



اقتراح برنامج تعليمي في التربية الحركية للتقليل من الإصابات للمرحلة العمرية 6-10 سنوات.

أ/ مالك رضا - أستاذ مساعد - أ-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي-

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى أهمية التربية الحركية في المرحلة الابتدائية وهذا عن طريق اقتراح برنامج تعليمي مبني على أسس علمية يساهم في تحسين الأداء والاكساب الحركي للمهارات الأساسية واللياقة الحركية و يخفض من الإصابات للمرحلة العمرية 6-10 سنوات، لعينتين ضابطة وتجريبية الأولى طبق عليها البرنامج المدرسي والثانية البرنامج المقترح في التربية الحركية.

Résumé

Cette étude a pour objectif de définir l'importance de l'éducation motrice pour le palier primaire et pour élaborer cette étude, on a proposé un programme qui s'appuie sur des bases scientifiques afin d'améliorer et d'acquérir des habilités et d'aptitudes motrices principales, d'amoindrir les blessures pour la tranche d'âge de 6 à 10 ans et pour cela on a procédé avec un échantillon expérimental et témoin ; le premier groupe " expérimental qui a subi le programme proposé par le chercheur dont le deuxième groupe qui a subi le programme proposé par le ministère.

اقترح برنامج تعليمي في التربية الحركية للتقليل من الإصابات للمرحلة العمرية 6- 10 سنوات.

مقدمة الاشكالية :

لقد اهتمت دول العالم المتقدمة بالتربية الرياضية في المراحل العمرية المختلفة وخصوصا بالمرحلة الابتدائية اهتماما جديا واعتقادا جازما منها بدورها في تنشئة واعداد المواطن الصالح الذي يتمتع بالصحة الرياضية والاجتماعية والنفسية ... وغيرها من الجوانب التي تكون شخصيته.

وقد يتعرض التلاميذ وطبيعة حركتهم المستمرة داخل المدرسة أو النشاط الداخلي والنشاط الخارجي او في درس التربية الرياضية لحوادث واصابات بعضها شديدة وبعضها الاخر طفيفة مما يؤدي الى احجام الاطفال عن ممارسة النشاط الرياضي و تكوين انطباع غير جيد عن النشاط الرياضي ودرس التربية الرياضية .

فالتربية الحركية اذا احسن تعليمها تساهم في تحقيق أهداف عديدة من أهمها تشجيع المبادرة ، الرضا عن مستوى الاداء، التعاون مع الجماعة و الاعتماد على النفس، كما يؤدي استعمال اسلوب التربية الحركية الى التقليل من احتمالات الاصابة و الحوادث، و من العوامل التي تقوم عليها الاسس العلمية التربية الحركية عامل المهارات الاساسية الحركية و عامل اللياقة الحركية و الذي يشير الى ما تتضمنه هذه اللياقة من سرعة و توافق و قوة و توازن و دقة و رشاقة و كلها عوامل يحتاجها الطفل او المتعلم من اجل استمتاعه بوقت الفراغ و تحقيقه لذاته ولسلامته الصحية و البدنية.

كما تهدف التربية الحركية الى تنمية المهارة الحركية للطفل، و هذا هو الهدف المحوري للتربية الحركية ، قد اكد لابان laban على اهمية السيطرة على الجسم اثناء الحركة الحرة في الفراغ. كما يشير بيكا pica.R ان من اهداف التربية الحركية للطفل هو تنمية المهارات الحركية الخاصة به، حيث ان الممارسة المنتظمة و التعليمات المبنية على اسس علمية يمكنها ان ترفع من مستوى اداء الطفل لتلك المهارات، و برامج التربية الحركية يمكن ان تساهم بصورة مباشرة في تنمية عناصر اللياقة الحركية و اكتمال النضج الاجتماعي ، و تشجيع الجانب الابداعي لدى الطفل.

و تشير شيلا كوجان Shiela cogan (2004) ان برامج التربية الحركية تعمل على مع الطفل ككل عقليا و بدنيا و اجتماعيا، و هي الاساس لمهارات اكثر تعقيدا و كذلك تسمح بإجراء التقويم ، و يرى بيفرلي نتشيولس Beverly Ni (1994) و بيوتشر Bucher ان برامج التربية الحركية تساهم بقدر كبير في اكتساب الطفل التوافق العضلي العصبي لجملة من الحركات البسيطة و المعقدة عن طريق الفهم الصحيح للحركة و ابعادها ، كما انها تؤدي الى اكتسابه للياقة البدنية العامة و الصحة و القوام الجيد، لذا يجب التبكير بالتربية الحركية.

حيث تشير الوثائق العلمية و الدلائل البحثية بما يقطع الشك الى اهمية ممارسة النشاط الرياضي المنتظم للاطفال و الناشئة، فممارسة النشاط الرياضي بانتظام يعد امرا مهما لنموهم و صحتهم على السواء ، و هذا المركز الامريكى لمكافحة الامراض و الوقاية منها يصدر عام (1997) عدة توصيات بشأن اهمية النشاط البدني للاطفال و الناشئة و اهميته للصحة، و من ضمنها دروسا يومية في التربية البدنية تتصف بالشمولية.

حيث ظهر جليا للباحث من خلال الخبرة في مجال التدريب الرياضي للفئات العمرية الصغيرة و الاحتكاك بمعلمي المرحلة الابتدائية و الاطلاع على الدراسات و البحوث العربية ، المحلية و الاجنية ان هناك خطر الاصابات يصاحب ممارسة النشاط الحركي خارج او داخل المؤسسات التربوية للمرحلة الابتدائية. كونها تفتقر الى برامج مخصصة في التربية الحركية لهذه الفئة العمرية (6-10 سنوات) تقلل من حدوث الاصابات و التعرف على أنواع الإصابات و الأماكن الأكثر عرضة لها و الأسباب المؤدية لحدوثها ، و تحسن من مستوى المهارات الحركية الأساسية و من اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية.

و على ضوء ماسبق يطرح الباحث التساؤل العام التالي:

هل اقتراح برنامج تعليمي في التربية الحركية يقلل من الإصابات لدى التلاميذ المتدربين بالمرحلة الابتدائية للفئة العمرية 6-10 سنوات؟
و عليه تم طرح و بناء التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين انواع الاصابات للعينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اماكن الاصابات للعينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج؟

- 3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في المهارات الحركية للاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية؟
 - 4- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في اللياقة الحركية للاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية؟
- الفرضيات الجزئية :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين انواع الاصابات للعينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اماكن الاصابات للعينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في المهارات الحركية للاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية.
- 4- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في اللياقة الحركية للاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى:

- اقراح و تصميم برنامج تعليمي في التربية الحركية مبني على المهارات الحركية و اللياقة الحركية لتخفيض الاصابات لتلاميذ المرحلة الابتدائية للمرحلة العمرية 6-10 سنوات.
- التعرف على اثر البرنامج التعليمي المقترح في التربية الحركية لتقليل الاصابات الرياضية
- التعرف على الاصابات الاكثر شيوعا في لأطفال المرحلة الابتدائية .
- التعرف على الاماكن الأكثر عرضة للإصابات بين تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- التعرف على انواع الاصابات الشائعة في المرحلة الابتدائية.

تحديد المفاهيم و المصطلحات:

- المفهوم العام للإصابة:

تشتق كلمة إصابة Injury من اللاتينية تعني تلف أو إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان

هذا التأثير (ميكانيكيا، عضويا، كيميائيا) وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئا وشديدا، إذن فالإصابة عبارة عن خلل يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم، مما يحدث تغيرات تشريحية مثل الحد من الحركة الطبيعية للمفاصل والعضلات وكذا إحداث تغيرات فسيولوجية في الوظائف العضوية مكان حدوث الإصابة مثل التمزق والنزيف وتغيرات في لون الجلد وغير ذلك، ويدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات إنفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي.

- الإصابة الرياضية:

تعرفها سميحة خليل محمد " هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي الى إحداث تغيرات تشريحية و فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج".

- تعريف الجروح:

يعرف الجرح بأنه قطع أو تهتك في الجلد او الطبقة تحت الجلد ، و يسبب هذا القطع ألما حادا كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح. كما يعتبر الجرح انفصال غير طبيعي في أنسجة الجسم مع حدوث قطع في الجلد، هو فقدان استمرارية الجلد لتعرضه لشدة خارجية.

- تعريف التمزق العضلي :

هو تمزق العضلات و الأوتار نتيجة لانقباض العضلات المفاجئ الذي ينتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة والمضادة.

- تعريف الكسر:

هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزئين أو أكثر، تحدث الكسور عادة نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة أو من المنافس، أو ارتطام العظمة بجسم صلب ، أو قوى غير مباشرة كالالتواء العظمة أو انحنائها كما في حالة السقوط من مكان مرتفع (الوثب الطويل).

- تعريف الرض أو الكدم:

هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي. ألم وورم ونزيف داخلي ثم ارتشاح سائل بلازما الدم هي أعراض غالبا ما تصاحب الكدمات.

تعريف الالتواءات:

الالتواءات هي الإصابة التي تصيب الأربطة العضلية وهي ألياف غير مطاطية خلقت لكي تمنع الحركات الغير طبيعية في المفصل ، اذ كلما اجبر المفصل على أداء حركات غير طبيعية فإن الأربطة العضلية تتمزق وتتقطع مسببة إصابة ، علما بان الأربطة تصاب في المناطق الرقيقة فيها . ويمكن ان تحصل الإصابة في الأربطة كلها او في وتر من اوتارها ، بالنسبة الى مستوى الإصابة و مقدار الضرر الحاصل جوارها فيعتمد على شدة الحمل و الفترة الزمنية التي استغرقتها الحركة الغير طبيعية . ان هناك مفاصل ذات اتجاه حركي واحد و التي تحصل فيها اكبر نسبة من إصابات الالتواءات. و تحدث الإصابة في حالة الحركة عند الدوران او الارتكاز ، و أحيانا تكون بسبب سقوط احد على المنطقة أو جوار ضربة على سطح القدم الخارجية.

- تعريف الخلع:

هو تغيير في مكان رأس العظم أو انفصال العظام في منطقة المفصل، و هذا النوع من الإصابات ينتج من قوة كبيرة و عادة تكون خارجية تجبر المفصل إلى الاندفاع إلى خارج مكانه الطبيعي المحدد.

تعريف التربية الحركية:

هي نظام تربوي يعتمد بشكل أساسي على الإمكانيات الحركية الأساسية المتاحة للطفل وعلى الأنماط الشائعة لهذه الحركات والمهارات التي تعتبر من إسهامات التربية الحركية والتربية العامة ولقد قام العديد من الباحثين بتعريف التربية الحركية نذكر منها: يعرف اتحاد التربية البدنية للرياضة والترويج والإيقاع الحركي AAHPER التربية الحركية على أنها "تلك الظروف الخصبة التي تتيحها التربية البدنية لإكساب الأطفال النواحي المعرفية والوجدانية واللياقة البدنية والحركية والصحية عن طريق الحركة"، بينما يعرف جالهيو (1996) التربية الحركية على أنها: تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه، على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.

ويعرفها كيفارت (1979) (kiphart) بأنها " ذلك الجانب في التربية الأساسية الذي يتعامل مع النمو والتدريب لانماط الحركة الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية".

إما عثمان (1985) فيعرف التربية الحركية على أنها "تربية الأطفال عن طريق ممارسة النشاط الحركي الذي يتناسب وقدراتهم الحركية، والبدنية والعقلية، وما ينتج عنه من اكتسابهم لبعض الاتجاهات السلوكية".

بينما يعرف الديرى (1999) التربية الحركية على "أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية".

ويعرف الخولي وراتب (1998) التربية الحركية على "أنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل".

تعريف المهارة الحركية:

تشكل الحركات جانباً مهماً في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة، وبعضها حركات متعلمة. كتلك التي نستخدمها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات (Skills) والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لأجل إتقانها، ويمكن اعتبار المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظها من منظور الاستجابات الحسية والحركية المطلوبة لغرض التعلم، ومن هذا المنطلق يمكن أن نسي الرمية الحرة في كرة السلة بأن هذه المهارة حركية، ومن جهة أخرى يمكن اعتبار المهارة صفة دالة لفاعلية الأداء، إذ يطور المتعلم بعض الاستجابات الحركية في تنظيم حركي جديد، أن كل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة في اتجاه معين، وعادة تتوحد كل نتائج المجاميع العضلية لأجل الوصول إلى هدف معين، ومتى ما تحقق الهدف فيمكن اعتبار الشخص المنفذ لتلك الحركة شخص ماهر؛ إي إن اللاعب الماهر هو الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية مثل الأداء السريع والدقيق، إن اللاعب المبتدى ينفذ المهارة ولكن بسرعة بطيئة في حين إن اللاعب المتمرس ينفذها بشكل أسرع.

و يتسع استخدام مصطلح المهارة في الحياة اليومية، وفقاً للأنشطة المختلفة والتي تحتاج إلى مهارة، ومن الصعوبة تحديد مصطلح مطلق للمهارة نظراً لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، والمهارة هي القدرة على إنجاز عمل ما وهذا العمل يتطلب قدرات مهارية لإنجازه،

والمهارة في الحياة العامة كما عرفها (أحمد خاطر وآخرون) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". وعرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء". وعرفها قاموس وبستر Webster بأنها "قابلية الفرد على استخدام معرفته بصورة فعالة وسهلة خلال الأداء".

منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

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

وكذا كيفية صياغتها و استغلالها في خدمة هدف الدراسة، والباحث في هذا الفصل يبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة الدراسة، ويوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها الدراسة من تحديد مجتمع الدراسة والعينة المختارة والمحددة لذلك، والمنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع هو المنهج الوصفي للاثمته إلى هذه الدراسة من أجل تحقيق الهدف المرجو منها، ويستحوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعد الباحث هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء وافتراضات الدراسة والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة.

منهج الدراسة:

إن الحاجة إلى الدراسات والبحوث هي اليوم أشد منها في أي وقت مضى و أن موضوع البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة والتقصي والوصول إليها بالاستناد على مجموعة من الأساليب والمناهج، إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة يقول (عمار بوحوش و محمد محمود دنيبات) " إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لإكتشاف الحقيقة." و منهج الدراسة يختلف باختلاف المواضيع والهدف الذي يود الباحث التوصل إليه.

و على هذا الأساس و لتحقيق أهداف الدراسة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي والمنهج الوصفي ويعرف بأنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها و ضبطها كميا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها، وبالتالي إخضاعها إلى دراسة علمية ودقيقة.

الدراسة الاستطلاعية :

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

حيث قام الباحث قبل الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية و الهدف منها التقرب من أفراد العينة و التقرب أكثر من الطاقم الإداري و معلمي و مفتشي المرحلة الابتدائية و بعض مرضي الصحة المدرسية و الطاقم الطبي :و قبل ذلك تمت عدة لقاءات مع مفتشي المرحلة الابتدائية قصد التعرف مجموع المؤسسات التربوية و كذا التطرق إلى موضوع الدراسة و أهميته بالنسبة للتلاميذ المتدربين للمرحلة العمرية 6-10 سنوات، حيث قام الباحث بتوزيع إستمارة الاستبيان على مجموع (19) معلما و بعد استرجاعه، تم إعادة توزيعه من جديد على نفس العينة السابقة بعد عشرة أيام و هذا لمعرفة مدى ثبات أو عدم ثبات الاستبيان.

مجتمع الدراسة:

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته تحديدا واضحا، و مجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوافر فيها الخصائص المطلوب دراستها و قد يتكون مجتمع البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات، و في كل الأحوال ينبغي ألا يكون مجتمع البحث مهما. و قام الباحث بتحديد مجتمع الدراسة من المدارس الابتدائية لولاية تبسة.

عينة الدراسة:

إن البحوث العلمية المعاصرة لا تعتمد عن طريق المسح الشامل لمجتمع الدراسة، بل تعتمد على دراسة العينة المختارة أو المحسوبة من مجتمع البحث.

و العينة هي جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث، و العينة الإحصائية هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا و عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع. و قام الباحث باختيار عينة الدراسة بشكل مقصودة من تلاميذ المدرسة الابتدائية طريق الماء الأبيض الجديدة على عينة قدرها (60) تلميذ.

أدوات الدراسة:

وجب على الباحث إستعمال و إتباع ابرز و أنجع الطرق للوصول إلى حلول للإشكالية المصاغة، كذلك للتحقق من صحة أو نفي فرضيات الدراسة، و من هنا ارتأى الباحث استخدام الأدوات التالية و ذلك لتحقيق أهداف الدراسة:

الدراسة النظرية:

الدراسة النظرية التي يصطلح عليها بـ " المعطيات البيبليوغرافية، حيث تتمثل في الإستعانة بالمصادر و المراجع من قواميس، موسوعات، كتب و مذكرات مجالات جرائد رسمية، أنترنت... الخ. التي يدور محتواها حول موضوع الدراسة، و كذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع، و الهدف منها هو تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية و الباحث على علم و دراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

الاستبيان:

تختلف وسائل و أدوات البحث العلمي من بحث لآخر، فمن أجهزة القياس إلى أدوات الفحص إلى إجراءات الإختبار إلى استمارات الاستفتاء و إلى غير ذلك، و تتحدد الوسيلة أو الأداء المناسبة على ضوء أهداف البحث و نوعية فروضه، و قد يحتاج الباحث إلى استخدام وسيلة أو أداة واحدة، و قد يحتاج إلى استخدام أكثر من أداة حتى يتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة التي درجها للدراسة بدقة.

ومن أكثر وسائل البحث استخداما خصوصا في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية: الإستبيان ، المقابلة و الملاحظة.

يعتبر الإستبيان عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين، و يعد الإستبيان من أكثر الأدوات المستخدمة في جميع البيانات الخاصة بالعلوم الاجتماعية التي تتطلب الحصول على معلومات أو معتقدات أو تصورات أو آراء الأفراد، و من أهم ما يميز به الإستبيان هو توفير الكثير من الوقت و الجهد على الباحث.

و يتألف الإستبيان من استمارة تحتوي على مجموعة من الفقرات مصاغة صياغة استفهامية أو خبرية، يقوم كل مشارك في عينة الدراسة بالإجابة عليها.

بعد ضبط محاور الإستبيان مع الأستاذ المشرف و تحكمهم مع طرف أساتذة مختصين ومفتشي قطاع التربية ، تم توزيع الاستمارات و طلب الإجابة على الاستبيان في نفس الوقت مع شرح و توضيح ما يمكن توضيحه، وهذا من أجل تقصي الحقيقة .

و قام الباحث في هذه الدراسة بوضع أسئلة موزعة على الشكل التالي حسب محاور الاستبيان :

- المحور الأول: الإصابات الأكثر شيوعا لأطفال المرحلة الابتدائية .
- المحور الثاني: الأماكن الأكثر عرضة للإصابات بين تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- المحور الثالث: التعرف على أنواع الإصابات الشائعة في المرحلة الابتدائية.

صدق وثبات أداة الدراسة:

صدق أداة الدراسة:

يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات الدراسة، ويعرفه ليندكويست(1995) هو الدقة التي يقيس بها الاختبار، ما وضع من اجله. حيث قام الباحث بعرض اداة الدراسة الاستبائية في صورتها الاولى على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة لإبداء رأيهم في مدى وضوح عبارات ادات الدراسة ومدى إنتمائها للمحور الذي تنتهي إليه ومدى ملائمتها لقياس ما وضعت لأجله، وكذلك إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. في ضوء التوجهات التي أبداهها المحكمون قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين على أداة الدراسة سواء بتعديل و صياغة أو حذف بعض العبارات بعد تحديد مواضع الالتباس فيها أو اضافة عبارات جديدة.

ثبات أداة الدراسة:

يعتبر الثبات بمثابة العامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات وهو يعني ان يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان فيما وضع لقياسه، للتحقق من ثبات الاستبيان قام الباحث بإستخدام صيغة النسب المؤوية وفقا لـ "بيلاك" Bellak:

$$\text{حسب المعادلة الممثلة كما يلي: } \text{نسب الاتفاق} = \frac{\text{الاتفاق}}{100 \times (\text{الاتفاق} + \text{عدم الاتفاق})}$$

في هذا التحليل نسبة الاتفاق تكون على الأقل 85 %، كما قام الباحث بترتيب الإجابات إلى 15 مستجوب و كانت نسبة الاتفاق عالية حيث قدرت بـ 86.96 % و جرت العملية بعد توزيع الاستبيان على عينة قوامها 15 لاعبة ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة و في نفس الشروط مع فارق زمني قدر ب عشرة أيام و سمحت لنا النتائج المحصل عليها بحساب صيغة النسب المؤوية كما هو موضح في الجدول الأتي:

حسب بيلاك "Bellak" لمحاور الاستبيان.

المحاور	نسب الاتفاق حسب bellak
المحور الأول	89.30
المحور الثاني	84.60
المحور الثالث	86.98
الاستبيان ككل	86.96

الدراسة الاحصائية :

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي، هذا قصد التحليل إلى المعالجة الإحصائية بإستعمال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) و هذا عن طريق تشفير كل العبارات في برنامج (أكسل) بمجموع 88 متغير من مجموع اسئلة الاستبيان، و إخضاعها الى:

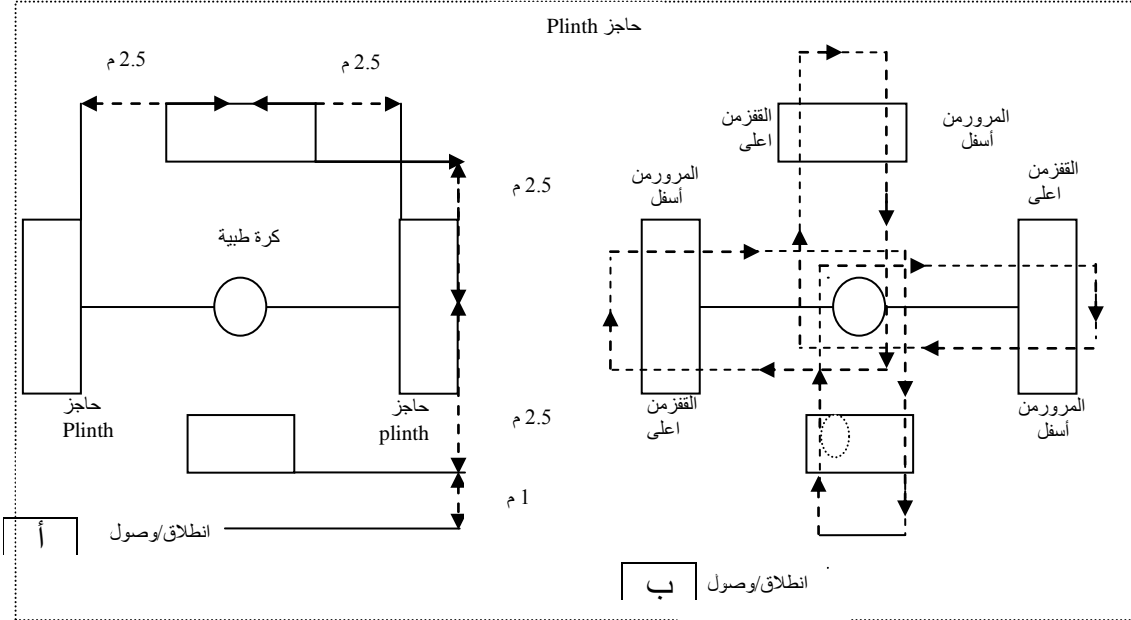
- اختبار K^2 لدلالة الفروق و التكرارات.
- النسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية.
- معامل الثبات حسب "بيلاك Bellak"
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

كما تم وضع عتبة الدلالة الإحصائية للفروق ب $p \geq 0.05$. اي اذا كانت ف (p) المحسوبة اقل او يساوي 0.05 فهناك فروق ذات دلالة إحصائية و إذا كان العكس فليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

اختبار المهارة الحركية : تم استخدام الاختبار التالي: (مضمار " boomerrang " ص 408-409 كتاب J.WEINECK لmanuel d'entraînement)

تعريف وشرح الإختبار: هو اختبار يقيم المهارة الحركية، حيث ينجز في مسار يتجاوز فيه حواجز موضوعة في أماكن معينة. الحواجز تتجاوز في وقت قصير بعد توضيح جيد وتجربة أولى مسموحة.

الأدوات المستعملة: صفارة ، مقاتي، بساط جمباز(2)، Plinth (3) كرة طبية ،



✓ ب: وضعية الأجهزة أ: شكل المضمار

1. أما عن النقاط الأساسية الواجب العمل عليها فهي :

- 1- وضعية الاستلقاء على الظهر، عند الإشارة (سفارة)
- 2- دحرجة أمامية على البساط، ثم القيام ، و
- 3- الجري والالتفاف حول الكرة الطبية بزاوية 90° درجة (الدوران على اليمين) . القفز على الحاجز بدون وضع اليدين ثم المرور تحت الحاجز بدون لمسه، ثم يقوم ويجري بسرعة
- 4- الالتفاف على الكرة الطبية بزاوية 90° درجة (على اليمين) . القيام بنفس العمل (3)، ثم الجري بسرعة
- 5- الالتفاف حول الكرة الطبية على اليمين بنفس الشيء (3) و(4)، ثم الجري والالتفاف حول الكرة الطبية ثم الجري بسرعة نحو خط النهاية.

2. تقييم وتنقيط الاختبار:

تنقيط الوقت بالثانية والعشر بالثانية من بداية الانطلاق إلى خط الوصول.

-الاختبار يبدأ بعد عملية تسخين عام ومحاولة لكل طفل من أجل إدراك وفهم متطلبات التمرين.

ملاحظة: تم تغيير Plinth بالحواجز لعدم توفرهم وتغيير وضعية الانطلاق من الوقوف الى الاستلقاء على الظهر و اضافة بساط ثاني للدرجة عليه.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

الجدول رقم (1) يبين الفروق بين العينة الضابطة و التجريبية لاماكن الإصابة

مكان الإصابة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		العينة الضابطة		مكان الإصابة
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
الراس	6.84%	10	6.25%	9	8.13%	7	الراس
الذراع	10.95%	16	11.8%	17	13.95%	12	الذراع
اليد	8.90%	13	10.41%	15	12.79%	11	اليد
الصدر	3.42%	05	2.08%	3	2.32%	2	الصدر
الكتف	5.47%	08	4.16%	6	3.48%	3	الكتف
الفخذ	7.50%	11	9.02%	13	8.13%	7	الفخذ
الساق	10.95%	16	10.41%	15	11.62%	10	الساق
الركبة	10.27%	15	11.11%	16	10.46%	13	الركبة
الكاحل	13.69%	20	12.50%	18	8.13%	7	الكاحل
القدم	11.64%	17	13.19%	19	11.62%	10	القدم
المرفق	10.27%	15	9.02%	13	6.97%	6	المرفق

يتضح من خلال الجدول رقم (1) ان الأماكن الأكثر عرضة للإصابة كانت على مستوى

الكاحل بنسبة 13.69% تليها اصابة القدم بنسبة 11.64% ثم الساق بـ 10.95% لكل من

المرفق و الركبة بنفس النسبة 10.27% ، اما باقي الاماكن فكانت النسب ضعيفة ما بين (3.42-

8.90%) بالنسبة للعينة الضابطة. اما العينة التجريبية فتراوحت نسبها بالنسبة للذراع

13.95% تليها اليد بـ 12.79% ثم الساق بـ 11.62% و الركبة بـ 10.46% و باقي الاماكن الاخرى تتراوح

النسب ما بين (3.48_8.13%).

الجدول رقم (2) يبين الفروق بين العينة الضابطة و التجريبية لأنواع الإصابة

العينة الضابط		العينة الضابة		نوع الاصابة	
النسبة	العدد	النسبة	العدد		
7.48%	11	6.84%	10	تمزق	اصابة
8.84%	13	3.42%	5	كدم	عضلية
9.52%	14	9.58%	14	تشنج (شد)	
10.88%	16	10.27%	15	ملخ	اصابة
4.96%	22	16.43%	24	كسر	العظام
8.84%	13	10.27%	15	إلتواء	اصابة
4.67%	07	6.84%	18	إلتهاب	المفاصل
7.48%	11	6.84%	10	خلع	
13.60%	20	12.32%	18	تمزق	الاربطة و الوتار
13.60%	20	17.12%	25	الجروح	

من خلال الجدول رقم (2) يوضح الفرق بين العينة الضابطة والتجريبية في نسب انواع الاصابات حيث اعلى نسبة قدرت بـ 9.52 % للتشنج يليها الكدم بـ 8.84% ثم التمزقات بـ 7.48 % بالنسبة لاصابات العضلية. اما الاصابات العظمية قدرت نسبة اصابة الملخ 10.88% ولكسر 4.96%.

اما الاصابات المفصالية اعلى نسبة لنوع الالتواء بـ 8.4% والخلع بـ 7.48% والالتهاب 4.67%. ام اصنواع الاصابات على مستوى الاربطة والوتار والجروح بنسبة عالية قدرت بـ 13.60%.

الجدول رقم (3) يبين مقارنة نتائج اختبار مضمار "boomrong" للعينتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي.

اختبار مضمار "boomerrang"		
العينة التجريبية	العينة الضابطة	
20.85	21.97	المتوسط الحسابي
2.52	2.75	الانحراف المعياري
2.85	5.70	ت المحسوبة
2.60	2	ت الجدولية
	58	درجة الحرية
0.05		مستوى الدلالة
دال إحصائيا		القرار

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لاختبار المهارة الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة الضابطة (21.97) وانحراف معياري (2.75) أما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فقدر ب (20.85) وانحراف معياري (2.52) وكانت قيمة ت المحسوبة 5.70 أكبر من ت الجدولية 2، عند درجة الحرية 58 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه فإن مستوى المهارة الحركية تحسنت في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية. وهذا ما يؤكد " احمد عبد الرحمان " ان برامج التربية الحركية اذا تم برمجتها واعدادها وفق اسس علمية ومراعاة المرحلة العمرية تؤدي الى تناغم في الاداء من الناحية المهارية. كما ان دراسة " توسكي وبوفيك " اكدت ان برامج التربية الحركية المبني بطريقة سليمة يساهم في تحسين القدرات الحركية و يقلل من الاصابة و يحافظ على صحة الاطفال.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة و في حدود عينة البحث و استنادا للنتائج التي توصل إليها الباحث استنتج مايلي :

- يؤثر برنامج التربية الحركية تأثيرا ايجابيا على تطوير مستوى اداء التلاميذ في المهارة الحركية الخاضعين للبرنامج المقترح من الباحث دون التلاميذ اللذين تلقوا ممارسة النشاط البدني المقرر.

- قلة البرنامج المقترح نسب معتبرة من انواع الاصابات و الاماكن الاكثر عرضة للاصابة لصالح العينة التجريبية.
- تقنين برنامج التربية الحركية يؤدي تحسين الاداء و يقلل من الاصابة البدنية اذا ما توفر الوسائل و العتاد البيداغوجي اللازم وكذا الاماكن الخاصة بممارسة النشاط البدني.

قائمة المصادر والمراجع :

باللغة العربية:

- 1- اكرم خطايبية، التربية الرياضية للاطفال و الناشئة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن، 2011.
- 2- ناهدة عبد زيد الدليعي، مفاهيم في التربية الحركية ، ط1، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 2011.
- 3- عفاف عثمان مصطفى، الحركة هي مفتاح التعلم ، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية ، مصر، 2011.
- 4- محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط01، مصر الجديدة، مصر.
- 5- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية ، ط01، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74.
- 6- مبروكة عمر محيريق، الدليل الشامل في البحث العلمي، ط01، مجموعة النيل العربية، مصر، 2008.
- 7- طلعت همام، قاموس العلوم الإنسانية و الإجتماعية، مؤسسة الرسالة ، دار عمان، ط02، الأردن، 1987.
- 8- عمار بوحوش، محمد محمود دنيبات، مناهج البحث العلمي و طرق البحث، عمار بوحوش، دليل و كتابة الرسائل، الجزائر، 1995.
- 9- ناهدة عبد زيد الدليعي، مفاهيم في التربية الحركية ، ط1، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 2011.

- 10- هزاع بن محمد الهزاع، موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط و الاداء البدني، النشر العلمي للمطابع، الرياض ، السعودية، 2010.
- 11- أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 12- محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط01، مصرالجديدة، مصر، 2006.

باللغة الاجنبية:

- 1- Dictionnaire, Le petit Larousse Illustré, Edition Larousse, Paris, 2009.
- 2- weineck j, manuel d'entrainement , edition vigot, paris,1997.
- 3- thomas R , et Autre, les aptitudes motrices, Ed vigot,paris,1989.