



# جامعة ألكي محند أولحاج البويرة

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي  
الموضوع:

أسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي  
أثناء حصة التربية البدنية والرياضية  
(16 - 18 سنة)

- دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة

إشراف الأستاذ:

- بوغربي محمد

إعداد الطالبين:

- معيز العيد

- شريفي حسام الدين

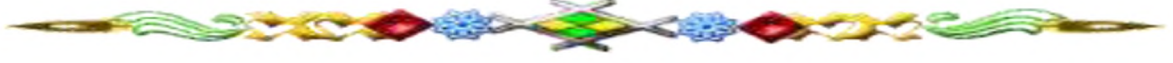
السنة الجامعية: 2015/2016م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# الشكر والتقدير



نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة  
الدكتور "بوغريبي محمد" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث، كما  
نشكره على جدته وصدقته في العمل، ونتمنى له التوفيق.  
والى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء  
وفى الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل  
فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان.

- شريفهي حسام الدين

- معيز العبد

إهداء

## بسم الله الرحمن الرحيم

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا  
أهدي ثمرة نجاحي إلى من قال الله فيهما عز وجل  
ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا على وهن  
وفصاله في عامين أن أشكر لي ولوالديك...." لقمان 14  
إلى روح أبي الغالية رحمه الله  
إلى أروع شيء أملكه في الوجود،  
إلى المنبع الصافي  
للحنان والأمان،  
إلى مصدر ثقتي وسعادتي  
وتفاؤلي  
أمي

معيذ العبيد



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من أعط وسخاء دون مقابل

إلى من زرعاً في قلبي بذرة الإيمان

وفي روعي شجرة الولاية...

إلى من ثابراً في تنشئتي وتربيتي أحسن تربية ...

إلى الأب الغالي أطال الله في عمره

إلى الأم الغالية أطال الله في عمرها

شرفي حسام الدين



## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- البسملة
ب	- الشكر والتقدير
ج	- الإهداء
هـ	- محتوى البحث
ط	- قائمة الجداول
ي	- قائمة الأشكال
ك	- ملخص البحث باللغة العربية
م	- مقدمة
<b>الفصل التمهيدي</b>	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات السابقة والمثابهة.
04	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإصابات الرياضية</b>	
08	- تمهيد.
09	1-1 مفهوم الإصابات الرياضية
09	1-2 الإصابات الخارجية

09	1-3- تصنيف الإصابات الرياضية وتدرجها
09	أ- الإصابة الخفيفة
10	ب- الإصابة المتوسطة
12	ج- الإصابة الشديدة.
14	1-3-2- تدرج الإصابة
15	1-3-3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي
16	- خلاصة
<b>الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية</b>	
18	- تمهيد.
19	1-2- معنى التربية الرياضية
20	2-2- مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة
21	2-3- أهداف التربية البدنية والرياضية
22	2-4- مفهوم درس التربية البدنية
22	2-4-1- شروط درس التربية البدنية والرياضية الناجح
23	2-5- تعريف الحصة المدرسية
23	2-6- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
23	2-7- مكونات درس التربية البدنية
24	-8- صفات حصة التربية البدنية والرياضية
25	2-9- أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية
25	2-10- تقسيم حصة التربية الرياضية
26	2-11- طرق التعليم والتعلم
28	2-12- خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية
29	- خلاصة
<b>الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة</b>	
31	- تمهيد
32	3-1- تعريف المراقبة.
32	3-2- التعريف التربوي.
32	3-2-1- التعريف الذي تفعله العلماء

33	3-3-مدة المراقبة
33	3-4-أطوار المراقبة
33	3-5-مراحل المراقبة
34	3-6-البلوغ والمراقبة
34	3-7-مراحل البلوغ
36	3-8-مظاهر النمو في المراقبة
37	3-9- مظاهر النمو العقلي في فترة المراقبة
38	3-10- جوانب النمو المعرفي لدى المراهق
38	3-11- مشاكل المراقبة
40	- خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
43	- تمهيد
44	5-1- الهدف من الدراسة الميدانية
44	5-2- الدراسة الاستطلاعية
44	- الدراسة الأساسية
44	5-3- المنهج العلمي المتبع
45	5-4-متغيرات البحث
46	5-5-مجتمع البحث
46	5-6- عينة البحث وكيفية اختيارها
47	5-7-مجالات البحث
48	5-8-الأدوات المستعملة في البحث
50	5-9- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
54	- خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
56	- تمهيد
57	5-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان.
77	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.



81	- خلاصة
82	- الاستنتاج العام
83	- خاتمة
86	- اقتراحات وفروض مستقبلية
	- الجيوبوغرافيا
	- الملاحق
	- الملحق رقم (01)
	- الملحق رقم (02)

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح تصنيف الإصابات تبعاً للشدة	14
02	يوضح تدرج الإصابات	15
03	يوضح تقسيمات حصة التريية البدنية والرياضية	26
04	توزيع افراد العينة على الثانويات	47
05	تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية	50
06	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (01).	57
07	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (02).	58
08	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (03).	59
09	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (04).	60
10	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (05).	61
11	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (06).	62
12	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (07).	63
13	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (08).	64
14	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (09).	65
15	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (10).	66
16	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (11).	67
17	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (12).	68
18	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (13).	69
19	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (14).	70
20	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (15).	71
21	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا <sup>2</sup> للعبارة رقم (16).	72

73	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $\chi^2$ للعبارة رقم (17).	22
74	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $\chi^2$ للعبارة رقم (18).	23
75	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $\chi^2$ للعبارة رقم (19).	24
77	يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.	25
78	يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.	26
79	يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.	27
80	يبين بوضوح مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	28

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
57	التمثيل البياني للعبارة رقم 01	01
58	التمثيل البياني للعبارة رقم 02	02
59	التمثيل البياني للعبارة رقم	
60	التمثيل البياني للعبارة رقم 04	04
61	التمثيل البياني للعبارة رقم	05
62	التمثيل البياني للعبارة رقم	06
63	التمثيل البياني للعبارة رقم	07
64	التمثيل البياني للعبارة رقم	08
65	التمثيل البياني للعبارة رقم	09
66	التمثيل البياني للعبارة رقم	10
67	التمثيل البياني للعبارة رقم	11
68	التمثيل البياني للعبارة رقم	12
69	التمثيل البياني للعبارة رقم	13
70	التمثيل البياني للعبارة رقم	14
71	التمثيل البياني للعبارة رقم	15
72	التمثيل البياني للعبارة رقم	16
73	التمثيل البياني للعبارة رقم	17
74	التمثيل البياني للعبارة رقم	18
75	التمثيل البياني للعبارة رقم	19

أسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

الطالبيين:

الأستاذ المشرف:

✚ معيز العبد

بوغربي محمد

✚ شريقي حسام الدين

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية، وشمل البحث على فرضيات جزئية تمحورت حول ما هو السبب الرئيسي للإصابة، وقد شمل منهج البحث الذي كان وصفيًا فضلًا عن مجتمع البحث الذي كان أساتذة المرحلة الثانوية واختيرت منه عينات بالطريقة العشوائية وكان قوامها 25 أستاذًا.

وقد استعمل الباحث استبيان مكون من 03 محاور حسب الفرضيات، وقد تأكدنا من صدقه وثباته وفي الأخير وبعد تطبيق الأدوات الإحصائية وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى التحقق وصدق الفرضيات التي وضعها وبالتالي توصل إلى النتائج التالية:

- إن هناك نقص في عملية الإحماء يؤدي إلى التعرض المبكر للإصابة.
- عدم صلاحية الميدان والوسائل البيداغوجية تؤدي إلى حدوث الإصابة.
- عدم إلمام الأساتذة في مجال إسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

ويوصي الباحث بجملة من التوصيات والفروض المستقبلية:

- يجب أن يتحلى الأستاذ بخلفيات معرفية نظرية حول كيفية العلاج من الإصابات.
- أن يعتمد أكثر على المرحلة التمهيدية التي تتضمن الإحماء.
- أن يكون أستاذ التربية البدنية ملم بكل الإصابات وكيفية تفاديها.
- كيفية الخروج من الوسائل القديمة والاعتماد على وسائل للاسترجاع بغية الرجوع بسرعة للفورمة.
- تسطير برامج للتأهيل من الإصابات من طرف الأستاذ لدى تلاميذ الطور الثانوي والمتوسط.

مقدمة

ظهرت في هذا القرن آفاق لا حدود لها من العلوم الحديثة التي تخدم الجنس البشري، من أجل تحقيق غاية وحيدة وهي ترقية الإنسان ومحاولة إسعادها بأعلى قدر ممكن وذلك من خلال النتائج الضخمة في جميع الميادين الاقتصادية والصناعية وغيرها.

وبالموازاة مع ذلك يشهد المجال الرياضي تطوراً كبيراً من حيث استخدام أحدث الأجهزة العلمية المتطورة وأحدث المناهج العلاجية، لذا يعد الطب الرياضي ميداناً هاماً يعتني بالصحة العامة للاعبين ولم تظهر هذه العناية بسلامة اللاعبين والمحافظة عليهم في عصرنا الحديث هذا، بل نجد إن طرق أمن وسلامة ممارسي الرياضة قد شغلت الأذهان منذ آلاف السنين قبل الميلاد. وقد جاء في القسم الأولمبي عام 676 قبل الميلاد نص صريح يقضي إن يتنافس الرياضيون بشرف وأمانة بعيدين عن الأضرار بأجسام مناسيتهم وعن اليونان نقل الرومان فكرة العناية الصحية والسلامة البدنية للاعبين.

وبالرغم من تقدم عوم الطب خلال العصور الحديثة إلا إن الاهتمام بكيان الإنسان كوحدة كاملة متكاملة لم ينضج ويبرز إلى الوجود إلا في هذا القرن، وبصورة خاصة بعد الحرب العالمية الثانية.

فقد أعطى الجنس البشري الكثير من الضحايا وذوي التي حددت من مشاركتهم لبني جنسهم بدرجات مختلفة سواء بالنسبة للثقل أو للعمل أو التمتع بظروف الحيات حديثاً، تقدمت علم الطب الرياضي تقدماً كبيراً فمثلاً انه مدينة استوكهولم - عاصمة السويد - قد أنشئ معهد خاص لدراسة تأثير التدريبات الرياضية على الجسم البشري والأجهزة الحيوية التي تعمل فيه، أما في الولايات المتحدة الأمريكية تمنع جامعة هارفارد اللاعبين من ممارسة أنواع النشاط الرياضي في غير وجود الطبيب أو أخصائي الطب الرياضي أو العلاج الطبيعي.

كما نعرف أنه لا يخلوا أي محال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث بل وحتمية حدوثها علي اختلاف أنواعها وشدة درجتها، الواقع الذي يفرض طبيعة الأداء للألعاب بمختلف أنواعها وبعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة وبتنظيماته وقواعده العلمية السليمة وبمختلف أنواعه ميداناً من ميادين التربية الحديثة التي لم تعد مجرد عملية ممارسة نوعيات مختلفة من النشاط الحركي فحسب إنما أصبحت عملية معقدة تخضع لمجموعة من المؤثرات البدنية والفنية والنفسية، العقلية والصحية. هاته الأخيرة أي المؤثرات الصحية نص عليها قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر المؤرخ في 23 أكتوبر 1976 الذي أوجب علي أستاذ مادة التربية البدنية أن يعمل على الحفاظ على أمن وسلامة التلاميذ من أخطار الإصابات الرياضية بشتى الطرق والوسائل الممكنة التي تكمن خطورتها الشديدة في أن نتائجها لا تؤدي في البداية إلي العجز التام للاعب عن الأداء، بل يصل الأمر

إلى حدوث مضاعفات وتصبح نتائجها مزمنة، ذات تأثير مؤكدة في هبوط مستوى أداء اللاعب أو إبعاده كلية عن الملاعب.

وللوقاية من الحوادث ولأمراض الناتجة عن ممارسة الرياضة تفرض مقاييس للأمن ضد مختلف الحوادث التي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية (الأحوال الجوية طبيعة أرضية الميدان) أو تأثير الظروف الخارجية مثل (سوء التحضير، التعب العضلي) لذا كان لزاما خلق شروط أقل ما يقال عنها أنها تقلل وتحدد نسبة الإصابة، فمثلا لتجنب السقوط والاصطدام بين اللاعبين في الرياضات الجماعية والجمباز المدرسي أوجدت مقاييس تقنية تنظيمية، وخلال ممارسة السباحة، ألعاب القوى فرض علي الأستاذ إصدار تعليمات صارمة خاصة بالحدز والانتباه علي التلاميذ بالإضافة إلي مراقبتهم ونصحهم بإتباع قواعد النظافة الصحية ابتداء من الدوش إلى السلوك الغير سليم الناتج من قبل الرياضي أو التلميذ.

من جانب آخر لم يعد حدوث الإصابة أمرا مدهشا ومقلقا فحسب بل تعدى ذلك إلى تأثيراتها المختلفة سواء علي التلميذ المصاب وهو الضحية أو الأستاذ الذي يعتقد الأولياء انه هو السبب وفي الأخير المؤسسة التربوية بصفتها الشخصية الاعتبارية التي تمثل الأستاذ حين رفع دعوى قضائية من قبل الضحية.

ومن هذا المنطق رأينا إن نتناول الموضوع بالكتابة متعرضين فيه والى الإصابات الرياضية (أنواعها أسبابها) التي تحدث خلال ممارسة التلميذ النشاط البدني في الثانوية. وإعطاء توصيات متضمنة تسس الوقاية من إصابات الملاعب بالوسائل الممكنة في المؤسسات التربوية سواء المادية منها أو البيداغوجية ... وغيرها. التطرق إلى كيفية الإجراءات القانونية والإدارية حالة وقوع حادث رياضي في الثانوية.

ونأمل من الله بتناولنا هذا الموضوع أن نكون قد أضفنا لبنة صغيرة إلي معلومات الإخوة المدرسين المسؤولين عن التدريب، والأساتذة المدرسين في درجات الأنشطة التي لا تخضع للأشراف الطبي المباشر ( كالنشاط المدرسي ونشاط الهيئات وأنشطة الناشئين والنشطة الذاتية...الخ)، حتى يمكنهم التدخل في الوقت المناسب بالأسلوب الصحيح.



# المدخل العام التعريف بالبحث

## 1. الإشكالية:

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكدته الأرقام الكبيرة المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور العلمي الكبير فيطرق التدريب وإعداد اللاعبين الذي يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، والتي يجب على الأستاذ أن يتعامل معها لتحسين العملية التعليمية يوفر اقتصادية الجهد وأما لولا قتل تحقيق متغيرات التعليم.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية كبقية المواد الأخرى مثلا لعلوم الطبيعية، الفيزياء، الرياضيات .... الخ لكنه يختلف عن هذه المواد كون هي مد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية، الاجتماعية، العقلية.

فالتربية لمتعد مجرد عملية ممارسة نوعيات مختلفة من النشاط الحركي فحسب، إنما أصبحت عملية معقدة تخضع لمجموعة من المؤثرات البدنية والنفسية والعقلية والصحية. "هاته الأخيرة أي المؤثرات الصحية نصت عليها أو لبند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر ) أمر رقم 76-81 المؤرخ في 23 أكتوبر (1976) الذي أوجب على الأستاذ إن يعمل على وقاية التلاميذ من المخاطر التي تصيبهم والحفاظ على سلامتهم، وكذلك نصت المادة) 13 مستخرج من القرار الوزاري رقم 153 الصادر في 26 فيفري 1991 المتضمن مهام الأساتذة في التعليم الأساسي والتعليم الثانوي (حيث يجب أن يكون الأستاذ مسؤولا عن انضباط التلاميذ الموكلين إليه وعلى أمنهم ويلتزم بالتكفل بهم من بداية الحصة إلى نهايتها.

فهنا يتوجب على الأستاذ أن يكون على دراية واسعة بالإصابات الرياضية من أجل وقاية التلاميذ من الإصابات، والتكفل بهم الوقوع الإصابة أو الحادث.

وعلى غير العادة كثيرا ما يتعرض تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصة التربية البدنية والرياضية وأثناء المنافسات الرياضية المدرسية إلى حوادث وإصابات ولو البسيطة المرتبطة بحتمية الأداء، تلك الإصابات رغم بساطتها في بداية الأمر أكثر خطورة على التلاميذ في بداية الأمر من الإصابات الشديدة والمباشرة.

ومن أجل إيجاد حلول واقتراحات للتقليل من حدوث هذه الإصابات، كان لزاما علينا البحث في أسباب حدوث هذه الإصابات ومن كل هذا أردنا ربط عملية حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي بحصة التربية البدنية والرياضية، ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

## • السؤال العام:

- ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي بحصة التربية البدنية والرياضية؟

## • التساؤلات الجزئية:

- هل لنقص عملية الإحماء مساهمة في التعرض المبكر للإصابة؟
- هل تؤدي عدم صلاحية أرضية الميدان والوسائل البيداغوجية إلى حدوث الإصابات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
- هل لعدم إمام الأساتذة في مجال الطب الرياضي والإسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة؟

## 2. الفرضيات:

- " تعرف الفرضية على أنها ذلك الحل المسبق إشكالية البحث."
- أ- الفرضية العامة:
- من خلال التساؤل الرئيسي تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

- هناك أسباب تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي بحصة التربية البدنية والرياضية.

### ب- الفرضيات الجزئية:

- لنقص عملية الإحماء مساهمة في التعرض المبكر للإصابة.
- تؤدي عدم صلاحية أرضية الميدان والأجهزة إلى حدوث الإصابات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- عدم إمام الأساتذة في مجال الطب الرياضي والإسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

## 3. أسباب اختيار الموضوع:

إن الدوافع التي أدت بن اختيار هذا الموضوع والدراسة تمثلت في عدة أسباب هي:

- صلاحية المشكلة للدراسة الميدانية والنظرية.
- الرغبة في معرفة مدى إتباع الأساتذة لأساليب العلمية في ميدان الطب الرياضي ومن أبرزها الإصابات الرياضية.
- عدم شمولية ودقة بعض النتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة.
- تسليط الضوء وإبراز مدى أهمية العلمية لدى الأستاذ والإسعافات الأولية في ظل التطورات الحالية.

## 4. أهمية البحث:

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة ومن نوع المشكلات التي تطرحها من التقصي والتمحيص من جهة أخرى كما يمكن اعتبار موضوع هذا البحث هاما لما يحمله في طياته من مؤشرات ودلالات تبرز أهميته ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز التي تجتمع لتحقيق أهداف معينة ويمكن تقسيم أهمية دراسة هذا الموضوع إلى:

- إثراء المكتبة بمثل هاته البحوث.
- إثراء الرصيد العلمي للأساتذة والباحثين في هذا المجال.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هاته البحوث.
- المساهمة في إرشاد الأساتذة والتلاميذ ومعرفة أسباب حدوث الإصابات.
- معرفة قيمة وجوه الإلمام بميدان الطب الرياضي وأهميته العلمية والمعرفية.
- تعتبر هذه الدراسة هامة لما تحمله من دلالات في الموضوع والمتمثلة في: الإصابات الرياضية، حصة التربية البدنية والرياضية، المراهقة.

### 5. أهداف البحث:

يسعى المتطرق لمثل هاته المواضيع لتحقيق عدة أهداف أبرزها:

- معرفة دور عملية الإحماء في الوقاية من التعرض للإصابة.
- توضيح عدم صلاحية أرضية الميدان والأجهزة في حدوث الإصابات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مستوى إلمام الأساتذة في مجال الطب الرياضي والإسعافات الأولية ومساهمته في تفاقم الإصابة.
- إبراز أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي بحصة التربية البدنية والرياضية.

### 6. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

أ- دراسة بن دحو ناصر وآخرون:

حيث تناول الباحثون في مذكرتهم "أسباب الإصابات بدرس التربية البدنية والرياضية في ثانويات وهران، مستغانم، تلمسان، النعام، غيليزان، معسكر" فكانت أهدافها كما يلي:

- الكشف عن الأسباب الحقيقية للإصابات خلال درس التربية البدنية والرياضية.

ب- حدوش نور الدين وآخرون:

دراسة تحليلية للإصابات لدى لاعبي كرة القدم "الوقاية والعلاج" مستغانم 1990.

ج- رزوق عبد الناصر:

"الإصابات الرياضية خلال المرحلة الثانوية" دراسة ميدانية للثانويات الجزائرية دالي إبراهيم الجزائر 1995.

### 7. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ- الإصابات الرياضية:

- اصطلاحاً: الإصابة هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل سلامة عمل أو وظيفة ذلك النسيج ويعرفها (د: خليل سمیعة) بأنها تعرض الأنسجة الجسمية المختلفة إلى تأثيرات (عوامل) خارجية أو داخلية تسبب خلل تشريحي ووظيفيا مؤقت أو دائم وفق لشدة الإصابة.<sup>1</sup>

- إجرائياً: الإصابة هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل سلامة عمل أو وظيفة ذلك النسي

### ب- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

- اصطلاحاً: الرياضة هي النشاط البدني الذي يخضع لقواعد معينة محضرة عن طريق التدريب المنهجي".<sup>2</sup>

يعرفها بيار دو كونيرتان "هي التعلق الشديد الإرادي والاعتمادى للقوة العضلية والرغبة في التطور، ولو أدى ذلك إلى الخطر".<sup>3</sup>

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

### ج- تعريف المراهقة:

- اصطلاحاً: المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد.<sup>3</sup>

والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي.<sup>4</sup>

يعرفها " راجح " علم إنما تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد، وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج.<sup>5</sup>

- إجرائياً: هي مرحلة من مراحل النمو تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية فترة النضج والرشد.

<sup>1</sup>- أ-د سمیعة خليل، (الإصابات الرياضية ووسائل العلاج والتأهيل)، الأكاديمية الرياضية، العرقية، 2006.

<sup>2</sup> - BERNARD GULLET : Histoire du Sport – puf – 149-p 14.

<sup>3</sup>- PIERRE DE CONNBERTIN: Sociologie du Sport 1964

<sup>4</sup>- محمد عاطق غيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989، ص18.

<sup>5</sup>- سيعديّة محمد على هادر، علم النفس والنمو، دار الكويت، دار البحوث العلمية، 1998، ص329.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: الإصابات الرياضية

تمهيد:

1-1- مفهوم الإصابة الرياضية:

1-2- إصابة خارجية:

1-3- تصنيف الإصابات الرياضية وتدرجها:

1-3-1- تصنيف الإصابة:

1-3-2- تدرج الإصابة:

1-3-3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

خلاصة:

## تمهيد:

تعتبر الإصابات الرياضية كثيرة في ميدان الممارسة الرياضية عامة، فكل منطقة أو جزء من أجزاء الجسم معرضة للإصابات، فمن خلال هذا الفصل سنحاول توضيح كل ما يتعلق بالإصابات الرياضية من خلال تعريفها وأنواعها وأسبابها وطرق تشخيصها وأعراضها وعلاجها والوقاية منها وكيفية منع حدوث مضاعفاتها، بالإضافة إلى توضيح دور كل من المدرب واللاعب نفسه في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية، وتوضيح كذلك مفهوم الإسعافات الأولية والقواعد الخاصة بالإسعاف لكل الإصابات الرياضية.



**1-1- مفهوم الإصابة الرياضية:**

الإصابة هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل سلامة عمل أو وظيفة ذلك النسيج ويعرفها (د: خليل سمیعة) بأنها تعرض الأنسجة الجسمية المختلفة إلى تأثيرات (عوامل) خارجية أو داخلية تسبب خلل تشريحي ووظيفيا مؤقت أو دائم وفق لشدة الإصابة<sup>1</sup> وتنقسم إلى قسمين:

**1-2- إصابة خارجية:**

يعرفها (أسامة رياض) بأنها "تنتج عن عنف خارجي على جزء من جسم الرياضي"<sup>2</sup>. ومن هنا يتضح أن الإصابة الخارجية تعني بها تعرض اللاعب إلى شدة خارجية مثل إصدامه مع زميله أو مع الأرض.

**1-3- تصنيف الإصابات الرياضية وتدرجها:****1-3-1- تصنيف الإصابة:**

وتصنف إلى ثلاثة أنواع حسب شدتها وهي:

أ- الإصابة الخفيفة: تظهر على شكل الم لحظي لا يدوم لفترة طويلة وتبلغ نسبتها حوالي 80% حيث مدة شفائها لا تعيق التلميذ عن الاستمرار في ممارسة درس التربية البدنية والرياضية وتتمثل في:

**• الجروح المفتوحة:**

ويعرفها "فريق كمونة" بأنها هي الجروح التي يسببها أحيانا الرض الجسدي والتي تدرج من الهشة البسيطة إلى الجروح الكبيرة العميقة الشديدة النزيف"<sup>3</sup>. أما (زينب العالم) تعرفها بأنها "الإصابة التي تؤدي إلى تلف تشريحي لسلامة الطبقات الجلدية وتعرض طبقاته للهواء وهي تشمل الجروح المتهتكة والجروح القطيعة والنافذة"<sup>4</sup>. ومنه نستنتج أن الجروح المفتوحة هي الجروح التي يكون الجلد أو الغشاء المخاطي مصابا.

**• السجحات:**

ويعرفها (فريق كمونة) "بأنها ما يحدث عندما تنكشط طبقة البشرة والأدمة من جراء السقوط على سطح خشن أو بسبب آخر"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - أ- د سمیعة خليل، الإصابات الرياضية ووسائل العلاج والتأهيل، الأكاديمية الرياضية العرقية، 2006.

<sup>2</sup> - د أسامة رياض، أطلس الإصابات الرياضية المصورة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

<sup>3</sup> - فريق كمونة، موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، دار الثقافة والتوزيع، عمان، 2002، ص 121-122.

<sup>4</sup> - زينب العالم، التديك الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 91.

<sup>5</sup> - أ د فريق كمونة، مرجع سابق، 2002، ص 122.

وتعرفها زينب العالم بأنها "عبارة عن تسلخ الجلد نتيجة لشد الطبقة السطحية منه وتكون في بادئ الأمر ذات لون ابيض مسفر ثم إلى لون أحمر لارتشاح بعض المصل والدم وبعد تتكون قشرة من الدم الراشح الذي يتجلط ويجف علي السطح.<sup>1</sup>

أما أسامة رياض فيعرفها "أنها تسلخات جلدية سطحية بسيطة.<sup>2</sup>

- **التهتك:** يعرفها فريق كمونة "بأنها الجروح التي تحدث بواسطة تمزق الأنسجة وتقطع استمرارية الجلد.<sup>3</sup> أما زينب العالم فتري أنه "ينتج عن هرس العضو بجسم ثقيل ويحدث تلفا شديدا بالجلد والأنسجة التي تحتوي"
- **القطع:** وتحدث هذه الجروح بواسطة آلة حادة مثل: زجاج، سكين، شفرة....الخ، وهي كثير النزيف وقد تصيب الأوعية الدموية، الأعصاب الطرفية، العضلات، الأوتار وهي غير شائعة في الوسط الرياضي إلا نادرا.
- **الثقب:** وهذا النوع من الجروح تسببه الطلقات والأجسام المدببة كالمسامير والإبر، النزيف الخارجي قليل والداخلي قد يكون كثير عند إصابة الأوعية الدموية أو حدوث تهتك بالأنسجة، معدل التلوث عالي خاصة بالتيتانوس والميكروبات الهوائية.

- **الرضوض (الكدمات):** يعرفها فريق كمونة بأنها " التورمات الأكثر شيوعا في إصابات الرياضيين التي تحدث خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي وهي تحدث عادة بسبب الصدمة المباشرة أو اصطدام جزء معين من الجسم بشيء خارجي ".<sup>4</sup>

ويعرفها أسامة رياض بأنها " تنشأ من الاصطدام بجسم صلب أو السقوط من سطح مرتفع ويتميز هذا النوع بعدم انتظام حافتيه وقلة النزيف الناتج عنه وكثرة تعرضه للتهابات ".<sup>5</sup>

ب- **الإصابة المتوسطة:** تظهر على شكل الم يستمر لمدة قصيرة مشكلا ورم بسيط مع وجود خلل خفيف في ميكانيكية الأداء الحركي وتبلغ نسبتها حوالي 10% ويستغرق الشفاء الوظيفي حوالي أسبوعين وأمثلة ذلك:

<sup>1</sup> - زينب العالم، مرجع سابق، 1995، ص 91.

<sup>2</sup> - أد أسامة رياض، مرجع سابق، 2001، ص 22.

<sup>3</sup> - أد فريق كمونة، مرجع سابق، 2002، ص 122.

<sup>4</sup> - أد فريق كمونة، مرجع سابق، 2002، ص 131.

<sup>5</sup> - أد أسامة رياض، مرجع سابق، 2001، ص 29.

- **الإلتواءات:** هي الإصابة التي تصيب الأربطة العضلية وكذلك تجبر المفصل علي أداء حركات غير طبيعية لأن الأربطة العضلية تتمزق وتتقطع مسببة إصابة وهي تصنف إلي ثلاثة أصناف وحسب شدة الإصابة.
  - الإلتواء البسيط.
  - الإلتواء المتوسط.
  - الإلتواء الشديد.

• **فقدان الوعي:** هي حالة أين الشخص يفقد بالتدرج الوعي، وهي غالباً مسبقة بإصابة مؤثرة ومباشرة، وكما وصف "مختار سالم" في كتابه -مع كرة السلة- "هو قصور المخ عن القيام بوظائفه لفترة وجيزة نتيجة عدم حصوله على كمية كافية من الدم".<sup>1</sup> وفي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية كثيراً ما يتعرض التلاميذ إلى حالات الإغماء خاصة الإناث منهن اللائي كمية من الدم أثناء الدورة الشهرية.

ويحدث الإغماء غالباً بعد بذل جهد بدني مطول، خصوصاً أثناء الوقت الساخن (فصل الصيف) حيث يكون الجو غير متعود عليه، هذا ما يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من الماء عن طريق عملية التعرق والذي ينتج عن انخفاض في حجم الدم وزيادة تركيزه وبالتالي نقص كمية الأكسجين بالنسبة للمخ والعضلات. كما أن هذا النوع من الإصابات يمكن أن يحدث أثر صدمة عنيفة، أو حالة كسر، ويبدو التلميذ المصاب في هذه الحالة أصفر اللون وتكون شفاته باهتتين ويصعب منه عرق كبير.

• **التمفصل:** كما جاء في كتاب الطب الرياضي " هي حالات عنيفة مباشرة أو غير مباشرة ينتج عنها تنقل لبعض العناصر المفصلية".<sup>2</sup> والمفصل ليس بهذا الشكل الخطير الذي يعتقد البعض إنما هي مجرد آلام موضعية في المكان المصاب وتحدث بسبب وضعية غير مناسبة مثل حالة الصد في الكرة الطائرة.

وفي التربية البدنية هي متكررة وكثيراً ما تحدث بسبب اصطدام خاطف مع الكرة، التمدد والتسخين لمفصل الرسغ أو الكتف... الخ. ولتجنبها ينصح بالإحماء الجيد والتسخين العم والكامل الذي يشمل مختلف مفاصل الجسم حتى يمكن تفادي مثل هذه الإصابة. ولهذا يجب إتباع المبادئ التالية:<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - مختار سالم، مع كرة السلة، مؤسسة المعارف، لبنان، 1986، ص 254.

<sup>2</sup> - W-HEIPERTZ.. *Médecine du sport ed Vigot.* 1990.. page 173

<sup>3</sup> - Edgar THILL, *Manuel de l'éducateur sportive ed Vigot*, 1993, page 250.

1- عدم التأخر في الإسعافات الأولية.

2- لا يجب العلاج قبل التشخيص الجيد.

3- اجتناب العودة إلى التدريب المجهد بل تكون العودة متدرجة.

ج- الإصابة الشديدة: تظهر على شكل ألم شديد أو ورم ملحوظ الدرجة وقد يصاحبها تغيرات في لون الجلد ومحدودية الحركة حيث في الظروف العادية وتبلغ نسبتها 8% بينما تقدر مدة شفائها وفق تقدير الطبيب حيث تستغرق ما بين 4 إلى 5 أسابيع ومن أمثلة ذلك:

• التمزقات: يعرفها فريق كمونة " التمزق يحدث بسبب ميكانيكيات حركية مختلفة مثل التمطية المفرطة، التدريب العنيف، مقاومة ثقل أكثر من القدرة، عدم التوازن في التحرك العضلي أو التقلصات العضلية غير العادية أو المفاجئة أو التدريب في حالة البرودة.<sup>1</sup>

وتعرفها زينب العالم " إنها شد أو تمزق للعضلات أو الأوتار العضلية أو الكيس المغلف للعضلات نتيجة لعدم قدرة انقباض العضلة بالقدر المناسب لمقاومة قوة خارجية لحظة وقوعها أو سبب القيام بحركة عنيفة مفاجئة أو القيام بمجهود عضلي كبير والعضلة غير مستعدة له."<sup>2</sup>

ويرى أسامة رياض بأنها " عبء عن تمزق في الألياف العضلية وقد يصحبها تمزق في الأوعية الدموية، وترجع أسباب التمزقات إلى الاستعمال الخاطئ أو التدريب الرياضي غير العلمي للعضلات كالقيام بمجهود أكبر من طاقة العضلات أو نتيجة شد مفاجئ أو متكرر أو نقص المرونة بعضلات"<sup>3</sup>

ويرى حنفي محمود مختار " تحدث نتيجة لشد العضلي الشديد حيث يحدث تمزق في العضلات أو في بعض أليافها فيصحب ذلك تمزق في بعض الأوعية الدموية."<sup>4</sup>

• الكسور: ويعرفها (فروق كمونه) بأنها "انفصال وتمزق في شكل العظم واستمراريته،<sup>5</sup> كما يعرفها كذلك بأنها عبارة عن انفصال العظمة عن بعضها البعض إلى جزئين أو أكثر بسبب قوى خارجية عنيفة ومنه يعرف الكسر بأنه انكسار العظم من غير أن يترك أي مبرر أو جرح يظهر على الجلد.

<sup>1</sup> - أد فريق كمونة، مرجع سابق، 2002، ص 132.

<sup>2</sup> - زينب العالم، مرجع سابق، 1995، ص 107.

<sup>3</sup> - أد أسامة رياض، مرجع سابق، 2001، ص 30.

<sup>4</sup> - محمود حنفي مختار، المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتب والنشر، القاهرة، 1998، ص 319.

<sup>5</sup> - فروق كمونه، مرجع سابق، 2002، ص 141.

## ✓ أنواع الكسور:

1- الكسر الإصابية: يحدث نتيجة لإصابة شديدة كاصطدام بجسم صلب كما في حالة الحوادث والسقوط من مكان مرتفع وفي هذه الحالة يمكن أن يكون الكسر:

أ- كسر مباشر

ب- كسر غير مباشر

2- الكسر الاجهادي: وهو الكسر الذي ينتج من تعرض عظمة سليمة أكثر من اللازم وهذه الكسور الجهدية منتشرة بكثرة بين الرياضيين فهي تنتج من تجمع لعدد كبير من إصابات خفيفة ومتلاحقة وراء بعضها البعض.

3- الكسور المرضية: أساس حدوث هذه الكسور تكون العظمة مريضة وهذا المرض أدى إلي ضعف العظام وجعلها هشّة وعرضه للكسر نتيجة لأي مجهود بسيط.

## ✓ علامات الكسور:

\* ألم مكان الإصابة

\* عدم القدرة علي تحريك العضو المصاب

\* ألم شديد عند لمس مكان الإصابة

\* حركة غير عادية للعظام في موضع ليس به مفصل

\* تشوه العضو المصاب وذلك إذا كان يوجد زحزة

\* ورم مكان حدوث الإصابة نتيجة الإرتشاح والنزيف

\* ومن العلامات المميزة للكسر وجود خشخشة مكان الكسر نتيجة الاحتكاك.

## • الخلع:

يعرفه فريق كمونه بأنه "تغير مكان رأس العظم في منطقة المفصل وهذا النوع من الإصابات ينتج نتيجة قوى كبيرة وعادة تكون خارجية تجبر المفصل إلي الاندفاع إلي خارج مكانه الطبيعي المحدد".<sup>1</sup>

ويعرفه عبد الله أبو العلاء بأنه " خروج العظم عن مكانه الطبيعي أي خروج الأوجه المفصلية عن مطابقتها لبعضها وابتعادها ولذلك فهي تترافق بتمزق المحفظة التي تحيط بالمفصل وتمزق الأريطة والأنسجة وأحيانا العضلات التي تحيط بالمفصل ".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أد فريق كمونه، مرجع سابق، 2002، ص138.

<sup>2</sup> - أد عبد الله أبو العلاء، إصابات الملاعب، مؤسسة شباب الجامعة للطبع والنشر، الإسكندرية، ص203.

والجدول أدناه لتصنيف الإصابات تبعا للشدة وكذلك الإجراءات اللازمة لكل منها.<sup>1</sup>

الإصابة	أعراضها	الإجراءات اللازمة لكل منها
1- الخفيفة	1- لا يتأثر الإنجاز. 2- ألم بعد التدريب. 3- تصلب خفيف في منطقة الإصابة. 4- لا يتغير لون المنطقة	1- تقليل فترات التدريب. 2- تخفيف الجهد على المنطقة المصابة. 3- الراحة والعلاج الأولي. 4- التمرين التدريجي للوصول إلى الأنشطة بشكل تام.
2- المتوسطة	1- تؤثر على الإنجاز. 2- ألم قبل وبعد الفاعلية. 3- تلين منطقة الإصابة قليلا 4- تورم خفيف. 5- تغير طفيف في لون المنطقة المصابة.	1- راحة المنطقة المصابة. 2- عدم إجهاد المنطقة المصابة وتحاشي تمرينها. 3- الراحة مع العلاج الأولي. 4- الرجوع التدريجي للأنشطة
3- الشديدة	1- ألم مستمر قبل وأثناء وبعد التمرين. 2- يتأثر الإنجاز وبسبب شدة الألم. 3- تتأثر الأنشطة اليومية لشدة الألم. 4- تتأثر الحالة الطبيعية بسبب الألم.	1- التوقف عن الأنشطة الرياضية بشكل تام. 2- مراجعة الطبيب.

جدول رقم (01) يوضح تصنيف الإصابات تبعا للشدة

### 1-3-2- تدرج الإصابة:

تدرج الإصابة للمساعدة في التقييم والمعالجة وتأثير لدرجة الإصابة والتأثيرات المرتبطة بذلك. إن المصطلحات (جزئي، كلي، بسيط، شديد) تطلعنا على التغيرات الحاصلة في تلك الأنسجة المتضررة جراء الإصابة ففي عام ((1973)) أبتكر تدرج الإصابة والذي طبق على الإصابات الأكثر حدوثا وخاصة في الأنسجة الرخوة وحسبت الدرجة من ((0-4)) وقد حصل تعديل في هذا المقياس وأصبح التدرج من ((1-3)).

<sup>1</sup> - د سميرة خليل، الإصابات الرياضية وسائل العلاج والتأهيل، الأكاديمية الرياضية العراقية، 2006.

إن استخدام مثل هذا المقياس في الإصابات الحادة والمزمنة يمكن الرياضي والمدرّب المعالج من ربط الإصابة بنسبة العجز في الإنجاز حيث حددت العلامات والتغيرات النسيجية المرضية المرتبطة مع كل تدرج للإصابة وكما يأتي:<sup>1</sup>

المرض النسيجي	العلامات	التعرض	التدرج
تغيرات التهابية	آلام بسيطة وموضعية	ألم بعد الجهد	1
-التهاب النسيج المصاب مع شمول التراكيب المجاورة قد تكون التصاقات	ألم موضعي مع بعض التحدد الحركي البسيط وألم عند الاختبار	ألم في البداية واختفائه عند بداء الفاعلية مع الإحماء وتعود للظهور بعد الفاعلية.	2
- تغيرات التهابية واسعة تكوين ندبة التهابية	ألم موضعي فقدان الحركة الضعف وربما تليف العضلة	الآلام مستمرة وتتفاقم مع أي فعالية وبالتالي تؤدي إلى إيقافها	3

جدول رقم (02) يوضح تدرج الإصابات تبعا للشدة

### 1-3-3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

هناك عوامل خارجية وأخرى داخلية تتربط فيما بينها لتكون سببا لحدوث الإصابات إذ تكون شرطا لظهورها وكثيرا ما تؤدي العوامل الخارجية غلي تغيرات في الجسم وهذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها لحدوث الإصابة.

<sup>1</sup> - أ د سميعة خليل، مرجع سابق، 2006، ص60.

## خلاصة:

نخلص بالذكر أن الإصابات الرياضية من أهم المواضيع الذي يتطرق إليها أي باحث في دراسته، وقد تطرق الباحث إلى جملة من النقاط التي كانت مهمة في فصله فوضح مفهومها وتصنيفاتها وأسباب حدوثها، وعلى هذا يستوجب لأستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي إن يلم بالإصابات الرياضية وان تكون لديه خلفية معرفية نظرية لتشخيص ثم علاج بالإضافة إلى العضو المصابة.



# الفصل الثاني:

## حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

- 2-1- معنى التربية الرياضية
- 2-2- مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة
- 2-3- أهداف التربية البدنية والرياضية
- 2-4- مفهوم درس التربية البدنية
- 2-5- تعريف الحصة المدرسية
- 2-6- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
- 2-7- مكونات درس التربية البدنية
- 2-8- صفات حصة التربية البدنية والرياضية
- 2-9- أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية
- 2-10- تقسيم حصة التربية الرياضية
- 2-11- طرق التعليم والتعلم

خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الميادين التربوية، رغم وجود عدة ميادين بحيث استطاعت التربية البدنية والرياضية أن تأخذ مكانة عالية وذلك لدورها الكبير الذي تلعبه في تكوين وإعداد الفرد من كل النواحي، بحيث تزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة وتسمح له بالتكيف مع مجتمعه، ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية ودرس التربية البدنية والرياضية مع أغراض ومكونات ووسائل تعليمية لدروس التربية البدنية والرياضية كما أن التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة تعليمية تساعد على التكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في المجال الحركي، واللياقة البدنية وفي المجال العاطفي وكذا مجالات القدرات المعرفية، فالدرس هو أساس العملية التعليمية، مما قد يساهم في تقريب المفاهيم والمعاني حول مادة التربية البدنية والرياضية.

## 2-1- معنى التربية الرياضية:

تربية الفرد عن طريق النشاط الحركي أو البدني أو عن طريق اللعب، فالتربية الرياضية ما هي إلا تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط البدني.

ولكن باستعراضنا لهذا التعريف نجد أن القاموس الألماني عرف التربية الرياضية بأنها "اللعب والتمارين البدني" بينما قاموس أكسفورد الرياضي عرفها بأنها "اللهو والتسلية" كما حددت منظمة اليونسكو مفهوما على أنه "نشاط بدني له طابع اللعب ويتضمن صراعا بين الإنسان ونفسه أو بينه وبين الآخرين أو مواجهة مع عناصر الطبيعة، لكن إذا تضمن هذا النشاط منافسة فإنه يجب أن يمارس بروح رياضية وأنه لا يمكن أن تكون هنا كرياضة حقيقية دون وجود حيادية في اللعب".

ولهذا فإننا يمكن أن نقول أن التربية الرياضية ما هي إلا مظهر من مظاهر التربية تهدف إلى ما تهدف إليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد وتوجيههم وإرشادهم إلى ما فيه صالح المجتمع الذي يعيشون فيه.

والتربية الرياضية تعتبر علما وفنا فقوانين الحركة وعلم وظائف الأعضاء والتغذية وعلم النفس والاجتماع هي التي تجعل منها علما، أما المهارة في الأداء واكتساب الحركات الرياضية أو التمرينات البدنية فهي التي تجعلها فنا.<sup>1</sup>

## 2-2- مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة:

اتفق علماء التربية في مطلع العصر الحديث على أن نضج الفرد يسير في أربعة اتجاهات متوازية هي: النضج العقلي، النضج الاجتماعي، النضج البدني، النضج النفسي.

ولما كان الإنسان يعتبر وحدة متكاملة لا يمكن تقسيمها إلى عقل ونفس وبدن وعلاقات اجتماعية، وهكذا أصبح للتربية الرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة تربية إليها حيث أصبح المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصور جسم الإنسان.

فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يياشر أي لون من ألوان النشاط الرياضي التي تساعد على تقوية جسمه فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت.

فالتربية الرياضية إذا لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمانية فقط بل إن غرضها أسمى من ذلك... إن الهدف الأساسي لها هو تكوين الفرد تكويننا متزنا من جميع النواحي الجسمانية والخلقية والاجتماعية والعقلية

<sup>1</sup> - ماهر حسن محمود، منهاج التربية الرياضية المطور (المقترح)، المكتبة المصرية، مصر، 2005، ص 17-18.

والنفسية، هذا فضلا عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة والتغذية.... ومن هنا نرى أن التربية الرياضية تعتبر جزءا بالغ الأهمية في عملية التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأهداف وللوصول بالإنسان إلى فهم أقدر للمواقف الجديدة نتيجة للخبرات التي اكتسبها من ممارستها للتربية الرياضية. وعلى ذلك فإننا يمكننا القول بأن التربية الرياضية بمقدورها القيام بمساهمة ذات قيمة في ميدان التربية عن طريق الوسائل الآتية:

- أ- وضع العلاقات الإنسانية في المكانة الأولى.
- ب- تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب.
- ج- تعليم آداب المجاملة واللعب النظيف والروح الرياضية.
- د- مساعدة الأفراد على اكتساب بعض الصفات الاجتماعية والتعاون مع الآخرين.
- هـ- المساهمة في تحقيق حياة منزلية وعائلية ناجحة.<sup>1</sup>

### 2-3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

#### 2-3-1- الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المرود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.<sup>2</sup>
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.

<sup>1</sup> - ماهر حسن محمود، مرجع سابق، 2005، ص 19.

<sup>2</sup> - وزارة التربية الوطنية، المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد: مارس 2006، ص 03.

- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

### 2-3-2- الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

### 2-3-3- الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

### 2-4- مفهوم درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية لتلاميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية ومن ثم فإن الدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ.

يجب أن يتوفر فيها جميع الشروط الصحية، متكاملة وشاملة وأيضاً أن يكون لها التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها بينهم، ولذلك فهي الفرصة التي يجب أن حكم نستغلها جيداً في إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل وتنفيذ دروس التربية البدنية أهم واجبات المعلم التربوي.<sup>1</sup>

#### 2-4-1- شروط درس التربية البدنية والرياضية الناجح:

- أن يكون للدرس هدف يراد تحقيقه.
- يجب أن يختار الأنشطة والطرق المستخدمة في التدريب بطريقة سليمة لتحقيق أهداف الدرس.
- ملائمة أوجه النشاط مع الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
- ملائمة الدرس لقدرات الأطفال.
- يجب أن يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير لدى الأطفال.
- الدرس فرصة لتعليم القيادة والتبعية.
- التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للأطفال.
- ضرورة التنوع والتغير في الدرس.
- أن يكون محتوى الأنشطة في الدرس مرغوبة للأطفال.
- ملائمة الزمن المخصص للدرس مع أوجه النشاط فيه.
- أن يشترك جميع الأطفال في النشاط ولأطول فترة ممكنة وعلى أن يكون هناك تعاون ومشاركة بينهم.<sup>2</sup>

#### 2-5- تعريف الحصة المدرسية:

إن الحصة هي "الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية الرياضية هي أيضاً الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - عصام الدين متولي عبد الله، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، الإسكندرية، 2011، ص 133.

<sup>2</sup> - أكرم خطايبية، التربية الرياضية للأطفال الناشئة، دار اليازوري، عمان، 2011، ص 148-149.

<sup>3</sup> - ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص 61.

## 2-6- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضة عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية نعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية، واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلفية) التي تساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاعتماد على النفس.
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي اثناء ممارسة النشاط الرياضي، والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الابتكاري للتمرينات البدنية.<sup>1</sup>

## 2-7- مكونات درس التربية البدنية:

يشكل درس التربية البدنية وحدة مصغرة من برنامج خاص بهذه المادة، ويتوقف تحضير الدرس على العديد من العوامل التي تشكل الدعامة الرئيسية في تحقيق الهدف من هذا الدرس، وليس المقصود من ذلك إلا أن نستمر في تدريسنا بنمط واحد لجميع الدروس، فكل درس يجب أن يسير بطريقة تتناسب وما تقتضيه متطلبات هذا الدرس، وقد تختلف مكونات درس التربية البدنية وزمن كل منها وعلى المعلم أن يختار التكوين المناسب لدرسه بما يتمشى مع الظروف التي يعيشها.<sup>2</sup>

## 2-8- صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضة شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.

<sup>1</sup>- عدنان جواد خالف وجبوري والأخرون، المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، بغداد، 1988، ص 141- 142.

<sup>2</sup>- عصام الدين متولي عبد الله، مرجع سابق، 2011، ص 140- 141.

- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في ( نظافة ساحة اللعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية ).
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث ( أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ، دراسة التلاميذ سن النشاط المقدم، التعاون في المنافسة وروح القتالية ).
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
- أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:

أ- أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذبا للتلاميذ.

ب- عدم إضاعة الوقت من الدرس.

ج- أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.

د- أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.

هـ- العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة.

و- أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.<sup>1</sup>

## 2-9- أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية:

### 2-9-1- العمر الزمني والعمر التشريحي:

ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروق الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني، فنجد القصير والطويل وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي.

2-9-2- الجنس: فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث، خاصة في المرحلة الثانوية، فالذكور عادة ذو قوة وعضلات أشد وامتن ويزداد الجسم طولاً ووزناً، في سن تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة.

### 2-9-3- الاستعدادات البدنية والفنية:

قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة أو جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة، وإما مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة.

<sup>1</sup> - وزارة التربية الوطنية، مرجع سابق، 2006، ص 94-95.



### 2-9-4- الإمكانات المتاحة للعمل:

إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب، والعتاد المخصص للأداء دورا هاما في نجاح العمل بالأفواج، فمثلا نجد أن شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بالورشات، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج.

### 2-9-5- زمن النشاط والحصة:

يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضة بصفة عامة أو النشاط الواحد داخل الحصة أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل، بصفة خاصة دورا في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل أطول وتكون عموما كمية العمل أكبر.

### 2-10- تقسيم حصة التربية الرياضية:

#### 2-10-1- الجزء التمهيدي: إن للجزء التمهيدي ثلاث واجبات رئيسية هي:

- تحقيق بعض الواجبات التربوية.
- تجهيز العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل.
- خلق وتنمية الاستعداد النفسي للعمل المقبل.

#### 2-10-2- الجزء الرئيسي:

وفي الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقا للمنهاج السنوي وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضا تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة، ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية، وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدا أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر هدف.

#### 2-10-3- الجزء الختامي: وللجزء الختامي من الحصة ثلاث واجبات هي:

- تهدئة أجهزة الجسم أو في بعض الأحيان زيادة الحمل مرة أخرى للوصول الى نقطة تحمل قصوى ثانية.
- التوجه إلى أحاسيس التلاميذ.
- القيام ببعض الواجبات التربوية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، 2004، ص 82-85.

أجزاء الحصة	الواجبات		
	البدنية	التربوية	النفسية
الجزء التمهيدي	- إحماء الدورة الدموية والعضلات. - الأربطة، الجهاز العصبي، العمليات الكيماوية الحيوية.	- تغيير الملابس. - أخذ الغياب. - التوجه في الطابور - رقابة الملابس الرياضية.	- تحديد الأهداف. - تجهيز التلاميذ نفسيا للتدريب وتنمية اهتمامهم وتشويقهم للدرس.
الجزء الرئيسي	- تحديد فترات الحمل والوصول أكثر من مرة الى نقطة التحميل القصى.	- مساعدة الزميل على العمل المنضبط والمستقل. - الاعتماد على النفس.	- التعلم. - البذل للمجهود. - تحقيق الانشراح. - تحقيق نجاحات ذاتية.
الجزء الختامي	- التهئة او رفع درجة التحمل اخرى.	- التقويم والمدح. - التوبيخ والتوديع. - الاغتسال وتغيير الملابس.	- تنمية الاحاسيس بالنجاح والحماس والانطلاق.

الجدول رقم (03) : يوضح تقسيمات حصة التربية البدنية والرياضية.<sup>1</sup>

## 2-11- طرق التعليم والتعلم:

هناك ثلاث مجموعات رئيسية من طرق التعليم والتعلم (طرق التدريس):

### 2-11-1- المجموعة الأولى: طرق قائمة على جهد العمل:

فالمعلم هو الذي يقوم بالدور الرئيسي في عملية التعليم ويبدل مجهودا كبيرا بينما يكون دور التلميذ المتعلم سلبيا، متلقيا للمعلومات فقط، وهذا الأسلوب في التدريس يسمى الأسلوب النشاطي، الأمرى، العرض أو التوضيحي. والمدرس هنا أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها إلى التلميذ، ويقوم المدرس بدور الملقن للمعلومات بينما يكون التلميذ مستقبلا لهذه المعلومات دون مناقشتها وإبداء رأيه، والمدرس هنا هو صاحب أو صانع القرار ويتخذ قراراته بنفسه في كل جوانب العملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقويم، وهذا الأسلوب في

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، 2004، ص 82-85.

التدريس لا يراعي الخصائص الفردية للأفراد، لأن المدرس هو الذي يقرر مستوى العمل الذي سيقوم جميع التلاميذ بأدائه.

وتتنمي هذه الطرق أو الأسلوب في التدريس الى مجموعة العرض وتشتمل على طريقتين رئيسيتين:

(1) طريقة المحاضرة.

(2) الطريقة الاستنباطية.

### 2-11-2- المجموعة الثانية: طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم:

فالمعلم هنا يقوم بدوره الموجه أو المرشد بينما يكون دور التلميذ إيجابيا بمعنى أن يكون قادرا على البحث عن المعرفة واكتشافها بنفسه ويكون دور المدرس خلق المواقف المناسبة التي تدفع التلميذ إلى اكتشاف الحقيقة، وهذا ما يسمى بالاتجاه الكشفي الذي يجعل التلميذ يتفهم المعلومة ويحتفظ بها فترات طويلة ويستطيع أن يوظفها في مواقف مشابهة أو جديدة، ويمكن تطبيق هذه الطريقة في التعلم على الفرد أو الجماعة، وعموما ما يعتبر هذا الأسلوب في التعلم مشوقا للتلميذ ويحفزه على الاستمرار في التعلم.

كذلك نلاحظ بعض التغيير في بعض القرارات التنفيذية التي تنتقل من المدرس إلى التلميذ.

- وقت بداية وانتهاء العمل.

- توقيت وإيقاع الحركة.

- تبادل الحمل والراحة.

- الأوضاع الابتدائية، المظهر.<sup>1</sup>

والهدف من هذا الأسلوب هو تعليم المهارات في ظروف تسمح بتوفير أقصى وقت لتطبيقها ويقوم المدرس في هذا الأسلوب بدور المصحح لأخطاء التلاميذ كل على حدا فهو يتجول بينهم بطريقة منظمة ومخططة، ويجب عن تساؤلاتهم واستفساراتهم وأخيرا فإن هذا الأسلوب ينمي عند التلاميذ أول درجات الاستقلال في العمل، كما أنه ينمي فكرة أن المدرس والتلميذ يشتركان في عملة التدريس. وهناك أسلوب آخر ينتمي إلى المجموعة الثانية هو:

**أسلوب التطبيق بتوجيه الزميل:** وفي هذا الأسلوب يقسم الفصل أزواجا ( زميل وآخر ) ولكل تلميذ دور يقوم

به فأحدهما يقوم بأداء الحركة والآخر يقوم بدور الملاحظ الذي يصحح ويعطي ملاحظاته للتلميذ المؤدي، أما المدرس فيتعامل فقط مع التلميذ الملاحظ الذي يحول قرارات المدرس إلى التلميذ المؤدي فيحدث التقويم، ثم يحدث

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهميم، مرجع سابق، 2004، ص75-76.

بعد ذلك تبديل الأدوار من ملاحظ إلى مؤدى، وينطبق هذا الأسلوب في أغلب الأنشطة الرياضية (الجمباز، ألعاب القوى).

### 2-11-3- المجموعة الثالثة: طرق قائمة على التعلم الذاتي:

فالتلميذ هنا يقوم بالدور الرئيسي بينما يقل دور المدرس أو يكاد ينعدم ويسمى "أسلوب التطبيق الذاتي" فالتلميذ يتحمل مسؤولية تعلمه ويبدأ في الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرار ويحدث ما يسمى بأسلوب المتابعة الذاتية أو التطبيق الذاتي للتلميذ، فهو يتعلم ملاحظة أدائه بنفسه ثم يقدر هذا الأداء على أساس محك محدد وفي هذا الأسلوب فإن التلميذ يتقبل حدود قدراته وأخطائه، ويعلمه هذا الأسلوب الأمانة والموضوعية في الأداء كذلك اتخاذ القرارات في التنفيذ، وفي هذا الأسلوب يتخذ المدرس جميع قرارات التخطيط خاصة بالنسبة لموضوع الدرس ويتخذ التلميذ جميع القرارات للتنفيذ أثناء تأديته للواجب الحركي، بالإضافة إلى قرارات تقويم نفسه بنفسه.

### 2-12- خصائص التدريس بالكفاءات في حصّة التربية البدنية والرياضية:

إن نموذج التدريس بالمقاربة بالكفاءات يقدم إسهامات كبيرة في الترقية العملية التربوية من حيث الأداء "المردودية" عن طريق جعل المعارف النظرية روافد مدارية تساعد المتعلم بفعالية في حياته المدرسية والاجتماعية وتجعله مواظنا صالحا يستطيع توظيف مكتسباته من المعارف والمهارات والقيم المتنوعة في مختلف مواقف الحياة بكفاءة ومرونة ومن أجل ذلك يمكن حصر خصائص هذا النموذج في هذه العناصر:

- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي، حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال وجود نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيه مشاكل.
- للكفاءة سياق مرتبطة بوضعيات تعليمية محددة.
- للكفاءة أبعاد مشتتة عليها: البعد المعرفي، البعد المهاري، البعد الوجداني (السلوكي).
- يمثل اكتساب المعارف فيها كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدة عن المنطق التحصيلي التراكمي.
- اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية مدعمة ثقافية ومعرفية لها.
- تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي الذي يعتمد على الثقة كمرود أساسي لها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - حثروبي محمد صالح، المدخل إلى التدريس بالكفاءات، دار الهدى، الجزائر، 2002، ص12.

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى جميع الجوانب التي تحتويها مادة التربية البدنية والرياضية، حيث أثبتت هذه الدراسة أنها أصبحت تحتل مكانة عميقة في حياة الفرد الصغير والكبير ذلك ما أعطى لهذه المادة مكانتها في المراحل التي يمر بها الفرد (التلميذ)، فممارستها تعبر بصدق عن إنسانية ممارستها، إلا أن الممارس للرياضة يكتشف حقائقه وأخلاقه للآخرين ويكون معهم علاقات طيبة ويستطيع من خلالها تحصيل سلوكياته نحو الايجابية إلا أن ممارسة الرياضة سواء في المدرسة أو خارجها يجب أن تحمل أهدافا تصب في الصالح الخاص للأفراد والمجتمع.

لذلك ارتأت المؤسسات التربوية الجزائرية إلا أن تساهم هي أيضا بقدر المستطاع في تطوير الرياضة بصفة عامة وترقى بالأفراد لممارسة الرياضة النزيهة بصفة خاصة.

# الفصل الثالث:

## مرحلة المراهقة (16-18) سنة

### تمهيد

- 3-1- تعريف المراهقة
- 3-2- التعريف التربوي
- 3-3- مدة المراهقة
- 3-4- أطوار المراهقة
- 3-5- مراحل المراهقة
- 3-6- البلوغ والمراهقة
- 3-7- مراحل البلوغ
- 3-8- مظاهر النمو في المراهقة
- 3-9- مظاهر النمو العقلي في فترة المراهقة
- 3-10- جوانب النمو المعرفي لدى المراهق
- 3-11- مشاكل المراهقة

### خلاصة

## تمهيد:

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وخاصة في الجانب الفيزيولوجي نتيجة لإفراز الهرمونات مما يؤدي إلى النمو السريع الغير منتظم، وقلت التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، وتنصف كذلك هذا المرحلة بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر وقليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق وهذا الأخير يوصل إلى الذكر ويفتح الطريق نحو الآفات الاجتماعية.

لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل الإنسان من أجل التفاعل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة لتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه.

**3-1- تعريف المراهقة:**

كلمة أصلها لاتيني وتعني الاقتراب المتدرج من النضج الجنسي الانفعالي.

\* أصلها العربي: رهق فلان: سفه وجهل وركب الشر والظلم وغشي المأثم.

والمراهقة هي فترة من بلوغ الحلم إلى الرشد.

**3-2- التعريف التربوي:**

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فالبلوغ مرحلة تبدأ به المراهقة، ولا تنتهي عندها ولكن ينتهي بالبلوغ، فالبلوغ هو النمو الفيسيولوجي والجنسي للأعضاء والغدة التناسلية وهو أول القذف بالنسبة للذكر وأول طمث بالنسبة للإناث وما يصاحبها من علامات للإناث ويزور النهدين والشعر، وللذكر نمو الخصيتين والشعر أيضا.

**3-2-1- التعريف الذي إتفق عليه العلماء:**

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والأبوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة من حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغدي ناميا بصورة كلية، مما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينيات من العمر.

فالمراهقة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة جاءت على يد الحافظ "1981".<sup>1</sup>

**3-2-2- يعرفها علماء النفس:**

بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشد وفق المحكات التي يحددها المجتمع، فالمراهقة لا تعني اكتمال النضج، لكن تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي بطريقة تدريجية.

أما البلوغ: فهو فترة تطويرية تتميز بسرعة نضج العظام والأعضاء والوظائف الجنسية التي تحدث بشكل رئيسي في مرحلة المراهقة المبكرة، وبطبيعة الحال ليس حدثا مفاجئا يحدث بمعزل عن العوامل الأخرى، فهو جزء من عملية تحدث بصورة تدريجية، وعلى أي حال يمكننا أن ندرك أن فردا قد انتقل إلى مرحلة البلوغ.

<sup>1</sup> - تائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2009، ص 223 - 224.



ولكن الصعوبة تكمن في التحديد الدقيق للحظة التي يصل فيها الفرد إلى مرحلة البلوغ.<sup>1</sup>

### 3-3- مدة المراهقة:

تمتد مرحلة الفترة في العقد الثاني من حياة الفرد، وبالتحديد من الثالثة عشر أو قبل ذلك بعام أو بعامين أي "11 سنة" و "21 سنة" ولهذا تعرف المراهقة بالفتوة، أحيانا باسم العشارية.

ويعرف الفتيان بالعاشرين نسبة إلى الأرقام بين عشرة سنين وعشرين سنة.

### 3-4- أطوار المراهقة:

تنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث أطوار فرعية هي كالتالي:

#### أ/ مرحلة المراهقة المبكرة:

وهي التي تمتد بين السنين الحادية عشر والرابعة عشر.

#### ب/ مرحلة المراهقة المتوسطة:

وهي التي تمتد بين السنين الرابعة عشر والثامنة عشر.

#### ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة:

وهي التي تمتد بين السنين الثامنة عشر والحادية عشر.

### 3-5- مراحل المراهقة:

يلاحظ عموما عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة.

**3-5-1- مرحلة ما قبل المراهقة:** قام "ويليام وتنبوغ" نهاية مرحلة الطفولة بتحدد غالبا بفترة من النمو المتسارع في الجسم والتصرفات غريبة الأطوار والرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، وأول علامة نفسية تظهر في سن التاسعة إلى عشر سنوات وتنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الأنثى إلى مرحلة النمو الجسدي مهتما فيها بالبقاء مع الجنس الآخر.

**3-5-2- مرحلة المراهقة المبكرة:** ويصل فيها المراهق لاستقرار نوعي من التغيرات البيولوجية وكذلك يستقل متخلصا من القيود المحيطة بذاته.

<sup>1</sup> - صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط2، دار المنيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2007، ص 408.

**3-5-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:** مرحلة الاستقرار والتكيف مع المجتمع وضبط النفس للدخول في المجتمعات وتحديد الاتجاهات في السياسة والعمل.

- وتذكر "لوزا بيرك 1999" أن مرحلة المراهقة طويلة جدا وقد جاءت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

- المراهقة المبكرة من 12/11 إلى 14 سنة: وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ.
- المراهقة المتوسطة من 14 إلى 18 سنة: حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا.
- المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة: وعموما فإن هذا التقسيم ينسجم مع تسلسل المراحل في الكثير من دول العالم حيث تأتي بعد المدرسة الابتدائية التي فيها يتم تكوين فئة الطفولة المتوسطة والمتأخرة ومرحلة المدرسة الثانوية، وأخيرا ينتقل الفرد إلى الدراسة في الكليات والجامعات.<sup>1</sup>

### 3-6- البلوغ والمراهقة:

**3-6-1- البلوغ:** إعلان عن تغيرات فيسيولوجية تفود إلى النضج.

**3-6-2- المراهقة:** تشير إلى خبرات الفرد النفسية من حدوث البلوغ وإلى بدايات مرحلة الرشد.

\* المراهقة كما يراها كوليرج:

- يعتقد كوليرج أن امتلاك المراهق لقدرات معرفية عالية تسمح له أن يتصرف وفقا لمستويات عالية من تطور الحكم الأخلاقي لديه "مرحلة الالتزام بالقانون"، وبالرغم من أن الكثير من المراهقين لا يصلون إلى هذه المرحلة. هناك علاقة إيجابية بين مستوى الحكم الأخلاقي والسلوك الاجتماعي.

### 3-6-3- التحول الجسمي من الطفل إلى الرشد:

- إن إطلالة المراهقة تتميز بنوعين من التغيرات الهامة في النمو الجسمي، الأول التغير الدرماستيكي في الحجم والشكل لعلامات ثانوية لطفرة النمو لدى المراهق.
- الثاني البلوغ حيث يصير معه الطفل ناضجا جنسيا وقادرا على الإنجاب وسنتناول هذين النوعين من التغيرات بشيء من التفصيل.

<sup>1</sup>- تائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، مرجع سابق، 2009، ص225.

**3-6-4- طفرة النمو لدى المراهق:**

الطفرة في النمو تصف التسارع في الطول والوزن الذي يطبع بدايات المراهقة، تدخل الإناث هذه الفترة في سن العاشرة والنصف ويصلن في قمتها في سن الثانية عشرة تتباطأ سرعة هذا النمو فيما بين الثالثة عشر والثالثة عشر والنصف، يتخلف الذكور عن الإناث بحوالي عامين إلى ثلاث أعوام، إنهم يدخلون طفرة النمو في سن (13-14) ثم يعاودون التسارع التدريجي في سن السادسة عشر.<sup>1</sup>

**3-6-5- النمو الجنسي لدى الإناث:**

في سن ما بين التاسعة والعشرة يبدأ النضج الجنسي لدى معظم الفتيات ومن علامات هذا النضج تجمع الأنسجة الدهنية حول حلمات الثدي، وظهور الشعر في العانة، وبوصول الفتاة إلى قمة الطفرة في النمو يتسارع نمو الثديين وتنضج الأجهزة التناسلية داخليا يتسع المهبل وتتطور عضلات الرحم وتتقوى استعدادا لأداء وظيفة العمل المستقبلية خارجيا يتنامى حجم البظر ويصبر أكثر حساسية للمس، وتنتفح الشفيرتان المحيطتان بفتحة الشرج ويظهر شعر العانة.

وفي حوالي الثانية عشر والنصف من نمو الفتاة يتوقع أن تحصل العادة الشهرية، وفي هذا الحدث إعلان عن أن الفتاة باتت قادرة على التبويض إلا أن البعض منهن قد تنتظرن ما بين (12-18) شهرا بعد أول عادة شهرية حتى تكون قادرة على التبويض، وفي السنة التي تلي أول عادة شهرية يكتمل نمو الثديين ويظهر الشعر تحت الإبطين.

**3-6-6- التطور الجنسي لدى الذكر:**

يبدأ هذا التطور لدى الذكور في العمر ما بين (11-12) سنة بتضخم الخصيتين، هذا التضخم يكون مصحوبا غالبا أو يتلوه ظهور شعر العانة، ويتكامل تطور القضيب في سن (14-15) سنة، وفي هذا السن معظم الذكور يدخلون مرحلة البلوغ أي يصيرون قادرين على الإنجاب.

بعد ذلك بقليل يتنامى الشعر أعلى الشفتين، وأخيرا على اللحية والصدغين كما ينمو الشعر على الذراعين والساقين وأحيانا على الصدر في سنوات متأخرة من المراهقة إضافة إلى كل هذه المظاهر يلاحظ التغيير في صوت المراهق حيث يخشن الصوت نتيجة لاستطالة الأوتار الصوتية وتنامي القصبة الصوتية.

**3-7- مراحل البلوغ:**

<sup>1</sup> - محمد عدوة الريماوي، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008، ص264.

ويمكن تقسيم فترة البلوغ إلى ثلاث مراحل:

**3-7-1-1- مرحلة ما قبل البلوغ:** تبدأ الخصائص الجنسية الثانوية في الظهور.

**3-7-2-2- مرحلة البلوغ:** فإن الخصائص الجنسية الثانوية تستمر في الظهور وتصبح الأعضاء التناسلية قادرة على إنتاج البويضات والحيوانات المنوية.

**3-7-3-3- مرحلة ما بعد البلوغ:** تكون الخصائص الجنسية الثانوية قد تطورت بشكل جيد، كما أن الأعضاء الجنسية تصبح قادرة على أداء وظائفها كما هو الحال عند الراشدين، ويحدث الطمث أو الحيض عند الغالبية العظمى عند الفتيات في الفترة ما بين "11-15" سنة.<sup>1</sup>

**3-8-3- مظاهر النمو في المراهقة:**

**3-8-1- الجانب الجسمي:** قال تعالى: "ثم لتبلغوا أشدكم"

وهو في مظهرين أساسيين:

**3-8-2- النمو الفيسيولوجي:** ونقصد به الأجهزة الداخلية الغير الظاهرة التي يتعرض لها المراهق في البلوغ وما بعده ويشمل بوجه خاص الغدد الجنسية.

**3-8-3- النمو العضوي:** ويشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق (الطول، الوزن، العرض)

\* مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو جسمي وطفرة لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الولادة ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام.

\* يزداد الطول ويتسع المنكبين وطول الجذع والذراعين والساقين ويتأخر نمو الأطراف السفلية عن العلوية، يزداد الوزن لزيادة نمو العضلات والعظام وزيادة الشحم عند الفتيات.

\* يتغير شكل الوجه في كل جزء (داخلي، خارجي) فيبدو غير متناسق في المراهقة المبكرة والوسطى وينمو الشعر في أجزاء محددة بصورة واضحة.

\* الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي لمراهق: "قال تعالى: في أي صورة ما تشاء ركبك".

أ/ الذكور: أقوى جسمياً وعضلاتهم تنمو بسرعة وازدياد في الطول وتمايز في اتساع الكتفين واهتمام بالمظهر الجسمي وصوت خشن.

<sup>1</sup> - صالح محمد علي أبو جادو، مرجع سابق، 2007، ص 408.

ب/ الإناث: تراكم الشحم في مناطق معينة كالصدر والردفين وإزدياد في الطول والوزن أسرع وقتاً وأقل كما من الذكور، نمو عظام الحوض ميزة لنمو الإناث.

\* تهتم الإناث بالوزن والطول وتناسق الوجه وصفاء البشرة.<sup>1</sup>

**3-8-4- النمو الحركي:** هو نمو تابع للجانب الجسمي في بداية فترة المراهقة حيث تؤدي إلى نمو سريع يتبعه عدم توازن حركي مما يجعل المراهق كسولاً وساكناً ويبيدي عدم توافق بالحركات فتسقط من يده الأشياء، ويرتطم بما يواجهه من أثاث.

**3-8-5- النمو المعرفي في المراهقة:**

\* **خصائص التفكير لدى المراهق:** لا يوجد حد فاصل بين النمو العقلي للفرد وبمرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وبالنمو العقلي بمرحلة المراهق هو امتداد للمرحلة السابقة، وعملية الفصل والتحديد هو لغرض الدراسة فقط، وبطبيعة الحال فإننا لا نستطيع أن نفصل النمو العقلي عن سائر جوانب النمو الأخرى، على اعتبار أن كل منهما يؤثر ويتأثر بالجانب الآخر.

فعل أبرز ما يميز تفكير المراهق بهذه المرحلة هو وصوله إلى مرحلة التفكير الشكلي (العمليات المجردة) أي قدرة الفرد على التعامل مع الرموز والمفاهيم غير المحسوسة ولعل أهم ما يطرأ على سلوك المراهق العقلي من تغيير هو تحرره من التمرکز حول الذات ولذا يكتسب المراهق نتيجة لذلك المرونة والحركة والحرية بالتفكير.

**3-9- مظاهر النمو العقلي في فترة المراهقة:**

تصبح القدرات العقلية أكثر تعبير ودقة من ذي قبل، وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على التحصيل واكتساب المهارات والمعلومات وما يميز التعليم بهذه الفترة بأنه يبني على أساس منطقته على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم فيها يتم بشكل آلي، وكذلك تنضج قدرة المراهق على نقد ما يقرأ، وتزداد قدرته على الانتباه لفترات أطول مما يمكنه من استيعاب مشكلات كبيرة وهو كذلك يصبح قادراً على التعامل مع مفاهيم اجتماعية مثل الخير والفضيلة والعدالة الديمقراطية والحرية...إلخ.

وتظهر ما يسمى بالقدرات الخاصة، ويصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة إلى أعلى قمم النضج، وكذلك يستطيع المراهق أن يطور مفاهيم المواطنة الصالحة والمفاهيم الأخلاقية المختلفة ويكون قد بدأ بوضع تصور عن المهنة المستقبلية.

<sup>1</sup> - تأثر أحمد غباري خالد محمد أبو شعيرة، مرجع سابق، 2009، ص 233-234.

**3-10-10- جوانب النمو المعرفي لدى المراهق:**

**3-10-1- الإدراك:** للمراهق إدراك يمتد من الأشياء الملموسة إلى آثار هذا الشيء الملموس وجوانب الزيادة والنقصان للأثر التابع له.

**3-10-2- التذكر:** له أيضا أوجه مختلفة عن الطفولة، فالمراهق تنمو قدراته على الاستدعاء والحفظ ويبلغ تذكر المراهق قمته في السنة الخامسة عشر ويتأثر المراهق بدرجة ميل المراهق لهذا الموضوع.

**3-10-3- التفكير:** يتميز تفكير المراهق في مرحلته الأولى يحل المشاكل بالصيغة الاستقرائية ( من الأجزاء إلى القاعدة ) ثم ينتقل في وسط المراهقة إلى الصيغة الاستنباطية ( من القاعدة إلى الأجزاء ) وينتهي في مرحلة المراهقة بالصيغتين معا، فأى طريقة تحل له المشكلة يأخذ بها:

يتميز ويتأثر المراهق في عمقه وارتفاع مستواه إلى البيئة المحيطة بالمراهق فيبدأ بالتعميم الرمزي لمستويات مثل الفضيلة والعدالة.

**3-10-4- التخيل:** هو ابن التفكير ويزداد ارتباطهما "التفكير والتخيل" كلما اقترب المراهق من الرشد. والفروق بين تخيل الأطفال وتخيل المراهقين، إن تخيل المراهق فيه وصف للمشاعر والانفعالات وزيادة التفكير بالجوانب العاطفية، وتخيل فني جمالي للإرشاد "وخيال الفتاة المراهقة يفوق خيال الشاب المراهق".

**3-10-5- الميل:** يميل المراهق لمواضيع توازي خياله ميلا مهنيا والأصدقاء، وطريقة الحياة الخاصة أنها ميول فكرية، وأسلوب الكلام له ميل إدراكي للموضوع (وقد يختلف الميل مع الزمن).<sup>1</sup>

**3-11-11- مشاكل المراهقة:** يعاني المراهق الكثير من المشاكل والتي تنتج عن خصائص ومميزات هذه وفيما يلي سرد لأهم المشكلات التي تتأثر بتفكير المراهق.

**3-11-1- مشكلات خاصة بالشخصية:** أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وكذا نقص الثقة بالنفس والشعور بكراهية للآخرين له، وأحلام اليقظة وكثرة المحاولة.

**3-11-2- مشكلات تتصل بالصحة والنمو:** أبرزها الأرق، الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم وقبح المظهر.

<sup>1</sup> - تائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة. مرجع سابق، 2009. ص 233-238.

- 3-11-3-3** - مشكلات تتصل بالمكانة الاجتماعية: الفلق الخاص بالمظهر الخارجي والشعور بعدم محبة الآخرين له والخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء، وكذا صعوبة تكوين الأصدقاء.
- 3-11-3-4** - المشكلات الجنسية: النشاط الجنسي الذاتي المفرط ومن أهم تصرفات المراهق التسكع في الطرقات والتلفظ بالعبارات الساخرة والاستسلام بسهولة للإغراءات.

### **3-11-3-5** - مشكلات المراهق داخل أسرته:

- عدم توفر مكان خاص به في المنزل .
- وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية والنفسية لذاته.
- إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.
- خلافات الوالدين فيما بينهما وكذا تدخلهما في اختيار الأصدقاء.
- الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة وعدم وصوله على أشياء خاصة به.

### **3-11-3-6** - مشكلات تعود وترجع إلى المدرسة:

- ضعف التركيز عند التفكير وعدم القدرة على تخطيط وتنظيم الوقت.
- نقص الرغبة في برنامج التربية البدنية والرياضية نتيجة الخجل.
- شك المراهق بقدراته، وهذا راجع لعدم توفر النصائح والتوجيهات لأحسن الأساليب الدراسية.

### **3-11-3-7** - مشكلات تمس المعايير الأخلاقية:

- الحاجة للإرشاد والتوجيه بشأن ما عليه من تقاليد ينبغي الحفاظ عليها.
- الاضطراب الناشئ عن عدم التميز بين الخير والشر.
- الخلط بين الحق والباطل وعدم إدراك مغزى الحياة.
- الفلق بمسائل التسامح والإصلاح.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط2، عالم المكتبات، القاهرة، 2008، ص263.

## خلاصة:

إن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة وصعبة يمر بها الفرد، وبحكم التغيرات الجسمية والفيزيولوجية، بحيث لا يجد المراهق سبيلا للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها إلا بممارسة النشاطات الرياضية، فهي التي تنمي وتقوي بدنه ويعينه على اكتساب السمات الشخصية السليمة والمقبولة بين أفراد المجتمع.

كما أن للصحافة الرياضية وما تعرضه من برامج رياضية لها تأثير على سلوكيات المراهقين نظرا لتمتعها بقدرة الإقناع والتشويق.



# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع:

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### تمهيد

- 4-1- الهدف من الدراسة الميدانية.
  - 4-2- الدراسة الاستطلاعية.
  - 4-3- المنهج العلمي المتبع.
  - 4-4- متغيرات البحث.
  - 4-5- مجتمع البحث.
  - 4-6- عينة البحث وكيفية اختيارها.
  - 4-7- مجالات البحث.
  - 4-8- الأدوات المستعملة في البحث.
  - 4-9- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة).
  - 4-10- الوسائل الإحصائية.
- خلاصة.

## تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.<sup>1</sup>

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء ولأسباب حدوث الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث تم اختيار عينة عشوائية كانت محل تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاستبيان ثم تحليله بناء على عمليات إحصائية تؤكد مصداقية فرضية بحثنا، ومنه الوصول إلى نتائج تخدم البحث بصفة خاصة، والتربية البدنية والرياضية بصفة عامة، والخروج باقتراحات وتوصيات بناء على ما تم استخلاصه من هذه الدراسة.

<sup>1</sup> - فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي فرنسي عربي، أكاديميا، بيروت لبنان، 1998، ص 231.

**4-1- الهدف من الدراسة الميدانية:**

كل دراسة ميدانية لابد من أن تكون ذات أهداف لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها ويمكن تحديد أهداف دراستنا الميدانية في ما يلي:

- تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها.
- التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.
- معالجة بعض الجوانب الغامضة التي لمسناها في الموضوع وإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات.
- فتح مجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

**4-2- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية بولاية البويرة لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

وقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض ثانويات ولاية البويرة قصد الاطلاع من قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.

**• الدراسة الأساسية:****4-3- المنهج العلمي المتبع:**

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم. ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002، ص119.

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.<sup>1</sup>

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبا لدراستنا.<sup>2</sup>

فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدّها ثم اختيار الفرضيات ووضعها اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة.

#### 4-4- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

#### 4-4-1- المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.<sup>3</sup> وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: الإصابات الرياضية.

#### 4-4-2- المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.<sup>4</sup> وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: حصة التربية البدنية والرياضية.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

<sup>1</sup>- Jean Claude combessie, La méthode en sociologie (Série approches), éd :Casbah, Alger, La découverte, Paris, 1996, P09.

<sup>2</sup>- عبد القادر محمود، سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص58.

<sup>3</sup>-Deslandes Neve.-L' introduction à la recherche.-édition, paris : 1976, p20.

<sup>4</sup>- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب.-البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، 1999، ص219.

## 4-5- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.<sup>1</sup>

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة.<sup>2</sup>

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالأساتذة الناشطين في ثانويات ولاية البويرة.

واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على 125 أستاذ موزعين على 54 ثانوية.

## 4-6- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.<sup>3</sup>

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت لأساتذة التربية البدنية والرياضية من الجنسين (ذكور، إناث) المدرسين للطور الثانوي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

**السبب الأول:** قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد احتوى بحثنا على عينة من الأساتذة تقدر بـ 25 أستاذ من أصل 125 أستاذ أي بنسبة 20%.

<sup>1</sup>- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2005، ص 166.

<sup>2</sup>- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 20.

<sup>3</sup>- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص 334.

السبب الثاني: العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو مميزات كالجنس، السن، أو صفات أخرى.

وتتكون العينة من 25 أستاذ، موزعين على مجموعة من الثانويات (10 ثانوية)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

الرقم	اسم الثانوية	المكان	عدد الأساتذة
01	أحمد يزيد	سور الغزلان (البويرة)	03
02	بداوي محمد	برج أخريص (البويرة)	02
03	ربيع محمد	ديرة (البويرة)	02
04	لوني مسعود	الهاشمية (البويرة)	03
05	الرائد عبد الرحمان ميرة	البويرة	03
06	كريم بلفاسم	البويرة	02
07	الإمام الغزالي	سور الغزلان (البويرة)	04
08	قرين أحمد	تاقديت (البويرة)	01
09	محمد بوشرايين	البويرة	02
10	محمد الصديق بن يحي	البويرة	03
المجموع	10	/	25

الجدول رقم (04): يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.

#### 4-7- مجلات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاث مجالات:

4-7-1- المجال البشري: يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية، بمختلف ثانويات ولاية البويرة وكان عددهم 25 أستاذا من المجتمع الأصلي الذي بلغ 125 أستاذا.

4-7-2- المجال المكاني: قسم إلى جانبين وهما:

- الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات.
- الجانب التطبيقي: تم توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية، وعلى مستوى ثانويات ولاية البويرة، والتي سبق ذكرها في العينة (أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).

4-7-3- المجال الزمني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر مارس.
- الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أفريل، ماي) وفي هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمة ثم قمنا بتوزيعه وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

4-8- الأدوات المستعملة في البحث:

4-8-1- الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.<sup>1</sup>

ويعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

<sup>1</sup> - حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف، الإسكندرية، ص 203-205.



ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثيري البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسباً للتلميذ والأستاذ، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

#### 4-8-2- أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون بـ: نعم أو لا.
  - الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
  - الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.<sup>1</sup>
- وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:
- استبيان خاص بالأساتذة: ويضم تسعة عشر سؤالاً (19) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة.

- المحور الأول: من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (06)
- المحور الثاني: من السؤال رقم (07) ← إلى السؤال رقم (13)
- المحور الثالث: من السؤال رقم (14) ← إلى السؤال رقم (19)

#### 4-8-3- الهدف من تطبيق الاستبيان:

- تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.
- تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعده على الإجابة عن الإشكالية.

#### 4-8-4- أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلي الأساتذة، والأخرى عن طريق إرسالها.

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص 83 .

## 4-9- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

## • صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.<sup>1</sup> ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.<sup>2</sup> للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

## 4-9-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على أربعة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. وقد تمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمون وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عن جانب من صدق الاستبيان.

المصححين	الرتبة العلمية	الجامعة	الرد (الرأي)
1	دكتوراه	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
2	ماجستير	جامعة البويرة	إضافة بعض العبارات الهامة والضرورية
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
4	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل

الجدول رقم (05): تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.

## 4-10- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، مرجع سابق، 1999، ص 224.

<sup>2</sup> - فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص 167.

الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة<sup>1</sup>.....الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

4-10-1- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفريغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:<sup>2</sup>

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \longleftarrow 100\% \text{ س} \\ \text{ت} \longleftarrow \text{س} \end{array} \right. \longleftarrow$$

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} =$$

$$\frac{\text{التكرار} \times 100\%}{\text{عدد الأفراد}} =$$

حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.
- ت: يمثل عدد التكرارات.
- س: يمثل النسبة المئوية.

ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل يشترط على التلاميذ إجراء عملية الإحصاء؟

فكانت الإجابة ب نعم = 25، والإجابة ب لا = 00.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

<sup>1</sup> - محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

<sup>2</sup> - فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006، ص 68.

$$\begin{aligned} & \text{مجموع عدد الإجابات ب: نعم} \\ & 100 = \frac{\% 100 \times 25}{25} = \\ & \text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ع" 25} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{مجموع عدد الإجابات ب: لا} \\ & 20 = \frac{\% 100 \times 5}{25} = \\ & \text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ع" 25} \end{aligned}$$

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب  $\chi^2$  بعد ذلك نجد  $\chi^2$  الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.<sup>1</sup>

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow \% 100 \text{ س} \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} \end{array} \right. \leftarrow$$

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع ( التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة )}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

#### 4-10-2- اختبار $\chi^2$ :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا

القانون من:

<sup>1</sup> - فريد كامل أبو زينة، وآخرون، مرجع سابق، 2006، ص 212 - 213.

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
  - التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).
- جدول كا<sup>2</sup> يحتوي هذا الجدول على:

- كا<sup>2</sup> المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا<sup>2</sup> المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.
- درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث هي ن عدد الإجابات المقترحة.
- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01.

• الاستنتاج الإحصائي:

- بعد الحصول على نتائج كا<sup>2</sup> المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا<sup>2</sup> المجدولة فإذا:
- كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
  - وإذا كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup> المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H0 التي تقول بأنه لا توجد فرق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

الجدول رقم (05): نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا<sup>2</sup>:

- مثال لكيفية حساب "كا<sup>2</sup>":

- شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 25، 00.

- التكرارات المتوقعة: 12.5.

- كا<sup>2</sup> المجدولة: 3.84

- كا<sup>2</sup> المحسوبة.

- درجة الحرية: [ن - 1]، 1=1-2.

- مستوى الدلالة: 0.05

- الاستنتاج الإحصائي: دال.

## خلاصة:

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي نخدم دراستنا بشكل مباشر، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

# الفصل الخامس:

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

5-1-1- المحور الأول: نقص عملية الإحماء يؤدي إلى التعرض المبكر للإصابة.

5-1-2- المحور الثاني: عدم صلاحية الميدان والأجهزة يؤدي إلى حدوث الإصابة.

5-1-3- المحور الثالث: عدم إلمام الأساتذة في مجال الطب الرياضي والإسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

● مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

● مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

● مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

5-2-2- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

خلاصة

**تمهيد:**

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة بينها وبين الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية وبداية من افتراضنا العام أن هناك أسباب تؤدي إلى حدوث إصابات رياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث سنقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانياً.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.



## 5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## 5-1-1- المحور الأول: نقص عملية الإحماء يؤدي إلى التعرض المبكر للإصابة.

- العبارة رقم (01): هل يشترط على التلاميذ إجراء عملية الإحماء؟

- الهدف منها: معرفة ضرورة عملية الإحماء.

- الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (01).

الإحصائيات	الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	$\chi^2$ الجدولة	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
	دال	1	0.05	3.84	26.08	%100	25	نعم
						% 00	00	لا
						%100	25	المجموع

الشكل رقم (01): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)

%00



■ نعم  
■ لا

## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 1 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من الأساتذة أي جميع الأساتذة أكدوا أن عملية الإحماء ضرورية في حصة التربية البدنية والرياضية، لما يرون للإحماء من أهمية في تجنب التلميذ التعرض للإصابة.

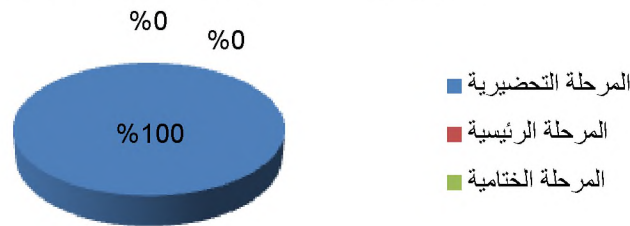
## ✓ الاستنتاج:

نستنتج من هذه الإجابات أن كل الأساتذة مقتنعون بأن عملية الإحماء ضرورية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، لما لها من أهمية بالغة للتلميذ، حيث تضمن سلامته وتجنبه تلقي الإصابة، وذلك من خلال تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية والنفسية للدخول للمرحلة الأساسية من حصة التربية البدنية والرياضية وإحماء العضلات وتمديدتها لتفادي أي مشاكل عضلية أثناء مزاوله الأنشطة المستخدمة.

- العبارة رقم (02): في رأيكم في أي مرحلة يقوم التلميذ بعملية الإحماء؟.
- الهدف منها: معرفة أهم المرحلة التي يقوم فيها التلميذ بعملية الإحماء.
- الجدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (02).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
المرحلة التحضيرية	25	100%	52.12	5.99	0.05	2	دال
المرحلة الرئيسية	00	00%					
المرحلة الختامية	00	00%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)



#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 2 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من مجموع العينة يرون أن أهم مرحلة تجرى فيها عملية الإحماء هي المرحلة التحضيرية.

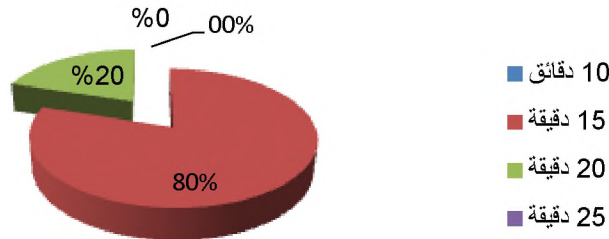
#### ✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن عملية الإحماء تكون دائما في بداية المرحلة التحضيرية، وذلك لما لها من أهمية كبيرة على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضة من خلال محاولة الرفع من حرارة الجسم وتحمية العضلات للاستعداد للجهد البدني الملقى على عاتق التلاميذ.

- العبارة رقم (03): من وجهة نظركم, كم هو الوقت المخصص لعملية الإحماء؟.  
 - الهدف منها: معرفة الوقت اللازم لعملية الإحماء.  
 -الجدول رقم(08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (03).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
10 دقائق	00	%00	44.82	7.82	0.05	3	دال
15 دقيقة	20	%80					
20 دقيقة	05	%20					
25 دقيقة	00	%00					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم (03): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)



#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 03 ويؤكدته اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، يتجسد في كون نسبة 80% من مجموع العينة أي جل الأساتذة يرون أن الوقت المخصص والكافي لعملية الإحماء هو 15 دقيقة، في حين أن 20% من مجموع العينة يرون أن 20 دقيقة كافية لعملية الإحماء الجيد.

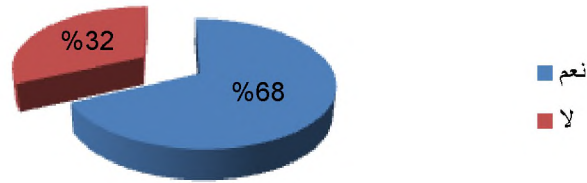
#### ✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات السابقة أن الوقت المخصص لعملية الإحماء عند أغلب الأساتذة هو 15 دقيقة حيث يتم رفع حرارة جسم التلميذ وتهيئته فسيولوجيا ونفسيا للدخول للمرحلة الأساسية لحصة التربية البدنية والرياضية، حيث يعد هذا الوقت كافيا وذلك لأنه يحقق نسبة عالية من الإحماء، إلا أن هذا الوقت قابل للزيادة في المناخ البارد.

- العبارة رقم(04): هل يلتزم التلميذ بالوقت المحدد لعملية الإحماء؟.
- الهدف منها: معرفة مدى التزام التلاميذ بالوقت المحدد لعملية الإحماء.
- الجدول رقم (09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (04).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
نعم	17	68%	26.08	3.84	0.05	1	دال
لا	08	32%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 4 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 68% من مجموع العينة أي بمقدار 17 أستاذ يرون أن التلاميذ يلتزمون بالوقت المخصص لعملية الإحماء، أما نسبة 32% بمقدار 08 أساتذة يرون عكس ذلك.

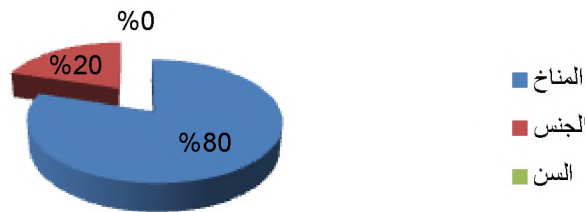
## ✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم التلاميذ يلتزمون بالوقت المخصص لعملية الإحماء، تحت إشراف أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية، حيث يكون على دراية علمية بأهمية الإحماء والفترة اللازمة له.

- العبارة رقم (05): من وجهة نظركم ما هي أهم العوامل التي تؤثر على الوقت المخصص لعملية الإحماء؟  
 - الهدف منها: معرفة أهم العوامل المؤثرة على الوقت المخصص لعملية الإحماء.  
 - الجدول رقم (10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (05).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
المناخ	20	80%	27.12	5.99	0.05	2	دال
الجنس	05	20%					
السن	00	00%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 5 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في أن جل الأساتذة أي نسبة 80% يرون أن المناخ أكبر عامل يؤثر على الوقت المخصص لعملية الإحماء، في حين نسبة 20% ترى أن عامل الجنس هو الذي يؤثر على الوقت المخصص لعملية الإحماء.

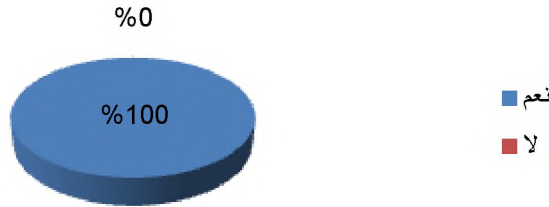
## ✓ الاستنتاج:

بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أن المناخ و الجنس هما العاملان المؤثران على الوقت المخصص لعملية الإحماء، فكلما كان المناخ باردا كلما زادت فترة (وقت) الإحماء أما عامل الجنس فله تأثير على فترة الإحماء بنسبة قليلة جدا فتكون فترة الإحماء أكبر بقليل عند الذكور على حساب الإناث.

- العبارة رقم (06): هل عدم مراعاة قواعد وأسس عملية الإحماء يؤدي إلى الإصابة؟  
 - الهدف منها: معرفة ما إذا كان لعدم مراعاة قواعد وأسس عملية الإحماء دخل في حدوث الإصابة.  
 - الجدول رقم (11): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (06).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	100%	26.08	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%	26.08	3.84	0.05	1	
المجموع	25	100%	26.08	3.84	0.05	1	

الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 6 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من الأساتذة أجمعوا على أن عدم مراعاة قواعد وأسس عملية الإحماء يؤدي إلى التعرض للإصابة، في حين لا يوجد أي أستاذ يرى عكس ذلك أي بنسبة 00%.

## ✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن عدم مراعاة قواعد وأسس عملية الإحماء يؤثر على سلامة وصحة التلميذ من خلال حدوث مشاكل عضلية وحتى نفسية أثناء مزاوله الحصة، حيث أن الإحماء غير الجيد يعني عدم استعداد جسم التلميذ بالأسلوب الكافي لسيرورة الحصة وبالتالي دخول التلميذ في حيز يسمى التعرض لإصابة رياضية.

5-1-2- المحور الثاني: عدم صلاحية الميدان والأجهزة يؤدي إلى حدوث الإصابة.

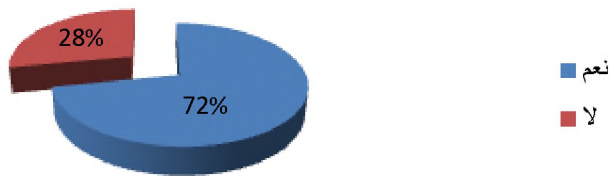
العبارة رقم (07): هل تتوفر المؤسسة على أرضية ميدان صالحة لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟.

- الهدف منها: معرفة مدى صلاحية أرضية الميدان لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- الجدول رقم (12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (07).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	18	72%	5.08	3.84	0.05	1	دال
لا	07	28%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)



#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 7 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 72% من مجموع العينة تتوفر لديهم أرضية ميدان صالحة لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، في حين نسبة 28% من مجموع العينة لا تتوفر لديهم أرضية الميدان الصالحة.

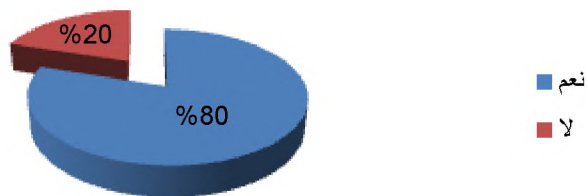
#### ✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم المؤسسات لديها أرضية ميدان صالحة لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، في حين أن البعض الآخر لا تتوفر بها أرضيات ميدان صالحة لممارسة الأنشطة الرياضية وتستبدلها بساحات المؤسسة والتي تكون بدون معايير وأسس بيداغوجية لمزاولة حصة التربية البدنية والرياضية ومثال على ذلك عدم استواء ساحة اللعب والتي تعرض التلميذ إلى مشاكل تؤدي به إلى إصابات متنوعة.

- العبارة رقم (08): هل سبق و أن تعرض تلميذ إلى إصابة بسبب سوء أرضية الميدان؟.
- الهدف منها: معرفة إن كان سوء أرضية الميدان يؤدي إلى الإصابة.
- الجدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (08).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	20	80%	9.41	3.84	0.05	1	دال
لا	05	20%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)



#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 8 ويؤكدده اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من أفراد العينة يرون أن سوء أرضية الميدان تؤدي إلى الإصابة، في حين نسبة 20% يرون أن سوء أرضية الميدان لا يتدخل في حدوث الإصابة.

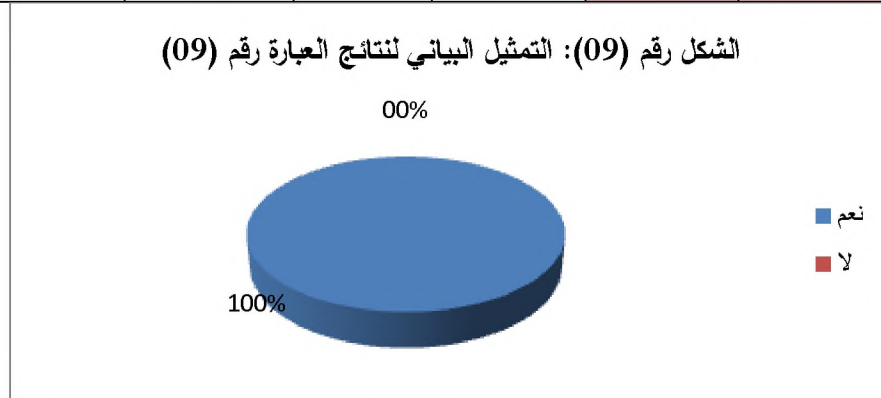
#### ✓ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أرضية الميدان لها سبب في حدوث الإصابة، وذلك من خلال النقائص الموجودة في الملعب منها عدم استواء أرضية الميدان وقرب محيط الملعب لأرضية الميدان، وكذلك أرضيات ميدان ملساء بالدرجة الكبيرة، فكل هذه المواصفات لساحة اللعب من شأنها إحداث إصابات مباشرة وغير مباشرة على التلميذ.



- العبارة رقم (09): هل هناك أجهزة تستخدم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟.
- الهدف منها: معرفة إن كانت هناك أجهزة تستخدم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.
- الجدول رقم (14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (09).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	100%	26.08	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	25	%100					



#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 9 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون كل الأساتذة وبنسبة 100% لديهم أجهزة تستخدم أثناء الحصة .

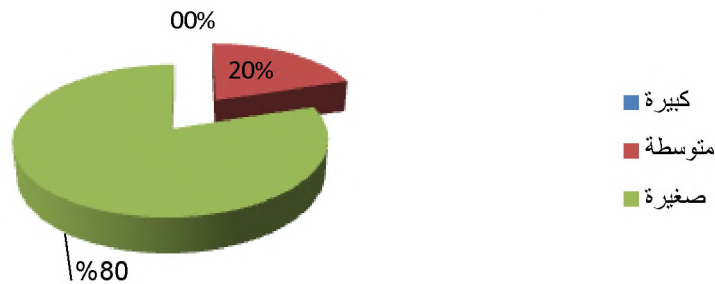
#### ✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المؤسسات التربوية توفر الأدوات البيداغوجية التي تستخدم لتطبيق حصة التربية البدنية والرياضية ومختلف الأنشطة المستخدمة فيها من (كرات طبية، جلة، شواهد وأقماع، حواجز، صافرات، كرات لمختلف الأنشطة الجماعية..... إلخ) .

- العبارة رقم (10): ما مدى صلاحية هذه الأجهزة في تجنب حدوث الإصابة؟.
- الهدف منها: معرفة مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة في تجنب حدوث الإصابة.
- الجدول رقم (15): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (10).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
كبيرة	00	00%	26.08	5.99	0.05	2	دال
متوسطة	05	20%					
صغيرة	20	80%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، وتتجسد هذه الفروق في كون نسبة 80% من أفراد العينة يرون أن الأجهزة المستخدمة ذات صلاحية صغيرة في تجنب حدوث الإصابة، في حين أن 20% يعتبرون أن هذه الأجهزة المستخدمة ذات صلاحية متوسطة.

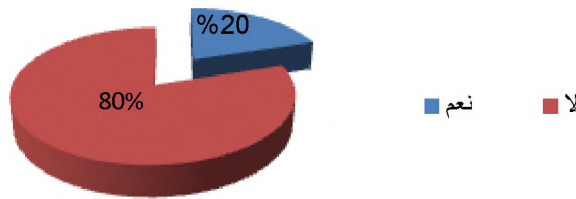
## ✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن صلاحية الأجهزة المستخدمة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في اجتناب حدوث الإصابة، إلا أن سوء استخدام بعض هذه الأجهزة يسبب إصابات متفاوتة من خلال اصطدام التلميذ مباشرة بالجهاز وهذا يعرضه إلى إصابة.

- العبارة رقم (11): هل تتوفر المؤسسة على طبيب خاص؟.
- الهدف منها: معرفة إن كان للمؤسسة طبيب خاص.
- الجدول رقم (16): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (11).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
نعم	05	20%	9.41	3.84	0.05	1	دال
لا	20	80%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

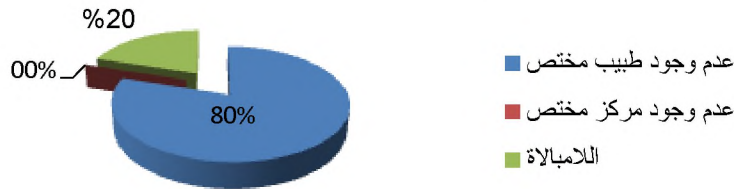
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكدده اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من الأساتذة يؤكدون عل وجود طبيب خاص بالمؤسسات العاملين بها، في حين أن هناك نسبة 20% تنفي وجود طبيب خاص بالمؤسسة.

✓ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن هناك نسبة أكبر من المؤسسات التي تعاني من تواجد طبيب خاص بصفة التربية البدنية والرياضية أو المؤسسة التربوية، إلا وإن كان متواجدا في بعض المؤسسات إلا أن حضوره غير دائم ويقتصر على فترات متقطعة حسب الحاجة إليه.

- العبار رقم (12): ما هو سبب عدم تكفل التلاميذ بإصاباتهم؟  
 - الهدف منه: معرفة سبب عدم تكفل التلاميذ بإصاباتهم.  
 - الجدول رقم (17): بيينا التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (12).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
عدم وجود طبيب مختص	20	80%	27.12	5.99	0.05	2	دال
عدم وجود مركز مختص	00	00%					
اللامبالاة	05	20%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)



### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلبية الأساتذة أي نسبة 80% يرون أن سبب عدم تكفل التلاميذ بإصاباتهم يعود لعدم وجود طبيب مختص، في حين أن نسبة 20% منهم يرون أن سبب عدم تكفل التلاميذ بإصاباتهم راجع لعدم مبالاتهم.

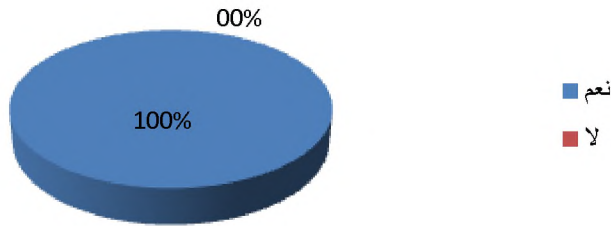
### الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن عدم وجود طبيب مختص بالإضافة إلى لا مبالاة التلاميذ أو أولياؤهم يؤثر بشكل كبير على إصابة التلميذ من خلال عدم إمام الأستاذ بعلم الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وتأثيره على تشخيص الإصابة وتفاقمها في حين عدم وجود متابعة إدارية كل هذا من شأنه زيادة عدم تكفل التلاميذ بإصاباتهم.

- العبارة رقم(13): هل تتوفر المؤسسة على عتبة الإسعافات الأولية؟.
- الهدف منها: معرفة إن كانت المؤسسة تملك عتبة الإسعافات الأولية.
- الجدول رقم (18): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (13).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	100%	26.08	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13، ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون كل الأساتذة وبنسبة 100% يؤكدون على توفر عتبة الإسعافات الأولية بمؤسساتهم.

## الاستنتاج:

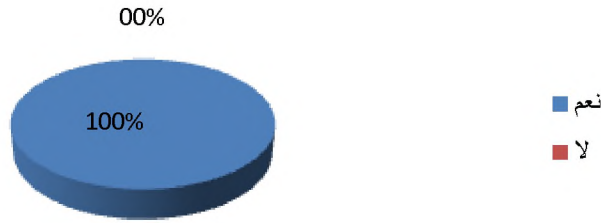
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن عتبة الإسعافات الأولية تتواجد على مستوى جميع المؤسسات التربوية وهذا ما يدل على توفير المؤسسات كل الوسائل البيداغوجية والصحية لسلامة التلاميذ، وهذا راجع لكونها تستخدم في الحالات الإستعجالية.

5-1-3- المحور الثالث: عدم إلمام الأساتذة في مجال الطب الرياضي و الإسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

- العبارة رقم (14): هل يجري التلاميذ فحوص طبية عند بداية السنة الدراسية؟.
- الهدف منها: معرفة إن كانت هناك فحوصات طبية تجرى للتلاميذ عند بداية السنة .
- الجدول رقم (19): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (14).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	100%	26.08	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	25	%100					

الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من مجموع العينة أي كل الأساتذة يؤكدون على أن التلاميذ يجرون الفحوصات الطبية عند بداية السنة الدراسية.

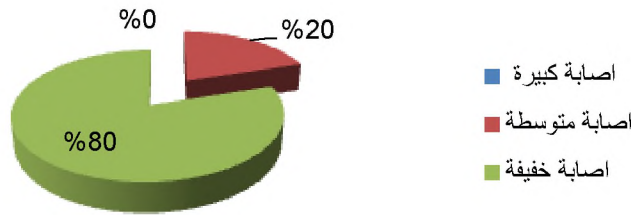
لاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا لنتائج الجدول أن الفحوصات الطبية في بداية السنة الدراسية تمس كل التلاميذ دون استثناء، ومن ثم يتم قبول التلاميذ الذين يمكنهم مزاوله حصة التربية البدنية والرياضية، واستثناء المعفين منها حيث أن الشهادة الطبية العامة المطلوبة في ملف التلميذ من شأنها تبرير قدرة التلميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- العبارة رقم(15): ما هي درجة الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ؟.
- الهدف منها: معرفة درجة الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ.
- الجدول رقم (20): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (15).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
شديدة	00	00%	27.12	5.99	0.5	2	دال
متوسطة	05	20%					
خفيفة	20	80%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ويؤكدده اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من الأساتذة يرون أن الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ تكون بدرجة خفيفة، أما نسبة 20% يرون أن هذه الإصابات تكون ذات درجة متوسطة الخطورة.

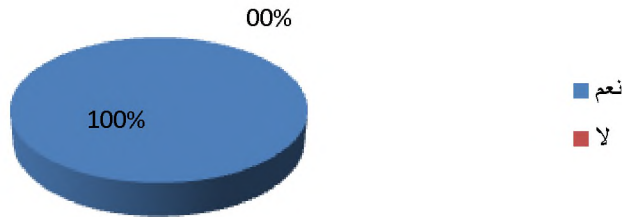
## ✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن درجة الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تكون من خفيفة إلى متوسطة الخطورة، في حين انعدام الإصابات الشديدة، وكل هذه الإصابات الناتجة تكون من خلال تصادمات خفيفة بين اللاعبين أو تعرض التلميذ إلى اصطدام بالجهاز المستخدم لأداء التمرينات.

- العبارة رقم(16): هل تفضلون عدم إدراج التلميذ عند إحساسه بآلام عضلية؟.
- الهدف منها: معرفة إن كان الأستاذ يراعي الحالة الصحية للتلميذ.
- الجدول رقم (21): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (16).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	100%					
لا	00	00%					
المجموع	25	%100	26.08	3.84	0.05	1	دال

الشكل رقم (16): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من مجموع العينة أي كل الأساتذة لا يفضلون إدراج التلميذ عند إحساسه بآلام عضلية، في حين أن ولا أستاذ أي بنسبة 00% يفضل إدراج التلميذ عند إحساسه بآلام عضلية.

## ✓ الاستنتاج:

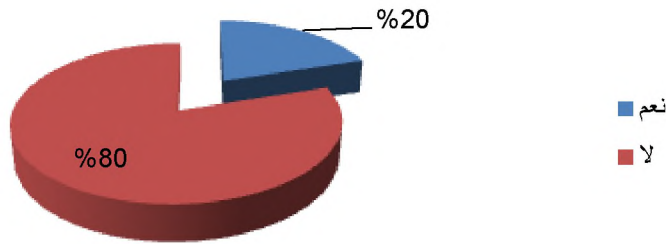
نستنتج مما سبق أن لا يوجد اختلاف بين مواقف الأساتذة من حيث عدم إدراجهم للتلميذ الذي يشعر بآلام عضلية في الحصة، وهذا من خلال خبرة الأساتذة طوال المشوار التعليمي ودرابنتهم العلمية بعدم استطاعة الجسم على مزاوله الانشطة الرياضية في حالة إذا كانت الحالة الصحية للتلميذ لا تسمح بذلك.



- العبارة رقم(17): هل سبق و أن تلقيتم تكوين في الإسعافات الأولية؟.
- الهدف منها: معرفة مدى إلمام الأساتذة في الإسعافات الأولية.
- الجدول رقم (22): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (17).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
نعم	05	20%	9.41	3.84	0.05	1	دال
لا	20	80%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17)



#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من أفراد العينة أي أغلب الأساتذة لم يسبق لهم وأن تلقوا تكوين في مجال الإسعافات الأولية، في حين أن نسبة 20% كان لهم تكوين مسبق في هذا المجال.

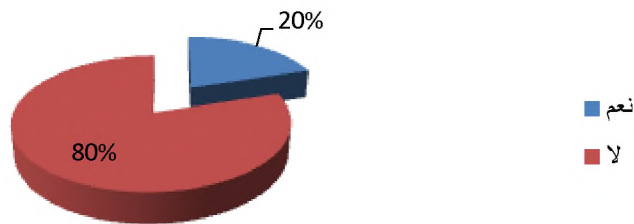
#### ✓ الاستنتاج:

نستنتج أن هناك نسبة كبيرة من الأساتذة لا يلمون بقواعد الإسعافات الأولية، وهذا ناتج عن عدم تلقينهم لأي تربية تكوينية في مجال الطب الرياضي وعلم الإصابات والإسعافات الأولية هذا ما يصعب عليهم إسعاف التلميذ فور تلقيه إصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أو محاولة تقليل خطر تفاقم بعض الإصابات الشديدة والمتوسطة.

- العبارة رقم (18): هل سبق وأن قدمت إسعافات أولية ناجحة لتلميذ مصاب؟.
- الهدف منها: معرفة مدى نجاح الإسعافات الأولية المقدمة للتلميذ المصاب.
- الجدول رقم (23): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (18).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	05	20%	9.41	3.84	0.05	1	دال
لا	20	80%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 18 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من الأساتذة لم يسبق لهم وأن قدموا إسعافات أولية ناجحة خلال حصة التربية البدنية والرياضية، في حين توجد نسبة 20% من الأساتذة الذين قدموا إسعافات أولية ناجحة.

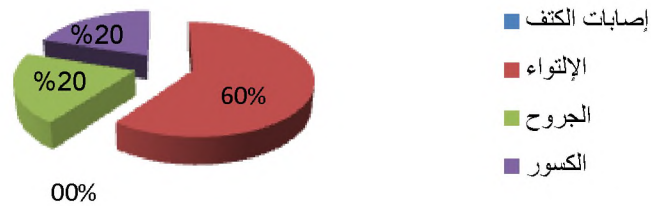
## ✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال هذه النتائج أنه يوجد عدد قليل من الأساتذة الذين قدموا إسعافات أولية ناجحة وهذا راجع لنقص إلمامهم في مجال الإسعافات الأولية والطب الرياضي، في حين لم يتم تسجيل إصابات شديدة كان لدور الإسعاف من طرف الأستاذ التقليل من تفاقمها.

- العبارة رقم (19): ما هي الإصابات الشائعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟.
- الهدف منها: معرفة أهم الإصابات الشائعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (24): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (19).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
إصابات الكتف	00	00%	20.91	7.82	0.05	3	دال
الالتواء	15	60%					
الجروح	5	20%					
الكسور	5	20%					
المجموع	25	100%					

الشكل رقم (19): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (19)



## ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 19 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 3، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في أن نسبة 60% من الأساتذة يرون أن أكثر الإصابات شيوعاً هي الالتواء، في حين أن هناك تساوي في النسب مقدرة بـ 20% من الأساتذة بين من يرجح الكسور ومن يرجح الجروح.

## ✓ الاستنتاج:

بالنظر إلى ما سبق نستنتج أن الإصابات الأكثر شيوعاً أثناء حصة التربية البدنية والرياضية سواء مباشرة أو غير مباشرة ناتجة عن إصابات ذاتية وخارجية وداخلية من بينها (الالتواء وكذا الجروح والسحجات والكسور البسيطة، مع وجود بعض الإصابات الأخرى كالرضوض والكدمات).

- العبارة رقم (20): ما هي أهم الاقتراحات التي ترونها مناسبة لتفادي وقوع الإصابات؟.
- الهدف منها: التعرف على أهم الحلول الممكنة لتفادي وقوع الإصابات .

#### ✓ تحليل ومناقشة النتائج:

- عندما قمنا بجمع الأجوبة المتحصل عليها من الأساتذة والتي تخص الحلول الممكنة لتفادي وقوع الإصابات، خلاصنا لمجموعة من الاقتراحات وكانت هذه الاقتراحات متقاربة وتمثلت فيما يلي:
- إعطاء الوقت الكافي لعملية الإحماء.
  - المراقبة الدورية والمستمرة للحالة الصحية للتلميذ وكذا اللباس.
  - مراقبة أرضية الميدان قبل بداية كل حصة.
  - توعية التلاميذ بضرورة عملية الإحماء.

#### ✓ الاستنتاج:

من خلال دراستنا للنتائج الناجمة عن الفرز توصلنا إلى أن الأساتذة أبدوا حلول واقتراحات لتفادي وقوع الإصابات أثناء الحصة، الأمر الذي يقتصر على الجهات المختصة العمل بها وإنجازها وفق أسس علمية موضوعية تمكنهم من تحسين العملية التعليمية وتطويرها، حيث تعرف (الاقتراحات والحلول) بأنها سلوك إنساني موجه تنعكس آثاره مباشرة على مستقبل الفرد، كما تعرف بأنها "مجملة التصرفات وسلوك المعلم التي تشمل المعارف، الاتجاهات، المهارات، والمعروف عند قيامه بأداء أو عمل يتسم بالكفاءة والفاعلية"<sup>1</sup>.

ومن هنا يمكن الجزم على أن العمل بهذه الاقتراحات سوف يقود بالضرورة إلى تفادي وقوع الإصابات الرياضية.

1- مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، 2001.

## 6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## 6-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة أسباب الاصابات الرياضية في الطور الثانوي، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

## • مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

- الجدول رقم (25): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

## نتائج المحور الأول

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	العبارة رقم
دالة	3.84	26.08	العبارة رقم 01
دالة	5.99	52.12	العبارة رقم 02
دالة	7.82	44.88	العبارة رقم 03
دالة	3.84	26.08	العبارة رقم 04
دالة	5.99	27.12	العبارة رقم 05
دالة	3.84	26.08	العبارة رقم 06

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن لنقص عملية الإحماء يؤدي إلى التعرض المبكر للإصابة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (01)، (02)، (04)، (05)، (06)، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أن معظم الأساتذة مقتنعون بأن عملية الإحماء ضرورية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، لما لها من أهمية بالغة للتلميذ، حيث تضمن سلامته وتجنبه تلقي الإصابة، وذلك من خلال تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية والنفسية للدخول للمرحلة الأساسية من حصة التربية البدنية والرياضية وإحماء العضلات وتمديدتها لتفادي أي مشاكل عضلية أثناء مزاوله الأنشطة المستخدمة، وأن عملية الإحماء تكون

دائماً في بداية المرحلة التحضيرية، وذلك لما لها من أهمية كبيرة على سيرورة حصة التربية البدنية والرياضة من خلال محاولة الرفع من حرارة الجسم وتحمية العضلات للاستعداد للجهد البدني الملقى على عاتق التلاميذ، والاحماء من الضروريات الملحمة التي يجب على كل استاذ الاعتماد عليها بغية تفادي ما هو محذور.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

- الجدول رقم (26): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني			
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	5.08	العبارة رقم 07
دالة	3.84	9.41	العبارة رقم 08
دالة	3.84	26.08	العبارة رقم 09
دالة	5.99	26.08	العبارة رقم 10
دالة	3.84	9.41	العبارة رقم 11
دالة	5.99	27.12	العبارة رقم 12
دالة	3.84	26.08	العبارة رقم 13

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه: عدم صلاحية الميدان والوسائل البيداغوجية تؤدي الى حدوث الاصابة.

ومن خلال الجدول رقم (07)، (08)، (09)، (10)، (11)، (12)، (13)، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أن معظم الأساتذة أجمعوا أن معظم المؤسسات لديها أرضية ميدان غير صالحة لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، وأرضية الميدان لها سبب في حدوث الإصابات، وذلك من خلال النقائص الموجودة في الملعب منها عدم استواء أرضية الميدان وقرب محيط الملعب لأرضية الميدان، وكذلك أرضيات ميدان ملساء بالدرجة الكبيرة، فكل هذه المواصفات لساحة اللعب من شأنها إحداث إصابات مباشرة وغير مباشرة على التلميذ، وأن سوء استخدام بعض هذه الأجهزة يسبب إصابات متفاوتة من خلال اصطدام التلميذ مباشرة

بالجهاز وهذا يعرضه إلى إصابة، وعليه فالإصابات الرياضية مصدرها سوء الأرضية ونقص الوسائل والمعدات البيداغوجية التي تسمح بتجهيز اللاعب للفومة الجيدة. وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

- الجدول رقم (27): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثالث

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	العبارة رقم 14
دالة	3.84	26.08	العبارة رقم 14
دالة	5.99	27.12	العبارة رقم 15
دالة	3.84	26.08	العبارة رقم 16
دالة	3.84	9.41	العبارة رقم 17
دالة	3.84	9.41	العبارة رقم 18
دالة	7.82	20.91	العبارة رقم 19

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن: عدم إمام الأساتذة في مجال إسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

ومن خلال الجداول رقم (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أن معظم الأساتذة كانت إجاباتهم أنهم يجهلون العديد من الإصابات وأن المعارف والمكتسبات ناقصة وأنهم غير ملمين بالمجال الطبي، وفي الإسعافات الأولية خاصة وهذا راجع إلى عدم دراستها على المستوى الكافي وغير فهمها بشكل واضح وهذا ما دعى إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ وتفاقمها.

هذا التطابق الكبير في النتائج يقودنا إلى القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة. وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

## 6-2-2- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (28): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	نقص عملية الاحماء يؤدي إلى التعرض المبكر للإصابة	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	عدم صلاحية أرضية الميدان والأجهزة	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	عدم إلمام الأساتذة في مجال الطب الرياضي والإسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة الرياضية.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	هناك أسباب تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	الفرضية العامة



## خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة حول أسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار كا<sup>2</sup>، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج.

وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

## الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة، وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة ، فتبين لنا هناك أسباب لدى تلاميذ الطور الثانوي على مستوى الاصابات الرياضية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

إذ تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى اسباب الاصابات بين التلاميذ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها وما تحفقه الفرضية العامة " اسباب الاصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال حصة التربية البدنية " .

فكانت درجة الاصابات الرياضية مرتفعة عند التلاميذ تعزى للعديد من المتغيرات، وأيضا فيما يخص دور حصة التربية البدنية والرياضية فهي تلعب في تقادي الاسباب التي تخلق اصابات وتجعله في لياقة بدنية جيدة وتساعد على التكيف مع البيئة.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن هناك اسباب للإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

## الخاتمة

إن الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا، واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال الاستمارات الموجهة للأساتذة، هي أن مادة التربية البدنية والرياضية لم تصل بعد إلى ما هو مسطر لها في المنظومة التربوية ولم تحقق احد أهدافها الأساسية الذي يكمن في حفظ صحة وسلامة التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية، وتجلى ذلك في الإصابات المتعددة والمتكررة التي تصيب التلميذ بشتى أنواعها، وقد اتفق ذلك مع خلاصة الدراسة التطبيقية لموضوع بحثنا، الذي أكد وجود الإصابات بمختلف أنواعها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

وحسب النتائج المحصل عليها في عملية تحليل الاستبيان وهو باختصار نقص الوسائل الرياضية وعدم صلاحية المنشآت الرياضية فأغلب الملاعب ذات أراضي صلبة، إسمنتية أو مزفتة وهي تسبب الجروح والتمزقات العضلية عند حالة السقوط عليها. ومن ناحية الخدمة الطبية في الثانويات فهي غير كافية ولا تقوم بدورها بأكمل وجه، فأغلب الثانويات لاتحتوي على عيادات طبية مدرسية أما إن وجدت فإنها لا تحتوي إلا على ممرض وعلى بعض الأدوية الصيدلانية وهذا بالطبع لا يسمح بإجراء الإسعافات الأولية على جناح السرعة.

من الناحية البشرية، إن الأساتذة يحتاجون بشكل كبير إلى دورات تكوينية حول الإسعافات الأولية يؤهلهم للوقاية من الحوادث المدرسية، باستعمال أدنى الوسائل الممكنة والطرق البيداغوجية، ولهذا نطلب من جميع المسؤولين والمشرفين على هذا القطاع الحيوي سواء من بعيد أو من قريب، أن يسعوا لتحقيق أهداف التربية السامية وهو أولا حفاظا على صحة التلميذ وسلامة أعضائه من أخطار الإصابات الرياضية. وذلك بإزاحة كل العراقيل والعوائق في سبيل نجاحها، ولا يأتي ذلك إلا من خلال توفير العتاد الرياضي وصيانة المنشآت والملاعب الرياضية، كما نلح على ضرورة تجهيز العيادات الطبية بالوسائل الوقائية الصحية الخاصة بالإسعافات الأولية، طبيبان ( ذكر وأنثى ) لضمان تأدية الخدمة الطبية بعناية فائقة ودون حرمان أي تلميذ أو تلميذة منها.

وبالتالي عمل مبدئي ونية حسنة للوقاية وتجنب الإصابات الرياضية التي تواجه التلاميذ خلال المرحلة الثانوية وبالوسائل الممكنة وباستعمال أحدث الطرق البيداغوجية الحديثة، وذلك لا يأتي إلا من

خلال تكاثف الجهود لتحقيق أسمى أهداف التربية البدنية والرياضية وهو الحفاظ على أمن وسلامة الرياضيين وبالتالي ضمان أكبر مشاركة وإقبال من طرف التلاميذ على المادة.

وأخيرا أملنا الوحيد هو أن تجد دراستنا هذه بما فيها من اقتراحات وتوصيات واستخلاصات الآذان الصاغية في سبيل خدمة الرياضة والعلو بها، لتصل إلى مصاف الدول الكبرى.

# الاقتراحات والفروض المستقبالية

## الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- يجب ان يتحلى الاستاذ بخلفيات معرفية نظرية حول كيفية العلاج من الاصابات.
- ان يعتمد اكثر على المرحلة التمهيدية التي تتضمن الاحماء.
- ان يكون استاذ التربية البدنية ملم بكل الاصابات وكيفية تفاديها.
- كيفية الخروج من الوسائل القديمة والاعتماد على وسائل للاسترجاع بغية الرجوع بسرعة للفورمة.
- تسطير برامج للتأهيل من الاصابات من طرف الاستاذ لدى تلاميذ الطور الثانوي والمتوسط.

البييليو غرافيا

## قائمة المصادر والمراجع:

أ- باللغة العربية:

### 1- المراجع:

- أ-د سميرة خليل.. الإصابات الرياضية ووسائل العلاج والتأهيل .. الأكاديمية الرياضية العرقية، 2006.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.
- أكرم خطيبة.. التربية الرياضية للأطفال الناشئة.. دار الياروزي: عمان، 2011.
- أسامة رياض .. أطلس الإصابات الرياضية المصورة .. دار الفكر العربي: القاهرة، 2001.
- ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة.. سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة.. ط1.. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان، 2009.
- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. منشئة المعارف: الإسكندرية.
- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.. ط2.. عالم المكتبات: القاهرة، 2008.
- حثروبي محمد صالح.. المدخل الى التدريس بالكفاءات.. دار الهدى: الجزائر، 2002.
- رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. 2002.
- رشيد زرواتي.. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. عين مليلة: الجزائر، 2007.
- زينب العالم .. التديك الرياضي وإصابات الملاعب .. دار الفكر العربي: القاهرة، 1995.
- سيعدية محمد علي هادر.. علم النفس والنمو .. دار الكويت .. دار البحوث العلمية. 1998.
- سميرة خليل، الإصابات الرياضية ووسائل العلاج والتأهيل، الأكاديمية الرياضية العرقية 2006.
- صالح محمد علي أبو جادو.. علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة.. ط2.. دار المنيرة للنشر والتوزيع: عمان، 2007.
- عبد الله أبو العلاء .. إصابات الملاعب .. مؤسسة شباب الجامعة للطبع والنشر: الإسكندرية.
- عصام الدين متولي عبد الله.. طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق.. دار الوفاء: الإسكندرية، 2011.
- عدنان جواد خالف وجبوري والآخرين.. المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية.. جامعة البصرة: بغداد، 1988.
- عبد القادر محمود.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي.. سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة .. أسس البحث العلمي.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002.
- فريد كامل أبو زينة وآخرون.. مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي.. ط1.. دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006.



- فريدريك معنوق-معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي فرنسي عربي، أكاديميا: بيروت لبنان، 1998.
- فريق كمونة .. موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها .. دار الثقافة والتوزيع: عمان، 2002.
- محمد نصر الدين رضوان.. الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي: مصر، 2003.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب..البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس.. دار الفكر العربي: 1999.
- مختار سالم .. مع كرة السلة .. مؤسسة المعارف: لبنان، 1986.
- محمود حنفي مختار المدير الفني لكرة القدم.. مركز الكتب والنشر: القاهرة، 1998.
- محمد عاطق غيث . قاموس علم الاجتماع . دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.1989..
- محمد عدوة الريماوي..علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة..ط1.. دار المسيرة للنشر والتوزيع: القاهرة، 2008.
- محمد السيد..الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية..ط2.. دار النهضة العربية: مصر، 1970.
- ناهد محمود سعد، نبيل رمزي فهميم.. طرق التدريس في التربية الرياضية.. ط2.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2004.
- وزارة التربية الوطنية.. المناهج والوثائق المرافقة .. السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد: مارس2006.

ب-باللغة الأجنبية:

1-المراجع:

- BERNARD GULLET : Histoire du Sport – puf –
- Deslandes Neve.-L’introduction à la recherche.-édition, paris : 1976
- Edgar THILL.— Manuel de l educatur sportive ed Vigot .— 1993
- Jean Claude combessie.-La méthode en sociologie(Série approches).- éd : Casbah.- Alger.-La découverte, Paris :1996
- PIERRE DE CONNBERTIN : Sociologie du Sport 1964
- W-HEIPERTZ.— Médecine du sport ed Vigot.— 1990

الملاحق

# الملحق 01

## استمارة استبيان موجهة للأساتذة

في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، تحت عنوان " أسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية 16 - 18 سنة" دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة.

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نلتمس منكم أيها الأساتذة الأعزاء الإجابة على أسئلتها بكل صدق وموضوعية من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا، وتأكدوا أن إجابتكم وكل ما تدلون به يحظى بأهمية وسرية تامة، ولا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة.

\* تحت إشراف الدكتور:

- بوغري محمد.

\* إعداد الطالبين:

- شرفي حسام.

- معيز العيد.

السنة الجامعية: 2016/2015

س(1): هل يشترط على التلاميذ إجراء عملية الإحماء؟

نعم  لا

س(2): في رأيكم في أي مرحلة يقوم التلميذ بعملية الإحماء؟

\* في المرحلة التحضيرية

\* في المرحلة الرئيسية

\* في المرحلة الختامية

س(3): من وجهة نظركم, كم هو الوقت المخصص لعملية الإحماء؟

10- دقائق

15- دقيقة

20- دقيقة

25- دقيقة

- مدة أخرى أذكرها.....

س(4): هل يلتزم التلميذ بالوقت المحدد لعملية الإحماء؟

نعم  لا

س(5): من وجهة نظركم ماهي أهم العوامل التي تؤثر على الوقت المخصص لعملية الإحماء؟

الجنس  المناخ  السن

عوامل أخرى أذكرها.....

.....

.....

س(6): هل عدم مراعاة قواعد وأسس عملية الإحماء يؤدي إلى الإصابة؟

لا

نعم

س(7): هل تتوفر المؤسسة على أرضية ميدان صالحة لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

لا

نعم

س(8): هل سبق وأن تعرض تلميذ إلى إصابة بسبب سوء أرضية الميدان؟

لا

نعم

س(9): هل هناك أجهزة تستخدم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

لا

نعم

س(10): ما مدى صلاحية هذه الوسائل البيداغوجية في تجنب حدوث الإصابة؟

صغيرة

متوسطة

كبيرة

س(11): هل تتوفر المؤسسة على طبيب خاص؟

لا

نعم

س(12): ما هو سبب عدم تكفل التلاميذ بإصاباتهم؟

\* عدم وجود طبيب مختص

\* عدم وجود مركز مختص

\* اللامبالاة

\* جانب اخر، أذكره.....

س(13): هل تتوفر المؤسسة على علبة الإسعافات الأولية؟

لا

نعم

س(14): هل يجري التلاميذ فحوص عند بداية السنة الدراسية؟

لا

نعم

س(15): ماهي درجة الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ ؟

شديدة  متوسطة  خفيفة

س(16): هل تفضلون عدم إدراج التلميذ عند إحساسه بالآلام عضلية؟

نعم  لا

س(17): هل سبق وأن تلقيتم تكوين في الإسعافات الأولية؟

نعم  لا

س(18): هل سبق وأن قدمت إسعافات أولية ناجحة لتلميذ مصاب؟

نعم  لا

س(19): ماهي الإصابات الشائعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

\* إصابات الكتف.

\* الالتواء.

\* الجروح.

\* الكسور.

\* إصابات أخرى أذكرها .....

س (20): ماهي أهم الاقتراحات اللازمة التي ترونها مناسبة لتفادي وقوع الإصابات؟.....

.....

.....

# الملحق 02



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية البويرة  
مصلحة التكوين و التفتيش  
مكتب التكوين  
الرقم : 161/م ت/م ت / 16

مدير التربية  
إلى  
السيد/ مدير جامعة البويرة  
معهد علوم و تقنيات النشاط الرياضية و البدنية

الموضوع: ف/ي تسهيل مهمة  
المرجع: مراسلتكم رقم 03 الصادرة في: 2016 .

ردا على مراسلتكم المذكورة في المرجع أعلاه  
يشرفني أن أعلمكم بموافقتي على طلبكم المتضمن منح رخصة الدخول  
إلى المؤسسات التربوية للإجراء إستبيان في الثانويات تخصص النشاط  
البدني الرياضي التربوي و المتعلق بالطالب(ة): شريفي حسام الدين .

\* نسخة لمديري الثانويات \*

البويرة في: 2016/04/18





ب. عرفة



ج. إيلا



ص. هجرسي

مديرية التربية لولاية البويرة  
مكتب المديرية  
ب. ب. 15000  
البويرة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية البويرة  
مصلحة التكوين والتفتيش  
مكتب التكوين  
الرقم: 16/م ت/م ت/ 16/

مدير التربية  
إلى  
السيد/ مدير جامعة البويرة  
معهد علوم وتكنولوجيا النشاط الرياضية و البدنية

الموضوع: ف/ي تسهيل مهمة .  
المرجع: مراسلتكم رقم: 03 الصادرة في: 2016 .

ردا على مراسلتكم المذكورة فسي المرجع اعلاه  
يشرفني أن أعلمكم بموافقتي على طلبكم المتضمن منح رخصة الدخول  
إلى المؤسسات التربوية للإجراء استبيان في الثانويات تخصص النشاط  
البدني الرياضي التربوي والمتعلق بالطالب(ة): معيز العيد .

\* نسخة لمديري الثانويات

البويرة في: 2016/04/18

مندوب التربية والتكوين منه  
المكلف بمهام الاستبيان العام  
إحمد سايق

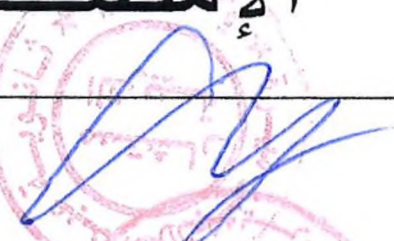
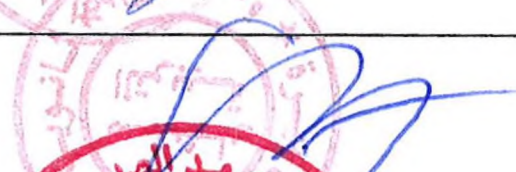







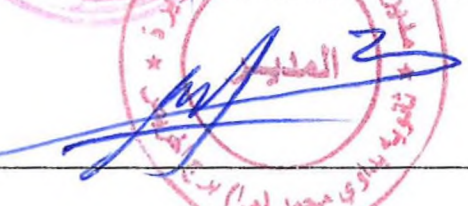




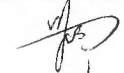
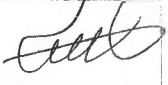

مديرية التربية لولاية البويرة  
ثانوية الشهيد قرين أحمد تافديت



مأثور

قائمة الثانويات التي أجري فيها الإمتحان

الإمضاء	الثانوية
	عبد الرحمان صيرة
	
 	ثانوية محمد الصديق بن يحيى
	ثانوية محمد بلقاسم
	<p>ثانوية الشهيد بوشرا عيّن محمد البويرة (01)</p>
 	ثانوية التريفة بوابة البويرة
 	ثانوية بواوي محمد (م.ب)

18/05/2011	التربية البدنية	01/05/11	التربية البدنية	01/05/11	التربية البدنية	01/05/11	التربية البدنية
				التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية
التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية
التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية	التربية البدنية

التربية البدنية

## Résumé

La présente étude aborde les causes des blessures sportives chez les élèves du secondaire du point de vue des enseignants. Ce thème préoccupe les chercheurs et nous amène à poser la question suivante: quelles sont les causes des blessures physiques chez les élèves du secondaire au cours de la séance de sport ?

Le but de cette étude est de connaître les causes des blessures sportives chez les élèves du secondaire et on a posé trois hypothèses susceptibles de nous aider à réaliser notre ce travail de recherche.

Nous nous sommes appuyés sur les outils suivants: le questionnaire qui a abordé 03 axes principaux. Nous avons adopté la méthode descriptive adéquate à l'étude de ce genre de phénomènes humains. L'échantillon comporte 25 enseignants choisis d'une manière aléatoire. Les méthodes statistiques se résument comme suit: les pourcentages.

- Le manque d'échauffement conduit à des blessures précoces chez les élèves des secondaires
- Le mauvais état du terrain et le manque des outils pédagogiques conduit à la blessure précoce
- La méconnaissance des premiers secours de la part des enseignants aggrave la blessure

Le chercheur émet des recommandations importantes :

La sensibilisation des élèves à la gravité de quelques blessures.

Le bon échauffement et le respect des consignes de l'enseignant.

Exiger la surveillance et la protection nécessaires pour éviter les blessures

Faire l'étude des premiers secours pour bien identifier les blessures.