

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X |  | مجلة المنظومة الرياضية |
| المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022 | | مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر |
| الصفحات: 309 - 324 | | تاريخ الإرسال: 2022/01/12 تاريخ القبول: 2022/02/10 |

أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للإصابات أثناء حصص التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر بعض الأساتذة – دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية سوق اهراس -

The most important methods and techniques of physical therapy for the injuries during the physical education and sports class from the viewpoint of some professors - A field study at the secondary level of Souk-Ahras State-

رفيقة شرابشة¹*

¹ جامعة سوق اهراس (الجزائر)، r.cherabcha@univ-soukahras.dz

ملخص: تهدف دراستنا إلى التعرف على أهم تقنيات العلاج الطبيعي المستخدمة في علاج الإصابات أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالتعليم الثانوي على مستوى ولاية سوق اهراس والمقدر عددهم بـ 24 أستاذ للسنة الدراسية 2014/2015، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم التوصل إلى النتائج التالية: - أن أكثر وسائل العلاج الطبيعي استعمالا عند حدوث الإصابات العضلية هو العلاج بالتبريد، أما العلاج الحركي فيتم استخدامه في حالة الإصابات المفصليّة.

الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية: العلاج الطبيعي: الإصابات الرياضية.

Abstract: Our study aims to identify the most important techniques of physical therapy used in the treatment of the injuries during the physical and sport education class. The researcher used the descriptive approach, The sample of the study consisted of teachers of physical education and sports in secondary education at the state level of Souk Ahras, whose number is estimated at 24 teachers for the study year 2014/2015, they were chosen randomly, the following results were reached: The most common means of physical therapy used when muscle injuries occur is cryotherapy, while kinetic therapy is used in the case of articular injuries.

Keywords: physical and sport education ; physical therapy; Sports injuries.

*المؤلف المرسل

تعد التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق أهداف التربية العامة، حيث أنها تساعد على اعداد الفرد الصالح اعدادا بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا، وينظر إليها جون ديوي على أنها أسلوب لمعيشة الحياة. (عطاب، مداني، و خلول ، 2021)، فممارسة التربية البدنية والرياضية يزيد في مستوى تقدير الأفراد لأنفسهم وتمنحهم الثقة، كما أنها تساهم بشكل فعال في التقليل من الضغط النفسي الذي ينجم عنه القلق والاكتئاب والتوتر والتعب (عمروش ، يوسف، وزياني، 2016)

ودرس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي يعتبر مادة من المواد الأكاديمية على غرار المواد الأخرى كالرياضيات، الفيزياء، التاريخ، فهي تعطي للتلاميذ معارف ومعلومات في مختلف المجالات النفسية والصحية والاجتماعية، لكنها تختلف بالوسيلة لأنها تعتمد على الأنشطة البدنية والرياضية كركيزة أساسية، وهذا ما يجعلها تغطي جانب آخر هو الجانب العلمي لجسم الإنسان وبالتالي تنفرد أنها أكثر النشاطات التربوية والصحية خصوصا الممارسة المقننة لأنها مبنية على أسس بيولوجية وفيزيولوجية (براهيبي، 2016)، ويتضمن هذا الدرس مجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية مثل ألعاب القوى، الجمباز، وأخرى جماعية مثل كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة، وما يميز الأنشطة الفردية عن الأنشطة الجماعية هو قلة الاحتكاك في الرياضات الفردية وهذا ما يقلل من حدوث الاصابات الرياضية خلال ممارسة التلميذ لهذه الأنشطة داخل المؤسسة التربوية، على عكس الرياضات الجماعية والتي تتميز بكثرة الاحتكاك وهذا ما يجعل التلميذ أكثر عرضة للاصابات أثناء ممارسة هذه الأنشطة.

إن الأنشطة الرياضية باختلاف خصوصياتها ومتطلباتها يتعرض ممارسها لدرجات متفاوتة من الإصابات، بل الأكثر من ذلك هناك علاقة بين موقع الإصابة في الجسم ونوعها وشدتها وبين نوع النشاط الممارس ، وبالتالي فقد أصبحت الإصابة واقعا ملموسا ملازما للرياضيين، وبالتالي أصبح من الضروري التعرف على أنواع الإصابات وتشخيصها ومعرفة أسباب أعراضها والطرق الأولية لعلاجها من باب تحجيم الإصابة ومنع تفاقمها وتقليل الخسائر الناجمة عنها، ولظهور علم الإصابات الرياضية أهمية قصوى حيث يلقي الضوء على أنواع الإصابات التي تصيب اللاعب في كافة الأنشطة الرياضية ودرجة الإصابة والطرق والوسائل المختلفة التي تساعد على التقليل من حدوث الاصابات، وذلك بالتعرف على أسبابها وما يجب أن تتبع من وسائل الإسعاف والعلاج عند حدوثها، ولا يقتصر على ذلك فقط بل يتعداه إلى وضع الإجراءات التي يمكن اتخاذها. (فراج، 2004)

وتعد رياضة كرة اليد إحدى الرياضات الجماعية التي تنتشر فيها الاصابات بشكل كبير، كما تعد أحد الأنشطة المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية لمميزاتها التربوية والبدنية في تقوية روح التعاون والمنافسة الشريفة وتهذيب سلوك التلميذ، وأيضا من الجانب البدني تحسین اللياقة البدنية وتقوية الجسم، ولكن نظرا لتميزها بكثرة الاحتكاكات بين التلاميذ فإن هذا ينتج عنه حدوث العديد من الاصابات على اختلاف أنواعها منها العظمية والمفصالية والعضلية، وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يجب نفسه أنه مطالب باتخاذ الاجراءات المبكرة اللازمة للإسعافات الأولية عند تعرض التلميذ للإصابة ونقله إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون مضاعفات، وكذلك اختيار أفضل الطرق والأساليب العلاجية التي تضمن الشفاء التام وسرعة العودة إلى الممارسة الرياضية. (سميعة، 2004)

أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للإصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر بعض الأساتذة

وعند احتكاكنا بأساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى الثانويات لاحظنا أن أغلبية الأساتذة تقوم باستخدام تقنيات ووسائل علاج طبيعي أثناء حدوث إصابات في درس التربية البدنية والرياضية، بغض النظر عن نوع الإصابة ومكان حدوثها، مثل العلاج بالتبريد، العلاج بالحرارة، ... الخ، وهذا ما دفعنا إلى القيام بهذا البحث، والذي تبلورت أشكالته في السؤال العام التالي:

- هل هناك وسائل وتقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟
ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية:

- هل هناك تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات العضلية خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟
 - هل هناك تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات المفصليّة خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟
 - هل هناك تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات العظمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟
2. فرضيات الدراسة:

1-1. الفرضية العامة:

توجد وسائل وتقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
2.2. الفرضيات الجزئية:

- توجد تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات العضلية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
 - توجد تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات المفصليّة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
 - توجد تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات العظمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
3. أهداف الدراسة:

- التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
 - التعرف على أهم التقنيات ووسائل العلاج الطبيعي للإصابات العظمية في حصة التربية البدنية والرياضية.
 - التعرف على أهم التقنيات ووسائل العلاج الطبيعي لبعض الإصابات العضلية في حصة التربية البدنية والرياضية.
 - التعرف على أهم التقنيات ووسائل العلاج الطبيعي لبعض الإصابات المفصليّة في حصة التربية البدنية والرياضية.
4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التنويه إلى أهمية العلاج الطبيعي في علاج الإصابات الرياضية، وخاصة أن العديد من أساتذة التربية البدنية والرياضية يجهلون ذلك، وبالتالي جاءت دراستنا لنشر الوعي ولفت الانتباه لأهمية هذا النوع من العلاج وضرورة المام الأساتذة بأساليبه وتقنياته.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- غياب الوعي بأهمية تقنيات العلاج الطبيعي في علاج الإصابات الرياضية.
- جهل أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية بوسائل وتقنيات العلاج الطبيعي.
- عدم الاهتمام بالعلاج الطبيعي بدلا من العلاج الطبي.

رفيقة شرابشة

-قلة الدراسات والبحوث التي تتناول موضوع العلاج الطبيعي للإصابات.

6.تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.6.التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحا: هي مجموعة الأنشطة البدنية التي يمارسها تلاميذ المرحلة التعليمية الثانوية والتي تساعدهم على النمو والتكيف البدني والمعرفي والانفعالي والاجتماعي. (زروالي و ابريغم، 2020)

اجرائيا: ويقصد به درس التربية البدنية والرياضية الذي يتم اجراؤه داخل المؤسسات التربوية (الثانويات)

2.6.العلاج الطبيعي:

اصطلاحا: هو العلاج بقوة الطبيعة ويعني استخدام وسائل وتقنيات متعددة من مأخذ طبيعية صورت بما يتناسب والخلل التركيبي الوظيفي الحاصل بعد الإصابة أو المرض أو الإعاقة، حيث يتم استخدام الوسائل الطبيعية من حرارة وماء وكهرباء وحركة بعدة تقنيات تتلاءم مع الإصابة الحاصلة، ويمكن استخدام هذا النوع من العلاج لكافة الأعمار ولمختلف أنواع الإصابات والأمراض والإعاقات، ويهدف إلى بلوغ أقصى مستوى في إعادة تأهيل المصابين، والرجوع لممارسة الأنشطة الرياضية أو إعادة غير الرياضيين من المصابين. (سميعة، اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، 2008)

اجرائيا: ويقصد به العلاج بالتبريد، العلاج بالتدليك، العلاج الحراري التي يستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية لعلاج التلميذ الذي يتعرض لاصابة رياضية معينة.

3.6.الاصابات الرياضية: تعني بها اصابة جزء سليم من الجسم أو ي عضو منه أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أو عطب النسيج نتيجة تأثير قوة كبيرة على مقاومته. (النماس، 2007)

اجرائيا: هي بعض الاصابات العضلية، العظمية أو المفصالية التي يتعرض لها تلاميذ الثانوي على مستوى بعض ثانويات ولاية سوق اهراس خلال حصة التربية البدنية والرياضية للسنة الدراسية 2014/2015.

7.الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة:

1.7.دراسة زكور محمد أمين، ياهي حمزة (2006/2005): بعنوان "أهمية الطب الرياضي في علاج الاصابات الرياضية ودوره في تحسين مردود لاعبي كرة اليد أشبال"، معهد التربية البدنية والرياضية بدالي ابراهيم، الجزائر، وهدفت أساسا للتعرف على الأسباب التي تقف وراء غياب المراقبة الطبية داخل النوادي الرياضية لكرة اليد، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتمثلت عينة البحث في 65 فردا، 60 لاعبا تخصص كرة اليد (صنف أشبال) موزعة على خمس فرق رياضية، أما أداة البحث تمثلت في استمارة استبيان، وقد توصل الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

-معظم فرق كرة اليد لا تحتوي على قاعات للعلاج وأطباء مختصين في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية.

-المستوى المتدني للمدربين أكد قلة التوعية من طرفهم وبالتالي غياب المتابعة الطبية الدورية والشاملة للرياضيين.

-الاهمال واللامبالاة للفئات الصغرى وخاصة فئة الأشبال أدى إلى عدم وجود متابعة طبية.

أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للإصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر بعض الأساتذة

2.7. دراسة سمير خلو وآخرون (2008/2007): بعنوان " إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم"، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية والأسباب المؤدية إلى كثرة الإصابات لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، وقد استخد الباحثون المنهج الوصفي في هذه الدراسة، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية حيث شملت أندية من القسم الجهوي الأول والثاني لولاية ورقلة، أما أداة البحث تمثلت في استبيان، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- تراجع مردود لاعبي كرة القدم راجع إلى عدم وجود اخصائي طب رياضي.
- إن قلة التوعية من طرف المدربين أدى إلى تضاعف الإصابات.
- إن اهتمام المدربين نتج عنه عدم وجود متابعة طبية.
- نقص مراكز الطب الرياضي أدى إلى عدم التكفل بجميع اللاعبين المصابين.

التعليق على الدراسات السابقة:

هدفت الدراستان السابقتان إلى التعرف على أهمية الطب الرياضي ومساهمته في علاج الإصابات الرياضية والأسباب المؤدية إلى كثرة الإصابات في رياضيتين مختلفتين وهما كرة اليد وكرة القدم، في حين هدفت دراستنا إلى التعرف على أهم تقنيات ووسائل العلاج الطبيعي للإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية، كما تختلف عيني الدراستين السابقتين عن عينة دراستنا، حيث تم اجراء الدراستين على الرياضيين (لاعبي كرة اليد، لاعبي كرة القدم)، في حين تمثلت عينة بحثنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد تشابهت الدراسات السابقة مع دراستنا في المنهج المتبع والمتمثل في المنهج الوصفي، أما فيما يخص النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة فقد أجمعت كلتا الدراستين على تراجع مردود اللاعبين سواء في رياضة كرة القدم أو كرة اليد راجع إلى غياب اخصائي طبي يقوم بالمراقبة والمتابعة الطبية لدى اللاعبين، أما دراستنا فقد توصلت إلى التعرف على أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للإصابات خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

8. الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1.8. منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الأنسب للدراسة.

2.8. مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالتعليم الثانوي على مستوى ولاية سوق اهراس للسنة الدراسية 2014/2015 والبالغ عددهم 87 أستاذ.

3.8. عينة الدراسة: قدرت عينة الدراسة بـ 30% من المجتمع أي ما يعادل 24 أستاذ وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

4.8. حدود الدراسة:

1.4.8. المجال الزمني: تم اجراء الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 2015/02/08 إلى غاية 2015/05/24.

2.4.8. المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى ثانويات ولاية سوق اهراس

5.8. أدوات الدراسة: تم استخدام استبيان كأداة بحث مكونة من 11 سؤالاً موزعة على ثلاث محاور.

رفيقة شرابشة

6.8. حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1.6.8. الصدق: تم حساب الصدق الظاهري للاستبيان عن طريق توزيعه على أربع أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين أجمعوا على صدق الاستبيان.

2.6.8. الثبات: تم حساب ثبات الأداة عن طريق توزيع الاستبيان ثم إعادة توزيعه على عينة استطلاعية قدر عددها ب 10 أساتذة خارج عينة الدراسة ثم تم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني، وقدر معامل الثبات ب 0.8 مما يدل على ثبات المقياس.

7-8. الأساليب الاحصائية للدراسة: تم استخدام اختبار كا2 لحسن المطابقة باعتباره الاختبار المناسب لمعالجة البيانات.

9/ عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

1-9. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على وجود تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الإصابات العضلية في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 1: اجابات الأسئلة الخاصة بال محور الأول

| الأسئلة | الاختيارات | حجم العينة | كا ² المحسوبة | درجة الحرية | كا ² الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---------|-----------------|------------|-----------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|
| س1 | العلاج الحراري | 03 | 26.42 | 3 | 7.81 | دال عند $\alpha=0.05$ |
| | العلاج الحركي | 01 | | | | |
| | العلاج بالتبريد | 15 | | | | |
| | العلاج بالتدليك | 05 | | | | |
| س2 | العلاج الحراري | 06 | 15.86 | 3 | 7.81 | دال عند $\alpha=0.05$ |
| | العلاج بالتبريد | 14 | | | | |
| | العلاج بالتدليك | 02 | | | | |
| | العلاج الحركي | 02 | | | | |
| س3 | العلاج الحراري | 02 | 10.5 | 3 | 7.81 | دال عند $\alpha=0.05$ |
| | العلاج بالتبريد | 07 | | | | |
| | العلاج بالتدليك | 12 | | | | |
| | العلاج الحركي | 03 | | | | |
| س4 | العلاج الحراري | 00 | 17.26 | 3 | 7.81 | دال عند $\alpha=0.05$ |
| | العلاج بالتبريد | 04 | | | | |
| | العلاج بالتدليك | 06 | | | | |
| | العلاج الحركي | 14 | | | | |

المصدر: رفيقة شرايشة، 2015

مناقشة نتائج الفرضية الألى:

بعد الاطلاع على نتائج الجدول رقم (01) لاحظنا أنه في السؤال الأول كانت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2المجدولة

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ أي توجد دلالة احصائية وبالتالي فإن أغلبية الأساتذة يستخدمون العلاج بالتبريد أثناء اصابة التلميذ بالتشنج العضلي نظرا إلى فعاليته ومميزاته العلاجية في علاج هذا النوع من الإصابات، فالعلاج بالتبريد يخفف من التوتر العضلي ويساعد على الاسترخاء عن طريق تأثيره على الجهاز العصبي السمبثاوي والباراسمبثاوي، فعند استخدام التبريد على الأنسجة المصابة فإنه يعمل على تغيير درجة الحرارة فيها، ويخفض درجة حرارة الجسم والأنسجة الداخلية وذلك بامتصاص الحرارة منها وبالتالي انخفاض درجة حرارة الجسم بشكل عام، كما يقلل التبريد من عملية تلف الأنسجة المصابة، ويستخدم في حالة الشد العضلي والتقلص المصاحب للإصابة، ومن بين تقنيات العلاج بالتبريد استخدام الكمادات الباردة، أكياس الثلج، الماء المثلج، التدليك بالثلج... الخ. (سميعة خليل محمد، 2004، ص (21-23)).

أما في السؤال الثاني كانت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2المجدولة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ أي توجد دلالة احصائية وبالتالي فإن أغلبية الأساتذة يستخدمون العلاج بالتبريد أثناء اصابة التلميذ بالكدم العضلي وهذا ما أكدته (سميعة خليل محمد، 2004، ص24)، حيث أشارت إلى أن استخدامات الكمادات الباردة يعتبر أحد التقنيات التي تستخدم لعلاج التمزق العضلي والإصابات القريبة من المناطق الرخوة، إذ توضع على الأسطح الجلدية الكبيرة نسبيا مع لفها بالضغط وبدونه على الجزء المصاب.

أما في السؤال الثالث كانت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2المجدولة مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ أي توجد دلالة احصائية وبالتالي فإن أغلبية الأساتذة يستخدمون العلاج بالتدليك لعلاج اصابة التمزق العضلي، وهذا ما أشار إليه الدكتور (حمادى محمد كامل حمادى، ص15) حيث أكد على أهمية التدليك في تنشيط الدورة الدموية للجسم وتأثيره الميكانيكي على الجلد، ويعمل على زيادة قدرة العمل العضلي واستعادة العضلات لنغمتها وقوتها المميزة لها، كما يعمل على إزالة الارهاق العضلي المصاحب للأداء البدني الرياضي.

رفيقة شرابشة

وفيما يخص السؤال الرابع كانت قيمة ك2 المحسوبة أكبر من قيمة ك2المجدولة مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ أي توجد دلالة احصائية وبالتالي فإن أغلبية الأساتذة يستخدمون العلاج الحركي كأنجع وسيلة لعلاج إصابة الشد العضلي، ويتمثل العلاج الحركي في التمرينات العلاجية سواء كانت ايجابية أو سلبية، وهي مرتبطة بعملية الانقباض العضلي، ويعد أهم فروع العلاج الطبيعي التي تستخدم في علاج وتأهيل الاصابات الرياضية ومنع الإصابة، فالعلاج الحركي أحد أكثر وسائل العلاج الطبيعي فعالية اذا ما استخدم بشكل منظم ودقيق ويتوافق مع الخلل الوظيفي للجسم، حيث يعتمد العلاج الحركي التوافقات النسيجية لأجهزة الجسم كافة ويعتمد على مفاهيم الحركة وقوانينه في بناء الأنظمة العلاجية لاستعادته وتجديد الوظائف الحركية، وتقوية العضلات وبلوغ المدى الحركي الطبيعي للمفاصل هو أساس العلاج الحركي. فالعلاج الحركي باستخدام التمرينات له دور هام في المحافظة على صحة ولياقة المريض ولإسترجاع مرونة المفاصل ومطاطية الألياف العضلية. (سميعة محمد خليل، 2004، ص189).

من خلال ما سبق يتضح أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون تقنيات العلاج الطبيعي في علاج الاصابات العضلية التي يتعرض لها التلميذ خلال الحصّة، حيث يتم استخدام العلاج بالتبريد في علاج الكدم العضلي، التشنج العضلي ، أما فيما يخص العلاج بالتدليك فيتم استخدامه في حالة الإصابة بالتمزق العضلي، لكن يتم استخدام العلاج الحركي في حالة الإصابة بالشد العضلي، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

2.9. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على وجود تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الاصابات المفصلية في حصّة التربية البدنية والرياضية.

س5: في رأيكم ماهو العلاج الأنسب لإصابة خلع مفصل الكتف؟
الهدف منه: معرفة أنسب علاج طبيعي لإصابة خلع مفصل الكتف.

تحليل نتائج السؤال رقم 5: من خلال نتائج السؤال اتضح أن أغلبية الأساتذة اتفقوا على أن أنسب علاج لإصابة خلع مفصل الكتف هو العلاج الحركي لأنه الأنسب وأنجح علاج ، في حين أن البعض الآخر كان رأيهم أن التدليك هو علاج مناسب جدا وفعال.

س6: في حالة إصابة تلميذ على مستوى مفصل المرفق كيف يتم علاجه طبيعيا؟
الهدف منه: معرفة تقنيات العلاج الطبيعي لإصابة مرفق اليد

تحليل نتائج السؤال رقم 6: جاء هذا السؤال مفتوحا لمعرفة وسائل علاج إصابة مفصل المرفق في رأي أساتذة التربية البدنية والرياضية، واتفق جل الأساتذة على أن العلاج الحركي هو أنسب علاج لهذه الإصابة، وهذا ما أكدته الدكتور (سميعة خليل محمد، 2007، ص84) أنه في حالة إصابة مفصل المرفق بخلع فإن أنسب علاج هو إعادة المفصل إلى وضعه الصحيح ثم وضع الذراع جانب الجسم وربط برباط مطاطي، ووضع الثلج على المنطقة لمدة 20 دقيقة.

س7: في حالة إصابة تلميذ على مستوى مفصل رسغ اليد ما هو أنسب علاج طبيعي له:
الهدف منه: معرفة تقنيات العلاج الطبيعي لإصابة مرفق اليد

أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للاصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر بعض الأساتذة

تحليل نتائج السؤال رقم 7: اتفق أغلبية الأساتذة على أن العلاج بالتبريد مع أخذ فترات راحة هو العلاج الأنسب لإصابات مفصل رسغ اليد، وهذا يتفق مع رأي الدكتور (سميعة خليل محمد، 2007، ص101) والتي أقرت أن أنسب علاج لالتواء رسغ اليد هو العلاج بالتبريد والضغط والرفع مع تثبيت الرسغ (03 أيام) ثم تمارين المدى الحركي في اليوم الرابع.

س8: اذا تعرض أحد التلاميذ لإصابة على مستوى مفصل الركبة كيف تقوم بمعالجته؟

الهدف منه: معرفة تقنيات العلاج الطبيعي لإصابة مفصل الركبة.

تحليل نتائج السؤال رقم 8: اتفق أغلبية الأساتذة على أن العلاج بالتبريد مع أخذ فترات راحة هو العلاج الأنسب لإصابات مفصل الركبة. وهذا يتفق مع رأي الدكتور (سميعة خليل محمد، 2007، ص184) والتي أقرت أن أنسب علاج لالتواء الركبة هو التبريد لمدة 24 ساعة ، مع تمارين المستوى الأول عند اختفاء الألم والالتهاب، الامتناع عن ممارسة الرياضات العنيفة من أسبوع إلى 3 أسابيع، وتثبيت الركبة لحمايتها من تكرار الإصابة

من خلال ما سبق يتضح أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون تقنيات العلاج الطبيعي في علاج الاصابات المفصالية التي يتعرض لها التلميذ خلال الحصة، حيث يتم استخدام العلاج بالتدليك في علاج اصابات خلع مفصل الكتف، في حين يقوم الأساتذة باستخدام العلاج بالتبريد مع أخذ فترات الراحة لعلاج الاصابات التي تحدث على مستوى مفصل الركبة ورسغ اليد، أما اصابات مفصل المرفق فيتم معالجتها عن طريق العلاج الحركي.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

رفيقة شرابشة

3.9. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على وجود تقنيات خاصة بالعلاج الطبيعي لبعض الاصابات العظمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 2: اجابات الأسئلة الخاصة بالمحور الثالث

| الأسئلة | الاختيارات | حجم العينة | كا ² المحسوبة | درجة الحرية | كا ² الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---------|---------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|--------------------------|
| س9 | العلاج الحراري | 04 | 9.24 | 2 | 5.99 | دال عند $\alpha=0.05$ |
| | العلاج بالتبريد | 05 | | | | |
| | الذهاب إلى المستشفى | 15 | | | | |
| س10 | العلاج الحراري | 00 | 12.32 | 3 | 7.81 | دال عند $\alpha=0.05$ |
| | العلاج بالتبريد | 07 | | | | |
| | العلاج بالتدليك | 05 | | | | |
| | الذهاب إلى المستشفى | 12 | | | | |
| س11 | العلاج الحراري | 00 | 21.26 | 3 | 7.81 | دال عند $\alpha=0.05$ |
| | العلاج بالتبريد | 04 | | | | |
| | العلاج بالتدليك | 05 | | | | |
| | الذهاب إلى المستشفى | 15 | | | | |

المصدر: رفيقة شرابشة، 2015

أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للاصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر بعض الأساتذة

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدول رقم 02 نلاحظ أنه في حالة تعرض التلميذ لأي نوع كسور سواء كانت بسيطة أو كسور مضاعفة أو كسور مفتوحة فإنه يتم ارسال التلميذ مباشرة إلى مراكز العلاج الطبي أو المستشفى وهذه ما أجمع عليه جل الأساتذة، لأنه في حالة تعرض التلميذ إلى كسر فإنه يحتاج إلى تجبير العظم المكسور وهذا من اختصاص الطبيب وهذا ما أكدته (سميعة خليل محمد، 2007، ص224)، حيث أقرت بأنه في حالة الكسور مثل كسر الكاحل فإن علاجه يكون عن طريق التبريد والضغط والرفع، ووضع جبيرة أسفل الساق، أخذ الأشعة للتأكد من التشخيص ووضع الجبيرة لمدة من (4-8) أسابيع إذا كان المفصل ثابت ولا يوجد خلع في العظم، أما في حالة خلع المفصل تثبت نهايتي العظم المكسور باستخدام الصفائح والبراغي وذلك عن طريق عملية جراحية، وتبقى الساق بعد العملية في وضع ثابت لمد (2-3 أسابيع) باستخدام جبيرة جبسية.

كذلك في حالة إصابة مفصل المرفق بكسور فإنه يجب تجبير الذراع وتثبيتها إلى الجسم مع لفاف مطاطي، ثم وضع الثلج لمدة (20 دقيقة) أعلى المنطقة المحيطة بالكسر، أخذ أشعة لتشخيص الإصابة، والجراحة ضرورية لمعالجة الكسر المزاح الواقع فوق البروزات العظمية، وفي حالات وجود قطع عظمية في المفصل تربط القطع بالبراغي والقطع المعدنية ثم يثبت المفصل، أما عند إصابة الأطفال لا تستخدم الجراحة بل تعاد العظام يدويا ثم تثبت بواسطة دبابيس تخترق الجلد ثم بعد ثلاث أسابيع تجبر الذراع بعد الجراحة لمدة ثلاث أسابيع ومن ثم تؤدي تمارين علاجية وتأهيلية (سميعة خليل محمد، 2007، ص85).

وهذا ماينفي صحة الفرضية الثالثة.

4.9. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

بعد الاطلاع على نتائج الفرضية الأولى حيث تم التأكد من صحة الفرضية وثبت أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعتمدون على تقنيات العلاج الطبيعي في علاج الاصابات التي تحدث خلال حصة التربية البدنية والرياضية مثل العلاج بالتبريد عند تعرض التلميذ للإصابات العضلية كالتشنج العضلي والكدم العضلي واستخدام العلاج بالتدليك عند التعرض للتمزق العضلي والعلاج الحركي عند إصابة التلميذ بالشد العضلي، كما تم التأكد من صحة الفرضية الثانية حيث ثبت أن الأساتذة يستخدمون تقنيات العلاج الطبيعي في حالة تعرض التلميذ لإصابات مفصليّة كالعلاج بالتبريد مع الراحة والعلاج الحركي هذا من جهة، ومن جهة أخرى تم نفي صحة الفرضية الثالثة بمعنى أن الأساتذة لا يستخدمون وسائل العلاج الطبيعي في حالة تعرض التلميذ للكسور بل يتم إرساله إلى المستشفى لتلقى العلاج الطبي من طرف الطبيب. ومن خلال ما سبق تم اثبات صحة الفرضية العامة، بمعنى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون تقنيات العلاج الطبيعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لعلاج بعض الاصابات العضلية والمفصليّة، أما في حالة الكسور أو الاصابات العظمية بصفة عامة فيتم ارسال التلميذ المصاب إلى المستشفى للتكفل الطبي به.

من خلال ما تطرقنا إليه في الدراسة النظرية والدراسة الميدانية توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

-توجد تقنيات علاج طبيعي خاصة بعلاج بعض الإصابات العضلية التي تحدث في حصة التربية البدنية والرياضية.

-توجد تقنيات علاج طبيعي خاصة بعلاج بعض الإصابات المفصليّة التي تحدث في حصة التربية البدنية والرياضية.

-توجد تقنيات علاج طبيعي خاصة بعلاج بعض الإصابات العظمية التي تحدث في حصة التربية البدنية والرياضية.

كما قامت الباحثة باقتراح ما يلي:

-عمل دورات تكوينية في العلاج الطبيعي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

-فتح تخصص علوم صحة بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لتكوين اخصائي علاج طبيعي و اخصائي

اصابات ملاعب.

-اجراء مثل هذه الدراسة على أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للإصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر بعض الأساتذة

11. قائمة المراجع:

- 1/ النماس، أحمد فايز ، 2007، الإصابات الرياضية وعلاجها، المؤسسة الثقافية، بدون طبعة، الاسكندرية.
- 2/ براهيمي، عيسى، وآخرون، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية. 2016، مجلة دفاتر المخبر، المجلد 11، العدد 02، ص 113-140
- 3/ زروالي، وسيلة، ابرييم، سامية، 2020، صعوبات تدريس التربية البدنية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية بمدارس المرحلة الثانوية، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 07، العدد 02، ص 65-81.
- 4/ حمادى، محمد كامل ، العلاج الطبيعي، كتاب منشور على موقع www.SehaWay.Blogspot.Com
- 5/ عطاب، ابراهيم، وآخرون، 2021، دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوي، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 08، العدد 01، ص 170-185.
- 6/ عمروش، مصطفى، وآخرون، 2016، أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 03، العدد 01، ص 140-155.
- 7/ فراج، عبد الحميد توفيق، 2004، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، ط01، دار الوفاء، الاسكندرية.
- 8/ سمیعة، خليل محمد، 2004، الإصابات الرياضية، جامعة بغداد.
- 9/ سمیعة، خليل محمد، 2008، اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، شركة ناس للطباعة، القاهرة.
- 10/ سمیعة، خليل محمد، 2007، الاصابات الرياضية، جامعة بغداد.

الملحق رقم (01):

قائمة الأساتذة المحكمين:

| الاسم واللقب | الرتبة | الجامعة |
|-----------------|---------------|-----------------|
| بن سايج سمير | أستاذ مساعد أ | جامعة سوق اهراس |
| لعبار رياض | أستاذ مساعد أ | جامعة سوق اهراس |
| أحمد بن محمد | أستاذ مساعد أ | جامعة سوق اهراس |
| حمداوي التوهامي | أستاذ مساعد ب | جامعة سوق اهراس |

الملحق رقم (01):

استمارة الاستبيان:

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة

المحور الأول:

س1: في حالة تعرض أحد التلاميذ إلى الإصابة بالتشنج العضلي ما هو العلاج الذي تستخدمه؟

العلاج الحراري

العلاج بالتدليك

العلاج بالتبريد

العلاج الحراري

س2: في حالة تعرض أحد التلاميذ إلى الإصابة بالكدم العضلي ما هو العلاج المناسب؟

العلاج الحراري

العلاج بالتدليك

العلاج بالتبريد

العلاج الحراري

أهم وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي للاصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر بعض
الأساتذة

س3: في حالة تعرض أحد التلاميذ إلى الإصابة بتمزق عضلي ما هو العلاج المناسب؟

| | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| العلاج الحراري | العلاج بالتبريد | العلاج بالتدليك | العلاج الحركي |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

س4: في حالة إصابة تلميذ بالشد العضلي كيف تعالجه؟

| | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| العلاج الحراري | العلاج بالتبريد | العلاج بالتدليك | العلاج الحركي |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

المحور الثاني:

س5: في رأيكم ما هو العلاج المناسب لإصابة خلع المفصل؟

.....

س6: في حالة إصابة تلميذ على مستوى مفصل المرفق كيف يتم علاجه طبيعياً؟

.....

س7: في حالة إصابة تلميذ على مستوى مفصل رسغ اليد ما هو أنسب علاج طبيعي له؟

.....

س8: اذا تعرض أحد التلاميذ لإصابة على مستوى مفصل الركبة كيف تقوم بمعالجته؟

.....

المحور الثالث:

س9: اذا تعرض أحد التلاميذ لكسر بسيط فكيف تقوم بمعالجته؟

العلاج الطبي

العلاج بالتدليك

العلاج بالتبريد

العلاج الحراري

س10: اذا أصيب تلميذ بكسر مضاعف فما هي أنسب طريقة لعلاجه؟

العلاج الطبي

العلاج بالتبريد

العلاج الحراري

س11: اذا أصيب تلميذ بكسر مضاعف فما هي أنسب طريقة لعلاجه؟

العلاج الطبي

العلاج بالتدليك

العلاج بالتبريد

العلاج الحراري

: