراسة من أجل تحقيق الهدف المرجو منها، و يستحوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة و كيفية معالجتها و تسجيل نتائجها. كما سيساعد الباحث هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق و الوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية و تحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير و تبرير مختلف آراء و افتراضات الدراسة و التي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة.

1-5 منهج الدراسة:

إن الحاجة إلى الدراسات و البحوث هي اليوم أشد منها في أي وقت مضى و أن موضوع البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة و التقصي و الوصول إليها بالاستناد على مجموعة من الأساليب و المناهج، إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة (يقول) عمار بوحوش و محمد محمود دنيبات " (إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لإكتشاف الحقيقة" و منهج الدراسة يختلف باختلاف المواضيع و الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و على هذا الأساس و لتحقيق أهداف الدراسة هذه، استخدم الباحث المنهج الوصفي و يعرف بأنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها و ضبطها كميا قصد جمع المعلومات و تصنيفها ثم تحليلها، و بالتالي إخضاعها إلى دراسة علمية و دقيقة إذا كان المنهج الوصفي ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع، فإنه لا يتوقف عند هذا الحد، حيث يقول محمد شفيق ("أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات و الحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق و تلك البيانات و تحليلها و تفسيرها لإستخلاص دلالتها و تحديده بالصورة التي هي عليها كما و كيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها")، و المنهج الذي قمت بإتباعه في هذه الدراسة هو "المنهج الوصفي".

(عمار بوحوش، محمد محمود دنيبات، 1995، ص 89)

2-5 الدراسة الاستطلاعية :

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته، و يعرفها ناصر ثابت " (بأنها تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل و لا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها و جوانبها... الخ)

حيث قام الباحث قبل الدراسة الميدانية بدراسة إستطلاعية و الهدف منها التقرب من أفراد العينة و التقرب أكثر من التلاميذ من أجل معرفة مدى حب التلاميذ للرياضة و معرفة أهمية الرياضة و معرفة أسباب

حدوث الإصابات الرياضية ، حيث قام الباحث بتوزيع إستمارة الاستبيان على مجموعة من التلاميذ و بعد استرجاعه ، تم إعادة توزيعه من جديد على نفس العينة السابقة بعد عشرة أيام و هذا لمعرفة مدى ثبات أو عدم ثبات الاستبيان.

(ناصر ثابت، 1984 ، ص7)

3-5مجتمع الدراسة:

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته تحديدا واضحا، و مجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوافر فيها الخصائص المطلوب دراستها و قد يتكون مجتمع البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات، و في كل الأحوال ينبغي ألا يكون مجتمع البحث مبهما. و يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأحداث أو الأفراد أو المؤسسات التي يمكن أن يكونوا أعضاء في عينة الدراسة و مجتمع الدراسة جمع طبيعي أو جغرافي أو سياسي من الأفراد أو الحيوانات أو النباتات أو المواضيع ، و بإختصار فالمجتمع من الناحية البحثية ما هو إلا جمع فيزيقي ، و لأسباب إقتصادية و عملية لا يستطيع الفرد دراسة مجتمع الدراسة في جميع الدراسات ، و إنما يستعاض عن ذلك بدراسة العينة.

و يتكون مجتمع البحث في موضوعنا هذا من جميع تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الذي تنحصر أعمارهم بين (11-15) سنة،و الذين يمثلون المراحل الأربعة للدراسة في المتوسط الذي يبلغ عددهم (425) من الجنسين (ذكور-إناث)، أما التلاميذ المصابين فبلغ عددهم (39) ذكور و (37) إناث أي ما عدده (76) تلميذ موزعين على المراحل الأربعة أي (سنة أولى،سنة ثانية،سنة ثالثة،سنة رابعة متوسط) ما يعني مرحلة الطفولة المتوسطة و الذين هم على مقاعد الدراسة لمتوسطة "الشهداء الإخوة بليط بوحمرزة دائرة الصدوق ولاية بجاية ".

4-5 عينة الدراسة: من الصعب التعامل مع مجتمع بأكمله،و بالتالي يلجأ الباحث إلى اسلوب العينة التي من بين أهدافها توفير الجهد و الوقت.

و بإعتبار العينة حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية،فهي تستند إلى الإستبيان كمقوم أساسي،فنجد أن مفهومها على النحو التالي: (هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية،و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انه تأخذ مجموعة منه أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث)

(رشيد زرواتي-2007-صفحة 334)

و تتشكل عينة هذا البحث من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لدائرة الصدوق بأقرب ولاية بجاية،الذين تعرضو للإصابات الرياضية في المراحل الدراسية الأربعة حيث بلغ عددهم (76) تلميذ مصاب من أصل (349) تلميذ مصاب و هذه الأخيرة من المجتمع الكلي الذي يبلغ (425) تلميذ و هو العدد الكلي للتلاميذ في متوسطة "الشهداء الإخوة بليط بوحمرزة دائرة الصدوق ولاية بجاية"،ونوع العينة في بحثنا هذا العينة الطبقيّة العشوائية بنسبة فاقت 10 بالمئة من مجتمع البحث الأصلي.

2- وصف أداة الإستبيان بصورته الأصلية:

يتألف الإستبيان في الصورة الأصلية من 48 عبارة،24 موجهة للتلاميذ المصابين و 24 عبارة موجهة للأساتذة في المرحلة المتوسطة و هي موضحة في الملاحق الموزعة على ثلاثة أبعاد.

و صممت الإجابات على أداتين : على أساس طريقة ليكرت،حيث يجب على المحوصين دائما الإجابة بكل من عبارة من العبارات التالية : (دائما،أحيانا،نادرا)

أما الطريقة الثانية يجب علة المفحوص الإجابة بعبارة من العبارات التالية: (نعم، لا).

3- أدوات الدراسة: تتم في هذه الدراسة الإ اعتماد على أداتين:

- المقابلة: حيث تعتبر من الأدوات الأساسية الخاصة بجمع المعلومات حول الأفراد،و بما أن عينة البحث من تلاميذ الطور المتوسط و بينهم لا يسمح بفهم أسئلة الإستبيان الشفوي أي محادثة موجهة من الباحث للمبحوث بهدف الوصول للحقيقة.
- الاستبيان: و الغرض منه جمع المعلومات الميدانية،وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال ما يلي :
- المصادر العربية و الأجنبية.

إستمارتين للاستبيان تخص معلومات عن التلاميذ الذين يتعرضون للإصابة الرياضية،و كذلك النشاطات التي حثت فيها،موزعة على المراحل الأربعة ،و تضمنت الاستمارة الثانية أسئلة خاصة بالأساتذة الذين يشرفون على الدروس النظرية و العملية في المتوسطات ،للإستطلاع على آرائهم حول الإصابات من خلال خبراتهم التدريسية و العملية.

و الأسئلة إلى إستجابة للفرضيات،فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

خاتمة:

توصل الباحث في هذه الرسالة بعد بذل مجهود في العمل و البحث و التحليل،توصل في ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة و التي تمثل محتواها حول الإصابات الرياضية الأكثر حدوثا و التي يتعرض لها التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية حيث إتضح لنا الجانب النظري و التطبيقي ،و بينت هذه الدراسة أن التلميذ يجب أن يحظى بالعناية و الرعاية اللازمة من طرف الأستاذ و أيضا توصلنا إلى توضيح أهم الإصابات الخطيرة التي تم ذكرها في الجانبين النظري و التطبيقي .

قائمة المراجع :

- 1- أحمد خاطر المقياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988، ص18 .
- 2- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشيط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 صفحة 161.
- 3- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 110 ، صفحة 42 .
- 4- أكرم زكي خطيبية، المناهج العصرية الرياضية، ط0 ، دار الفكر، د ب، 119 ، ص21 .
- 5- الكابتن أشرف محمود ،الاصابات الرياضية الأنواع-التأهيل، دار خالد الليحاني للنشر و التوزيع ص117.
- 6- الاسم المندلوي وآخرون : أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، بغداد، 1989 ، ص21 .
- 7- بزاز علي جوكل ،أسامة رياض ،الطب الرياضي مبادئ و اصابات الملاعب . دار الفكر العربي، القاهرة .1998. ص22.
- 8- حسن شلتوت، حسن معوض التنظيم والإدارة في التربية ،دار الفكر العربي، القاهرة، ص102 .
- 9- ساسيات الطب الرياضي. دار دجلة عمان.الاردن .2008. ص85.86 .
- 10- (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد :التربية وطرق التدريس ، دار المعارف، القاهرة، 1982 ص312 .
- 11- عبد العلي نصيف، الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية ط0،مطبعة الميناء،بغداد 190،صفحة 01.
- 12- (عمار بوحوش، محمد محمود دنيبات، مناهج البحث العلمي و طرق البحث،1995 صفحة 89)
- 13- عدنان درويش وآخرون التربية ألياضية ط3 ، دار الفكر العربي لبنان، 112 ، صفحة 41.
- 14- عبد العالي نصيف : الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية ،القاهرة، 1998 صفحة 25 .
- 15- عميل عبد الله وآخرون ، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل ،بغداد 1986. ص77.
- 16- عباس صلاح السمراني، طرق التدريس في ت ب و ر ، ط0 ، الدار البغدادية للنشر، بغداد، 190، صفحة 11 .
- 17- عبد السيد ابو العلاء – دور المدرب و اللاعب في الاصابات الرياضية الوقاية و العلاج ، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة و النشر ، الاسكندرية ،مصر ص 214.

- 18- عدنان درويش وآخرون :التربية الرياضية المدرسية، ط 3 ،دار الفكر العربي،القاهرة، 1994 ،صفحة 30 .
- 19- عنايات محمد أحمد فرح :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1988،ص 11 .
- 20- فايز مهند :التربية الرياضية الحديثة ،دار الملايين، دمشق، 1987 ،ص124 125.
- 21- قاسم حسن حسين، التطبيق العلمي في التربية الرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد 1996 ، صفحة 44.
- 22- قاسم حسن البديري، نظرية التربية البدنية، ط0 ، مطبعة جامعة بغداد، ص11 .
- 23- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي :نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط 2،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1992 ،ص09 .
- 24- كمال عبد الحميد ، 1994 ،ص177 .
- 25- محمد حسن علاوي :علم النفس التربوي، ط2 ، دار المعارف، القاهرة، 1992 ،ص21 .
- 26- محمود عوض بسيوني وآخرون نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،ص94. 1992 .
- 27- مروان عبد المجيد إبراهيم:الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية ،دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، 2000 ،ص203 .
- 28- (مكارم حلمي أبو هرجة ،محمد سعد زغول :منهاج التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر 1999،ص102 .
- 29- ناهد محمود سعد،نيلي رمزي فهمي:طرق التدريس في التربية البدنية، 1968 ،ص64 .
- 30- ناصر. ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية ، ط 01 ، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984 ، صفحة 74.
- 31- وزارة التربية الوطنية، منهاج السنة 4 من التعليم المتوسط، التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر ، 4111 ، ص29 .
- 32- 01 http://vb.arabsgate.com يوم 1/ 10/ عن الموقع الكتروني 00:11 :الساعة،4102

