



الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية.

Sports injuries suffered by secondary school students while conducting the physical education and sports lesson

عيسى موهوبي^{*1}

a.mouhoubi@univ-batna2.dz

¹ جامعة الشهيد مصطفى بن بوالعيد باتنة 2 (الجزائر)

تاريخ النشر: 2021/06/30

تاريخ القبول: 2021/06/21

تاريخ الاستلام: 2021/05/31

المخلص : هدفت الدراسة التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية ، بالإضافة معرفة الأماكن المعرضة للإصابة وكذلك التعرف على الأنشطة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها ، ومعرفة أسباب الإصابات ومسبباتها من وجهة نظر الأساتذة المشرفين والتلاميذ المصابين، واعتمد الباحث المنهج الوصفي ، وبلغت عينة البحث حوالي 200 فرد منها 120 تلميذ وتلميذة و (80) أستاذ في التربية البدنية والرياضية. وتم استخدام الاستبيان والمقابلة كأداة لجمع البيانات. وتوصل الباحث أن أكثر الإصابات تكرارا هي : الجروح ، الخدوش ، الالتواء ، التشنجات ، أما أكثر الأماكن عرضة للإصابة هي : الكاحل ، الفخذ ، الركبة . أما الأنشطة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة هي: سباق الجري النصف الطويل ، أما أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى إلى : قصر فترة الإحماء ، الأرضية الغير صالحة ، أخطاء الأداء ، الحالة النفسية للتلاميذ .

الكلمات الدالة : الاصابات الرياضية ، تلاميذ المرحلة الثانوية ، درس التربية البدنية والرياضية .

Abstract:

The study aimed to identify the types of sports injuries that secondary school students are exposed to during the physical education and sports lesson, to know the places exposed to injury and sports activities through which students are exposed to injury more, and to know the causes of injuries from the viewpoint of supervising teachers and injured students, and the researcher adopted the descriptive approach. The research sample reached about 200 individuals, including 120 male and female students, and (80) professors in physical education and sports. Questionnaire and interview were used as data collection tool. The researcher found that the most frequent injuries are: cuts, scrapes, sprains, spasms, and the places most likely to be injured are: the ankle, thigh, and knee. As for the sports activities through which students are exposed to injury are: the half-long running race, as for the causes of injury in the first degree: short warm-up period, invalid flooring, performance errors, the psychological state of the students

. **Key words:** sports injuries, Secondary school pupils, He studied physical education and sports

1. مقدمة:

إن التطور العلمي الذي شهده هذا العصر في العلوم و الفنون الحديثة و التي تشترك فيما بينها لتحقيق غاية مشتركة ، ألا وهي ترقية الإنسان وتطويره ليقوم بدوره في توجيه وإصلاح المجتمع البشري. ويعتبر التطور العلمي الذي شهده المجال الرياضي ، من حيث استخدامه أحدث الأجهزة العلمية المتطورة وأحدث المناهج العلاجية ؛ فهو لا يقل شأنًا عن باقي العلوم الأخرى لذا يعد الطب الرياضي ميدانا هاما يعتني بالصحة العامة للاعبين ولم تظهر هذه العناية بسلامة اللاعبين والمحافظه عليهم في عصرنا هذا بل منذ آلاف السنين قبل الميلاد ، فقد جاء في الدليل الأولي لعام 776 ق.م ؛ نص صريح يقضي أن يتنافس الرياضيون بشرف وأمانة بعيدين كل البعد عن الأضرار بأجسامهم ، وعلى الرغم من هذا التطور في علوم الطب خلال العصور الحديثة إلا أن الاهتمام بكيان الإنسان كوحدة كاملة لم ينضج ويبرز إلى الوجود إلا في هذا القرن ، حيث أنشأت عدة دول معاهد خاصة لدراسة تأثير التدريبات الرياضية على الجسم البشري والأجهزة الحيوية . إن مزاوله الرياضة والتنافس فيها متعة غاية في التشويق والإثارة والصراع وبسببها يشتهر كثير من الرياضيين وتلتف حولهم الجماهير في كل مكان ... والبارزون منهم في ألعابهم الرياضية في كل بلاد الدنيا يكسبون من ورائها المال والجاه والسلطان وتكون أخبارهم أهم موضوعات الصحف والمجلات والإذاعة والتلفزيون ؛ ولعل الوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي مرتبط ارتباط وثيقا بالمحافظة على الجسم وصيانتته من الإصابات التي تقف حاجزا في وجه أي تطور رياضي .

وعلم إصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة الفردية والجماعية ، للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد أشكالها وأنواعها وأنماط من الإصابات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية اللاعب من الإصابة ، ويعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميدانا هاما في إعداد المواطن الصالح ، وذلك من خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يسعى إلى محاولة تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين

الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية ، وبذلك يستطيع درس التربية البدنية والرياضية أن يسهم بنصيب في تحقيق أهداف التربية والتعليم في المجتمع . وعلى أستاذ التعليم الثانوي أن يكون على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وماهيتها وأهدافها وهذا يستلزم أيضا معرفة الأسس العلمية التي تبنى عليها التربية البدنية والرياضية كعلم النفس وعلم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة والطب الرياضي وغيرها من العلوم الإنسانية التي ترتبط بواقع هذه المادة ، ولهذا كان لا بد على الأستاذ الاهتمام بالتلاميذ لما لهم من أهمية بالغة ؛ ولما كان محور العملية التعليمية بالثانوية هو التلميذ كان لا بد للأستاذ الاعتناء به وإعداده لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والبيئي والصحي ؛ هاته الأخيرة أي الجانب الصحي ، نص عليه أول بند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم 76/81 المؤرخ في 1976/10/23 الذي أوجب على أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية أن يعمل على الحفاظ على أمن وسلامة تلاميذه من أخطار الإصابات الرياضية .

فلا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث إصابات رياضية على اختلاف أنواعها وشدة درجتها ؛ التي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية والتمثلة (الأحوال الجوية ، طبيعة أرضية الميدان) والظروف الخارجية مثل (سوء التسخين ، التعب ، اللباس ، التحضير البدني) .

إن التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي ، تمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده إعدادا بدنيا وعقليا في توازن تام .(منهاج التربية البدنية والرياضية ، 2006 ، ص 24) .

معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة الرياضية والبدنية كدعامة ثقافية واجتماعية فهي تعتبر من أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع ، ويتضح ذلك من خلال ما مدى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟

وفي هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة خاصة وأن تلاميذ التعليم الثانوي يعيشون مرحلة المراهقة ، والتي أجمع العديد من علماء

النفس على أنها مرحلة فاصلة بين الطفولة والرشد يتطلب التعامل معها بكل حذر وبأسلوب علمي. (هدى محمد قناوي ، 1992 ، ص164)
ويرى (دورتي روجر) أن المراهقة هي فترة للنمو الجسدي وظاهرة اجتماعية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ؛ أما (ستانلي هول) فوصفها بأنها فترة عواصف وقلق وعدم استقرار نظرا لما تتميز به من اضطرابات فيزيولوجية مما ينتج عنها سرعة في نمو العضلات (علاوة سعيد جلال ، 1982 ص 115)

وفقدان الدقة والتوازن في الحركات نتيجة النمو الغير متوازن ولهذا فهم بحاجة إلى أساتذة قادرين على حفظ أمن وسلامة صحة التلاميذ ، فالعلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والصحة ، لم تكن في يوم من الأيام كما هي الآن من ارتباط ، فالتربية البدنية والرياضية هي وسيلة من أجل حياة صحية أفضل ، كما أن الصحة يجب أن تكون هدفا يحافظ عليه التلميذ عند ممارسة النشاط الرياضي وعند محاولته تحقيق نتائج رياضية جيدة .

ولإحراز هذه النتائج يجب تحضير التلاميذ تحضيراً جيداً لأن الحالة البدنية للتلميذ تعتبر القاعدة الأساسية التي ترتكز عليها صحة الأداء الحركي ، فاللياقة البدنية هي الوسيلة التي تخدم النشاط البدني ، فالرفع من المنابع الطاقوية لعضلات التلميذ هي التي تمكنه من تطوير طاقة ميكانيكية كبيرة لتحمل الجهد ومن ثم حماية التلميذ من الإصابة التي تكون في بعض الأحيان من البساطة وفي أحيان أخرى قد تؤدي الإصابة إلى إعاقة دائمة ، فلا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث إصابات على اختلاف أنواعها وشدة درجتها والتي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية (طبيعة أرضية الميدان) والظروف الخارجية المتمثلة في سوء التسخين كما نعرف أن التسخين هو العملية التي تساعد التلميذ فيزيولوجياً ونفسياً على أداء حركة أو فعالية رياضية معينة وكذلك الملابس الرياضية خاصة الحذاء فهو من متطلبات النشاط الرياضي فهو يعمل على حماية جسم التلميذ من الإصابات أثناء الاشتراك في درس التربية البدنية والرياضية، وكذلك التدخين وانتشار هذه الظاهرة بين تلاميذ المرحلة الثانوية، فهم يدخلون بحرية كبيرة مما يسبب لهم من متاعب أثناء درس التربية البدنية والرياضية ويتضح ذلك من خلال انخفاض مؤشرات جهاز القلب والأوعية الدموية

والجهاز التنفسي بشكل خاص ، حيث يسبب النيكوتين زيادة في سرعة دقات القلب وكذلك تنبيه مركز التنفس والقيء. (كمال عبد الحميد إسماعيل ، 2001 ص 288)
 وقلة النوم حيث يتحدث (سعيد عبد العظيم) أستاذ الطب النفسي : أن قلة النوم تؤثر على الجهاز العصبي تأثيرا سلبيا وتسبب عدم التركيز والانتباه ويقل إتقان التلميذ لعمله وتكثر أخطائه ؛ ناهيك عن التحضير النفسي الذي له دور هام في هذه المرحلة للحد من الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها التلميذ.

(عبد الرحمان ميساوي ، 1990 ص 84)

وتختلف الإصابات من نشاط إلى آخر تبعا لطبيعته وطرق لعبه وقوانينه ، وانطلاقا من هذا تسعى الدراسة الاجابة عن التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

- ما هي الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد علاقة بين سوء التسخين والإصابات الرياضية لدى تلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية ؟

- هل توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية المنشآت الرياضية والإصابات الرياضية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية ؟

- هل توجد علاقة بين عدم حضور التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية والإصابات الرياضية ؟

2. فرضيات الدراسة :

1.1. الفرضية العامة :

الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية عديدة ومتنوعة ؟

2.2. الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة بين سوء التسخين والإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية

- توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية المنشآت الرياضية والإصابات الرياضية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية .
- توجد علاقة بين عدم حضور التلاميذ الدائم لـ درس التربية البدنية والرياضية و الإصابات الرياضية .
- 3. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية موضوع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة من جهة ، لأنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام والبيئة الجزائرية بشكل خاص ، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية التي قد تخلفها الإصابة على صحة التلاميذ وأدائهم ؛ جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع الإصابات الرياضية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية من اجل معرفة أنواعها... وأسبابها... وطرق إسعافها وكيفية علاجها ؛ كما تكشف الدراسة عن الدرس الذي يتعرض فيه التلاميذ أكثر للإصابة ؛ وكذلك عن الإجراءات الإدارية والقانونية الواجب اتخاذها أثناء وقوع اصابة رياضية.

4. أهداف البحث :

- الهدف من هذه الدراسة ما يلي :
- . يهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية .
- كما يهدف إلى محاولة معرفة الأماكن المعرضة للإصابة عند التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية
- يهدف أيضا إلى محاولة التعرف على المنافسة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من غيرها أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية .
- يهدف إلى معرفة أسباب الإصابات من وجهة نظر الأساتذة والتلاميذ المصابين .
- معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في الوقاية والعلاج من الحوادث والإصابات الرياضية .
- كما يهدف إلى محاولة معرفة الإجراءات الإدارية والقانونية الواجب اتخاذها في حالة حدوث الإصابة أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية .

- محاولة الكشف عن العجز الذي تعانيه المؤسسات التعليمية في الأساتذة المؤطرين
لمادة التربية البدنية والرياضية والمنشآت الرياضية .

5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

لقد ورد في بحثنا مصطلحات عديدة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون لبس أو غموض :

1.5. الإصابة الرياضية : هي تعطيل أو إعاقة لمؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة ، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا ، وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب ، فهو إما أن يكون مؤثر ميكانيكي أو فيزيائي فيزيولوجي .

(عبد الرحمان عبد الحميد زاهر ، 2004 ، ص 81)

2.5. المرحلة الثانوية : تعرف منظمة اليونسكو المرحلة الثانوية (التعليم الثانوي) بأنه المرحلة الوسطى من التعليم العام بحيث يسبقه التعليم المتوسط ويتلوه التعليم العالي ، وذلك في معظم بلاد العالم المتقدمة والنامية على حد سواء ، ويقابل الفئة العمرية من 16 إلى 19 سنة.

3.5. التربية البدنية والرياضية : تعتبر جزءا هاما من التربية العامة لأنها هي العملية التربوية التي تتم من خلالها ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان وعقله ومهارته وانفعالاته ، وتسمح بتحقيق أهداف حسية حركية ، عاطفية اجتماعية ، معرفية ، وهي تكمل العقل والجسم معا . (عفاف عبد الكريم ، 1993 ، ص 67)

4.5. درس التربية البدنية والرياضية : درس التربية البدنية والرياضية هو الدرس الذي يخفف ضغط المناهج على عقول التلاميذ ، والذي يفرض التوازن بين التربية العقلية والتربية الجسدية إنه الدرس الذي يمكن الفكر من الاستمرار في التعلم ويقويه ويجعله سليما، وقد يصح فيه القول المأثور (العقل السليم في الجسم السليم)، ويحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ وتتكون حصة أو درس التربية البدنية والرياضية من ثلاث أقسام هي :

- القسم الإعدادي : ويشمل الجو التربوي والإحماء ،

- القسم الرئيسي الذي يشمل النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي (النشاط التعليمي) :
المبادئ الأساسية لتقنية الألعاب وتحتوى على أكثر من مهارة ، والنشاط التطبيقي :
تطبيق ما جاء في النشاط التعليمي) .

- القسم الختامي : ويشمل العودة إلى حالة الهدوء ويتضمن تمارين التهدئة كتمرينات التنفس والاسترخاء أو بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ .. (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1987 ، 96)

6. الدراسات السابقة :

1.6 . دراسة وفاء أمين (1988): على عينة قوامها 200 طالبة للسنة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة في مسابقات الميدان والمضمار ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسبابها ، وأظهرت نتائج الدراسة أن إصابات التمزق العضلي تمثل أعلى نسبة وتلها تنازليا إصابات القدم والجذع ثم الجروح والخلع .

2.6 . دراسة باري ، barry (1973) حول طبيعة الإصابات الرياضية وأسبابها بالمدارس الثانوية بولاية كاليفورنيا ، وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم أسباب حدوث الإصابات هي: - السقوط بنسبة 16% . - الاصطدام باللعبين الآخرين بنسبة 16% . - الاحتكاك بأدوات وأجهزة الملعب بنسبة 14% .

3.6 . دراسة بيترسون ، رينشتروم (1980) أجريت هذه الدراسة خلال بطولة العالم لألعاب القوى عام 1977 في جوتنبرج بالسويد على عينة قوامها 2654 متسابق من 45 دولة ، حيث عرض على المركز الطب الرياضي خلال أسبوع البطولة 415 لاعب مصابا ، يعاني منهم 15% من إصابات بعضلات الفخذ المختلفة و 13% بإصابات في عضلات الساق الخلفية .

4.6 . دراسة الدكتور بوداود عبد اليمين (1996) حول الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر ، وأوضحت هذه الدراسة أن أهم الإصابات هي: الالتواء (46.07%) ، الكسور (44.11%) ، يليها الخدوش بنسبة 36.25% ، التمزقات (32.35%) ، التشنجات (29.41%) ، ثم الرضوض (12.74%)

الخلع (8.82%) ، الملمخ (1.96%) . أما المواد الدراسية التي يتعرض فيها الطلبة للإصابة هي كرة القدم (61.76%) ، الجيدو (60.87%) ، الجمباز (51.96%) ، كرة اليد (37.25%) ، كرة السلة (34.31%) ، ألعاب القوى (27.45%) .
أما أسباب المؤدية للإصابة هي الخشونة (94.90%) ، ثم أخطاء الأداء (50.98%) ، قصر فترة الإحماء (29.31%) . يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أنها تناولت موضوع الإصابات سواء لدى طلبة كلية التربية الرياضية أو المدارس الثانوية حيث أوضحت أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها الرياضي بوجه عام هي التمزقات العضلية والجروح والكسور والخلع ، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في بناء الاستبيان ووضع أهداف وتساؤلات الدراسة والأسلوب الإحصائي المستخدم.

7 . الإجراءات المنهجية:

1.7 منهج البحث :

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة فهو يكسب البحث طابعه العلمي ، والباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب لموضوعه 'عبد الرزاق فايد وآخرون ، 2021 ، ص 156)

اعتمدا الباحث على المنهج الوصفي باعتباره أكثر ملائمة لموضوع الدراسة .

2.7 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على 200 فرد منها 120 تلميذ وتلميذة المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية وتم انتقاؤهم بطريقة عشوائية من ثلاث ثانويات مثلت (شرق ، ووسط ، وشمال) ولاية برج بوعرييج . وكذلك (80) أستاذ للتربية البدنية والرياضية.

3.7 أدوات البحث : اعتمدا الباحث على الأدوات التالية:

- الاستبيان : اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر الموضوع والموجهة للأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- المقابلة : تعتبر من الأدوات الرئيسية والأساسية الخاصة بجمع البيانات والمعلومات ؛ فهي عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث والشخص المبحوث بهدف الوصول إلى الحقيقة أو موقف معين يسعى الباحث للتعرف عليه من أجل تحقيق أهداف الدراسة ،

أو الحصول على معلومات تستخدم في التوجيه والتشخيص ، ويتم فيها التفاعل اللفظي ما بين الباحث والمفحوص. (حسن احمد الشافعي، 2001، ص84)

اعتمدنا المقابلات الشخصية مع التلاميذ المصابين لمعرفة نوع الإصابة ومكانها وسببها .

- صدق وثبات أدوات البحث :

يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات البحث وهو الدقة التي يقيس بها الاختبار؛ ما وضع من اجله . (محمد نصر الدين رضوان ، 2006 ، ص 177)

قمنا بتقييم صدق استمارة الاستبيان عن طريق الصدق الذاتي ، والذي يقصد به الصدق الداخلي للاستبيان (مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين نصل إلى نفس النتائج تقريبا): حيث قمنا بحساب ثبات الاستبيان بطريقة إعادة الاختبار (الاستبيان) على عينة تتكون من 15

أستاذ بفاصل زمني قدره (08) أيام بين التطبيق الأول والثاني ، وكانت النتائج كالتالي :

قيمة معامل الارتباط : $r = 0.86$ وهي قيمة دالة عند 0.05 بمقدار 95% ثقة ، وبما أن معامل الثبات الاستبيان يساوي 0.86 مما يشير إلى أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات عالية ؛ ومنه فان معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي.

الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات . ويساوي 0.92 هذا يعني تمتع الاستمارة الاستبائية بدرجة صدق ذاتي عالية .

4.7 مجالات البحث :

- المجال الزمني : تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي 2016/2017،
- المجال المكاني : ساحات المؤسسات التربوية (الثانويات) .
- الأدوات الإحصائية :

من اجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها بعد فرز الأسئلة المطروحة على العينة اعتمدنا الطرق الإحصائية التالية : النسبة المئوية ومعامل الارتباط و اختبار كاف تربيع

8. عرض وتحليل النتائج :

1.8 تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول:

السؤال 1: ما هي الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم 01: يوضح التكرار والنسب المئوية لأنواع الإصابات.

الرقم	1	2	3	4	5	6	7	8
نوع الإصابة	خدوش	جروح	خلع	تشنجات	تمزقات	التواء	رضوض	كسور
التكرار	48	55	05	44	32	45	17	09
النسبة المئوية	60	68.75	06.25	55	40	56.25	21.25	11.25

يشير الجدول رقم (01) إلى التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات حيث بلغ تكرار الإصابات 255 إصابة وتبين أن أكثر الإصابات تكرار هي الجروح بنسبة 68.75% والخدوش بنسبة 60% ثم التواء بنسبة 56.25% تليها التشنجات بنسبة 55%.

السؤال 2: ما هي الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات؟

الجدول رقم 02: يوضح التكرار والنسب المئوية للأماكن المعرضة بكثرة للإصابة.

الرقم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الأماكن المعرضة للإصابة	الكتف	المرفق	اليد	البطن	القدم	الساق	الفخذ	الركبة	الكاحل	الظهر
التكرار	27	17	14	09	31	33	39	36	60	19
النسبة المئوية	33.75	21.25	17.50	11.25	38.75	41.25	48.75	45	75	23.75

يشير الجدول رقم (02) إلى التكرار والنسب المئوية للأماكن المعرضة للإصابة حيث بلغ تكرار الأماكن المعرضة للإصابة 285 وتبين أن أكثر الأماكن عرضة للإصابة هي الكاحل بنسبة 75% ثم الفخذ بنسبة 48.75% ثم الركبة بنسبة 45%.

السؤال 3. ماهي المنافسة الرياضية التي يتعرض فيها التلاميذ بكثرة للإصابات؟
الجدول رقم 03 : يوضح التكرار والنسب المئوية للمنافسات الرياضية التي تكثر فيها للإصابات .

التكرار	الإجابة	نشاط السرعة	المداومة .	كرة اليد	كرة السلة
27	68	39	21	26.25	48.75
33.75	85	48.75	26.25	21	48.75

يوضح الجدول رقم (03) أن أكثر الأنشطة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة هي المداومة بنسبة 85% والسبب في ذلك يعود الدرجة الأولى إلى قلة التحضير البدني ، وإلى تكرار عدد الدورات ، لأن اغلب ساحات المؤسسات التربوية صغيرة الحجم (دورة ب 200م) زيادة على ذلك الأرضية الصلبة .

2. 8 تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني:

السؤال 1: ما هي أسباب الإصابة ؟

الجدول رقم 04 : يوضح التكرارات والنسب المئوية لأسباب للإصابة.

التكرار	الإجابة	قصر فترة الإحماء	انعدام الإحماء	أرضية غير صالحة	التعب	الحالة النفسية	أخطاء الأداء
65	19	56	23	33	37	46.25	41.25
81.25	23.75	70	28.75	41.25	37	46.25	41.25

التكرار = 233

ن = 80

يتضح من الجدول رقم(04) أن أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى حسب إجابة الأساتذة إلى هي قصر فترة الإحماء والتي قدرت نسبتها ب 81.25% تليها الأرضية الغير صالحة بنسبة 70% ثم أخطاء الأداء بنسبة 46.25% تليها الحالة النفسية للتلاميذ بنسبة 41.25% ثم التعب بنسبة 28.75% .

السؤال 2 : هل يعطي التلاميذ أهمية الإحماء يوم الامتحان؟

الجدول رقم 05 : يوضح إدراك التلاميذ لأهمية الإحماء.

الفرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	النتائج الإيجابية
			المجدولة	المحسوبة			
دال	1	0.01	06.63	9.80	32.50	26	نعم
					67.50	54	لا
					100	80	المجموع

كما يوضحه الجدول رقم (05) ويؤكدده اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² المجدولة ، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 67.50% من التلاميذ لا يعطون أهمية للإحماء ربما يرجع السبب إلى عزوفهم عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية

3.8 تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث:

السؤال 1: هل تتوفر مؤسساتكم على هذه المنشآت الرياضية؟

الجدول رقم 06 : يوضح التكرارات والنسب المئوية للمنشآت المتوفرة والغير متوفرة في مؤسسات التعليم الثانوي.

ملعب كرة السلة		ملعب كرة اليد		مضمار 80م		مضمار 800 م		النتائج الإيجابية
النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	
91.90	34	89.19	33	67.56	25	08.10	03	المنشآت الرياضية المتوفرة
08.10	03	10.81	04	32.44	12	91.90	34	المنشآت الرياضية الغير متوفرة
100	37	100	37	100	37	100	37	المجموع

يوضح الجدول رقم (06) أن اغلب مؤسسات التعليم الثانوي لولاية برج بوعريرج حسب إجابات الأساتذة دائما أن نسبة 91.90% من هذه المؤسسات تفتقد إلى مضمار 800 م إلا العدد القليل من بعض الثانويات والتي تعد على أصابع اليد لها ملاعب جواربه بينما نجد ملعب كرة اليد وملعب كرة السلة متوفر ونسب عالية قدرت بـ 89.19%

و91.90% على التوالي في مؤسسات التعليم الثانوي حسب إجابات الأساتذة ، بينما نجد مضمرا 80 مرفهومتوفر في مؤسسات التعليم الثانوي وقدرت نسبته بـ 67.56% وهي غير كافية لنشاط رياضي مبرمج في البرنامج السنوي .

السؤال 2 : كيف ترى صلاحية هذه المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ؟
الجدول رقم 07: يوضح مدى صلاحية المنشآت الرياضية في مراكز الإجراء.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	النتائج الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	2	0.01	09.21	10.96	16.25	13	صالحة تماما
					38.75	31	صالحة نسبيا
					45	36	غير صالحة
					100	80	المجموع

يتضح من الجدول رقم (07) ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا² المجدولة ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة وبالتالي هناك دلالة إحصائية والتي تتجسد في كون 45% من الأساتذة أجابوا بأن هذه المنشآت الرياضية التي يمارس فيها التلاميذ درس التربية البدنية غير صالحة تماما ، لذا وجب على الهيئات المسؤولة البحث عن حل لهذه المشكلة سواء بإعادة ترميم هذه المنشآت أو انشاء منشآت رياضية جيدة تقي التلاميذ من الإصابات وتحقق لهم نتائج ممتازة.

- خلاصة الاستبيان الموجه للأساتذة :

إن النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية بين لنا مدى تعرض التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية للإصابات الرياضية بمختلف أنواعها. ومن بين أهم هذه النتائج ما يلي :

- اغلب الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية هي الجروح ، والخدوش والالتواء ، والتشنجات .

- الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات عند التلاميذ هي الكاحل ، والركبة والفتخ .

- الانشطة الرياضية التي من خلالها يتعرضها التلاميذ للإصابة أكثر هي نشاط المداومة (خاصة الإناث) ، وكذلك نشاط كرة اليد .

- اجمع الأساتذة أن أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى إلي قصر فترة الإحماء ، وكذلك إلى أرضية الميدان الغير صالحة .

- اغلب مؤسسات التعليم الثانوي لولاية برج بوعرييج وحسب إجابات الأساتذة دائما تفتقد إلى مضمار 800 متر إلا العدد القليل من الثانويات والتي تعد على أصابع اليد ، أما صلاحية هذه الميادين والمضامير فهي غير صالحة تماما.

5.8 تحليل ومناقشة نتائج المقابلة مع التلاميذ المصابين :

السؤال 1 : ما هو موضع الألم (مكان الإصابة)؟

الجدول رقم 08 : يوضح التكرار والنسب المئوية للأماكن المعرضة للإصابة

النتائج الإيجابية									
البطن	الظهر	القدم	المرفق	الكتف	اليد	الركبة	الفخذ	الكاحل	
01	01	02	02	02	03	04	06	09	التكرار
03.12	03.12	06.25	06.25	09.38	12.50	12.50	18.75	28.12	النسبة المئوية
01	02	02	02	03	04	05	08	11	التكرار
02.63	05.26	05.26	05.26	07.89	10.52	13.15	21.05	28.94	النسبة المئوية
02	03	04	04	06	08	09	14	20	مجموع التكرارات
02.86	04.26	05.71	05.71	08.57	11.43	12.86	20	28.57	النسبة المئوية

يتضح من الجدول رقم (08) أن أكثر الأماكن المعرضة للإصابة عند التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية هي إصابة الكاحل بنسبة 28.12% عند الذكور ، و 28.94% عند الإناث ثم إصابة الفخذ بنسبة 18.75% بالنسبة للذكور ، و 21.05% بالنسبة للإناث ، تليها إصابة الركبة بنسبة 12.50% عند الذكور و 13.15% عند الإناث اما باقي الإصابات المتمثلة في (الكتف ، المرفق ، القدم ، الظهر و البطن) فتراوحت نسب الإصابة ما بين (9.38 % و 2.63 %) عند الذكور والإناث .

السؤال 2 - ماهي أسباب الإصابة ؟

الجدول رقم 09 : يوضح التكرارات والنسب المئوية لأسباب الإصابات.

التعبير	الملابس الرياضية	عدم الشفاء من الإصابة	الناحية النفسية	أخطاء الأداء	أرضية غير صالحة	قصر فترة الإحماء	النتائج	
							الإيجابية	التكرار
08	05	06	04	03	28	28	الذكور	التكرار
25	15.62	18.75	12.50	09.37	87.50	87.50		النسبة المئوية
10	07	02	12	18	30	35	الإناث	التكرار
26.3	18.42	05.26	31.57	47.36	78.94	92.10		النسبة المئوية
18	12	08	16	21	58	63	مجموع التكرارات	
25.7	17.14	11.42	22.85	30	82.85	90	النسبة المئوية	

يتضح من الجدول رقم (09) أن أسباب الإصابات عند التلاميذ أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية لكلا الجنسين تعود بالدرجة الأولى إلى قصر فترة الإحماء بنسبة 90% ثم أرضية الميدان الغير صالحة بنسبة 82.85% ثم أخطاء الأداء بنسبة 30% يليها التعب بنسبة 25.71% ؛ ثم الحالة النفسية بنسبة 22.85% ثم الملابس الرياضية بنسبة 17.14% وأخيرا عدم الشفاء من الإصابة بنسبة 11.42% .

السؤال 3 : ما هي أصعب منافسة في امتحان التربية البدنية والرياضية ؟

الجدول رقم 10 : يوضح التكرار والنسب المئوية لأصعب منافسة رياضية

النسبة المئوية	مجموع التكرارات	إناث		ذكور		النتائج
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
32.85	23	34.21	13	31.25	10	نشاط السرعة.
88.57	62	94.73	36	81.25	26	المداومة.
48.57	34	47.36	18	50	16	كرة اليد
22.85	16	26.31	10	18.75	06	كرة السلة

يتضح من الجدول رقم (10) أن أصعب نشاط رياضي يواجهه التلاميذ هو المداومة (

بنسبة 88.57% والسبب في ذلك حسب رأى التلاميذ إلى طول مسافة السباق ، قلة

التحضير ، كثرة عدد الدورات ، الأرضية الصلبة ، والاصطدام مع الزملاء أثناء الجري والتجاوز في المنعرجات مما يسبب الالتحام ببعضهم البعض ومن ثم السقوط. ثم منافسة كرة اليد بنسبة 48.57% والسبب في ذلك يعود إلى ، الاحتكاك مع الخصم تلمها نشاط سباق السرعة بنسبة 32.85% والسبب في ذلك حسب رأي التلاميذ أنها تتطلب مجهود أكبر وما يسبب من متاعب فيزيولوجية ، ثم نشاط كرة السلة بنسبة 22.85% والسبب في ذلك يعود إلى الأرضية الصلبة والاحتكاك مع الخصم .

- خلاصة : المقابلة مع التلاميذ المصابين :

إن النتائج التي توصل إليها الباحث من خلاله المقابلة مع التلاميذ المصابين لكلا الجنسين في درس التربية البدنية والرياضية ، أن أكثر الأماكن عرضة للإصابة عند التلاميذ هي إصابة الكاحل وقدرت نسبته بـ 28.57% ثم الفخذ بنسبة 20% تلمها الركبة بنسبة 12.86% ، وتعود أسباب هذه الإصابات بالدرجة الأولى حسب إجابات التلاميذ إلى قصر فترة الإحماء بنسبة 90% ثم الأرضية الصلبة الغير صالحة بنسبة 82.85%.

وكذلك قلة الممارسة من طرف التلاميذ داخل المؤسسة حيث أجاب 47.14% منهم أنهم أحيانا يمارسون وأحيانا لا يمارسون ، والسبب في ذلك يعود أن نقطة مادة التربية البدنية والرياضية خلال الموسم الدراسي لا تحتسب مع نقطة البكالوريا الرياضية. ويرى التلاميذ المصابين أن أصعب نشاط رياضية في درس التربية البدنية والرياضية هي المداومة (600م - 800م ذ) بنسبة 88.57% والسبب في ذلك حسب رأي التلاميذ إلى طول مسافة السباق ، كثرة عدد الدورات ، الأرضية الصلبة ، والاصطدام مع الزملاء أثناء السباق خاصة في المنعرجات أثناء التجاوز مما يسبب الالتحام ببعضهم البعض ما ينتج عنه السقوط بسبب الإصابة ، ثم نشاط كرة اليد بنسبة 48.57% .

- مناقشة النتائج بالفرضيات :

إن هذه النتائج تثبت صحة فرضيات البحث القائمة على أنه توجد علاقة بين قصر فترة الإحماء والإصابات الرياضية ؛ وكذلك عدم صلاحية أرضية إجراء درس التربية البدنية والرياضية والإصابات الرياضية. وكذلك توجد علاقة بين عدم ممارسة التلاميذ لدرس التربية البدنية والرياضية ؛ في المؤسسة بانتظام والإصابات الرياضية .

9. الخاتمة :

إن التطور العلمي والتكنولوجي قد أضاف الكثير من الوسائل والتقنيات الحديثة في جميع الميادين ،ومن بينها ميدان التربية البدنية والرياضية بحيث أصبحت طرق وأساليب توصيل المعلومات بين المربي والتلميذ تلعب دور هاماً في الاكتساب والإتقان الجيد للمهارات الحركية ،وبالتالي تحقيق النتائج المرضية أثناء المنافسات الرياضية ؛ولكن دون شك أن الوصول إلى هذه النتائج المرضية مقرون بمدى الاعتناء بجسم وصيانتها من الأخطار وتحدث الإصابات الرياضية بمختلف أنواعها حسب ما لاحظناه في الميدان بنسب متفاوتة تبعاً لنوع النشاط بحيث أن كل نشاط رياضي من أنشطة درس التربية البدنية والرياضية له إلى حد ما درجة معينة من المخاطر.

إن الفكرة الأساسية والهامة التي توصلنا إليها من خلال بحثنا هذا واستناداً على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال كلا من المقابلة والاستبيان أن مادة التربية البدنية والرياضية لم تلق حظاً ضمن ثقافتنا رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل لها ، وهذا نظراً للدور الهام الذي تلعبه في حياة الفرد ؛ فهي لم تصل بعد إلى ما هو مسطر لها في المنظومة التربوية ، ولم تحقق أحد أهدافها الأساسية الذي يكمن في حفظ صحة وسلامة التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية أو أثناء إجراء المنافسات الرياضية وتجلي ذلك في الإصابات الرياضية المتعددة والمتكررة التي تصيب التلاميذ بشتى أنواعها أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية ؛ أو أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية.

وحسب النتائج المتحصل عليها في عملية تحليل أسئلة المقابلة مع التلاميذ المصابين وكذلك الاستبيان الموجه للأساتذة المؤطرين توصلنا إلى شيء بالغ الأهمية ، له اثر مباشر على وقوع الإصابات الرياضية أثناء إجراء درس التربية البدنية والرياضية ، وهو باختصار عدم صلاحية المضامير والميادين التي تجرى فيه درس التربية البدنية والرياضية فأغلب ساحات المؤسسات التربوية صلبة فهي إما مصنوعة من الزفت أو الأسمنت المسلح أو من الحصى (15/25) وهي تسبب الانزلاق ومن ثم السقوط مما يترتب عنه إصابات مثل الالتواء والجروح والكسور بالإضافة إلى قصر فترة الإحماء وأخطاء الأداء والحالة النفسية للتلاميذ خاصة الإناث. لذا وجب على جميع المسؤولين والمشرفين على هذا القطاع الحيوي سواء من بعيد أو من قريب التفكير في الحفاظ على صحة التلاميذ

وسلامتهم من أخطار الإصابات الرياضية ، وذلك بإصلاح وترميم الميادين والمضامير المتوفرة بالمؤسسات التربوية وكذلك تجهيز جميع المؤسسات التعليمية بالوسائل الوقاية الخاصة بالإسعافات الأولية تحت إشراف ممرض وويجب على الأساتذة المؤطرين القيام بعملية التسخين أو الإشراف عليها. وكذلك استبدال نشاط المداومة بنشاط آخر يتناسب مع قدرات التلاميذ البدنية والحجم الساعي للمادة حتى يتسنى لنا الحفاظ على سلامة وأمن التلاميذ من أخطار الإصابات الرياضية .وبالتالي ضمان أكبر مشاركة وإقبال من طرف التلاميذ على المادة.

- الاقتراحات:

- على ضوء هذه النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل المعنيين بالأمر من الهيئات العليا إلى المؤسسات التعليمية ثم الأستاذ وأخيرا التلميذ .
- ضرورة توفير جميع المنشآت والمرافق الرياضية الخاصة بالرياضات المبرمجة في البرنامج التربية البدنية والرياضية في جميع المؤسسات التعليمية ؛
- الإشراف على عملية التسخين للتلاميذ قبل بدء أي درس
- التنبيه على التلاميذ بمراعاة عدم الاحتكاك بالمتنافسين أثناء إجراء نشاط سباق السرعة ، نشاط المداومة .
- يجب أن تكون الملابس الرياضية مناسبة لمثل هذه المنافسات ، وخاصة الأحذية وان لا يسمح لأي تلميذ ارتداء حذاء كرة القدم .
- يجب على التلاميذ معرفة حدود قدراتهم البدنية فلا يحاولوا القيام بمجهودات تبدو سهلة وهي تتطلب قدرات عضلية وفيزيولوجية ليست متوفرة لديهم ، فأغلب الحوادث تحدث نتيجة هذا الخطأ التقديري ومحاولة الذهاب إلى ما فوق القدرات الحقيقية لجسدك.
- إعطاء أهمية للمادة من خلال الرفع من معاملها ، وزيادة الحجم الساعي ورفعها من ساعتين إلى أربع ساعات في الأسبوع على الأقل .
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية بذل كل ما يمكنهم من جهد في سبيل إخراج دروسهم في أحسن صورة تجعل التلاميذ يأخذون نصيبهم المعرفي والتقني والبدني من الدرس متبعين في ذلك الطرق العلمية في التدريس.

10 . المراجع:

- الشافعي ، حسن احمد . (2001).النقد في التربية البدنية والرياضية . مصر . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- دويدري ، رجاء وحيد . (2000). البحث العلمي – أساسياته النظرية وممارسته العلمية . ط1 . سوريا . دار الفكر .
- زاهر عبد الحميد ، عبد الرحمن . (2004). موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها . مصر . مركز الكتاب للنشر .
- بوحفص ، عبد الكريم . (2005). الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية . الجزائر . ديوان المطبوعات الجامعية .
- ميساوي ، عبد الرحمان . (1990) . علم النفس الرياضي . مصر . كلية العلوم والآداب . جامعة الإسكندرية .
- جلال ، علاوة سعيد . (1982). علم النفس التربوي . مصر . دار المعارف .
- عبد الكريم ، عفاف . (1993). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية . مصر . منشأة المعارف .
- إسماعيل ، كمال عبد الحميد وأبو العلا ، أحمد عبد الفتاح . (2001) . الثقافة الصحية للرياضيين . ط1 . مصر . دار الفكر العربي .
- رضوان ، محمد نصر الدين . (2006) . المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية . ط1 . مصر . مركز الكتاب للنشر .
- مقدم ، عبد الحفيظ . (2003) . الإحصاء والقياس النفسي التربوي . الجزائر . ديوان المطبوعات الجامعية .
- قناوي ، هدى محمد . (1992) . سيكولوجية المراهقة . ط1 . مصر . دار الفكر العربي .
- المجلات والدوريات :**
- الجريدة الرسمية : القانون المتعلق بالتربية البدنية والرياضية لسنة 2004 ، العدد 37 .
- وزارة التربية الوطنية . (2006). منهاج التربية البدنية والرياضية . السنة الثانية الثانوي . الجزائر . مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد .
- أبو لبة ، سيع . (1970) الامتحانات المدرسية . مجلة العربي . الكويت . العدد 145 .