

جامعة الجزائر 03

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

تخصص: النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي.

أثر المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الاصابات
الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية المسيلة.

إشراف الدكتورة:

جزار نسيمة

إعداد الطالب:

حويش علي

لجنة المناقشة:

رئيسا
مشرفا
مساعد مشرف
عضوا مناقشا
عضوا مناقشا
عضوا مناقشا
عضوا مناقشا

أستاذ التعليم العالي
أستاذ محاضراً
أستاذ محاضراً
أستاذ محاضراً
أستاذ محاضراً
أستاذ محاضراً
أستاذ محاضراً

. لعبان كريم
. جزار نسيمة
. دوار رياض الصالح
. بوراي وسيم
. فايد عبد الرزاق
. مهدي عز الدين
. منجحي مخلوف

الموسم الجامعي: 2018 . 2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Handwritten calligraphic text in black ink, featuring large, bold letters and smaller, decorative elements. The text is arranged in a circular or semi-circular pattern, with the words "Bismillah" (In the name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful) visible at the top. The background is white.



كلمة الشكر

أولاً وقبل كل شيء، نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع،

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتورة جزار نسيمة المشرفة على بحثنا، التي

قدمت لنا النصائح والإرشادات حول إنجاز بحثنا، وتوجيهاتها مهدت لنا

الطريق لإتمام هذا العمل. والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه.

ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، وفيه نتقدم بشكرنا الواسع إلى

أوليائي الأعزاء، وأساتذتنا وإخوتنا الكرام الذين وقفوا على نجاحنا طيلة

تواجدنا بالجامعة.

الإهداء

بعد الصلاة والسلام على من بذكره تحلى الجلسات وتطيب الخطبات، سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم، إلى التي تحملت وشقت من أجل أن تراني رجلاً أواجه الحياة بكل حرية ونجاح، إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمي الغالية العزيزة التي أحبها كثيراً. إلى الذي ضحى بالنفس والنفيس من أجل أن يراني رجلاً الذي تمهمني طفلاً ومازال عاكف على العطف يرعاني ويرعى مطالبني إلى أحق الناس الإهداء، إلى مثلي الأعلى أي العزيز الغالي الذي أحبه كذلك كثيراً إلى درجة أنني لا أنام إلا بعد نومه.

إلى إخواني : محمد الأخ الأكبر ومصطفى ومراد وهشام الأخ الأصغر الذي أتمنى له النجاح في مشواره العملي .

إلى أخواتي : الأخت الكبيرة نواره وحمورية التي أعتبرها أختي وأمي وكل شئ في الحياة إلى الغالية وسعاد وشريفة الأخت الصغرى وإلى زوجتي وبنياتي هبة الرحمان وأريج عائشة. إلى جدي حويش السعيد وجدتي الصافية رحمها الله، وجدي الطيب وجدتي شرودود بركاهم رحمها الله، إلى عمتي حويش زبيدة التي أحببتها كثيراً رحمها الله، إلى أبناء وبنات أخوتي وأخواتي، إلى أزواج أخواتي السيد الخير عايد وهباش البشير.

إلى كل الأقارب من أحوال وخالات وأعمام وعمات وكل أولادهم.

إلى كل أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية بجامعة الجزائر 03 .

وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة المسيلة.

إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين ساعدوني من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع.

إلى أصدقاء الدفعة تخصص النشاط البدني الوقائي الصحي.

إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا.

المحتويات

02

- كلمة شكر
- الإهداء
- مقدمة

الجانب المنهجي (الفصل التمهيدي)

04	1- الإشكالية
06	2- فرضيات البحث
06	3- أسباب اختيار الموضوع
07	4- أهداف البحث
07	5- أهمية البحث
08	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
10	7- الدراسات السابقة و المشاهدة

الجانب النظري الفصل الأول : المنشآت الرياضية

22	تمهيد
23	1. لمحة تاريخية عن المنشآت و تطورها
24	1.1. المنشآت الرياضية في العصر القديم
24	2.1. المنشآت الرياضية في العصر الحديث
27	2. أسس تخطيط المنشآت الرياضية
27	2. 1. اختيار الموقع و إمكانية الوصول
27	2. 2. التجانس الوظيفي للملاعب و الوحدات
28	2. 3. عزل العوامل غير مرغوب فيها
28	2. 4. عوامل السلامة و الأمن للملاعب
28	2. 5. الصحة العامة
28	2. 6. نواحي الإشراف
28	2. 7. الاستغلال الأمثل
29	2. 8. الناحية الجمالية
29	2. 9. الناحية الاقتصادية

29	10.2 . توقع التوسع مستقبلا
29	2 . 11. التطورات المعاصرة
29	2 . 12. الصيانة
29	3 . المنشآت الرياضية
30	3-1- المنشآت الرياضية في العصر القديم
31	3-2- المنشآت الرياضية في العصر الحديث
31	3-3- الهيكل التنظيمي للمنشآت الرياضية
32	3-4- إمكانات المنشآت الرياضية
34	3-5- أسس و مبادئ التخطيط في المنشآت الرياضية و مزايا دراستها
39	3-6- مزايا دراسة إمكانات المنشآت الرياضية
40	4- خطوات تحليل وظيفة الموارد البشرية في المنشأة الرياضية
41	4-1- الإدارة الحديثة للوظيفة في المنشأة الرياضية

42	4-2- أهمية الإدارة في المنشأة الرياضية
43	4-3- إدارة الموارد البشرية
44	5- التسيير المالي في المنشآت الرياضية
45	6- متغيرات البيئة العالمية و أثرها على أداء المنشآت الرياضية
47	خلاصة

الفصل الثاني: الإصابات الرياضية

50	تمهيد
51	1- تعريف الإصابة الرياضية
51	2- خصائص الإصابات الرياضية
52	3- بعض السمات المميزة للإصابة الرياضية
52	4- العوامل التي تساعد على حدوث الإصابة
52	4-1- سوء التنظيم و طريقة التدريب
53	4-2- العيوب في تنظيم التدريبات و المسابقات

53	3-4- مخالفة القوانين و شروط الأمن
53	4-4- سوء الأحوال الجوية
54	4-5- السلوك غير السليم و فقدان الروح الرياضية
54	4-6- عدم الأخذ بنتائج الفحوص و الاختبارات الفسيولوجية للاعبين
54	5- أعراض الإصابات الرياضية
55	6- تصنيف الإصابات الرياضية
55	6-1- إصابات خفيفة
55	6-2- إصابات متوسطة
56	6-3- إصابات شديدة
56	6-4- إصابات خطيرة
57	7- أنواع الإصابات الرياضية
57	7-1 إصابات العظام
61	7-2 إصابات المفاصل
63	7-3 إصابات العضلات
68	7-4 إصابة الأربطة و الأوتار
72	7-5 إصابات الجلد
74	8- العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة
74	8-1 حالات الإرهاق و الإجهاد الشديد
74	8-2 التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم
74	8-3 عدم الاستعداد البدني الجيد
74	8-4 العوامل النفسية في حدوث الإصابة
76	9- الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية
76	9-1 إصابات سباق السرعة (الجري السريع)
78	9-2 إصابات دفع الكرة
81	9-3 إصابات الوثب الطويل
82	9-4 الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ في الألعاب الجماعية

84	خلاصة
----	-------

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط

المطلب الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية

87	تمهيد
88	1- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية
88	2- ماهية التربية البدنية و الرياضية
89	3- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
89	3-1- أهداف تعليمية
90	3-2- أهداف تربوية
91	4- الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية
91	5- أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية
92	5-1- تنمية الصفات البدنية
92	5-2- تنمية المهارات الحركية
92	5-3- النمو العقلي
93	6- كيفية تصميم حصة التربية البدنية و الرياضية
93	6-1- الجزء التحضيري
93	6-2- الجزء الرئيسي
94	6-3- الجزء الختامي
95	7- شروط و واجبات حصة التربية البدنية و الرياضية
96	8- أهداف التربية البدنية و الرياضية
96	8-1- الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية
98	8-2- الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية
100	9- شروط ممارسة التربية البدنية و الرياضية
101	10- مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية
101	11- التربية البدنية و الرياضية في النظام التربوي التعليمي بالجزائر
103	12- أستاذ التربية البدنية و الرياضية
104	12-1- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية
106	12-2- الخصائص التي يجب توافرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية

106	12-3- المسؤوليات العامة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية
107	13- مكونات حصة التربية البدنية و الرياضية
110	13-1- أنماط درس التربية البدنية و الرياضية
110	13-2- الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية و الرياضية
111	13-3- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي

المطلب الثاني: المراهقة في الطور الثانوي

112	تمهيد
113	1- تعريف المراهقة
114	2- خصائص النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي
115	3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
115	4- أنواع المراهقة
116	5- المشاكل التي تحدث في مرحلة المراهقة
117	5-1- المشاكل الانفعالية و الاجتماعية
118	5-2- المشاكل الشخصية
118	5-3- المشاكل الجنسية
118	5-4- مشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي و المهني
119	5-5- مشاكل صحية
119	6- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق في الطور الثانوي
121	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات البحث الميدانية

124	تمهيد
124	1- مجالات البحث
124	2- حدود الدراسة
125	3- مجتمع البحث
125	4- منهج البحث

126	5- الدراسة الاستطلاعية
128	6- أدوات الدراسة
129	7- الطريقة الإحصائية
129	8- متغيرات البحث
131	خلاصة

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

151	1- عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة بالمحور الأول
152	2- عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة بالمحور الثاني
157	3- عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة بالمحور الثالث
159	استنتاج عام
161	اقتراحات و توصيات
164	خاتمة
167	مراجع البحث
179	ملاحق البحث

الجانب التطبيقي

جداول إجراءات البحث الميدانية

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
136	- توزيع أفراد العينة الاستطلاعية على المؤسسات التربوية حسب الجنس مع العينة الأساسية للبحث	1
137	- توزيع أساتذة التربية البدنية و الرياضية على المؤسسات التربوية المعنية بالبحث الميداني	2

رقم	عنوان الجداول الخاصة باستبيان الأساتذة	الصفحة
1	- يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج محور كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية	139
2	- يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج محور كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية	140
3	- يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج محور كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب	141
4	- يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج الاستبيان الكلي	142
5	- يمثل نتائج اختبار* ت* في درجات المحور الأول	143
6	- يمثل نتائج اختبار* ت* في درجات المحور الثاني	144
7	- يمثل نتائج اختبار* ت* في درجات المحور الثالث	145
8	- يمثل نتائج اختبار* ت* في النتائج الكلية للاستبيان	146
9	- يمثل قيم معاملات الارتباط بين درجات المحور الأول و المحور الثاني لدى عينة الدراسة	147
10	- يمثل قيم معاملات الارتباط بين درجات المحور الأول و المحور الثالث لدى عينة الدراسة	148
11	- يمثل قيم معاملات الارتباط بين درجات المحور الثاني و المحور الثالث لدى عينة الدراسة	149
12	- يمثل قيمة معامل التحديد لنتائج المحور الأول و المحور الثاني لدى عينة الدراسة	150
13	- يمثل قيمة معامل التحديد لنتائج المحور الأول و المحور الثالث لدى عينة الدراسة	151
14	- يمثل قيمة معامل التحديد لنتائج المحور الثاني و المحور الثالث لدى عينة الدراسة	152

مقدمة

مقدمة:

لقد صقلت الرياضة حياة البشر على مر العصور ،فقد تطورت و احتلت مكانة لائقة في حياتهم اليومية ،و أصبحت الرياضة المدرسية من أهم النشاطات التي تكسب التلميذ القدرة على التفكير و تنمي الذكاء و تزيد من تطوره بدنيا أو عقليا و ذهنيا ،إلا أننا نلاحظ في بعض الأحيان تعرض بعض التلاميذ للإصابات رياضية تؤثر عليهم سواء من الناحية النفسية أو البدنية و هذا لعدم توفر المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية التي ترمي إلى تحسين الأداء المهاري و الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية،فلا بد أن حياة الرياضيين أصبحت أيضا أكثر تعقيدا وحاجة إلى توفير وضمان الوقاية والحماية من الأضرار والمشاكل التي تحدث في المجال الرياضي .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 يعني بالصحة العامة للاعبين ،وعلى الرغم من هذا التطور في علوم الطب خلال العصور الحديثة إلا أن الإهتمام بكيان الإنسان كوحدة كاملة لم ينضج ولم يكتمل ويبرز إلى الوجود إلا في القرن 21 ،حيث أنشأت عدة دول معاهد خاصة لدراسة تأثير التدريبات على الجسم البشري والأجهزة الحيوية .

وعلم الإصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة ،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 الفرد الصالح ،وذلك من خلال حصة التربية البدنية والرياضية حيث تسعى إلى محاولة تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية والارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية واكتساب المعارف الرياضية والصحية .

وعلى أستاذ التعليم الثانوي أن يكون على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها وأهدافها وهذا يستلزم معرفة الأسس العلمية التي تبني عليها: كعلم النفس وعلم التشريح والطب الرياضي الذي يهدف إلى تشخيص الإصابات الرياضية والوقاية منها، ولهذا لا بد على الأستاذ الاهتمام بالتلاميذ لما لهم من أهمية بالغة، والتركيز على التحصيل العلمي الكبير من

خلال تقادي حدوث الإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، ولما كان محور العملية التعليمية بالمرحلة الثانوية هو التلميذ يجب على الأستاذ الاعتناء به وإعداده لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والصحي هذا الأخير أي الجانب الصحي، نص عليه أول بند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم 76/81 المؤرخ في 23/10/1976 الذي أوجب على أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية أن يعمل على الحفاظ على أمن وسلامة تلاميذه من أخطار الإصابات الرياضية وإن احتمال حدوث الإصابات الرياضية على اختلاف أنواعها وشدة درجتها لا تخلو في مجال النشاطات الرياضية، والتي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية مثل (الأحوال الجوية، طبيعة أرضية الملعب) والظروف الخارجية مثل (التعب، نوعية اللباس الرياضي، التحضير البدني، سوء التسخين) .

ولأن تلاميذ المرحلة الثانوية معرضين للإصابات الرياضية لمختلف أنواعها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ومدى تأثيرها على التحصيل المدرسي أثناء الامتحانات الكتابية، كان اختيارنا لهذا الموضوع لما لاحظناه من إصابات رياضية أثناء إجراء الحصة بصفتي أستاذ متوسط وعليه قصد الإلمام بالموضوع إرتأيت القيام بدراسة ميدانية تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة لمعرفة الإصابات الرياضية وأسبابها وتحديد مكانها ودرجة تكرارها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وأثرها على التحصيل المدرسي وعلى القدرات العقلية⁽¹⁾ وقد إستهل الباحث هذه الدراسة بمقدمة عن الموضوع محل الدراسة، ثم الجانب

(1) أسامة رياض: (الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية)، الإتحاد العربي للطب الرياضي /الأمانة العامة، 1986، ص 231.

التمهيدي بالإضافة إلى جانبين أولهما نظري وأحتوى ثلاثة فصول متعلقة بالمتغيرات الرئيسية لهذا البحث والمتمثلة في الإصابات الرياضية ، مرحلة التعليم الثانوي ، المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية،وثانيهما جانب تطبيقي خصصه الباحث لعرض إجراءات البحث الميدانية ،ثم يليها عرض وتحليل ومناقشة النتائج وبعض التوصيات والمقترحات التي تدعم الأستاذ في كشف الإصابات الرياضية وكيفية تفاديها ويأمل الباحث أن يكون قد قدم عملا مفيدا للعاملين في هذا الحقل الواسع ،وأن يساهم بدوره في تسريع عجلة البحث العلمي ويمكن الطلبة والأساتذة من فهم وإدراك حقيقة تفادي الإصابات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية لضمان أداء تدريبي من المستوى المطلوب .

الفصل التمهيدي

1- إشكالية البحث:

تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية في العصر الحالي جزءاً أساسياً من النظام التربوي، حيث تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وتطوير شخصية التلميذ وإعداده إعداداً بدنياً وعقلياً في توازن تام⁽¹⁾ معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يعمل كدعامة ثقافية واجتماعية ونفسية، لذلك فالأنشطة الرياضية والبدنية تعتبر من أكبر البرامج التربوية الهادفة في المجتمع، ويتضح ذلك من خلال مدى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، ومن هذا المنطلق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة، خاصة من طرف الأستاذ الذي يعتبر اللبنة الأساسية في حصة التربية البدنية والرياضية، إلا أن الأنشطة الرياضية على اختلاف متطلباتها البدنية تعتمد على توفير المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية التي ترمي إلى تحقيق أهداف تربوية، لاشك أنها تعد من الكثير من ممارساتها لدرجات متفاوتة من الإصابات بل أن هناك علاقة بين موقع الإصابة بالجسم ونوعها وشدتها وبين نوع النشاط الرياضي الممارس خلال الحصة سواء أكانت ألعاباً جماعية أو فردية حيث يشير كل من لورانس وفيليب Laurence Philip et 1963 وكريان وباشكروف baskerraf et karbanan 1982 إلى أن التعرض للإصابة ليس قاصراً على فترات المنافسة الرياضية وحسب بل قد يتعرض لها اللاعب خلال مراحل الإعداد المختلفة وأثناء التدريب المهاري والخططي⁽²⁾، ومن هذا المنطلق يتضح لنا جلياً العلاقة الوطيدة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والصحة، فالتربية البدنية هي وسيلة من أجل حياة صحية أفضل، كما أن الصحة يجب أن تكون هدفاً مباشراً يحافظ عليه التلميذ عند ممارسة الأنشطة البدنية في الحصة لتحقيق نتائج رياضية ومدرسية جيدة .

ولتفادي الإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية من طرف التلميذ وإحراز نتائج جيدة خلال المسار الدراسي وعدم ترك الإصابة تؤثر على التحصيل العلمي

(1) محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2006، ص 24 .

(2) حسن أحمد الشافعي: المنظور القانوني عامة والقانون المدني في الرياضة، الإحتراف، العقد، التأمين، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2005، ص 66 .

للتلميذ وجب على الأستاذ تحضير التلاميذ تحضيراً بدنياً جيداً لأن الحالة البدنية تعتبر القاعدة الأساسية التي تركز عليها صحة الإعداد الحركي، والمعرفة الجيدة من طرف أستاذ الرياضة لدرجة الإصابة والطرق والوسائل المختلفة التي تساعد على التقليل من حدوث الإصابات، وكذلك التعرف على أسبابها وما يجب أن يتبع من وسائل الإسعاف والعلاج عند حدوثها ولا يقتصر على ذلك فقط بل يتعداه إلى وضع الإجراءات التي يمكن إتخاذها⁽¹⁾، الأمر الذي فرض على المدربين والمعلمين وضع القوانين واللوائح وتوفير عوامل الأمن والسلامة لإجراءات وقائية للحد من الإصابة، ناهيك عن التحضير النفسي الذي له دور هام في حصة التربية البدنية والرياضية للحد من الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها التلميذ⁽²⁾ وتختلف الإصابات من حصة إلى أخرى تبعاً لطبيعتها وطرق لعبها وقوانينها مما يؤثر على التحصيل المدرسي للتلميذ، ويتوقف هذا على نوع الإصابة التي يتعرض لها، إنطلاقاً من هذا كله فإننا نخرج بالتساؤل التالي :

- هل للمنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية تأثير على حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ولتسهيل الإجابة على هذا التساؤل تم تجزئة هذه الإشكالية إلى تساؤلات فرعية على النحو التالي :

(1) هل كيفية تعامل الأستاذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أثناء الحصص العادية

له دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

(2) هل كيفية تعامل الأستاذ مع عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية في إيجاد

الحلول المناسبة يقلل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

(3) هل كيفية تعامل الأستاذ مع سوء الملاعب يقلل من حدوث الإصابات الرياضية لدى

تلاميذ الطور الثانوي؟

(1) فراج عبد الحميد توفيق: كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص 224 .

(2) عبد الرحمان ميساوي: علم النفس الرياضي، كلية العلوم والآداب، جامعة الإسكندرية، مصر 1990، ص 84 .

1. فرضيات البحث :

– الفرضية العامة :

للمنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية علاقة بحدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

– الفرضيات الجزئية :

❖ كيفية تعامل الأستاذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أثناء الحصص العادية له دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

❖ كيفية تعامل الأستاذ مع عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية في إيجاد الحلول المناسبة يقلل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

❖ كيفية تعامل الأستاذ مع سوء الملاعب يقلل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2. أسباب إختيار الموضوع :

كان وراء اختيارنا لهذا الموضوع العديد من الأسباب نذكر منها مايلي :

أ. الغاية من اختيار الموضوع هوالكشف عن واقع الإصابات الرياضية في التربية البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية وأخطارها على مردود التحصيل المدرسي .

ب. الغاية من اختيار الموضوع هو الغموض الذي يكتنف آليات إجراءات التكفل بالتلميذ المصاب والتعامل مع إصابته بصفة لا تراعي فيها طبيعة النشاط الرياضي الممارس .

ت. الغاية من دراسة الموضوع هو غياب أساليب الرعاية الإجتماعية وبرامج الإرشاد النفسي والرياضي في المؤسسات التعليمية مما يتسبب في صعوبة استرجاع القدرات المهارية والفنية للتلاميذ

ث. التركيز على دور أستاذ التربية البدنية والرياضية من الجوانب البدنية والنفسية ودوره في الوقاية من التعرض للإصابات الرياضية بتوعية التلاميذ بمخاطرها وكيفية تفاديها .

3. أهداف البحث :

إن لكل دراسة وبحث غاية من ورائها أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ماهو موجود أو إضافة الجديد وتبقى الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف الدراسة وممكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

- ❖ التعرف على العلاقة الموجودة بين الإصابات الرياضية و المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية داخل المؤسسة التربوية.
- ❖ التعرف على العلاقة الموجودة بين نوع الإصابة و المنشآت و الهياكل القاعدية الرياضية داخل المحيط المدرسي.
- ❖ التعرف على العلاقة الموجودة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ و حالة الملاعب داخل الثانويات.
- ❖ التعرف على دور الأستاذ المتخصص في التربية البدنية والرياضية عند إصابة التلاميذ في الحصة والإسعافات التي يقدمها و دوره في إيجاد الحلول المناسبة في حالة عدم توفر المنشآت الرياضية.

4. أهمية البحث :

تكمن أهمية موضوع بحثنا في الإضافة النوعية التي يأتي بها البحث وذلك عند مقارنته بالدراسات السابقة نجد هذه الإضافة :

- أ- يكتسب البحث أهمية من خلال معرفة أسباب وأنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذالطور الثانوي.
- ب- العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية التلميذ من الإصابة و حمايته وتوظيف الوسائل اللازمة للحد من الإصابة .
- ج- دراسة الإصابات الرياضية تمنح الفرصة لتوقع الإصابة قبل حدوثها ومنه تمكين التلميذ من مزاوله الدراسة والرفع من المردود العلمي .

د- تتضح أهمية البحث من خلال دراسة درجات الإصابة ونوعها سواء كانت في المنافسات الرياضية أو الدروس العلمية، تستدعي فترة علاج تبقى التلميذ بعيدا عن مقاعد الدراسة، والتأثير الذي تلعبه المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الاصابات .

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

لقد ورد في بحثنا مصطلحات عديدة ومتعددة تفرض تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع على القارئ أو المتصفح أن يستوعب ماجاء فيه دون لبس أو غموض أهمها :

1.6. تعريف الإصابة :

تشتق كلمة إصابة من injuru اللاتينية وتعني تلف أو إعاقة فالإصابة هي أي تلف سواء أكان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء أكان هذا التأثير (ميكانيكيا ،عضويا ،كيميائيا)،وعادة مايكون هذا التأثير الخارجى مفاجئا وشديدا (1)،وإذا فالإصابة هي خلل يصيب عضوا أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل موقت أو دائم (2) .

1.1.6 التعريف الإجرائي :

الإصابة هي التي تصيب التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية نتيجة عوامل طبيعية أو عوامل خارجية .

2.6. تعريف المرحلة الثانوية (المراهقة):

تسمى مرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تتوسط مرحلتى الطفولة والرشد وقد إهتم علماء النفس والاجتماع كثيرا بهذه المرحلة نظرا لأهميتها البالغة في حياة الفرد ومستقبله وقد عرفها "معروف رزيقتى " بأنها مشتقة من كلمة راهق ،بمعنى تدرج نحو النضج وتطراً على الفتى

(1) زينب عبد الحليم العالم :التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ،الطبعة الخامسة ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1988 ،ص 186.

(2) سام هارون ،ساري حمدان ،فائق أبو حليلة :الرياضة والصحة ،طبعة أولى ،مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريع ،الأردن ،1995 ،ص 124 .

مجموعة من المتغيرات سواء أكانت الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية ومن شأنها أن تنقل المرء من طفولته إلى رجولته⁽¹⁾.

1.2.6 التعريف الإجرائي :

وهي مرحلة مابعد المرحلة الابتدائية وعادة ماتكون أعمار التلاميذ فيما بين (12 سنة - 15 سنة) وتسمى مرحلة المراهقة .

3.6 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :عرفها بيوتشارلز "التربية البدنية وهي جزئ

متكامل من التربية العامة ،وميدان تجريبي هدفه تطوير المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية ،وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني لتحقيق المهام⁽²⁾.وعرفها المركز القومي للبحوث التربوية بأنها "تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ (بدنيا،عقليا،نفسيا) بغية إعدادهم للحياة يكفل لهم المشاركة الفعالة في تحقيق بناء المجتمع الحديث وتزويدهم بالروح الرياضية"⁽³⁾.

1.3.6 التعريف الإجرائي :

هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية ،فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ المدرسة ،ويكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة .

4.6:تعريف المنشآت الرياضية:

تعرف المنشآت الرياضية على أنها ذلك الواقع المادي المؤسساتي الذي تعهد اليه الرياضة⁽⁴⁾

(1) محمد مصطفى رزيق :خبايا المراهقة ،دار النهضة العربية ،دمشق، 1960 ،ص 140 .

(2) محمود عوض بسيوني وآخرون :نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ،1990،ص22 .

(3) المركز القومي للبحوث التربوية :المناهج المتطورة للتربية الرياضية ،جمهورية مصر العربية ،1975 ،ص13 .

⁴أمين أنور الخولي: الثقافة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1995،ص329.

1.4.6 التعريف الإجرائي :

هو عبارة عن مؤسسات ينشئها المجتمع لخدمة القطاع الرياضي من كافو جوانبه، بحيث يكون لها هيكل تنظيمي يتفق مع حجم المؤسسة و أهدافها

7. الدراسات السابقة (المشابهة)

رغم أهمية البحث وأثره من الناحية الصحية والعقلية لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، وخاصة تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ، فإنه لم يلق العناية اللازمة الكافية من طرف الباحثين ، فالدراسات في مجال الإصابات الرياضية وأثرها على التحصيل المدرسي تكاد تكون منعدمة إلا بعض الدراسات المشابهة نذكر منها :

7-1-دراسة الطالبة شريفي سلمى لإعداد مذكرة ماجستير تحت عنوان (أساسيات التمويل و الإدارة المالية في المؤسسة الرياضية) تحت إشراف أ.د.بن عكي محمد أكلي في معهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر : حيث اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يفسر الظواهر ، حيث تطرقت إلى وظيفة الإدارة و دورها في تنمية المستوى و المردود الرياضي في الأندية الجزائرية ، إما عن نتائج التي تحصلت عليهم عن طريق الاستبيان و المقابلة ان النوادي الرياضية أصبحت تعتبر مؤسسة اقتصادية هدفها ربحي.

2.7 دراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة :الدراسة بعنوان (علاقة بعض المتغيرات

المرفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب الرياضيين). هدف الدراسة تحديد وتصنيف الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية بالمتغيرات البدنية والمرفولوجية قيد البحث .

أجريت الدراسة على (84) طالبا (42) منهم تعرضوا إلى الإصابات وتكراراتها المختلفة و(42) لم يتعرضوا لأي إصابة ،وقد أوضحت النتائج مايلي :إصابة العضلات سجلت أعلى نسبة لدى المصابين ثم إصابات المفاصل .

- جاء النمط النحيف في المرتبة الأولى من حيث عدد الإصابات وسجل أعلى نسبة مقارنة بالنمط البدين أو النمط العضلي .

3.7 دراسة ماجد مجلي وفائق أبو حليلة :

الدراسة بعنوان (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المنازلات في الأردن)، بهدف الدراسة هو التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً أو مناطق الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة لدى لاعبي التايكواندو و الجودو والملاكمة في الأردن والتعرف على أوقات حدوثها (خلال التدريب أو المنافسة) ،وقد أوضحت الدراسة مايلي:

- إصابات رضوض العظام وتقلص العضلات والإلتواءات هي من أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي التايكواندو (مشط القدم ،الساق ،الفخذ).
- معظم الإصابات جاءت في الكامل لدى الملاكمين هي(الجروح ،رضوض العظام)وأكثر عرضة للإصابات (الرأس ،الكتف ،البطن).

4.7 دراسة essenich و saltmidt : قام الباحثان سالتمديت وإسينش (1902)، بأخذ

عينة من مجموعة تلاميذ مراهقين من مدارس ألمانية في مدينة (بون) حيث كان يميزون بين الضعفاء والأقوياء جسدياً (بدنياً) انطلاقاً من طول القامة والوزن واستنتجوا أن التلاميذ المراهقين الذين يتفوقون في دراستهم يفوقون الذين يعيدون السنة من حيث القامة والوزن ،فالذكور المتفوقون دراسياً يفوقون الذين أعادوا السنة من حيث الطول ب 7,3 سم ومن حيث الوزن ب 500 غ .

والإناث المتفوقات دراسياً يفقن اللواتي أعدن السنة من حيث الطول ب 4سم ومن حيث الوزن ب500غ.

5.7 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 مايلي :أن إصابات التمزق العضلي تمثل أعلى نسبة تليها تنازلياً إصابات القدم والجذع ثم الجروح والخلع .

6.7 دراسة الدكتور بودواو عبد اليمين: حول الإصابات وأسبابها عند فرق الدرجة الثانية لكرة القدم في الجزائر، وأوضحت هذه الدراسة أن أهم الإصابات هي التشنجات بنسبة 46% ثم الالتواءات بنسبة 42% والرضوض والتمزقات بنسبة 40% والخلع بنسبة 12% أما أسباب هذه الإصابات فهي السقوط، أرضية الميدان، عدم الإحماء الكافي نقص اللياقة البدنية .

7.7 دراسة الدكتور بودواو عبد اليمين (1996): حول الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر، وأوضحت الدراسة أن أهم الإصابات هي :
الإطار العام للدراسة :

الالتواء(46.07%) الكسور(44.11%) يليها الخدوش بنسبة (36.25%)التمزقات (32.35%)،التشنجات (29.41%)، ثم الرضوض (12.74%)،الخلع (8.82%)،الملخ (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 الأسباب المؤدية للإصابة فهي الخشونة (94.90%)،ثم أخطاء الأداء (50.98%)،قصر فترة الإحماء (29.31%).

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أنها تناولت موضوع الإصابات الرياضية سواء لدى طلبة كلية التربية الرياضية أو المدارس المتوسطة والثانوية، حيث أوضحت أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها الرياضي الممارس سواء أكان تلميذا أو هاويا هي التمزقات العضلية والكسور والخلع وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات في بناء الإستبيان، ووضع أهداف وتساؤلات الدراسة،وبناء خطة العمل والأسلوب الإحصائي المناسب المستخدم في الدراسة .

8.7: دراسة الطالب بورزامة رابح

بعنوان مدبا نعاكسا لقيادة الادارية للمنشآت الرياضية علنجا عة المردود الرياضي وتحت إشراف الدكتور :
بنعكيم محمد أكلي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، دفعة 2004 .

إشكالية الدراسة: كانت إشكالية البحث كما يلي:

مامدبا نعاكسا لقيادة الادارية للمنشآت الرياضية علنجا عة المردود الرياضي للقائد الإداري
من خلال منطقيادته؟ وهل يؤثر علنتمية المردود الرياضي لدا لفرقا لمتعاقد مع منشأته؟

فرضيات الدراسة: وكان فرضيات بحثها كما يلي:

الفرضية العامة: للقيادة الادارية للمنشآت الرياضية انعكاس علنجا عة المردود الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

✓ منبينا لأنماط مختلفة للقيادة الادارية : نمط أتوقراطي، نمط فوضوي، نمط مستبد،
نمط ديمقراطي، هذا الأخير لها انعكاس علنجا عة المردود الرياضي.

✓ لمساة شخصية القائد الإداري للمنشأة الرياضية انعكاس علنجا عة المردود الرياضي.

✓ للاتصال بين القائد الإداري وعماله و ساء النوادي الرياضية داخل المنشأة الرياضية

انعكاس علنجا عة المردود الرياضي.

نتائج الدراسة: وكان نتائج الدراسة كما يلي:

بعد دراسة بعض الفرضيات مسبقا والمتمثلة في أن القيادة الادارية للمنشأة الرياضية لها

انعكاس سلبي وهذا راجع إلى النمط المعمول بها من طرف القائد، فإذا كان مستبدا في إدارة

المنشأة الرياضية فهذا ما ينعكس سلبا علنأدا وكذا النتائج المحققة علنارض هذا المنشأة،

فالقائد الإداري له دور اجتماعي غير رئيسي يقيومه، أثناء عتفا علهم غير هم أنفراد الجماعة،

وهكذا يمكن النظر إلى القيادة لها دور اجتماعي كما يمكن النظر إليها علنأنها سمة

شخصية وعملية سلوكية، والقيادة تدوم اتقا علا اجتماعي عينشاط مؤثر وموجه وليست عملية

جامدة تتكون من وجود مركز ومكانة وقوة، (بورزامة رابح، 2004).

9.7: دراسة الطالب حمادي جمال : بعنوان دور وظيفة التوجيه في إدارة المنشآت الرياضية،

تحت إشراف الدكتور : بنعكي محمد أكلي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، دفعة 2004 .

إشكالية الدراسة: كانت إشكالية البحث كما يلي:

علماً بأن أساسيات تبني سياسة واضحة وتطبيق إجراءاتها الإدارية في تطبيق نظام التوجيه، ومدى مساهمة مهتمين في رفع مستوى التسيير لإدارة المنشأة الرياضية والنهوض بها وتحقيق أهدافها؟

فرضيات الدراسة: وكانت فرضيات البحث كما يلي:

الفرضية العامة

كلما كان هناك تفاهل في تطبيق الخصائص المسطرة في عملية التوجيه وتسيير المنشآت الرياضية كلما كان هناك تسرع في حسن منظمتها داخل المنشأة في تحديد ذاتها.

الفرضيات الجزئية:

✓ كلما كان الاعتراف بالأفراد داخل المنشأة والسهر الجيد على توجيه مهتمين في التطوير في

الكفاءة اتوا لرفع معارفهم.

✓ يؤثر استعمالات الوظائف الإدارية القيادية والإشرافية في النهوض بالمنشأة كلما وفرت المنشآت تجملتها من النشر

وطالملائمة في عملياتها الداخلية الاتصال والتحفيز كلما زاد ذلك في تحقيق أهدافها المسطرة.

نتائج الدراسة: وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

بعد دراسة الفرضيات اثبات صحة الفرضية الأولى من خلال توجيه المباحث الثلاثة التأكد

من نتائج الاستثمارات، ومن خلال نتائج المتصل عليها في اثبات صحة الفرضية الثانية والثالثة،

تبين من خلال ذلك توضيح الدور الفعال الذي تلعبه وظيفة التوجيه في تطبيق جميع عملياتهم من اتصال قيادية وتحفيز

في تحقيق أهداف المنشأة المتمثلة في تفعيلها داخلها وتسييرها كما لإدارات الوحدات التابعة للمركب وتحسين المعاملات

تقريباً أدموظفيها جراء تطبيق سياسة واضحة للتوجيه، (حمادي جمال، 2004).

10.7: دراسة للطلب بوطالبي يحي: الدراسة بعنوان: واقع التسيير الإداري للمنشآت

الرياضية وانعكاساته على المردود الرياضي: رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية

البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، السنة الجامعية (2007-2008)، وقد تم طرح الإشكال كالاتي:

✓ هل يرجع تدني مستوى مردود الأندية الجزائرية لكرة القدم إلى التسيير الإداري للمنشآت الرياضية وعدم كفاءة المسيرين في تحليل الوظائف والتسيير المالي؟

✓ وقد حاول الباحث من خلال هذه الدراسة معالجة إشكالية التسيير الإداري للمنشآت الرياضية انطلاقا من فكرة تحليل الوظائف والتسيير المالي للمنشأة نظرا لأثرها الكبير على مردود الفرق والنادي ونتائج المنشأة الرياضية وكذلك محاولة الوصول إلى نتائج علمية عملية يمكن بها معالجة أزمات تسيير المنشآت الرياضية.

✓ واعتمد الباحث على المنهج الوصفي مستخدما أدوات الملاحظة والاستبيان والمقابلة، وقد شملت العينة كل من موظفي المنشآت ولاعبي أندية كرة القدم القسم الوطني الأول.

✓ يمكن تلخيص النتائج التي توصلت إليها الدراسة فيما يلي:

✓ التركيز في عملية تحليل الوظائف على تبيان اسم كل وظيفة وموقعها في المنشأة الرياضية وتلخيص الدور والواجبات والمهام والأهداف الخاصة بهذه الوظيفة.

✓ تحديد المسؤوليات القانونية للوظيفة والسلطة المخولة لها والصفات الشخصية للموظف المشرف ومتطلبات العمل.

✓ الاهتمام بالعنصر البشري في عمليات التوظيف والتخطيط للقوى العاملة والأمن والعلاقات الإنسانية والتكوين والتدريب والملائمة المهنية.

✓ التسيير المالي الذي يمكن من تغطية متطلبات الممارسة الرياضية.

✓ الاهتمام بتخطيط المنشآت الرياضية، وانجازها بمقاييس الدولية والعالمية، واقتراح

نموذج لإنشاء المدن الرياضية، (بوطالبي يحي، 2008).

✓

11.7: دراسة للطالب يحي جعفري: تحت عنوان تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية في الجزائر منذ الاستقلال: رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية -معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله -السنة الجامعية (2004-2005)، وقد تم طرح الإشكال كالآتي:

✓ ما هي مكانة تسيير الموارد البشرية في المنشآت الرياضية الجزائرية؟ وما مدى استفادة الثانية من مزايا الأولى؟

✓ وقد حاول الباحث من خلال هذه الدراسة معالجة كيفية التغلب على الصعوبات التي تتجم في عملية تعيين الموظفين وكذا الإلمام بالمعايير اللازمة لاستقطاب اليد العاملة الفعالة إضافة إلى تقدير المؤسسة لاحتياجاتها من القوى العاملة واعتمد الباحث على المنهج التحليلي (الوصفي) ، مستخدما أداة الاستبيان، وقد شملت العينة ثلاثين إطارا يعملون بمديرية الشباب والرياضة بولاية الجزائر، وكذا خمسة وعشرون إطارا يعملون بمختلف الجمعيات، ويمكن تلخيص النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة فيما يلي:

✓ ضرورة إدراج الأنظمة الحديثة في التسيير فيما يتعلق بالتوظيف.

✓ ضرورة استحداث تشريعات جديدة كمتطلبات تسيير أمثل.

✓ ضرورة إتباع أساليب قيادية قائمة على التشاور والمناقشة.

✓ ضرورة الاهتمام بالجانب الإنساني للعملية الإدارية للمنشآت الرياضية، (يحي

جعفري، 2005).

12.7: دراسة للطالب حداب سليم: تحت عنوان واقع الرياضة الجامعية في ظل تسيير منشآتها الرياضية -رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية -معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله -السنة الجامعية (2005-2006) ، وقد تم طرح الإشكال التالي:

إلى أي مدى يمكن أن يكون لتسيير المنشآت الرياضية الجامعية دور في تطوير

الرياضة الجامعية؟

وقد حاول الباحث في هذه الدراسة معرفة واقع الرياضة الجامعية وإبراز الدور الفعال الذي تلعبه المنشآت الرياضية في تطوير المنافسات الجامعية، وكذلك تحديد واقع المنشآت الرياضية الجامعية.

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي مستخدماً أداة الاستبيان.

وشملت العينة رؤساء مصالح النشاطات الرياضية على مستوى جامعة الجزائر ، الرياضية، رؤساء مصالح النشاطات الرياضية على مستوى الإقامات الجامعية، وإدارة المركب الرياضي بجامعة الجزائر (25 رئيس مصلحة)، ويمكن تلخيص النتائج التي توصلت إليها الدراسة فيما يلي:

✓ لنجاح الرياضة الجامعية يجب توفر على مستوى كل مصلحة من مصالح النشاطات الرياضية ، تخصص فرد ذو كفاءة عالية في الميدان.

✓ لنجاح وفعالية الرياضة الجامعية يجب توفير الإمكانيات البشرية والمادية معا وضبطهما وفق معايير دولية.

✓ يجب أن يكون هناك قادة وخبرة كافية لتسيير المركبات الرياضية وفق طرق علمية وعالمية، حداد سليم، 2006).

13.7: دراسة الطالب: مقران إسماعيل: بعنوان استراتيجية الإدارة الرياضية

للاتحاديات ودورها في كيفية تسيير النوادي والمنتخبات في الجزائر، داسة ميدانية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2010.

الهدف من الدراسة: هو الوصول إلى بعض المفاهيم المتمثلة في المؤشرات الدالية على وجود خلل أو قصور في التسيير الإداري على مستوى المؤسسات الرياضية الفعالة.

الإشكالية العامة: هل تنتهج الإدارة الرياضية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم تطبيق

استراتيجية إدارية ذات منهجية محكمة لتسيير شؤون الهيئات الرياضية التابعة لها؟

وجاءت صياغة الفرضية العامة على النحو الآتي: ظهور عدم الاستقرار والتسيير العشوائي على مستوى النوادي والمنتخبات الرياضية الوطنية عموماً، يرجع إلى غياب الاستراتيجية الإدارية المحكمة في تسيير الشؤون الرياضية.

الفرضيات:

- 1- أن عدم امتلاك الاتحادية للأجهزة الإدارية الكافية والدائمة يعرقل الإدارات عن تطبيق استراتيجياتها في التسيير وفق متطلبات الإدارة الرياضية الحديثة.
 - 2- يعود وجود التسيير الإداري على مستوى الهيئات الرياضية لاتحادية كرة القدم الجزائرية إلى وجود المسير المتطوع مجاناً.
 - 3- غياب التجسيد الميداني للممارسة (التخطيط والتنظيم) الناتج عن ضعف عاملي المؤهل العلمي والوظيفي للمسيرين.
 - 4- تلعب الإمكانيات دوراً هاماً في التأثير سلباً على تطبيق الهيئات الرياضية لاتحادية كرة القدم الجزائرية للاستراتيجية الإدارية وفق متطلبات الغدارة الرياضية الحديثة.
- المنهج المتبع: المنهج الوصفي.**

وقصد الوصول إلى مبتغى الدراسة تم اختيار مجتمع تفرعت عنه عينات قوامها 53 مسير من مختلف شرائح العينات من ضواحي العاصمة.

أداة الدراسة: استبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- 1- مراعاة الأسس والقواعد الإدارية العلمية عند تصميم الهيكل الإداري وتحديد السلطات والمسؤوليات.
- 2- منح فرص التوظيف لذوي الكفاءات العلمية العليا والمختصين في الميدان الإداري، (ضرورة الاهتمام بالمؤهل والتخصص العلمي للموظف).
- 3- الاهتمام بعامل التحفيز، وذلك لتشجيع القادة الإداريين والعاملين المخلصين المجدين.

8. دراسة ومناقشة نتائج الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمشابه والمرتبطة والتي كانت لها صلة بموضوع الدراسة الحالي، ومن خلال الاطلاع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة، واعتمدت هذه الدراسات على المنهج الوصفي وأداة الاستبيان للدراسة، بالإضافة إلى استخدام النسب المئوية.

وقدر ركزت هذه الدراسات على المؤشرات التالية: ...

✓ المتطلبات الأساسية لتفادي الإصابات الرياضية داخل المؤسسات التربوية.

✓ تحديد واقع المنشآت الرياضية.

إبراز الدور الذي يقوم به الأساتذة داخل المؤسسات التربوية من أجل تحسين المنشآت الرياضية و توعية التلاميذ على تفادي الوقوع في الإصابات الرياضية ،و توضيح أهمية المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية، التعرف على المراجع العلمية الخاصة بالمنشآت والهياكل الرياضية وكذا الاحتراف الرياضي.

الفصل الأول: المنشآت الرياضية

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن المنشآت الرياضية.
- 2- أسس تخطيط المنشآت الرياضية.
- 3- المنشآت الرياضية.
- 4- خطوات تحليل وظيفة الموارد البشرية في المنشآت الرياضية.
- 5- التسيير المالي في المنشآت الرياضية.
- 6- متغيرات البيئة العالمية و أثرها على أداء المنشآت الرياضية.

الرياضية.

خلاصة.

تمهيد:

إن إحدى سمات الحياة التكنولوجية الحديثة الموجودة في كافة ثقافات العالم هي الأهمية المتزايدة للمنظمات والمنشآت والمؤسسات إن عالم الرياضة لا يختلف عن ذلك في هذا الصدد وأن حياة الرياضي تتغير باستمرار نتيجة لتغيير المنظمات والمنشآت.

يتم تشكيل منشأة ما عندما تقوم مجموعة من الأفراد سويًا بإنجازات معينة من المهام والمقاصد ويتم تشكيل المجموعات نظرًا لأن المهام والمقاصد المراد إنجازها تفوق قدرات الفرد، وكأي فريق منظم فإن أي منظمة يمكنها إنجاز قدر أكبر بكثير من إنجاز الفرد أن المؤسسة أو منشأة أفراد لديها الكثير لتقديمه، فيما يتعلق بالوقت والموارد من الواضح أن المدارس والحكومات والمصانع والبنوك كأي منظمة يمكنها أن تتجز قدر أكثر مما يستطيع الفرد أن ينجزه، وتنتج المنشآت والمنظمات خدمة ذات جودة لا تستطيع جهود الفرد وحده إنتاج مثيلاتها، وتبرز فعالية المنشآت عندما تعمل القيادة المعروفة بالإدارة بصورة سليمة وعلى هذا فإن الإدارة تبرز أهميتها الكبيرة في المنظمات الفعالة.

تعرف الإدارة بأنها توجيهه للأنشطة الضرورية للمنظمة لضمان عملها بصورة فعالة وتهدف الإدارة الرياضية إلى ضمان عمل المنظمات أو المؤسسات الرياضية بصورة فعالة، وكذلك أيضا هي عملية تخطيط وقيادة ورقابة مجهودات أفراد المؤسسة الرياضية واستخدام جميع الموارد لتحقيق الأهداف المحددة، ومن التعريف السابق نلاحظ شموله على مكونات العملية الإدارية واستخدام الموارد المتاحة سواء كانت بشرية أو مادية والأهداف التي حددتها المؤسسة.

تهتم الإدارة اهتماما كبيرا بتوجيه طريقة تصرف الأفراد (السلوك الإنساني) في محاولة لإنجاز هدف أو مقصد ما للمجموعة، وإن التركيز لا ينصب على نوع المنظمة أو المنشأة التي تعمل في مجال الرياضة وإنما الجانب الهام في الإدارة يركز في توجيه طريقة عمل الأفراد لإنجاز هدف عام ويحظى توجيه الموارد الإنسانية بالأولوية للمدربين في منظمة التربية البدنية والرياضية فإن المهام الأساسية للمدير سواء كان مدير مشروع أو مدرب تكون في قيادة وتوجيه وإرشاد ومراقبة

الأفراد الذين يعدون جزء من المجموعة، وعلاوة على ذلك فإنه يجب أن يحقق الأهداف والغايات التي أنشأت من أجلها المنشآت.

إن دراسة بناء التنظيم تسلط الضوء على عملية التوجيه، فضرورات التنظيم السليم تقتضي أن يرجع الموظف في عمله إلي رئيس واحد هذا الرئيس يشرف على عمل الموظف ويوجهه ويرتده ويعمل كحكم أو فيصل فيما يعرضه عليه.

ويتضمن التوجيه إعطاء الأوامر والتعليمات والتوجيهات والإرشادات وهو ليس بالمهمة السهلة ويتطلب لنجاحه مهارات خاصة، فالذي يرجى من الأمر الحصول على نتائج معينة ومن ثم يتحتم توحيد الإطار الفكري للرئيس والمرؤوس حتى يفهم الأخير ما يقصده الأول وما يهدف إليه، وحتى ينفذ بدقة. ومن هنا يلزم أن يكون الأمر واضحاً وممكن التنفيذ وفي حدود اختصاصات كل من الرئيس والمرؤوس ومحقق للهدف أو مؤدياً لذلك، ومن الخطأ عند إصدار الأمر أو التوجيه أن يعتقد بأن كل ما يلزم من جانب المرؤوس هو الطاعة.

1- لمحة تاريخية عن المنشآت و تطورها :

1-1 المنشآت الرياضية في العصر القديم :

يعود الفضل إلى الإغريق الذين يعتبرون هم الأوائل الذين اهتموا بالرياضة وبنو منشآتها منذ القديم، وهذا بعد تنظيمه للاعب في عام 468 قبل الميلاد مما اضطرهم للإقامة و إنشاء عدد كبير من الملاعب.

وقد كانوا أول من أطلق على اسم الملعب لفظ إستاد "stadum".

وأثناء العصر الروماني الذي عرفت فيه المنشآت أوجهها وذلك لوفرتها واهتمام المسؤولين بها حيث أقيمت مجموعة من المنشآت الرياضية منها :

أ - ملعب البنتاثون : الذي كان يستعمله الرومان في إجراء منافسة البنتاثون .

ب- ملعب الهيبودورم : وقد خصص في العصر الروماني لمسابقات الفروسية والعربات .

ج- البالاسترا : وكان يخصص هذا الملعب للتدريب .

د - الليونيديون : وهو المكان الذي يخصص لإقامة اللاعبين والزوار كما هو

الحال في العصر الحالي بما يسمى بالقرية الرياضية .

هـ - الكولوسيوم : ويعتبر من أشهر الملاعب التاريخية، وقد أُنقذ هذا الملعب ووفر له جميع الوسائل واهتمام من طرف مهندسين الذين أُنقذوا في صنعه .
وعند بداية عام 1890 بدأ الاهتمام الكبير من طرف المسؤولين بالمنشآت الرياضية في أوروبا وطورتها على يد خبراء ومتخصصين وبعد اهتمامهم بالمنشآت ذهبوا حتى إلى تجهيزها الذين استعانوا بالتكنولوجيا المتطورة في تجهيز مختلف هذه المنشآت مما جعلتهم في تنافس مستمر بين معظم الدول في إظهار مختلف التقنيات والتطورات الحديثة التي وصلت إليها .

1-2 المنشآت الرياضية في العصر الحديث : حيث أصبح القائمون على الرياضة في العصر الحديث يجسدون فكرة مراعاة مختلف سبل الراحة والرضا الذي توفره الدول للمسؤولين على الرياضة، فأصبحوا يقيمون المدن الرياضية التي تظهر أهميتها في مدى إستعاب أكبر عدد ممكن من الرياضيين مع توفير جميع فرص الراحة لهم .

1-3 لوائح قانونية للمنشآت الرياضية :

حيث وظفت الدولة جملة من القرارات التي تسعى إلى توفير وتسهيل وإنشاء منشأة رياضية وبمقتضاها يسمح لمعظم ولايات الوطن بإنشاء مركبات ومنشآت رياضية تساهم في تطوير ثقافة رياضية، وقد سهرت الدولة جاهدة في تحقيق وإنشاء هذه المنشأة وذلك وفق لما نصت عليه المادة الأولى، عملاً بأحكام المادة 67 من القانون رقم 03/98 المؤرخ في فبراير 1989، والمتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية والرياضة وتطويرها الذي حدد هذا المرسوم لشروط إحداث المنشأة الرياضية واستغلالها. (1)

طبقاً للمرسوم رقم 77-117 يتضمن إنشاء وتنظيم مكاتب المركبات المتعددة الرياضات، وهذا ما نصت عليه المادة الأولى تحدثت تحت تسمية مكاتب المركبات المتعددة الرياضات مؤسسات عمومية ذات طابع إداري وشخصية معنوية واستغلال مالي (2).

1- الجريدة الرسمية لوزارة الشبيبة والرياضة بالجزائر : 1999/11/02.
2- نفس المرجع السابق : 1999.

ويتكلف المكتب الإداري أو إدارة المركب الرياضي الذي يعتبر منشأة رياضية لجملة من الوظائف :

- المساهمة في عملية التربية .
 - المساعدة على نشر الروح الرياضية ونشر الممارسة الرياضية .
 - تهيئة جو ملائم للعمل وتنسيق مع مختلف وحدات المركب .
 - القيام بالاتصالات مع بعض الهيئات ومع السلطات وذلك بالتنظيم المادي .
- وبالتالي فالمنشأة الرياضية تعتبر منظمات ذات طابع إداري تساهم في رفع التحدي على جميع الجبهات، أي أنها تهتم بالفرد كشخص وعامل مهني وتسعى لتلبية حقوقه وتهتم بالفرد كرياضي، وذلك باستغلال المنشأة الرياضية الموجهة والاتصالات مع الأندية و المؤسسات الاقتصادية الأخرى وذلك للتمويل والإشهار، ويكون هذا بالتدعيم المادي و المعنوي لأقسام الرياضة من خلال التكفل ب :

- التأطير .
- الإيواء والإطعام .
- التجهيز والعتاد .
- التأمين .
- النقل .
- التمويل .
- المتابعة الطبية .

وهذا من خلال النصوص والمواد من 02-14 من القرار الوزاري المشترك المؤرخ في: 1993/02/03 الذي يحدد شروط التكفل بالموهب الرياضية المناسبة لقيام دراسة ورياضة⁽¹⁾.

أن أهم عناصر الإدارة هو التخطيط واحد عناصر التخطيط الوسائل، وهي تحديد العناصر المطلوب توظيفها لتحقيق المستهدف في التخطيط من حيث الكم و النوع، وهي مادية وبشرية.

4.1 - الإمكانيات المادية⁽¹⁾ :

- ❖ المواد المستخدمة.
- ❖ الأجهزة والمعدات .
- ❖ الأموال .

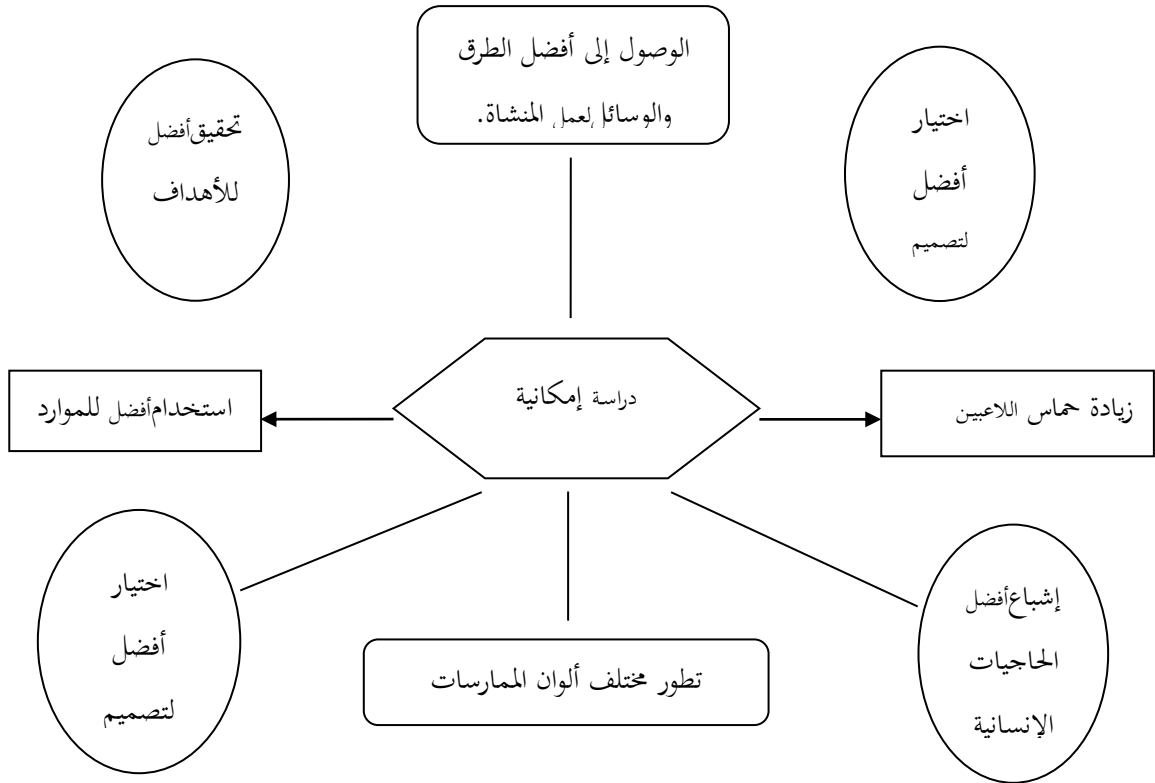
أ - **المواد المستخدمة** : إن أي مادة لتتحول إلى منتج يخالف الشكل البدائي الذي كانت عليه، أي أن المادة الخام المراد تحويلها إلى الشكل الذي يحتاجه الفرد في الحياة، فالمستخدم من المواد في الإمكانيات الرياضية هو الفرد الذي يتحول بعد عدة متغيرات تحوله من الشكل الخام إلى المنتج النهائي.

ب- **الأجهزة والمعدات** : الأدوات والأجهزة الرياضية والمنشآت والملاعب وكافة التجهيزات الرياضية، وهي كافة التسهيلات المتاحة للإعداد والمساواة في التعليم والتدريب لتحويل الفرد العادي إلى لاعب أو صقل اللاعب ذاته للارتفاع بمستواه الفني والبدني.

ج- **الأموال** : الأموال الأزمة للتمويل والشراء وعمل الموازنات التقديرية في التخطيط طويل المدى وبدونها أو قصورها تصبح كافة الخطط المختلفة عاجزة عن تحقيق أهدافها الموضوعية .

4- إبراهيم محمود عبد المقصود وآخرون : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، الإمكانيات والمنشآت في المجال الرياضي، ط1، 2004، ص14 .

شكل رقم (01) : يوضح طرق العمل وفق توفر الإمكانيات في المنشآت الرياضية (1)



2- أسس تخطيط المنشآت الرياضية :

هناك عدة مبادئ أساسية يجب مراعاتها عند التخطيط لإقامة النوادي ومراكز التدريب والقرى الرياضية من أجل الاستغلال الأمثل وأهم هذه المبادئ التي يتم وضعها في الحسبان والدراسة قبل التنفيذ فيما يلي :

2-1- اختيار الموقع وإمكانية الوصول :

تتوقف دراسة هذا العنصر على نوع المنشآت الرياضية المطلوب إقامتها حيث يختلف اختيار الموقع ومساحته بالنسبة لإنشاء بعض الملاعب . من خلال هذه النظرة لاختيار أنسبها لنوع الملاعب والمنشآت المطلوبة مع مراعاة النقاط التالية :

- يراعى نمو الكثافة السكانية مستقبلا ومعرفة المشروعات التي سوف تقام أو التوسعات المتوقع إضافتها.

1- نفس المرجع السابق، ص 14.

- دراسة وسائل المواصلات المختلفة للموقع الذي يستحسن أن يكون قريبا ما أمكن من المدينة أو القرية مع كثرة وسهولة المواصلات المختلفة إليه مباشرة.
- ضرورة أن تكون جميع الطرق المؤدية إلى الموقع ممهدة تمهيدا جيدا ومضاءة ، سواء بالنسبة لطرق الوصول أو الدخول والخروج من الملعب وجميع الطرق المحيطة بالملاعب حرصا على سلامة وراحة اللاعبين والحكام وال جماهير ورجال الإعلام وغيرهم .

2-2- التجانس الوظيفي للملاعب والوحدات :

- يجب أن تكون وحدات خلع الملابس ودورات المياه والحمامات قريبة من أماكن اللعب .
- يجب أن تكون جميع الملاعب مفتوحة سواء ذات المسطحات الخضراء أو الأرضيات الصلبة حتى يسهل صيانة أرضياتها والتحكم في إدارتها .
- يجب أن تكون مباني الإدارة متقاربة وسهلة الاتصال ببعضها .

2-3- عزل العوامل غير المرغوب فيها :

- لابد من عزل أماكن الجمهور (المتفرجين) عن أرضيات الملاعب حتى لا يتسبب بعضهم في عرقلة سير اللعب .
- يراعى تخصيص أماكن محددة لرجال الصحافة والإعلام تكفي لوضع الأدوات والأجهزة الفنية حتى يتسنى لهم أداء أعمالهم بكفاءة وسهولة .

2-4- عوامل السلامة والأمن للملاعب :

- يجب أن تكون هناك مساحات كافية من جميع الجهات المحيطة ،حتى لا يتعرض اللاعبين أثناء اندفاعهم خارجها لإصابات .
- يجب أن تكون جميع أدوات الصيانة للملاعب والأدوات الرياضية بعيدة تماما عن أرض الملعب خاصة في الأماكن التي يشغلها .

2-5- الصحة العامة :

- يجب أن يتناسب عدد دورات المياه بالنسبة لعدد المترددين على المنشأة الرياضية ، مع العناية التامة بالنظافة اليومية والصيانة الدورية .

- يجب العناية المنتظمة بتسوية أرضيات الملاعب ونظافتها وعدم وجود فوارغ مثل غطاء زجاجات المياه الغازية أو بعض الحفر حتى لو كانت بسيطة لكي لا يتعرض اللاعبون للأضرار .

2-6- نواحي الإشراف :

يجب أن تكون حجرات وأماكن الإشراف سهلة الاتصال بجميع ميادين النشاط داخل المنشأة ولذلك يفضل دائما أن تكون منافذ الإشراف واجهاتها من الزجاج وأن تطل على الملاعب مباشرة .

2-7- الاستغلال الأمثل :

يعتبر هذا العنصر هو القاعدة الذهبية في تصميم المنشآت الرياضية ، حتى يمكن الاستفادة ما أمكن من مساحة وظروف الموقع ، لتقسيم مساحته إلى أكثر من ميدان للنشاط الرياضي مع استعمال أجود الأصناف والخامات ، والبحث عن أجود أنواع الأرضيات للملاعب حتى تتحمل الضغط المستمر عليها ومساعدة اللاعبين في الأداء الحركي المريح .

2-8- الناحية الجمالية :

يجب توزيع الملاعب والمباني على مساحة الأراضي بشكل متناسق مع مراعاة الناحية الجمالية في التصميم والاهتمام بألوان طلاء المنشآت بطريقة مقبولة ومتقاربة وجذابة .

2-9- الناحية الاقتصادية :

يجب أن يكون الاقتصاد في تكاليف الإنشاء والتجهيز للموقع عاملا على فقد المنشأة الرياضية لقيمتها الحيوية ، لذلك ينبغي وضع خطة التنمية حسب الميزانية المخصصة للمشروع

2-10- توقع التوسع مستقبلا :

بعد أن وضعنا العناصر الأساسية التي يجب مراعاتها عند تخطيط وإنشاء الملاعب والمدن الرياضية يتبقى علينا مراعاة هذا العنصر الهام ، لذلك يجب مراعاة عمليات التطوير المستمرة في تكنولوجيا التجهيزات الرياضية وتعديل القوانين الرياضية للألعاب المختلفة .

2-11- يجب أن تكون المنشأة مسايرة للتطورات المعاصرة بحيث يستفاد عند تصميم المنشأة وإقامتها بأحدث المنجزات العالمية من المنشأة الرياضية التي تتصف بالقدرة الكبيرة من التطور الذي وصل إليها العالم .

2-12- الصيانة :

من أهم العوامل الاقتصادية للمنشأة ، فالتخطيط السليم لصيانة المنشأة ومرافقها يمكن من استغلالها لسنوات أطول وهي على نفس الشكل الذي أنشئت عليه هذه المنشأة ، وقد تكون الصيانة (يومية، أسبوعية، شهرية، سنوية) .

3. المنشآت الرياضية:

يعتمد تسيير النشاطات الرياضية وتطويرها على هذه المؤسسات (المنشآت الرياضية) الإمكانيات المتوفرة بها، حيث تسهر على تسييرها إدارة متخصصة وذات كفاءة، من أجل تحقيق الأهداف التي أنشئت من أجلها هذه المنشآت، ويرى أمين أنور الخولي بأنها "بمثابة الواقع المادي المؤسساتي الذي يتعهد الرياضة"⁽¹⁾.

ولتحقيق الاستفادة القصوى من هذه المنشآت الرياضية يتطلب مراعاة شروط خاصة لتحقيق فاعلية تسييرها، من إتباع أسلوب إداري مخطط من الوظائف التسييرية، والإشراف على تطبيق كل النصوص والتعليمات الإدارية والأخذ بعين الاعتبار الجانب الاجتماعي للموارد البشرية، التي تعمل من أجل رقي الرياضة، وممارستها، وإعطاء مكانة لائقة بها وسط المجتمع.

وهذا ما ركزت عليه الدولة الجزائرية عند إشرافها على هذه المؤسسات، أو فيما فوضته لبعض أصحاب رؤوس الأموال أو المؤسسات الأخرى، للإشراف وفق المتطلبات والمبادئ الرياضية لما لمسها المشرع الجزائري من أهمية بالغة للمنشآت الرياضية، فقد خصص في القانون رقم 04/10 المؤرخ في 14 غشت 2004 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية فصلا خاصا لها، حيث جاء في الفصل 11 منه تحت عنوان "التجهيزات والمنشآت الرياضية"، وقد نصت المادة 81 منه على ما يلي: "تسهر الدولة والجماعات المحلية بعد استشارة الاتحادات الرياضية الوطنية

⁽¹⁾ أمين أنور الخولي : الثقافة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 329

المعنية على إنجاز وتهيئة المنشآت الرياضية المتنوعة، والمكيفة مع متطلبات مختلف أشكال التربية البدنية والرياضية، طبقاً للخريطة الوطنية للتنمية الرياضية، وفي إطار المخطط التوجيهي للرياضة، والتجهيزات الرياضية الكبرى، وتطور الجماعات المحلية برامج إنجاز منشآت رياضية قاعدية، تربية جوارية وترفيهية" (القانون رقم 04 / 10 المؤرخ في 14 غشت 2004).

3-1. المنشآت الرياضية في العصر القديم:

يعتبر الإغريق أول من مارسوا الألعاب الرياضية وذلك منذ سنة 866 قبل الميلاد (2)، وفي سنة 468 قبل الميلاد حيث نظم هولا، أول دورق رياضية في مدينة أولمبيا) وهي الأصناف تسمية الألعاب الأولمبية التي تمارس في وقتنا الحالي، استمرت هذه الدورة مدة (05) خمسة أياماً مشترك فيها الكثير من المنافسين فظهرت بذلك حاجتهما لإقامة منشآت رياضية تنظم فيها تلك المنافسات، وكانوا ولما بنوا ملعباً كبيراً سمى بمضمار الجري، ثم جاء عصر الرومان فشيّدوا مجموعة من المنشآت الرياضية الهامة أطلقوا عليها تسمية *STADUM*، وكانت هذه الأخيرة تضم عدة ملاعب (1).

3-2. المنشآت الرياضية في العصر الحديث:

فيسنة 1890م بدأ الاهتمام الكبير بالمنشآت الرياضية فأصبحت الدول الأوروبية تخصص لها ميزانيات كبيرة قوتاً خذ في تشييدها بالمعايير الهندسية معتمدة في ذلك على خبراء ومتخصصين، إضافة إلى التطور التكنولوجي لتجهيزات الرياضة، كما ظهرت المدن الرياضية لإقامة المنافسات الدولية والتي تضم مجموعة من المنشآت والملاعب.

3-3. الهيكلة والتنظيم للمنشآت الرياضية:

لا يمكن لأى منشأة مهما كانت طبيعة نشاطها أن تقوم دون وجود هيكل تنظيمي، وهذا ينطبق بطبيعة الحال على المنشأة الرياضية إلا أنها كمجموعة من الشروط والعوامل يجب مراعاتها عند بناء الهيكل التنظيمي من بينها:
- تحديد المعلومات التي تحتاجها التفصيلية.
- تقييم العمل حسب طبيعة النشاطات الرياضية الموجودة.

1فتحي رمضان : الموسوعة الرياضية ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1988 ، ص 72 - 76

- تحديد علاقة الرؤساء بالمرؤوسين .
- تحديد مستويات الإدارة ومدى تسلسل السلطة وتدرجها .
- تحديد خطوط السلطة والمسؤوليات بالشكل الذي يسا عدل وتوضيح حقوق الأفراد العاملين داخل المنشأة الرياضية وواجباتهم (1).

أما فيما يخص مضمون الهيكل التنظيمي للمنشأة الرياضية فإنه يتوقف على العوامل التالية:

- الهدف الذي تسعى إليه هذه المنشأة .

- حجم المنشأة الرياضية وطبيعة نشاطها (أنواع النشاطات الرياضية).
- الإمكانيات والموارد البشرية التي تتوافر عليها المنشأة الرياضية (2).

3-4 . إمكانات المنشآت الرياضية:

الإمكانات هي المنشآت الرياضية هيكلها ما يمكن أن يساهم في تحقيق هدفها من أهداف هذا الأخير فمن تسهيلات الملاعب وأجهزة وأدوات وميزانية وظروف مناخية وجغرافية ومعلومات وإطاراً متخصصاً متبعين الأسلوب العلمي لإدارة جميع عناصرها من أجل تحقيق تلك الأهداف (3).

وتلعب الإمكانيات دوراً كبيراً في سير المنشآت الرياضية وتطورها وتعمل على تحقيق أهدافها التي ينبغيها:

- ✓ الإسهام في عملية تدريبية الشباب وتكوينها والعمل على رفع مستواهم من خلال توفير الوسائل اللازمة والظروف الأساسية التي تساهم في تطويره.
- ✓ المساعدة على نشر الروح الرياضية وذلك بفسح المجال لأقصى عدد ممكن من المواطنين لممارسة النشاطات البدنية والرياضية.

أ- الإمكانيات البشرية:

وهي المحرك الرئيسي للمنشآت الرياضية ولأي منشأة، فغياب العنصر البشري يعني عدم جدوى تلك المنشآت، وتنقسمها لأخرى بالأقسام:

1 طلحة حسام الدين ، عولة عيسى مطر : المقدمة في الإدارة الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص76

2 عبد الحميد شرف : التنظيم في التربية الرياضية ، دار العلم للملايين ، الإسكندرية ، 1998، ص54

3 عفاف عبد المنعم درويش : كتاب الإمكانيات في التربية البدنية ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 1998 ، ص24

- **الممارسون:** قد يكونون لاعبين في منافسة معينة أو تلاميذ يمارسون الرياضة المدرسية، أو كل شخص يمكنه سبب تواجد هذا النشاط ممارسة إحدى نشاطات البدنية والرياضية، هؤلاء تختلف طبيعة الحال أجناسهم وأعمارهم وحتماً لأهداف التي يصبون إلى تحقيقها، فهناك مثلاً من يمارس هذه النشاطات من أجل تقوية الجسم الحفاظ على اللياقة البدنية، وهناك من يمارسها بهدف وطني... الخ.
- **المنفذون:** وهم كل من يعمل في الجانب التطبيقي للرياضة أي كل من يقوم بتنفيذ البرامج الرياضية من المدربين، معلمين، قادة... الخ.
- **الفنيون:** وهم مجموعة من الأشخاص الذين يمارسون الرياضة، وتتمثل هذه المجموعة في: المدير، مدير إدارة الموارد البشرية، المسير المالي، الموظفون الإداريين، الطبيب (هناك أشخاص يمارسونهم نفسياً، وأخصائي).
العمال المهنيين: وهم مجموعة العمال داخل المنشآت والملاعب التي تتطلب منهم الجهد العضلي أكثر من الذهن ويومنون ببيئتهما عوالمنا للامن، عمال الصيانة، عمال النظافة، عمال الكهرباء... الخ⁽¹⁾.
- ب- الإمكانيات المادية:**
وهي مجموعة من الأماكن والأجهزة والمعدات المخصصة لممارسة مختلف أنواع النشاطات البدنية والرياضية وتتقسم بدورها إلى:
 - **أماكن الممارسة:** وتتمثل في: الملاعب، القاعات، المسابح، المضامير...، ويجب أن تتوفر هذه الأماكن على شروط معينة وأن تكون وفق مقاييس محددة.
 - **المنشآت:** وهي الواقع المادي الذي يحتوي على أماكن الممارسة مثل: المدن الرياضية، كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية، المركبات الرياضية... الخ.
 - **الأجهزة والمعدات:** وتتمثل في كالاتي لوسائل الأدوات الضرورية لممارسة أنواع الرياضات كالأثقال في رياضة رفع الأثقال، والدراجات في رياضة سباق الدراجات... الخ، ومن جانب آخر هناك المعدات والتجهيزات الرياضية لتسيير المنشآت الرياضية منها

¹ إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أشرف الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطبعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2004، ص 15

اللازمة في الإدارة كالمكاتب وأجهزة الإعلام لآلي الوثائق وغيرها، ومنها اللازم في أماكن الممارسة كالألبسة والأحذية الرياضية وأدوات الصيانة وعلبا لإسعاف مثلا... الخ.

أ- إمكانات التمويل: (الفصل العاشر من القانون رقم: 10 / 04

المؤرخ في: 27 جمادى الثانية 1425 هـ الموافق لـ 14 غشت 2004، ولمتعلق بالتربية البدنية والرياضية).

تحتاج كل منا لإمكانات المادية والبشرية لرأس المال حتى تتمكن من تحقيق الأهداف التي تصبو إليها.

ويختلف حجم الأموال حسب طبيعة وحجم المشروع والرياضيا المطلوب إنجاز هو المنشأة

الرياضية المراد تسييرها، فرأس المال عبارة عن سيولة نقدية في شكل ميزانية تنفق في

الرواتب الشهرية والمكافآت المالية، وكلا لأجهزة أو المعدات والمتطلبات الضرورية توافرها من أجل ممارسة النشاطات الرياضية،

ونظراً لأهمية الأموال باعتبارها أحد العوامل الأساسية الواجب توافرها في تسيير

المنشآت الرياضية فإنها تتمتع بخصائص صائبة منها:

✓ رأس المال عنصر صنعها لإنسان من أجل تلبية حاجياتها المختلفة.

✓ رأس المال عنصر مؤقت لأنه قابل للاستهلاك.

يحتاج رأس المال للصيانة والتجديد بصفة دائمة، وهو قابل للزيادة أو النقصان حسب

عوامل استغلاله، فالاستثمار في رأس المال بشكل سليم يؤدي إلى التزايد مهما يساعده على

نمو المنشآت الرياضية وتوسعها لانتشاطاتها ونموها بشكل أفضل (1).

3-5. أسس ومبادئ التخطيط في المنشآت الرياضية ومزايا دراستها:

- أسس تخطيط المنشآت الرياضية:

هناك عدة مبادئ أساسية يجب مراعاتها عند التخطيط لإقامة النوادي ومراكز

التدريب والقرى الرياضية من أجل الاستغلال الأمثل وضمان فعالية وسهولة وسلامة

استعمالها حتى تحقق الهدف الذي أنشئت لأجله، ونبين أهم هذه المبادئ التي ينبغي

وضعها في الحسبان والدراسة قبل التنفيذ فيما يلي:

أ- اختيار الموقع وإمكانية الوصول:

1 عفاف عبد المنعم درويش: مرجع سابق، ص 41

تتوقف دراسة هذا العنصر على نوع المنشأة الرياضية المطلوب إقامتها، حيث يختلف اختيار الموقع ومساحته بالنسبة لإنشاء بعض الملاعب الصغيرة عن مراكز تدريب الناشئين إلى مجمع رياضي لإحدى المحافظات وكذلك يختلف اختيار الموقع بالنسبة لإنشاء إستاد كبير عن التخطيط بإقامة إحدى الساحات الشعبية ومن خلال هذه النظرة يمكن المفاضلة بين مجموعة مواقع واختيار انسبها لنوع الملاعب والمنشآت المطلوبة مع مراعاة النقاط التالية:

- يفضل اختيار الموقع الذي يبعد عن المناطق السكنية بمسافة لا تقل عن 4 كم حتى يسهل إنشاء شبكة من المواصلات السريعة تتجه من جميع أطراف المدينة أو يمكن قطع المسافة سيراً على الإقدام.
- يراعى نمو الكثافة السكانية مستقبلاً ومعرفة المشاريع التي سوف تقام أو التوسعات المتوقع إضافتها، أي دراسة المشاكل الخاصة لمشاريع المرافق العامة.
- دراسة وسائل المواصلات المختلفة للموقع الذي يستحسن أن يكون قريباً ما أمكن من المدينة أو القرية مع كثرة وسهولة المواصلات إليه⁽¹⁾.
- بالنسبة لاختيار موقع الإستاد أو المدن الرياضية الجديدة يجب دراسة أقصى حد لضغط المرور في أيام المباريات الرسمية حتى يمكن توفير وسائل الانتقال للمشاهدين من وإلى الملاعب في أقل وقت ممكن.
- ضرورة أن تكون جميع الطرق المؤدية إلى الموقع ممهدة جيداً وضاعة سواء بالنسبة لطرق الوصول أو الدخول والخروج من الإستاد.
- العناية التامة بالخدمات العامة بالجماهير والمشاهدين وخاصة الأماكن الموصلة إلى ملحقات المباني والملاعب مثل دورات المياه ، الإسعافات، المطاعم سريعة الخدمة، التليفونات، التلكس والبريد بحيث تكون قريبة من المباني سواء بالنسبة للاعبين أو المشاهدين⁽²⁾.

ب- التجانس الوظيفي للملاعب والوحدات:

¹مفتي إبراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، بدون طبعة ، 1999 ، ص 163

²حسن أحمد الشافعي : القرار الإداري و القانون في التربية البدنية و الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، 2004 ، ص 18

- يجب أن تكون وحدات خلع الملابس ودورات المياه والحمامات قريبة من أماكن اللعب حتى لا يضطر اللاعب إلى السير لمسافات طويلة عقب الانتهاء من المباراة أو التدريب.
- يجب أن تكون الملاعب المفتوحة ذات المسطحات الخضراء أو الأرضيات الصلبة بجوار بعضها حتى يسهل صيانتها والتحكم في إدارتها.
- هناك عدة أجهزة رياضية تستعمل في نوع واحد من الرياضات مثل: الجمباز، ألعاب القوى لذلك ينبغي تجميع أماكنها بحيث تكون قريبة من بعضها حتى لا يتعذر على اللاعب مواصلة تدريباته على الوجه الكامل.
- يجب أن تكون مباني الإدارة متقاربة وسهلة الاتصال ببعضها لسرعة إنجاز الأعمال المطلوبة وحسن سير عملها بكفاءة، بحيث تكون بجوارها صالة الاجتماعات والحفلات وبقية خدمات المعاملة.

ج- عزل العوامل غير المرغوب فيها :

- يجب عزل أماكن النشاط التي تحتاج إلى الهدوء وإتباع نظام خاص مثل رياضة السلاح وبناء الأجسام، صالات المسابقات، الشطرنج... عن الملاعب والأماكن الأخرى حتى لا تؤثر على نتائج الرياضيين.
- ضرورة عزل ملاعب وأنشطة الكبار عن الأطفال وكذلك عزل أماكن الذكور عن الإناث خاصة حجرات خلع الملابس ودورات المياه وبعض الألعاب الرياضية التي تستدعي ذلك.
- يراعى تخصيص أماكن محددة لرجال الصحافة والإعلام تكفي لوضع الأدوات والأجهزة الفنية مثل الكاميرات والتلفزيون والأجهزة الإذاعية... حتى يمكنهم أداء عملهم بكفاءة وسهولة.
- أبعاد جميع الأجهزة الميكانيكية والكهربائية عن متناول أيدي الكبار والأطفال بتخصيص أماكن مغلقة لها لضمان عدم العبث بها أو التعرض لبعض الأخطاء⁽¹⁾.

¹حسن أحمد الشافعي، مرجع سابق، ص48

د- الإشراف: ويقصد به مراعاة سهولة الاتصال بين أماكن الإشراف وجميع الملاعب وأماكن النشاط في المنشأة، وأن تكون في موقع يسمح برؤية جيدة، وذلك بأن تكون واجهتها من زجاج ومظلة مباشرة على الملاعب بما يتضمن تتبع الإشراف المستمر عليها على الملاعب⁽¹⁾.

هـ- عوامل السلامة والأمان للملاعب:

- يجب عدم وضع أدوات أو هياكل حادة داخل الملعب.
- القيام بأعمال الصيانة يومية، وأسبوعياً ودورياً.
- تزويد الملاعب بالإتارة الكهربائية اللازمة.
- يجب أن يتناسب عدد دورات المياه بالنسبة لعدد المترددين على المنشأة الرياضية مع العناية المنتظمة بمصادر مياه الشرب وسهولة الصرف الصحي المغطاة.
- يجب العناية المنتظمة بتسوية أرضية الملاعب ونظافتها وعدم وجود نفايات مثل: زجاجات المياه الغازي أو بعض الحفر حتى لا يتعرض الرياضيون لإصابات بسببه.
- ضرورة الاهتمام بالتهوية والإضاءة الكافية سواء للملاعب المفتوحة أو المغطاة أو دورات المياه أو الحمامات.
- الطب الرياضي في المعالجة والتغذية والاسترخاء،⁽²⁾.

و- الاستغلال الأمثل:

يعتبر هذا العنصر هو القاعدة الأمثل والذهبية في تصميم المنشآت الرياضية حتى يمكن الاستفادة ما أمكن من مساحة وظروف الموقع لتقسيم مساحته إلى أكثر من ميدان للنشاط الرياضي، مع استعمال أجود الأصناف والخامات والبحث عن أفضل أنواع الأرضيات للملاعب⁽³⁾.

ز- الناحية الاقتصادية :

¹زكي منكوش : الرقابة و التخطيط في المشروع ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1981 ، ص 51

²إبراهيم محمود عبد المقصود : مرجع سابق ، ص 16

³حسن أحمد الشافعي : مرجع سابق : ص 20-21

يجب إلا يكون الاقتصاد في تكاليف الإنشاء والتجهيز للموقع عاملا على فقد المنشأة الرياضية لقيمتها الحيوية لذلك ينبغي وضع خطة التنمية حسب الميزانية المخصصة للمشروع، فإذا كان المشروع ضخما والميزانية لا تسمح باستكمالها يمكن وضع خطة زمنية على المدى الطويل لإتمامه، ويمكن في هذا الصدد تقسيم المشروع إلى عدة مراحل بحيث تبدأ المرحلة الثانية عقب التأكد من سلامة المرحلة الأولى وهكذا...

ح- توقع التوسع مستقبلا:

بعد أن وضعنا العناصر الأساسية التي يجب مراعاتها عند تخطيط وإنشاء الملاعب والمدن الرياضية يجب علينا مراعاة عمليات التطور والمستمرة في تكنولوجيا التجهيزات الرياضية وتعديل القوانين الرياضية للألعاب المختلفة.

ط- الصيانة :

من أهم العوامل الاقتصادية للمنشأة التخطيط السليم لصيانة المنشأة ومرافقها يمكن استغلالها لسنوات أطول وهي على نفس الشكل التي نشأت عليه وقد تكون الصيانة بصفة يومية، أسبوعية، شهرية أو سنوية.

ي- الناحية الجمالية:

يجب مراعاة الناحية الجمالية عند تصميم المنشآت الرياضية من حيث جمال الشكل والمظهر والذوق والمساحات الخضراء والأزهار والنافورات... الخ،⁽¹⁾.

- مبادئ تخطيط الإمكانيات للمنشآت الرياضية:

أن مبادئ التخطيط على جانب كبير من الأهمية إذا كان هدف الإنشاء هو توفير أماكن ذات فعالية للتعليم أو التدريب.

وفيما يلي بعض تلك المبادئ التي يمكن أن يستفيد منها مسؤولو الإدارة والمهندسون والمعماريون في تطوير أساليب إنشاء أماكن التربية البدنية والرياضية .

1 عفاف عبد المنعم درويش : مرجع سابق ، ص 72

- يجب أن يشارك في التخطيط المبدئي كل الأشخاص الذين يستفيدون من الإمكانات الرياضية في عملهم.
- أن أي برنامج رياضي يحتاج إلى بعض المواقع التعليمية الأساسية مثل: جيمينيزيوم مساعد صالات الإيقاع الحركي، حمام سباحة.
- كذلك من المهم وجود الجيمينيزيوم بالمقاييس المعروفة.
- يمكن استخدام حواجز متحركة في الجيمينيزيوم أو الصالات الكبيرة لتوفير أماكن تعليمية إضافية.

3-6. مزايا دراسة إمكانات المنشآت الرياضية:

أن التعرف على المزايا والأهداف الممكن تحقيقها من دراسة إمكانات المنشآت الرياضية يكمن فيما يلي:

أ- الوصول إلى أفضل الطرق والوسائل لعمل المنشأة:

حيث أن الدراسة تمكننا من تطوير أداء المنشأة بما يسمح بتطوير كفاءتها الفنية والإدارية وبما يسهم في تقديم أفضل للأنشطة الرياضية،⁽¹⁾.

ب- الاختيار الأفضل للتقييم التنظيمي للمنشأة:

أن دراسة الإمكانيات يتبعه بالضرورة الدراسة المثالية للصفات والمميزات والأهداف الخاصة بالمنشأة، إذ يمكن من خلالها الوصول إلى البدائل الممكنة للتصميم التنظيمي والذي يحقق مرونة تساعد المنشأة في تقديم أنشطتها بدرجة عالية من الكفاءة.

ج- الإشباع الأفضل للحاجات الإنسانية:

أن دراسة الإمكانيات المتاحة في المنشأة الرياضية تساعد في التعرف على كيفية تحقيق هذا الإشباع بأفضل الطرق والصور، وبالتالي يتحقق الإشباع بأقل جهد ممكن وأقل تكلفة.

د- تطوير مختلف ألوان الممارسة الرياضية:

¹ إبراهيم محمود المقصود : مرجع سابق ، ص 51-52

من خلال دراسة الإمكانيات والموارد يمكن التوصل إلى أفضل الأنواع من الأنشطة والارتقاء بها والوصول بلاعبها إلى رياضة المستويات العليا لتحقيق البطولة، بالإضافة إلى التعرف على نواحي الضعف وتدعيمها ونقاط القوة وتعميمها.

هـ-زيادة إعداد الممارسين:

مما لا شك فيك أن دراسة الإمكانيات المختلفة في المنشأة الرياضية يضع أيدي المسؤولين على نواحي النقص مما يدفعهم لاستكمالها والتوسع في إقامتها وتوفيرها، مما يتيح الفرصة لأكثر عدد ممكن من الأفراد للاستمتاع بالمشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية.

و-الاستخدام الأفضل للموارد المتاحة:

إن الحجم المتاح لمجتمع معين أقل عادة من أفراد هذا المجتمع ومن خلال دراسة الإمكانيات يمكن التوصل إلى الاستخدام الأمثل لموارد المجتمع بما يحقق إشباع المواطنين⁽¹⁾.

ز-تحقيق أفضل للأهداف:

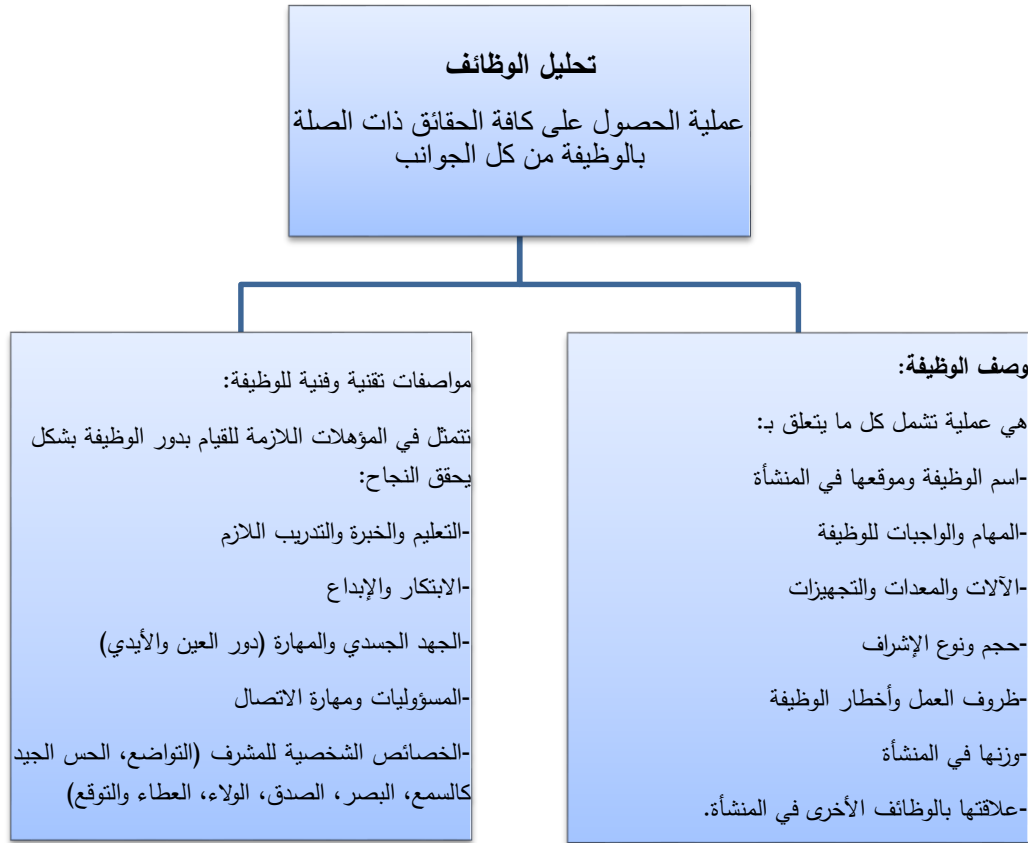
إن المحصلة النهائية لجميع المزايا السابقة والتي تتحقق من دراسة الموارد والإمكانيات، هي الوصول إلى أفضل الطرق في مساعدة فعالية المنشآت لتحقيق وانجاز الأهداف التي أنشئت من أجلها وهي الإشباع الأفضل للحاجات الإنسانية للمواطن بأقل جهد وتكلفة

4. خطوات تحليل وظيفة الموارد البشرية في المنشأة الرياضية:

اعتمادا على الطرق الهامة والمثلى في تحليل الوظائف التي تعتمد عليها الإدارة الحديثة للمنشأة الرياضية ولتحقيق فعالية هذه الطرق في التحليل ومعرفة الحقائق وواقع وظيفة الموارد البشرية وانطلاقا من فكرة وضع الرجل المناسب في المكان المناسب بهدف تفعيل دور المنشأة في الرفع من مردودية العامل من جهة والمردود الرياضي من جهة أخرى هناك عدة خطوات هي:

¹مفتي إبراهيم حماد : مرجع سابق ، ص 153

- ✓ جمع المعلومات والبيانات (اعتمادا على امثل طريقة مع الفهم والإيضاح للعامل وتشجيعه على التحدث ومساعدته وظروف استجاب جيدة).
- ✓ إعداد مسودة تحليل الوظيفة، يقوم المحلل بتسجيل كافة المعطيات والمتطلبات والتأكد من تغطية كل الجوانب.
- ✓ مراجعة لكشوف المسودة وتحليل الوظيفة مع المسئول المباشر والمشرفين والعمال والتأكد من صدقها.
- ✓ إعداد الكشوف النهائية للوظيفة وتقديم صورة واضحة على متطلبات الوظيفة في حالتها المستقبلية.
- ✓ تجميع كل الكشوف الخاصة بالوظائف من طرف المحلل ورفعها إلى الإدارة العليا بهدف المصادقة عليها واتخاذ القرار⁽¹⁾.



جدول رقم 01: يوضح عملية تحليل الوظائف في المنشأة الرياضية⁽²⁾.

بوطالبي يحي: دراسة حول تحليل الوظائف و التسيير المالي و المنشآت الرياضية ، مذكرة ماجستير ،معهد ت. ب.ر،¹ جامعة الجزائر 3 ، 2008 ، ص 50-51
مصطفى نجيب شوايش : إدارة الموارد البشرية ، ط 3 ، دار الشروق ، الأردن ، 2000 ، ص 87²

4-1. الإدارة الحديثة للتوظيف في المنشأة الرياضية:

تعمل الإدارة الحديثة للموارد البشرية على تخطيط التنمية والتطور الذاتي للموظف من خلال عمليات التقييم الفعالة لأدائه في الوظيفة وتشجيع الإبداع وحرية النقد لسياسات التنظيم المنتهجة والتنسيق بين مختلف الوظائف والوحدات التابعة للمنشأة الرياضية.



شكل رقم 01: مخطط للتنمية والتطوير الذاتي للموظف في المنشأة(1).

4-2. أهمية الإدارة في المنشآت الرياضية:

بورك برس : سلسلة الإدارة المثلى في تقييم فريق العلم ، ط1 ، لبنان ناشريو ، بيروت ، 2003، ص 86 1

من خلال ما سبق يمكن إبراز أهمية الإدارة في المنشآت الرياضية في النقاط التالية:

- ✓ تعمل على تطوير النظم الإدارية بالمؤسسات الرياضية.
- ✓ تعتبر الإدارة الرياضية احد العناصر الأساسية لأي نشاط رياضي لأنها تقوم بتنمية العوامل المساعدة على تطويرها وازدهارها لما توفره من تنمية الأفراد مهاريا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا ومعرفيا.
- ✓ تعمل على تخطيط وإدارة المنشآت الرياضية، وعلى تنظيم علاقاتها بالمجتمع على اعتبارها مؤسسات رعاية الشباب وترقيته.
- ✓ إن التطور الذي وصلت إليه التربية البدنية والرياضية وخصوصا مؤخرا جعل من الضروري الاعتماد على الأسلوب العلمي في معالجة أمورها وتحقيق أهدافها والذي يقوم على تخطيط الجيد والتنظيم الحسن.
- ✓ تحتاج كل الأنشطة إلى إدارة أساسية تقوم بتنفيذ ما تسعى إليه، ولا يمكن تجميع جهود العاملين على ذلك إلا بتمكينهم من معرفة إمكانات الإدارة.
- ✓ تساعد على تحقيق الاستمرارية، ذلك أن من مبادئ الإدارة الاهتمام بالإعمال التي حققت نجاحا واستعادة الطرق والأعمال التي عادت بالخسارة، مما يعطي للمنشأة الرياضية صورة جيدة.
- ✓ ينتج من المعرفة لفنون الإدارة الرياضية وأداء الإداري ويتسنى ذلك بوضع برامج للإعداد المهني للكوادر العاملة في هذا المجال وتنميتهم وحتى الموظفين في المستويات الإدارية المختلفة حسب الحاجة⁽¹⁾.

3-4. إدارة الموارد البشرية في المنشآت الرياضية:

تسيير الموارد البشرية هو مجموعة من الأنشطة الموجهة من طرف مؤسسة من اجل خلق وتوجيه الأشخاص من اجل تحقيق احتياجاتها وأهدافها المرسومة وتعتبر إدارة وتسيير الموارد البشرية في الوسط الرياضي مجموعة من الوظائف التي تقوم به المؤسسة الرياضية من اجل تنمية الإبداع، صيانة وترقية وتوجيه العمال من

مروان عبد المجيد إبراهيم : الإدارة و التنظيم البدنية و الرياضية ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1
2000،ص25

اجل خدمة وتلبية احتياجات المؤسسة والقيام بالعمل على أحسن وجه وتتضمن عملية تسيير الموارد البشرية عنصرين:

- الأول يخص الهيكل التنظيمي للمؤسسة وتوضيح دور كل فرد فيه.
- الثاني ويخص وظائف تسيير الموارد البشرية: التوظيف، التكوين، الترقية... وعموما يكون العنصر الأول مهما نوعا ما من طرف مدير الموارد البشرية هذا رغم أن يعتبر هيكل المؤسسة يؤثر مباشرة على سياسة تسيير الموارد البشرية⁽¹⁾. وتؤثر في إدارة الموارد البشرية العديد من التغيرات التي تفرض نفسها وتؤثر على جميع الوظائف المتعلقة بهذه الموارد مما يدفع إدارة الموارد البشرية إلى دراسة هذه التغيرات وفهمها والاستجابة لها بالأسلوب المناسب والعمل على الاستفادة منها قدر المستطاع ويمكن توضيح هذه العوامل من خلال النقاط التالية:

• التغيرات الاقتصادية:

وهي عالمية الاقتصاد وفتح الأسواق، إزاحة الإقليمية، وتحويل الإدارة، عنصر إدارة الجودة الشاملة، ومتطلبات الإيرو، المنافسة العالمية، مشاكل الطاقة، تقلبات الأسعار.

• التغيرات القانونية:

تعدد التشريعات والقوانين وتضارب اللوائح والتعليمات إجراءات حماية البيئة.

• التغيرات التكنولوجية:

الانفجار العلمي وتوالي الاختراعات، التطور في نظم ثورة المعلومات والمحاسب إلى الانترنت تطويع أساليب إدارية جديدة لزيادة التحفيز العاملين.

• التغيرات الاجتماعية:

قيم تنظيمية وثقافات عمل جديد، اهتزاز القديم، الصراع بين القديم والجديد، التفكك الأسري، زيادة الهجرة مزيد من الحريات للعاملين، مفاهيم العدالة الاجتماعية، مسؤولية المجتمع عن توفير العمل، التغير في العوالم الديمقراطية⁽²⁾.

¹Henri mâche : management des organisation de service sportive , 1^{ere}éditoïn proses universitaires de France , paris , 1997 , p23

مدحت محمد أبو النصر : إدارة وتنمية الموارد البشرية ، ط1 ، الاتجاه المعاصر لمجموعة النيل العربية ، القاهرة ، 2

2000، ص 143

5. التسيير المالي في المنشآت الرياضية:

كغيرها من المنشآت والمؤسسات الأخرى فإن المنشآت الرياضي تعتمد على توافر المال لتحقيق أهدافها ورفقها وتطورها ويتولى إدارة هذه الأموال وتدققها إلى المؤول المالي في المنشأة الرياضية، حيث يقوم بتحديد الأموال الأزمة لتحقيق أهداف المؤسسات الرياضية والتخصيص اللازم لاستخدام هذه الأموال لتحقيق أهدافها وكذا تحدي النظام المالي الذي يحقق أفضل النتائج لهذه المنشأة.

وتتمثل الأدوات المالية للإدارة المالية بالمؤسسة الرياضية في التحليل المالي، التخطيط المالي، الرقابة المالية وهي نفس الأدوات المستعملة في المؤسسات الأخرى فهي تخضع للنظام المحاسبي والمالي وتهتم الإدارة المالية بالمؤسسة الرياضية ب:

✓ تمويل عمليات شراء الأدوات والأجهزة الرياضية المختلفة وغير الرياضية.
✓ التأكد من توافر الأموال اللازمة لتغطية تكاليف الأنشطة الرياضية وغير الرياضية.

✓ تقييم شروط ملائمة للمستفيدين من الخدمات المقدمة لهم من طرف المؤسسة.

✓ تطبيق سياسة ائتمان وتحصيل تساعد على تحقيق أهداف المؤسسة الرياضية وتتمثل في خطوات تقييم الأداء المالي للمؤسسات الرياضية⁽¹⁾.

6 . متغيرات البيئة العالمية وأثرها على أداء المنشآت الرياضية:

لقد ظهرت العديد من المتغيرات والتطورات التي ساهمت بشكل أساسي في إعادة تشكيل البيئة العالمية وتغيير أشكال المنافسة، هذه التغيرات التي مست كل الميادين استعدت تطوير المنتجات والخدمات وذلك تبعا لتغيير وتطوير المؤسسات ذاتها لكي تستطيع التعامل بكفاءة مع الوضع الجديد، ويمكننا ذكر أهم المتغيرات أو العوامل وفق ما يلي:

- العولمة:

وتعني ضرورة تطوير وتغيير نظم الإنتاج والتكنولوجيا والاستغلال الأنسب للموارد، من أجل التعامل مع الآثار الايجابية والسلبية للعولمة، الأمر الذي يتطلب ضرورة إحداث تغيير شامل وجذري في استراتيجيات ونظم العمل وأنماط الإدارة وتبني ثقافات دافعة للإنجاز والابتكار والتحدي وغرس كل القيم التي تعفي من الدافعية والولاء والانتماء والمشاركة والإبداع وتميز الأداء⁽¹⁾.

- التكنولوجيا:

و التطور السريع في استخدامها له اثر كبير في رقي المؤسسات فلكي تضمن المنشأة ذلك وتحافظ على مكانتها وتواجهها يتوجب أن تطوع التكنولوجيا للتطوير والابتكار الدائم في صالح المنشأة، ولا يحدث ذلك إلا إذا توافقت النظم الإدارية للمؤسسة وثقافتها التنظيمية واستراتيجياتها وأهدافها مع التطورات التي تحدث في البيئة الخارجية.

خلاصة :

للثقافة المحلية دور كبير في تشكيل اتجاهات الأفراد وتحدد طرق الاستجابة لمختلف أساليب التسيير ، أن أسلوب التسيير المتفتح بما ليس فعالا في إدارة المؤسسات الجزائرية ، فبينما كان الأسلوب التسلطي أكثر ناجعة في التسيير وقد اتضح أن قبول العمال للمشرف مرتبط بامتثاله للمعايير الأخلاقية السائدة في المجتمع ،سوء كان داخل أو خارج العمل .

استخلصنا أن أنماط التسيير المرتبطة بواقعها الاجتماعي والثقافي و الحضاري مرتبطة بمواقع نشأتها وتطورها ،وبالتالي لا يمكن تحويل طرق التسيير البشري من منطقة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر ناجحا إلا إذا كان هناك تطابق أو تشابه كبير في المعتقدات وأنماط السلوك بين الجهة المحول منها والجهة المحول إليها . أما في الحالات الأخرى فيجب اعتبار الجانب الثقافي وأنماط السلوك السائدة والعمل على تكييف طرق التسيير البشري من الواقع المحلي ، وأحسن طريقة هي الانطلاق

أمل مصطفى عصفور: قيم ومعتقدات الأفراد و أثرها على التطور التنظيمي ، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، القاهرة 1 ، 2008 ، ص 26

من الواقع ومحاولة تنظيمه في صورة منهجية علمية وعملية للتسيير البشري وفق القيم المحلية , وتطرقنا إلى وظائف التسيير التي هي عديدة والعلاقة التي تربطها وإن للتخطيط دور هام وهو جزء مهم في مختلف الوظائف الإدارية للتسيير , وكيفية اختيار القائد الأمثل وصفاته وتطرقنا إلى التمويل وختمنا الفصل بعناصر ذات أهمية مثل لمحة تاريخية عن المنشآت الرياضية وتطورها .

الفصل الثاني

الإصابات الرياضية

الفصل الثاني: الإصابات الرياضية

- تمهيد

- 1- تعريف الإصابة الرياضية.
- 2- خصائص الإصابات الرياضية.
- 3- بعض السمات المميزة للإصابة الرياضية.
- 4- العوامل التي تساعد على حدوث الإصابة.
- 5- أعراض الإصابات الرياضية.
- 6- تصنيف الإصابات الرياضية.
- 7- أنواع الإصابات الرياضية.
- 8- العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة.
- 9- الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ
الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- خلاصة.

تمهيد :

لقد خطا الطب الرياضي خطوات واسعة من أجل تقديم أحسن الخدمات للاعب المدرب والتلميذ والأستاذ. فقد أصبح بإمكان اختيار الرياضي المناسب والتكهن بمستقبله منذ السنوات الأولى من عمره، كما يمكن توجيهه وعلاجه من الإصابات بشتى أنواعها إضافة إلى ذلك القيام بإعطائه التعليمات اللازمة والأساسية للوقاية من الحوادث والإصابات الرياضية، كما كان للطب الرياضي الفصل بين الإصابات وتحديد أنواعها وأسبابها وطرق الوقاية والعلاج منها، حيث حدد أصناف وأنواع الإصابات وتحديد أنواعها وأسبابها وطرق الوقاية والعلاج منها، حيث حدد أصناف وأنواع الإصابات الرياضية (خفيفة، متوسطة، شديدة، خطيرة) وهاته الإصابات هي متكررة في النشاطات البدنية والرياضية لكن بصورة أقل من الأمراض المنتشرة في عصرنا الحالي.

تختلف الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي من لعبة إلى أخرى تبعاً لطبيعتها وطرق لعبها وقوانينها، ولكنها جميعاً تتشابه في الكثير من الإصابات، على عكس الدراسات المتعلقة بالإصابات الرياضية في عالم الرياضة، حيث توجد في ميدان التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط إصابات مشابهة كما يحدث وعلى نفس النمط في عالم الرياضة وهذا ما أكده علماء البيولوجيا.

تزداد نسبة الإصابات حدة أثناء المنافسات الرياضية، خاصة أثناء إجراء منافسة رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية بين التلاميذ، ومن بين هذه الإصابات نجد إصابات الجهاز العضلي حيث تشكل الممارسة الرياضية ضغطاً على المفاصل والأربطة والعضلات وتزداد نسبتها أيضاً إذا لم تكن هناك منشآت وأدوات رياضية ملائمة وتلاميذ واعين بالمسؤولية الملقاة على عانقهم.

لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على الإصابات الرياضية: تعريفها، خصائصها السمات المميزة لها، العوامل المؤدية إلى الإصابة، أعراضها، تصنيفها، أنواعها وكذلك

إصابات أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1. تعريف الإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة الخاصة بالجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب فهو إما أن يكون :

- مؤثر خارجي (ميكانيكي): أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.

- مؤثر فني ذاتي: أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم التسخين مثل تمزق عضلات الفخذ عند الجري أو العدو.

- مؤثر داخلي (كيميائي فيزيولوجي): مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي، أو نقص الصوديوم الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية (1).

2. خصائص الإصابات الرياضية:

تزداد الإصابات الرياضية في التدريبات والمنافسات الرياضية، فعلى سبيل المثال يبلغ متوسط عدد الإصابات من بين 100 شخص 4,7% بينما ترتفع هذه النسبة أثناء المنافسات إلى 8,3% و أثناء التدريب تنخفض إلى 2,1% ، كما تزداد نسبة الإصابات الرياضية أثناء التدريبات التي يغيب عنها المدرب أو المعلم لأي سبب، حيث تصل إلى أربعة أضعاف كما لو كان المدرب موجوداً، فنسبة حدوث الإصابات الرياضية تتوقف إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية والنفسية وحسن الإعداد والتحضير، فكلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الإصابات لديه والعكس صحيح، وترتفع نسبة الإصابات الرياضية في الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى مجهود حركي عنيف أي تتطلب الاحتكاك بالخصم مثل رياضيات

(1) عبد السيد أبو العلا : دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية، الوقاية والعلاج، موسوعة شباب الجامعة للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 1986، ص173.

كرة القدم وكرة اليد والسلة وغيرها....، وعكس ذلك في الألعاب الفردية مثل السباحة والجري، **أينما** نجد الإصابات الرياضية في حالات الأداء التكنيكي العنيف أو الحركات المركبة، بينما الإصابات لدى السيدات تكون أقل نسبة عنها لدى الرجال، وأكثر الإصابات تكون لدى الرياضيين الشباب.(1)

3. بعض السمات المميزة للإصابة الرياضية:

إلى جانب الخصائص هناك بعض السمات المميزة للإصابات الرياضية تتمثل في قلة هذه الإصابات نسبياً عن مثيلاتها من الإصابات الأخرى كإصابات الطريق والحوادث، والإصابات الرياضية يشوبها التهتكات والكدمات، الشد العضلي، تمزق العضلات إصابات الأجهزة الوترية، إصابات المفاصل وتمثل كدمات المفاصل 50% من مجموع الكدمات، حيث إصابة مفصل الركبة يبلغ 30% من مجموع الإصابات مع قلة عدد إصابات العظام وتختلف النسبة من الكسور إلى الملح فكل إصابة من الكسور يقابلها ثلاث ملح، أي بنسبة 3% الزيادة النسبية في عدد الإلتواءات، وتوجد بعض الإصابات الخاصة برياضة معينة مثل إصابة الغضروف عند لاعبي كرة القدم ولاعبي الجمباز.

4. العوامل التي تساعد على حدوث الإصابة:

هناك عوامل داخلية وخارجية تترابط فيما بينها وتكون سبباً لحدوث الإصابات، وأحياناً تكون بعضها فقط سبباً لحدوث الإصابات، وأحياناً تكون شرطاً لظهورها وكثيراً ما تؤدي العوامل الخارجية إلى تغيرات في الجسم وهذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها إلى حدوث الإصابة ومن أبرزها نجد:

1.4. سوء التنظيم وطريقة التدريب :

يبلغ نسبتها (60.30%) من حالات الإصابة الرياضية ويرتبط العاملان بعدم مراعاة مبادئ التعليم الإرشادية الأساسية من طرف المدرب أو المعلم، المتمثلة في انتظام التدريب والتدرج في زيادة المجهود البدني، إتقان وتتابع الأداء الحركي، عدم توافر الوسائل المناسبة

(1) فراج عبد الحميد توفيق : كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين مرجع سابق، ص122.

قبل وبعد التدريب لتجديد وانتعاش الحالة الوظيفية للجسم، قلة مرحلة الإحماء (التسخين) وعدم التدرج في المهارات، إذ يعتبر الإعداد البدني السليم ضماناً وأماناً ووقاية من حدوث الإصابة.

2.4. العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات :

تمثل من 4 إلى 8% من حالات الإصابات نظراً لإتباع الإرشادات الخاطئة للتدريبات، وكذلك قواعد التأمين والتخطيط الخاطئ لبرامج المنافسات وعدم تنفيذها، مثال ذلك إجراء تدريبات الرمي (رمي القرص، الرمح، الجلة) في نفس الوقت الذي يجري فيه تدريب للعبة كرة القدم أو الجري، يؤدي إلى حدوث إصابات رياضية.

3.4. مخالفة القوانين وشروط الأمن :

نسبتها من 10 إلى 25% من حالات الإصابات الرياضية ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي تمارس فيها الرياضة، فهناك العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي ترتبط أساساً بالمستوى الاقتصادي للبلد، وهناك الملاعب المغطاة التي يجب أن تراعى فيها التهوية والإضاءة، وكذلك استخدام أجهزة وأدوات غير قانونية تؤدي إلى حدوث إصابة⁽¹⁾.

4.4. لسوء الأحوال الجوية :

تمثل من 2 إلى 6% من حالات الإصابة بعدم الاهتمام بالتغيرات المناخية وعدم الوقاية من سوء الأحوال الجوية يؤدي إلى حدوث الإصابات، ومن أهم تلك الحالات تصادف التدريب في الظروف المناخية القاسية، كالارتفاع الشديد في درجة الحرارة أو التيارات الهوائية الشديدة، وأثناء سقوط الأمطار أو الثلوج مما يؤدي إلى احتمال التعرض لإحدى الإصابات الحرارية كالإجهاد والتعب الحراري، التقلصات الحرارية والعنصرية الحرارية أو التعرض لإصابات مرتبطة بالبرودة والتي تؤثر أساساً على الجهاز المركزي العصبي والجهاز الدوري (قرصة الصقيع)⁽²⁾.

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبد الحميد إسماعيل : الثقافة الصحية للرياضيين، طبعة أولى، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص28.

(2) زينب عبد الحميد العالم : التديك الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق.

5.4. السلوك غير السليم وفقدان الروح الرياضية:

تمثل من 5 . 15% من الإصابات الرياضية، وتمكن في عدم الالتزام بتنفيذ خطة التدريب وضعف الدقة في تنفيذها من حيث التوقيت، هذا بدوره يساعد على تهيئة الظروف للفشل وزيادة التوتر، كما أن عدم الإيمان والتشبع بالبعد الروحي وانتهاج أسلوب الانفعال والعنفيين الرياضيين وغيرها من الظواهر والسلوكيات الغير رياضية، وهذا كله يعتبر نتيجة نقص الجانب التهذيبي التربوي وكذلك نتيجة انخفاض المستوى المهاري للرياضي والوقوع تحت تأثير الاضطرابات النفسية، ومما يساعد على ظهور الإصابات انخفاض مستوى أداء الحكام والمسيرين وتساهم أحياناً مع تصرفات بعض الرياضيين. (1)

6.4. عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين :

عند انتقاء الرياضيين يجب مراعاة نتائج الفحوصات والاختبارات الطبية الخاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا الصادرة عن مراكز الطب الرياضي، لأن هناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت عن سوء اختبار اللاعب فسيولوجياً وطبياً لاشتراك في المنافسات، كما أنه لا يجب اشتراك أي لاعب في فريق وطني أو بعثة رسمية قبل التأكد من السلامة الطبية له وحصوله على موافقة الجهات المختصة في الطب الرياضي. (2)

5. أعراض الإصابات الرياضية :

للإصابات الرياضية أعراض عديدة ومتعددة نذكر منها مايلي:

- فقدان الوعي لمدة عشر ثواني فما فوق، ويجب التأكد من أن اللاعب استرد وعيه قبل رجوعه إلى الملعب.
- ألم بدون حركة الجزء المصاب أو أثناء المد الطبيعي للحركة.
- النزيف الدموي سواءاً كان بسيطاً أو مستمراً ويجب التأكد من مكانه وإيقافه قبل عودة اللاعب إلى الميدان.

(1) أسامة رياض : الطب الرياضي وإصابات الملاعب، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986، ص183.

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبد الحميد : الثقافة الصحية للرياضيين، مرجع سابق، ص24.

الفصل الثاني الإصابات الرياضية

- التورم الذي ينتج عادة من النزيف الدموي.
- التشوه في أحد الأعضاء ويمكن معرفة ذلك من خلال مناظرة ذلك العضو بمثيله السليم.
- عدم ثبات المفصل بالرغم من وجود ألم.
- سماع صوت أثناء الحركة أو حركة الجزء المصاب ويمكن سؤال اللاعب بشعوره وقت الحدوث.

6. تصنيف الإصابات الرياضية :

تصنيف الإصابات الرياضية لأنواعها وشدتها إلى أربعة درجات.

1.6. إصابات خفيفة:

ونذكر منها: الكدمات، التقلصات البسيطة، السحجاب الجلدي، الإلتواءات البسيطة التي لا تنتج عنها أي مضاعفات.

- أعراضها: ألم لحضي لا يدوم فترة طويلة.

- مدة الشفاء: لا تعوق اللاعب عن الاستمرار في التدريب أو المباراة.(1)

2.6. إصابات متوسطة:

ومنها: الكدمات الشديدة التي لا تصاحبها مضاعفات، التمزقات العضلية البسيطة، الإلتواءات المفصلية الشديدة والبسيطة والجروح الخفيفة.

- أعراضها: ألم مستمر نسبياً عن الدرجة السابقة، ورم بدرجة بسيطة، خلل خفيف

فيميكانيكية الحركة في الأداء الرياضي ولكنه لا يظهر في الحياة العادية أو التدريب الخفيفة.

- مدة الشفاء: يستغرق الشفاء الوظيفي حوالي عشرة أيام، بينما الشفاء التشريحي بعد

(1) عبد السيد أبو العلا الثقافة الصحية للرياضيين، مرجع سابق، ص174.

حوالي خمسة عشر يوماً.⁽¹⁾

3.6. إصابات شديدة:

الكدمات الشديدة التي تصاحبها مضاعفات، كالتجمع الدموي والالتهابات العضلية التمزقات العضلية الشديدة، الكسور، الخلع الجزئي، التمزقات الجزئية للأربطة والمفاصل، التمزقات الخفيفة للغضاريف (مفصل الركبة).

- أعراضها: ألم شديد، ورم ملحوظ الدرجة وقد يصحبه تغير في لون البشرة، محدودية الحركة في ظروف الحياة العادية.

- مدة الشفاء: تقرر وفقاً لتقدير الطبيب ولكنها غالباً ما تستغرق ما بين ثلاثة وأربعة

أسابيع، وهي مدة متضمنة في الشفاء الوظيفي والتشريحى.⁽²⁾

4.6. إصابات خطيرة:

التمزق العضلي الكامل، الخلع الكامل وخاصة مفصل الكتف والمرفق وتزداد نسبة الخطورة بالنسبة للرياضات التي تستخدم فيها الذراعين بصفة أساسية: . دفع الجلة، كرة اليد، الطائرة، كرة السلة... الخ، تمزق غضاريف الركبة، الكسور المضاعفة والشديدة والمصحوبة بأنسجة الجسم الداخلي الهامة.

- أعراضها: ألم غير محتمل في غالب الأحيان، ورم شديد يظهر فور وقوع الإصابة في إصابات الكسور والكدمات الشديدة والخلع وتمزق الغضروف، وقد يبدو تشوه العضو في غالب الأحيان، محدودية الحركة، شلل في بعض الإصابات المرتبطة بالمخ والأعصاب الفرعية (إصابات الرأس والعمود الفقري).

- الأعراض المصاحبة: غالباً ما يصاحب الإصابات الخطيرة بعض الظواهر الأخرى والتي قد تمثل كل منها إصابة قائمة بذاتها لها أعراض خاصة ومن أمثلتها: الصدمة العصبية، النزيف الداخلي والخارجي⁽¹⁾.

(1) موهوبي عيسى : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية (مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007، ص8).

(2) موهوبي عيسى : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان ت. ب. ر، مرجع سابق، ص 09.

7. أنواع الإصابات الرياضية:

1.7: إصابات العظام:

يتم تكوين العظام على شكل غضاريف وخلال فترة البلوغ تقف عملية النمو العظمي هذه بإتحاد أجزاء العظام ببعضها البعض أو إتحاد الجزء الطرفي للعظمة بباقي جزء العظمي لتعطي الشكل التام للعظام للشخص البالغ ويبلغ عددها 208 عظم توفر الحماية والمساندة للأنسجة (المخ والنخاع الشوكي) وبعض الأعضاء الأخرى في الجسم كالجهاز التنفسي وكذلك لمساهمة في مناعة الجسم بإنتاج كريات الدم البيضاء التي تعمل على الدفاع عن الجسم بالقضاء على الجراثيم المرضية، وتوفير الحركة لمختلف مناطق الجسم، وترتبط العظام ببعض المفاصل القابلة للانحناء وتسمح لمختلف أجزاء الجسم بالحركة، والعظام متكونة من مادة العظم وتحتوي على الكالسيوم والفوسفور وخلايا العظام قليلة وهي مرتبة في مجموعات داخل العظم وتحت غشاء السمحاق الذي يلتصق جيداً ويغطي سطح كل عظم ومهمة الخلايا هي جمع الكالسيوم من الدم وترسبها على هيئة فوسفات الكالسيوم وكربونات الكالسيوم وهي أملاح غير قابلة للذوبان في الماء وتمنح العظام متانتها وصلابتها وتمثل الثقل والمقاومة الشديدة التي يتعرض لها الإنسان وللعظام ثلاثة أنواع:

- عظام طويلة: عظم الفخذ أو القصبة.
- عظام قصيرة: كفقرات العمود الفقري وعظام الأصابع.
- عظام مسطحة: عظام لوح الكتف.

ومن بين إصابات العظام نجد :

1.1.7: كدم العظام:

إن أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة هي الأماكن الرقيقة من الجسم التي يكون فيها العظم تحت الجلد مباشرة، مثل العظام المكشوفة من عظام الوجه والجزء الأمامي من عظمة الساق والعقب (الكعب) وعموماً تتوقف درجة الإصابة على كمية الدموي في سمحاق العظام

(1) موهوبي عيسى : نفس المرجع، ص10.

(الطبقة السطحية للعظمة) وغالباً ما تكون الإصابة نتيجة الاصطدام بأجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة أو عن طريق الضربات العنيفة⁽¹⁾.

العلاج :

- استعمال مخدر موضعي مثل كلورائيل البخاخ ثم عمل بعض التحركات السلبية.
- يمكن عمل تدليك مسحي سطحي وسريع أعلى وأسفل منطقة الإصابة مع استخدام الكمادات المتلجة فوق الإصابة مباشرة.
- يجب تغطية مكان الكدمة بواسطة حلقة مفرغة من الإسفنج أو قطعة من القطن حسب مكان وشكل العظمة المصابة، مع تشجيع المصاب على أداء بعض الحركات الإيجابية.
- استعمال العلاج المائي فهو من أفضل الوسائل العلاجية لسرعة الشفاء من هذه الإصابة، وذلك باستعمال أسلوب التدليك والتحرك مع حمام شمع للجزء المصاب لمدة خمسة عشر إلى عشرين دقيقة.

2.1.7. الكسور:

الكسر هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزأين أو أكثر، تحدث الكسور نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة أو من المنافس، أو ارتطام العظمة بجسم صلب، أو قوى غير مباشرة كالتواء العظمة أو انحنائها كما في حالة السقوط من مكان مرتفع (الوثب الطويل)⁽²⁾.

كما تحدث الكسور أحياناً نتيجة الالتواء الشديد لبعض المفاصل يسفر عنه شد قوي من الرباط لنقطة الإندغام بالعظام مما يؤدي إلى حدوث انفصال الرباط صاحباً معه قطعة من العظام وقد يحدث نتيجة انقباض قوي ومفاجئ لأحد العضلات مما يؤدي إلى حدوث شد

(1) د. صلاح الدين أبو الرب : علم التشريح، الطبعة العربية، عمان، الأردن، 2006، ص71، 72.

(2) أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000، ص78.

قوي من وتر العضلة على نقطة إندغامها بالعظام بدرجة ينفصل بها الوتر صاحباً وفاصلاً معه قطعة من العظام⁽¹⁾.

للإشارة قد يصعب تشخيص بعض حالات الكسور مثل : كسر العظمة الزورقية التي لا تظهر أثارها في الأشعة ولكن تظهر بعد بضعة أيام لأن في هاته الحالة الأشعة المبدئية قد يظن منها التشخيص هو مجرد تمزق بالأربطة، ولكن بعد عمل أشعة أخرى بعد أسبوعين أو ثلاثة حيث تموت بعض أنسجة العظمة نتيجة لضعف الدورة الدموية الواصلة إليها يتضح الكسر بوضوح⁽²⁾.

وتختلف نوعية الكسور باختلاف السبب ونوع الرياضة حيث تزداد النسبة في الرياضات العنيفة مثل : كرة القدم وكرة السلة والمصارعة.... الخ حيث نجد أن النسبة تقل في الرياضات الأخرى مثل تنس الطاولة⁽³⁾.

وتصنف الكسور إلى الأنواع التالية :

- الكسر البسيط: . هو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين وغير مصاحب بجرح في الجلد⁽⁴⁾.
- الكسر المركب: هو الكسر الذي يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين.
- الكسر المضاعف: وهو الكسر المصحوب بجرح في الجلد، لذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر.

(1) أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص 214.

(2) عبد الرحمان عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2004، ص 27.

(3) عبد العظيم العواد لي : الجديد في العلاج والإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2004، ص 80.

(4) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي - علم الإصابات الرياضية، جامعة الفاتح، كلية التربية البدنية والرياضية، ط2، طرابلس، ليبيا، 1995، ص 49.

الفصل الثاني الإصابات الرياضية

- الكسر المعقد : وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة، أو يكون مصحوباً بخلع في المفاصل، وخاصة بمناطق الإبط والمرفق والركبة وهذه الحالات إستعجالية ويجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن⁽¹⁾، وتعود أسبابها إلى ما يلي :

- أسباب مباشرة : السقوط والاصطدام الشديد بالأرض، ضربة قوية من المنافس تؤدي إلى كسور الفك والأضلاع في الملاكمة، تصادم بين اللاعبين (المنافسين).

- أسباب غير مباشرة : تحدث نتيجة التواء شديد لبعض المفاصل، يؤدي ذلك إلى شد قوي من الرباط لنقطة ارتباطه بالعظم مما يؤدي إلى حدوث انفصال الرباط ساحباً معه قطعة من عظم المفصل، وقد تحدث نتيجة انقباض قوي ومفاجئ لإحدى العضلات بالعظام بدرجة ينفصل بها الوتر ساحباً معه قطعة من العظم مثل : كسر في رأس عظم العضد.

والكسور نسبياً متكررة خلال ممارسة الرياضة الخاصة في رمي الجلة والوثب الطويل وسباق السرعة وسباق النصف الطويل وأغلب المناطق التي تحدث فيها الكسور هي مناطق الأطراف العلوية والسفلية وذلك بسبب تعرضها إلى مختلف أنواع السقوط على أرضالميدان الصلبة.

الإسعافات الأولية:

- نزع أو قص الملابس من جهة الضرر مع توقيف النزيف إذا وجدو ذلك بوضع رباط ضاغط على الجرح وحمايته من التلوث.

- يمكن استخدام الجبائر والعلاقات المحضرة سابقاً.

- يجب مراعاة أن الجبيرة والأربطة المثبتة لا تسبب احتباس في الدورة الدموية أو ضغط مباشر على منطقة الكسر.

2.7. إصابة المفاصل:

(1) د. صلاح الدين محمد أبو الرب : علم التشريح، مرجع سابق، ص12.

يعرف المفصل بأنه الاتصال بين اثنين أو أكثر من العظام أو الغضاريف ومن الضروري جداً للمدرب الرياضي أو أستاذ الرياضة فهم الأوضاع التشريحية والعملية للمفاصل لتسهيل عليه عملية فهم إصابات المفاصل بشكل أوسع وأعمق وبشكل مركب أيضاً وبدون عمل المفاصل تكون الحركة معدومة ومشلولة.

وإصابة المفاصل شائعة الحدوث في المجال الرياضي وفي كافة أنواع الممارسة لمختلف الألعاب وخاصة في الألعاب الرياضية التنافسية، إن الإصابة المباشرة بضربة في المفصل تؤدي إلى حدوث كدمة داخلية أو حول المفصل وتمزق الأربطة والأنسجة الرخوة هو من الأمور المعتادة في إصابة المفاصل، وقد تتمزق ألياف الكبسولة كلها أو الأربطة المتعلقة بها(1).

تلقى العظام ببعضها البعض عن طريق المفصل الذي يسمح بالحركة، وهي تختلف طبقاً لوظيفتها وتصنف المفاصل إلى ثلاثة أصناف رئيسية وهي :

أ . **المفاصل الليفية:** وتوجد بين العظام المسطحة في الجمجمة، إذ أن هذه العظام ترتبط ببعضها البعض بواسطة أنسجة ليفية وليس هناك حركة بينهما وتدعى المتلاصقة.

ب . **المفاصل الغضروفية:** وتوجد بين الفقرات حيث أنها تحدث حركة بسيطة بواسطتها تستطيع العظام أن تتنثني أو تدور على طبقة الغضروف الليفي الموجود بين عظمتين، ولبعض المفاصل غضاريف إضافية تؤدي إلى توازن المفصل وملء الفراغات الموجودة به، ولكن عند تمزقها فإنها تعطي أعراضاً معينة كما هو الحال في مفصل الركبة.

ج . **المفاصل السينوفية:** وهي معظم مفاصل الجسم والغشاء السينوفي (الزلالي) الذي يحيط بالمفصل ويؤدي إلى تشحيمه، والكثير من هذه المفاصل تتمتع بمدى واسع من حركة الكتف والورك، والمرفق والركبة(2).

1.2.7. الخلع:

(1) أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى، مرجع سابق، ص30.

(2) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الرياضة وإسعافاتها، مرجع سابق، ص89.

وهو عبارة عن تباعد العظام المنفصلة بصورة جزئية من أحد الأطراف أو بصورة كلية من جميع الأطراف ويحدث نتيجة صدمة شديدة، مما يؤدي إلى تمزق بعض الأربطة والأنسجة والعضلات المحيطة بالمفصل، فيحدث الخلع الجزئي أو تمزق الأربطة بصورة شاملة فيحدث الخلع الكلي، وأكثر المفاصل تعرضاً للخلع هو مفصل الكتف ثم المرفق ثم مفصل الفك، أما خلع مفاصل أسفل الجسم فعادة تكون مصحوبة بكسر في أحد العظيومات المكونة للمفصل⁽¹⁾.

أعراض الخلع :

- ألم شديد نتيجة تمزق المحفظة والأربطة والأنسجة.
- ورم نتيجة لانسكاب السائل الزلالي والنزيف الدموي.
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب بدرجة واضحة.
- فقدان النبض أو الاحتقان أو أعراض الضغط، على الأعصاب كالتميل⁽²⁾.

طريقة علاج الخلع:

- وضع كمادات باردة على المفصل المخلوع لتقليل الألم والورم.
- إراحة الطرف المصاب بوضع وسادة ثم نقل المصاب إلى المستشفى.

2.2.7. الملخ (الالتواء):

هو خروج الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة، مما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه تقطع جزئي أو كلي في الأربطة، نتيجة أداء حرمي متجاوز بحدود مدى المفصل كحركات التثني أو المد الزائد، والإلتواءات التي تتجاوز في مداها الطبيعي لحركة المفصل⁽³⁾.

(1) عبد العظيم العوادلي : الجديد في العلاج والإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص100.

(2) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي - علم الإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص69.

(3) موهوبي عيسى : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة ت. ب. ر، مرجع سابق، ص24.

إن أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ، حيث يكون التورم واضحاً والألم شديد لأقل حركة⁽¹⁾، أما الأضرار الناتجة عن الملح فهي كما يلي :

- ضرر للنسيج كالعضلة أو الوتر.
- ضرر عصبي مما يؤدي إلى تصنيف الملح إلى نوعين (الملح البسيط، الملح الخطير).

3.2.7. كدم المفصل:

وهو رفض كبير في المفصل ويحدث غالباً نزيف داخلي في المحفظة الزلالية، وأكثر المفاصل تعرضاً للكدمات مما مفصلا الركبة والمرفق، ويتراكم النزيف الداخلي حول المفصل وتختلف درجة الإحساس، وهذا يدل على تصلب التجمع في شكل جلطة.

العلاج:

- يجب السيطرة على هذا النزيف بأسرع ما يمكن وذلك بوسائل التبريد لمدة نصف ساعة.
- الراحة فقد يزول التجمع في يوم أو يومين ثم يستعمل الضغط الموضعي باستعمال رباط لمدة 8 إلى 10 أيام مع التدليك لنضمن زواله النهائي.
- بعد مرور 36 ساعة نستعمل وسائل التدفئة مثل الحمامات الدافئة أو جلسات الأشعة فوق الحمراء⁽²⁾.
- يجب تشجيع اللاعب أو المصاب على أداء تمارين الانقباضات العضلية الثابتة لجميع الأربطة والعضلات العاملة حول المفصل⁽¹⁾.

(1) د. عياد حيايد روفائيل : الإصابات الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية البدنية الرياضية بالإسكندرية، مصر، 2005، ص90.

(2) د. عياد حيايد روفائيل : الإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص93.

3.7. إصابات العضلات:

في موضوعنا هذا تم أخذ إصابات العضلات حسب منطقة الإصابة ومثال ذلك العضد أو الساعد أو اليد أو الركبة ولم يتم أخذ إصابات العضلات حسب العضلات المفردة، حيث أن للجسم عدد كبير من الأجهزة الفيزيولوجية مثل الجهاز الدوري وهو الخاص بوظائف الدم، والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي، وهناك الجهاز الحركي وهو يتكون من العضلات والعظام، حيث يحتوي جسم الإنسان على 639 عضلة وهو ما نسميه عادة اللحم، وتقوم العضلات بدور كبير في حياة الإنسان حيث تنتج الرئتين وتجعلنا نتكلم ونتحرك وتنتهي الحياة عندما تتوقف عضلة القلب عن الخفقان، ويخفق القلب حوالي 2500 مليون مرة على مدى الحياة في فترة حياة متوسطة مدتها 70 سنة⁽²⁾.

والعضلات تكون حوالي (45 . 80%) من وزن الجسم، وبجسم الإنسان أنواع مختلفة من العضلات فمنها العضلات الإرادية والعضلات اللاإرادية، ومن الإصابات واسعة الانتشار التي تتعرض لها العضلة نذكر منها:

1.3.7. كدمات العضلة:

عبارة عن هرس وتمزق الأنسجة السطحية أو العميقة تحت الجلد ومن أسبابه صدمة خارجية أو عنف خارجي كالأصطدام بجسم صلب أو جسم لاعب أو فرد ما. ويعد كدم العضلات من بين الإصابات الأكثر انتشاراً ويتميز هذا النوع بالأعراض والعلامات الآتية:

- ألم شديد في مكان الإصابة.
- يزداد الألم إذا حاول المصاب تحريك العضلة المصابة.
- حدوث ورم في مكان الإصابة يزداد طردياً مع شدتها نتيجة النزيف (نزيف الأوعية الدموية).

(1) د. عياد حيايد روفائيل : الإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص93.

(2) شريط عبد الحكيم عبد القادر : الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي الرياضي، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2012، ص52.

- يتغير لون الجلد من الأزرق إلى الأخضر ثم اللون الأصفر ويعود اللون الطبيعي عند الشفاء التام (1).

2.3.7. التيبس:

يحدث في العضلات والأوتار والأربطة في الجهاز الحركي قد يكون نتيجة تمارين رياضية لم يتعود عليها المصاب أو عند تغيير نوع اللعبة أو نوع الرياضة أو ممارسة تمارين للجري لم يتعود عليها تؤدي إلى حدوث التيبس (2)، وأسباب التيبس واضحة تماماً، والتيبس يتمثل في ألم على مستوى العضلة فعند لمس العضلة لا يحدث تقلص لتلك العضلة لكن يحدث ألم يتمركز على مجموعة معينة من الكتل العضلية.

وعلاج التيبس يمكن فيما يلي :

- التدفئة تفيد من التخلص من التيبس.
- على الرياضي أن يغتسل ويغير ملابسه فور انتهائه من التمارين الرياضية.
- استخدام الحمامات أو الكمادات الدافئة الباردة على التوالي.

3.3.7. التقلص العضلي:

إن السبب الرئيسي للتقلص العضلي هو خلل في الدورة الدموية المغذية للعضلة كما يحدث عند ارتداء الجوارب بالضاغطة، أو الأربطة الضيقة التي تحول دون انسياب الدورة الدموية إلى الأعضاء المختلفة كما قد ينشأ إجهاد العضلات أو تأدية التمارين العنيفة التي لم يتعود عليها الرياضي (3).

ويحدث التقلص العضلي بصفة خاصة أثناء السباحة حيث تلعب اختلاف درجات الحرارة دور كبير في هذا الشأن وقد يحدث وقت الاسترخاء والراحة وبصورة مفاجئة ولعدة ثواني أو دقائق يصحبه ألآم في العضلة ويرجع إلى عدة عامل فيزيولوجية وكيميائية حيوية ومنها

(1) شريط عبد الحكيم عبد القادر : الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي، مرجع سابق، ص13.

(2) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها، مرجع سابق، ص62.

(3) عبد العظيم العوادلي : العلاج الطبيعي للإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2004، ص78.

بعض العمليات الكيماوية داخل العضلة مثل نقص الأوكسجين في العضلة يولد انقباض عضلي مؤلم، كما أن فقدان الماء والأملاح المعدنية يؤدي إلى حدوث التقلص العضلي وأكثر العضلات تعرضاً للإصابة بالتقلص العضلي هي:

- العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية (عضلات خلف الفخذ).
- عضلات البطن.
- عضلة باطن القدم.

وقد يحدث التقلص العضلي في العضلة كلها أو في بعض أليافها، ويصاحب التقلص ألم شديد مع عدم القدرة على تحريك المفصل⁽¹⁾.

علاج التقلص العضلي :

تختلف خطوات العلاج حسب أعراض الإصابة والهدف من العلاج هو محاولة تحسين الدورة الدموية والعمل على مد العضلة واستراحتها، وللوصول إلى ذلك يجب إتباع مايلي:

- يكون العلاج في اليوم الأول باستخدام كمادات الثلج لمدة (20 د) وكذلك في اليوم الثاني.

- يجب على المصاب اللجوء إلى الراحة وخلع الملابس الضيقة.
- التدليك حيث ينصح بإجراء تدليك للعضلة وذلك بعد انبساطها.
- زيادة في كمية كلوريد الصوديوم في الطعام بهدف تعويض كمية الملح المفقود⁽²⁾.

4.3.7. التشنج العضلي:

هو رد فعل مفاجئ يحدث تقلصاً شديداً مؤلماً أكثر من شدة التقلص الاعتيادي، ويستمر إلى ثواني أو دقائق وذلك خلال أو بعد إحماء العضلة.

والتشنج العضلي هو رد فعل عصبي بعد الإجهاد العضلي وهو مؤلم جداً⁽¹⁾، ويعد من الإصابات كثيرة الحدوث عند الرياضيين ومن أسبابه مايلي :

(1) إقبال رسمي محمد وآخرون : علم التشريح الرياضي، دار الفجر للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2008، ص98.

(2) إبراهيم رحمة محمد وقتحي المهشيش يوسف : إصابات الرياضيين، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ط1، ليبيا، 2002، ص71.

- تعب شديد ناتج عن تجمع المواد الحامضية في العضلة مثل حامض اللاكتيك.
- عدم القيام بإحماء كافي.
- خلل موضعي في الدورة الدموية بسبب الضمادات أو الألبسة الضيقة.
- قيام العضلات بمجهود مضاعف لفترات طويلة.
- سوء التغذية أي عدم تنوع التغذية وعدم كفايتها للجسم.

أعراض التشنج:

- ألم حاد مكان الإصابة، أي جهد زائد يؤدي إلى تمزق العضلة.
- **ورم** مكان الإصابة وليس على ما يجاورها.

العلاج:

- عدم التدليك الشديد لمكان الإصابة.
- تدفئة العضلة المصابة ونعمل على سحب العضلة بقوة وببطء ثم تثبت حتى لا يعود التشنج مرة أخرى⁽²⁾.

5.3.7. التمزق العضلي:

هو عبارة عن تمزق في الألياف العضلية وقد يصاحبها تمزق بالأوعية الدموية وترجع أسباب التمزقات إلى الاستعمال الخاطئ أو التدريب غير العلمي للعضلات كالقيام بمجهود أكبر من طاقة العضلة، أو إهمال الإحماء، وقد يصاحب التمزق العضلي ألم شديد مكان الإصابة وفقدان الحركة فيها⁽³⁾.

أعراض التمزق العضلي:

- يحدث أثناء التمزق العضلي عدة أعراض نذكر منها ما يلي:
- ورم في الحالات الشديدة نتيجة حدوث التهابات في العضلة وحدوث النزيف الدموي.

(1) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي وعلم إصابات الرياضيين، مؤسسة شباب الجامعة، ط2، الإسكندرية، 1990، ص 203.

(2) أسامة رياض : الطب الرياضي وعلم إصابات الملاعب، مرجع سابق، ص22، ص23.

(3) أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوى والمصارعة والملاكمة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص183.

- حدوث شلل لحركة العضو بدرجات متفاوتة وفقاً لشدة الإصابة.
وللتمزق العضلي أنواع نذكر منها:

أ- تمزق من الدرجة الأولى: وهو تمدد ألياف العضلة ولا يوجد سيلان للدم في العضلة.

ب- تمزق من الدرجة الثانية: وهو تمزق الألياف العضلية فيكون سيلان للدم ويظهر كدم صغير (1).

ج- تمزق من الدرجة الثالثة : أو ما يعرف بالتمزق الجزئي للعضلات، وفي هذا النوع لا تتمزق العضلات بالكامل ولكن تتمزق بعض أجزائها وقد يكون في وسط العضلة وداخلياً في مركز العضلة أو خارجها (2).

علاج التمزقات العضلية :

ولعلاج التمزقات العضلية يجب اتخاذ بعض التدابير اللازمة ونذكر منها :

- عدم المشي أو الوقوف لفترات طويلة.
- الركون إلى الراحة لمدة 48 ساعة من حدوث الإصابة وجعل العضلة المصابة في وضع ارتخاء.
- العلاج الكهربائي مثل أشعة تحت الحمراء أو أشعة موجات فوق الصوتية.
- العلاج المائي والتدليك الطبي.

4.7 - إصابة الأربطة والأوتار:

الأربطة هي النسيج ذو اللون الرمادي اللؤلؤي الذي يربط العضلة بالعظم، والأربطة هي التي تربط ببعضها البعض (3).

ومن بين إصابات الأربطة والأوتار نذكر مايلي:

1.4.7. تمزق الأربطة:

(1) إبراهيم رحمة وفتحي المهشيش يوسف : إصابة الرياضيين، مرجع سابق، ص51.
(2) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي وعلم إصابات الرياضيين، مرجع سابق، ص66.
(3) طايري عبد الرزاق : علم التدليك الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص184.

الفصل الثاني الإصابات الرياضية

تحدث نتيجة عوامل فيزيولوجية مثل أمراض الأيض أو أعراض الاضمحلال الخلوي، أو التهابات مجاورة للأربطة إذ يجب علينا تحسين سير الدم وتدليك جيد مباشرة بعد ظهور أول أعراض الحمل الزائد والأعراض الملاحظة تفرض علينا تثبيت العضو المصاب أو اللجوء إلى الجراحة في حالة الخطورة⁽¹⁾.

ويصاحب هذه الإصابة في الغالب مايلي :

- تمزق الأربطة جزئياً أو كلياً.
- حدوث كسور نظراً لتمزق الأربطة.
- حدوث خلع كلي أو جزئي خاصة في عظم الترقوة.

الفحص والتشخيص:

- توقف النشاط الرياضي تماماً فور حدوث الإصابة.
- ألم شديد مصاحب لأي حركة للعضو المصاب.
- تورم ونزيف بالعضو المصاب.

العلاج: هذا النوع من الإصابة يتم علاجه طبياً وفي العيادة أو المستشفى ويكون كالاتي:

- تدخل جراحي فوري لخياطة الأربطة المتمزقة، وكلما كان التدخل الجراحي أسرع كلما تحسنت نتائج العلاج.
- راحة لمدة شهر أو أكثر بعد العملية.
- استعمال مراهم لتحسين الدورة الدموية.
- العودة للممارسة الرياضية بعد شهرين ونصف من العملية الجراحية مع عمل علاج طبيعي تأهيلي⁽²⁾.

2.4.7. تمزق الأوتار:

(1) إبراهيم رحمة وفتحي المهشيش يوسف : إصابات الرياضيين، مرجع سابق، ص 72.

(2) أسامة رياض : الطب الرياضي وكرة اليد، مرجع سابق، ص 263.

وهو قليل الحدوث ولكنه يحدث في بعض الحالات نذكر منها : أوتار أصابع اليد، فقد تنفصل العظمة عن الوتر كما يحدث في الوتر المتصل بقاعدة عظمة الأصبع، ويحدث عندما يتعرض الأصبع لضربه أو احتكاك خارجي نتيجة لصدمة مباشرة. وقد يحدث تمزق كامل في الأوتار الرئيسية نتيجة إصابة كبيرة، فقد يتمزق وتر صابونة الركبة في مباراة كرة القدم أو كرة اليد أثناء التعامل مع الكرة أو نتيجة لدفعة عنيفة خلال المباراة أو قفزة خاطئة أو نتيجة الارتطام بالأرضية⁽¹⁾.

الفحص والتشخيص:

من بين الأعراض التي تصاحب تمزق الأوتار نذكر منها مايلي:

- ألم مصاحب لجميع المناطق الملتصقة بالوتر الممزق.
- ألم عند تحريك العضو المصاب.
- الرياضي أو اللاعب لا يستطيع تكلمة أدائه الرياضي أو يكملها بمستوى منخفض تماماً.

العلاج:

- من 10 إلى 20 يوماً راحة لكي يستعيد الوتر حالته الطبيعية.
- استعمال عقاقير مضادة للالتهابات بجرعات متوسطة الشدة مع مراهم موضعية لمكان الإصابة.
- إذا كانت الآلام محددة بأمكان خاصة بحقن المصاب فيها بحقن كورتيزون موضعية من حقنة إلى حقنتين خلال شهر أو 25 يوماً⁽²⁾.

3.4.7. التهاب الأوتار:

يحدث الالتهاب نتيجة إصابة في أبسط صورها و يؤدي إلي حدوث ألم شديد ويحدث خاصة عند مزاوله بعض التمرينات الرياضية لمن لم يسبق له التعود عليها، أو أثناء التدريب غير

(1) موهوبي عيسى : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان ت. ب. ر، مرجع سابق، ص60، ص61.

(2) د. صلاح الدين أبو الرب : علم التشريح، مرجع سابق، ص102.

العادي أو زيادة في محل التدريب⁽¹⁾، وينتج عن هذه الإصابة العديد من الأعراض نذكر منها :

أعراض الإصابة: من بين الأعراض مايلي :

- موت ثانوي لبعض الخلايا في الأوتار.
 - التهابات الأعضاء المجاورة للوتر المصاب.
 - ألم يتمركز في جهة الوتر الذي يتحرك أثناء القيام بجهد عضلي.
- العلاج:** ولكي يتم الشفاء من هذه الإصابة وهي التهاب الأوتار يجب إتباع مايلي:
- أخذ راحة تامة مع النوم العميق.
 - أخذ علاج دوائي من طرف الطبيب المختص.
 - العلاج بالأدوية الطبيعية.

ولالتهاب الأوتار نوعان هما:

أ. التهاب الوتر الغشائي السينوفي:

يحدث هذا النوع من الإصابة في الأوتار التي لها غشاء سينوفي مثل ما يحدث في حالة أصبع الزناد حيث يلتهب الوتر والغشاء المغلف له أثناء مروره براحة اليد، وكما يلتهب أيضاً في ظهر الرسغ في المرض المعروف (الداي كيرفان)⁽²⁾.

وينشأ هذا الالتهاب من إجهاد الرياضيين وأمثلة ذلك ما يحدث في أوتار الساعد الرياضي الذي يمارس رياضة التجديف، ووتر إبهام القدم عند العدائين.

والعلاج السليم لمثل هذه الإصابة هو الخلود إلى الراحة ووضع بعض البطانات أو الجبائر التي تساعد على الشفاء.

ب. التهاب الوتر المحيطي:

(1) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها، مرجع سابق، ص42.

(2) طايري عبد الرزاق : علم التدليك الرياضي، مرجع سابق، ص173.

الفصل الثاني الإصابات الرياضية

ويحدث في الأوتار المحرومة من الغشاء السينوفي، فالأنسجة المحيطة بالأوتار تتعرض للتمزق بفعل الإصابة، نظراً لعدم وجود غشاء سينوفي، فيصاب وتر الركبة، فتفقد الأوتار الوتر الوسط الذي **يتيح** لها الانزلاق لتؤدي وظيفتها، ويحدث نتيجة الضغط المستمر⁽¹⁾. ومثال ذلك العد ولمن لم يعود عليه فيؤدي إلى التهاب الأنسجة المحيطة بوتر الكعب.

5.7. إصابات الجلد :

الجلد وهو السطح الظاهري للجسم ويكسو العضلات وينقسم إلى قسمين :

أ . **البشرة:** وهي الطبقة الظاهرة تكون خالية من الأوعية الدموية والأعصاب وتكون دقيقة وتتركب من خلايا موضوعة فوق بعضها تسقط في بعض الإصابات على هيئة قشور، والبشرة شفافة لدرجة أن المادة الملونة الموجودة بجلد الإنسان والتي تكسبه اللون الأبيض أو الأصفر أو الأسود.... الخ⁽²⁾.

ب . **الطبقة البطانية (الأدمة):** وهي طبقة متصلة بالنسيج الخلوي تحت الجلد والتي تحتوي على أعصاب وأوعية دموية عديدة ولها كثافة مختلفة لأجزاء الجسم.

ومن بين الإصابات المنتشرة خاصة في الوسط المدرسي بين التلاميذ نذكر مايلي:

1.5.7. الانتفاخ الجلدي:

ينتج عن احتكاك الجلد بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن السفلى وظهور وسائل بينهما مع ترشيع في الأوعية الدموية.

علاج هذه الحالة: يتم علاج هذه الإصابة بتنظيف مكان حدوث الإصابة بوسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

2.5.7. السحباب :

(1) سميرة خليل محمد : التربية البدنية الصحية للرياضيين، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد، 2004، ص23.

(2) فريق كونة : موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، الدار العلمية الدولية، عمان، الأردن، دار الثقافة، 2002، ص 173.

وهي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد نتيجة الانزلاق على سطح خشن أو التعرض للاحتكاك الشديد نتيجة الاصطدام المباشر.

علاج هذه الحالة : يتم علاج هذه الإصابة بغسل مكان الإصابة بماء بارد ثم وضع سائل معقم على شئ نظيف فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ وربط مكان الإصابة بعد ذلك⁽¹⁾.

3.5.7. الجروح:

هو عبارة عن انفصال غير طبيعي في أنسجة الجسم مع حدوث قطع في الجلد، وهو فقدان استمرارية الجلد لتعرضه لشدة خارجية⁽²⁾، وهناك نوعان من أنواع الجروح وهي:

- **الجرح القطعي:** ويحدث نتيجة التعرض لآلة حادة كالموس أو السكين ويتميز بوجود نزيف شديد في المنطقة لقطع عدد كبير من الأوعية الدموية.

- **الجرح النافذ:** ويحدث نتيجة اختراق الجلد بآلة مدببة مثل الرمح أو أي جسم رفيع مدبب، ويتميز بقلّة الدم المصاحب للإصابة إلا إذا أصيب عضو داخلي أو أوعية دموية.

أعراض الجروح :

- وجود قطع في الجلد يمكن ملاحظته.
- تغير في لون الجلد يميل إلى الاحمرار.
- وجود نزيف تختلف حدته تبعاً لحجم الجرح ومنطقة الإصابة مع وجود ألم في منطقة الجرح.

العلاج: ولعلاج الجروح يجب تقديم الإسعافات التالية:

- تنظيف الجرح بقطن مبلول بالماء ثم ينظف بمطهر طبي.
- يجب التأكد من إزالة الأتربة أو غيرها من الأجسام العالقة في الجرح.
- يجب عدم تحريك حواف الجرح بقوة ما تؤدي إلى زيادة حدة الجرح⁽³⁾.

(1) زينب عبد الحليم العالم : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق، ص 181.

(2) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي - علم الإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص 66.

(3) زينب عبد الحليم العالم : التدليك الرياضي، إصابة الملاعب، مرجع سابق، ص 87.

- إيقاف النزيف بوضع معقمات على الجرح ولفه برباط ضاغط.

8. العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة :

هناك تغيرات تطرأ على حالة الرياضي ليس فقط أثناء عملية التدريب أو المنافسة لكنها تظهر أيضاً تحت تأثير عوامل داخلية سيئة تؤدي إلى حدوث الإصابات ومن أهمها:

1.8. حالات الإرهاق والإجهاد الشديد:

حيث نجد أن الاختلال في التنسيق وسوء حالة ردود الفعل السبب المؤدي إلى الخلل، والذي بدوره يؤدي إلى تناقض العمل النسق لمجموع العضلات المختلفة، كما أنه يقلل مدى اتساع حركة بعض المفاصل، ويصاحبه فقدان السرعة والمهارة في تأدية الحركات وبالتالي يؤدي إلى حدوث الإصابة.

2.8. التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم:

نجد هذه التغيرات عند الرياضي الذي ينقطع عن التدريب لفترة طويلة يسبب المرض أو غيره من الأسباب، مما يؤدي إلى انخفاض في قوة العضلات وضعف تحملها، كما يؤدي أيضاً إلى سرعة ارتخاء وتقلص العضلات مما يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة.

3.8. عدم الاستعداد البدني الجيد:

إن الإصابة تختلف طبقاً لدرجة كفاءة اللاعب البدنية ووفقاً لمتطلبات مركزه أثناء أداء المهارة، فيجب أن يكون التدريب كافياً والقدرات البدنية للاعب تتماشى ومستوى المنافسة، كما أن المنافسة في المسابقات بدون تأدية الإحماء اللازم بالقدر المطلوب تؤدي إلى حدوث الإصابة⁽¹⁾.

4.8. العوامل النفسية في حدوث الإصابة:

(1) أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى والمصارعة والملاكمة، مرجع سابق، ص 29.

العوامل البدنية هي السبب الرئيسي في الإصابات الرياضية مثل فقدان التوازن العضلي والاصطدام السريع أو العمل الزائد في التدريب والتعب، غير أن تأثير العوامل النفسية لا يمكن إنكارها، حيث يمكن حصرها في عوامل الشخصية وميزات التوتر وحالات أخرى إن العلاقة بين الإصابة الرياضية ولعوامل النفسية متداخلة أساساً مع التوتر خاصة منها حالة الرياضي خلال المنافسة، فإدراك الخطر يرفع من درجة قلق الحالة ويسبب تنوع في التغيرات على مستوى الانتباه والضغط العضلي، فهذا ما يزيد من فرص حدوث الإصابة، وذلك حسب ما قام بتوضيحه كل من الأخصائيين " مارك أندرسون " و " جون وليامس " عام 1988، غير أن التوتر لا يؤثر لوحده في حدوث الإصابة بل يدخل في ذلك عوامل الشخصية وسوابق التوتر وقدر الاستجابة التي تؤثر على رد فعل التوتر وتقلل من احتمالات الإصابة(1).

كما تبين بعض البحوث أن التغيرات التي يتسبب فيها التوتر لها علاقة مباشرة مع وقوع الإصابات المتكررة وذلك حسب التجربة التي أجراها " براموال " أين تمكن من إثبات فرضية التوتر النفسي يحفز حدوث الإصابات الرياضية وفسر ذلك في نظريتين.

أ. نظرية انقطاع الانتباه:

يمكن تفسير العلاقة الترابطية الإيجابية بين التوتر والإصابات بتقلص حقل الانتباه مما يعيق عملية إدراك الوضعيات، كما أن التوتر يساهم في تبريد الطاقة البدنية النفسية، الشيء الذي يجعل الجسم ضعيفاً وعرضة للاعتداءات وبالتالي للإصابات(2). وحسب "وليامس" و"تونيمان" أن وجود اضطرابا في الانتباه يخفض من الانتباه الجانبي فأى لاعب في كرة القدم إذا أدار ظهره للاعب آخر لاستقبال الكرة بصدده فهو مؤهل للإصابة لأنه لا يدرك

(1) R. Weinberg, D. Gould, psychologie du sport et des Aps, édition viGot, Paris, 1997, P 422.

(2) R.Thomas, Préparation psychologique du sportif, édition vigot, paris, 1991, P 220.

اللاعب الذي يتوجه نحوه بقوة وبسرعة من الجانب الآخر في حين لو أن اللاعب لم يكن يلعب تحت تأثير التوتر العالي لكان قد أختار مجالاً أكثر اتساعاً سمح له بتجنب الإصابة (1).

ب. نظرية الضغط العضلي المرتفع:

إن وجود مستوى عالٍ من التوتر يصاحبه عادة ضغط عضلي مهم الذي بدوره يؤثر على التئاسق ويرفع من احتمال الإصابة⁽²⁾. خاصة من خلال زيادة درجة تقلص العضلات، مما يؤثر سلباً على التنسيق الحركي.

9. الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور الثانوي في حصة ت. ب. ر:

يتعرض التلاميذ لإصابات عديدة أثناء إجراء الحصة داخل المؤسسات التربوية ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها : نقص الإحماء، نقص الثقافة الرياضية لدى التلاميذ، عدم الحركة الصحيحة في إنجاز المهارات الرياضية... إلخ.

ومن بين الإصابات التي يتعرض لها أثناء حصة ت. ب. ر نذكر منها في الألعاب الفردية (السرعة، دفع الجلة، الوثب الطويل) ما يلي:

9.1. إصابات سباق السرعة (الجري السريع):

توجد إصابات عديدة في سباق السرعة وهي إصابات تخص أجهزة الدعم الخاصة بالسرعة ومنها ما يلي :

9.1.1. إصابة مفصل الركبة:

تعد هذه الإصابة من بين أشهر الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ، خاصة عند إجراء حصة في العدو وجري مسافات متوسطة وطويلة، وعند أداء مهارة قفز الحواجز والموانع ودفع الجلة، فمفصل الركبة أكثر المفاصل عرضة للتمزق من خلال التركيب التشريحي له فوجوده بين نهاية عظمة الفخذ وبداية عظمة قصبية الساق ولا يشترك عظم الشظية في

(1) ميهوبي رضوان : الانعكاسات النفسية للإصابة البدنية الرياضية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2003، ص 58.

(2) R.weinberg, D.Gould, op, cit, P 427.

تكوين المفصل، يجعله عرضة للإصابة وعلى الرغم من وجود تصميم هندسي للركبة فإن هناك مواضع من الممكن أن تتعرض للإصابة وهي : إصابة الرباط الخارجي للركبة، الرباط الداخلي للركبة، إصابة الرباط الصليبي، الأمامي والخلفي وإصابة الغضاريف (1)، وكذلك ممكن تتعرض الركبة لكسور حسب نوع الإصابة التي يتعرض لها التلميذ (إصابة خفيفة، شديدة، خطيرة).

2.1.9. إصابة عضلات الفخذ:

من بين الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء الحصة تمزق العضلات خاصة عضلات الفخذ الأمامية والعضلات المقربة للفخذ، وينتج في العادة من المجهود العنيف الذي يبذله التلميذ خلال مرحلة الانطلاق ومرحلة نهاية السباق، ويوجد التمزق الداخلي الذي يؤدي إلى حدوث تجمع دموي ويشعر الرياضي بألم شديد بالإضافة إلى حدوث تشنج أو تقلص عضلي، مما يحد من قدرة الرياضي على العطاء أو الأداء الصحيح (2).

3.1.9. إصابة مفصل الكاحل:

كذلك تعد الإصابة مفصل الكاحل من بين الإصابات الأكثر شيوعاً لدى التلاميذ خاصة في المستويات الأولى من الطور الثانوي (سنة أولى، سنة ثانية)، حيث يعمل مفصل الكاحل في اتجاهين من خلال وصله لأسفل الساق مع القدم، فهو مفصل معلق يسمح بحركة بسيطة للأعلى والأسفل، وثانياً يسمح بحركات الانثناء والدوران ويتكون الكاحل من نهاية عظمة القصبة أسفلها ونهاية عظمة الشظية، ويتصلان بواسطة الرباط العقبى الشظي، وكذلك بأربطة محكمة من جميع الاتجاهات، وهو مدعم بصفة خاصة من الجهة الداخلية

(1) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2000، ص 122.

(2) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي - علم الإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص 94.

والخارجية، حيث يوجد الرباط الداخلي والخارجي المتضاعفين على التعاقب والتوالي⁽¹⁾، لذا فإن إصابة الكاحل تؤدي إلى تغيير في بناء الأربطة وتلف مفصل الكاحل يحدث نتيجة لإجهاده العنيف من إنجاز المهارات الصعبة والتي لا تتحملها أربطته وروافعه وكل أوتاره. ومن بين الإصابات التي تحدث للكاحل نذكر ما يلي:

الالتواء: ويحدث في الرياضات التي يكون فيها حركات جانبية أو دورانية حيث يلاحظ رضوض تميل إلى اللون الأزرق حول المفصل وبين مد بعد الالتواء بيوم واحد⁽²⁾.

2.9. إصابات دفع الجلة:

تعتبر رياضة دفع الجلة من بين الرياضات الفردية التي تحدث فيها الإصابات بشكل كبير في الطور الثانوي نظراً لعمل كل أجهزة الجسم في أداء الرمي للكرة الحديدية، حيث نلاحظ خلال دفع الجلة تكون هناك ثلاث أجزاء رئيسية للجسم عرضة للإصابة وهي : إصابة عضلات الجزء السفلي للذراع، بالإضافة إلى مفصل المرفق والأربطة حيث تكون عرضة للتمزق خاصة في المرحلة الأخيرة لدفع الجلة، ومن بين الإصابات الأكثر حدوثاً في رمي الجلة نجد ما يلي :

1.2.9. إصابة مفصل الكتف:

حيث يعتبر المفصل الوحيد الذي يسمح لنا بالدوران 360 درجة كاملة فهو المفصل الأكثر مرونة في الجسم الإنسان، فهو يسمح لنا بقذف الكرة الحديدية بأكثر قوة ممكنة، ويتكون من عظم العضد الكبير والتجويف العنابي الصغير، واتساع المحفظة الزلالية يعطي المفصل الحركة الواسعة وتساعد أوتار العضلات (العضلة تحت اللوح، وتر العضلة فوق الشوكية، العضلة تحت الشوكية) وهذه العضلات توفر الحماية والثبات عند تحريك المفصل⁽³⁾.

(1) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مرجع سابق، ص 293.

(2) عبد العظيم العوادلي : الجديد في العلاج والإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص 217.

(3) بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان، طه، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 163.

ومن بين الإصابات التي يتعرض لها معضل الكتف نذكر ما يلي:

إصابات الكتف البسيطة:

حيث تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف وهو شائع الحدوث في دفع الجلة، حيث نلاحظ ألم بالكتف مضادة للالتهابات، الخلود للراحة مدتها من أسبوع إلى أسبوعين.

إصابات الكتف المتوسطة:

حيث يحدث هذا النوع تمزق كامل في أربطة الكتف التي تربط بين الترقوة ورأس عظمة الساعد وعظمة لوحه الظهر، ومن أعراض هذه الإصابة ألم مصاحب لجميع حركات الكتف، ألم مصاحب لتحريك أصابع اليد وتورم بسيط وشبه نزيف تحت الجلد⁽¹⁾، ولعلاج هذه الإصابة يجب الخلود للراحة من 15 يوم إلى 20 يوم مع استعمال رباط ضاغط مكان الإصابة، عقاقير مضادة للالتهابات مع مراهم موضعية، وإذا اقتضى الأمر بحقن المصاب بحقن الكورتيزون من حقنة إلى حقنتين خلال شهر بداية من تلقي الإصابة⁽²⁾.

إصابات الكتف الشديدة:

وهو نمط خطير من الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ خلال رمى الجلة ومن بين هذه الإصابة نذكر ما يلي:

خلع مفصل الكتف: وهو الأكثر شيوعاً ويحدث عند مد الذراع في الحركة النهائية لدفع الجلة، ومن أعراضه اختفاء رأس عظمة العضد من تجويفه الطبيعي، ولعلاج المصاب يجب تخديره الطبي ويتم إرجاع المفصل إلى مكانه.

2.2.9. إصابة مفصل المرفق:

نجد أن إصابات مفصل المرفق تحدث للتلاميذ أثناء مسك الكرة الحديدية، والمرفق هو المفصل المعلق بين عظمة العضد وعظمة الزند، وتتصل العظام ببعضها البعض بواسطة

(1) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي - علم الإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص 100.

(2) عبد الرحمان عبد الحميد زاهر : فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مرجع سابق، ص 141.

أربطة عضلية، ويسمح مفصل المرفق المكون من ثلاثة مفاصل وهي العضد والزند، الكعبرة والعضد، الزند والكعبرة (1)، بحركة الثني والمد أيضاً بحركة دوران الزند على الكعبرة والعكس، ومن أهم الإصابات التي تحدث لمفصل المرفق وهي:

- التهاب مفصل المرفق: وهو التهاب الخلايا العضلية في عظم مفصل المرفق، ويحدث نتيجة القيام بالحركات المفاجئة العنيفة دون أي تجهيز أو إعداد مسبق للعضلة ودون أي إحماء أو تحضير جيد استعداداً للرمي.

- تمزق مفصل المرفق، وهو تمزق اللقمة الوحشية أو الأنسجة لعظم العضد، ويحدث هذا التمزق عند لاعبي الرمي والدفع مما يؤدي إلى حدوث أضرار لألياف العضلات المشتركة في الحركة، ومن أعراضها ألم عند لمس المنطقة المصابة ووجود ورم، ولعلاج هذه الإصابة يجب استعمال حقن في موضع الإصابة ذات مفعول طويل مع أخذ راحة وعدم استخدام الجزء المصاب (2).

3.2.9. إصابة مفصل اليد:

تعتبر اليد العضو الأساسي في أداء حركة الرمي، فهي مركز اتزان القوة والحركة الدقيقة والإحساس بنعمة اللمس، وكل الرياضات تحتاج إلى التوافق والتعاون ما بين اليد والعين وهذا ينطبق على رياضة رمي الجلة، وتتكون اليد من عظام الرسغ الثمانية الصغيرة توجد فوقها خمسة عظام قصيرة وغلظية تسمى عظام مشط اليد، بالإضافة إلى أربعة في راحة اليد وهي السبابة والوسطى والخاتم والأصبع الصغير، ولإيهام قدرة مذهلة على الحركة أكثر من بقية الأصابع تتكون كل منها من ثلاث سلاميات (3)، ومن بين إصابات اليد نذكر منها:

(1) أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى، مرجع سابق، ص 201.

(2) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مرجع سابق، ص 163.

(3) أبو العلا عبدالفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص 151.

- **كسر العظمة الزورقية:** حيث يعتبر العظم الزورقي واحد من ثمانية عظام من رسغ اليد يوجد في الصف الأمامي في عظم الكعبرة وعند قاعدة إصبع الإبهام، وتكون عرضة للالتهاب الموضعي واحتمال إصابتها بالكسر في الجزء الأوسط لها، نتيجة لدفع الجلة لمن لم يتعود على لمسها ودفعها وهي كثيرة الحدوث عند التلاميذ غير الممارسين لهذه الرياضة (دفع الجلة)، ومن أعراض هذه الإصابة ألم للبلد مكان الإصابة، تغير لون الجلد إلى الأزرق والأسود، ورم في المنطقة المصابة ولعلاج هذه الإصابة يجب وضع اليد في الجبس أو لف المنطقة المصابة بشاش من الجبس لمدة أسبوعين إلى أربعة شهور حسب مكان الكسر في العظمة (1).

3.9. إصابات الوثب الطويل:

تعتبر رياضة الوثب الطويل من بين الرياضات الفردية المبرمجة لتلاميذ الطور الثانوي، إلا إن لهذه الرياضة إصابات كثيرة نتيجة لتعدد مراحلها، ومن بين مراحل الوثب الطويل مرحلة الجري الإستعدادي، مرحلة الارتقاء، مرحلة الطيران، ومرحلة السقوط، ونتيجة لذلك تقع رضوض بالأنسجة الرخوة بين عظم العقب والقصبية، خاصة وأن كعب قدم الارتقاء يلمس الأرض أولاً ويصاب أسفل الظهر نتيجة لحركة الهبوط غير السليمة، وقد تتمزق الغضاريف الهلالية في حالة وجود الركبة وضع الثني (2)، ومن بين الإصابات الأكثر وقوعاً للتلاميذ في الوثب الطويل نذكر ما يلي:

1.3.9. إصابة عضلات أسفل الظهر:

وهي من بين الإصابات الأكثر شيوعاً في رياضة الوثب الطويل، حيث تصاب عضلات المنطقة القطنية نتيجة للإصابة بالالتهاب في الأنسجة الدقيقة المكونة للعضلات في هذه المنطقة ومن أهم أسباب هذه الإصابة ما يلي:

(1) موهوبي عيسى : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء امتحان ت. ب. ر، مرجع سابق، ص 96.

(2) أبو العلا عبد الفتاح - أحمد نصر الدين سيد : فيزيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 144.

- القيام بحركة مفاجئة عنيفة، الانتقباض المفاجئ لعضلات الظهر والشد العضلي العنيف أو التمزق، ومن أعراض هذه الإصابة ألم حاد أسفل عضلات الظهر وخاصة المنطقة القطنية مع عدم القدرة على الانحناء أو الثني للجانب، ولعلاج هذه الإصابة يجب استعمال أحقان النيروتون المسكنة للألم، أخذ راحة تامة من 3 أيام إلى 15 يوم مع استعمال مضادات للالتهاب والعلاج بالإبر الصينية⁽¹⁾.

2.3.9. إصابات الحوض (العضلات الحرقية):

وهي العضلات الضامة الداخلية الرابطة بين الحوض وعظمة الفخذ وتحدث إصابة هذه العضلات في رياضة الوثب الطويل حيث تتدغم العضلات الضامة في عظم الحوض⁽²⁾، ومن أعراض هذه الإصابة ألم في منطقة العانة وينتقل إلى الجانب الداخلي للفخذ، ألم عند الفحص ومس المكان المصاب، وكذلك ألم عند ضم الفخذين والوقوف أثناء الحركة، ولعلاج هذه الإصابة يجب أخذ أدوية مضادة للالتهابات عن طريق الفم واستعمال الحقن الموضعية. وتحدث بعض الإصابات عند الاقتراب من الأرض تتسبب في تمزق عضلات الفخذ الخلفية ذات الرأسين وكذلك إصابة الجزء السفلي للعود الفقري وذلك من خلال المد أثناء مرحلة الطيران والتي خلال مرحلة الهبوط⁽³⁾.

4.9. الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ في الألعاب الجماعية:

من الرياضات الجماعية التي يدرسها تلميذ الطور الثانوي نجد ثلاث أنواع في المنهاج وهي الألعاب الجماعية في كرة اليد، كرة السلة، وكرة الطائرة، وتعتبر هذه الألعاب الأكثر جذباً للتلاميذ باستخدام هذه الرياضات على مميزات ترفيهية وترويجية تخدم التلميذ من الناحية النفسية والاجتماعية، ولكن كبقية الرياضات تحدث فيها إصابات كثيرة نتيجة احتكاك التلاميذ ببعضهم البعض ومن بين هذه الإصابات نذكر ما يلي:

1.4.9. إصابة الجلد:

(1) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مرجع سابق، ص 144.

(2) ميهوبي عيسى : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء امتحان ت. ب. ر، مرجع سابق، ص 98.

(3) عبد العظيم العوادلي : الجديد في العلاج و الإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص 221.

نظراً للاحتكاك الذي يتعرض له التلاميذ في الألعاب الجماعية تحدث الإصابة، ومن بين إصابات الجلد نجد الانتفاخ الجلدي الذي يحدث نتيجة احتكاك الجلد بسطح خشن مما يؤدي إلى إصابته، ومن أعراضه:

- تمزق الطبقات العليا من الجلد.
- تشيخ الأوعية الدموية.

ولعلاج هذه الحالة يجب ما يلي: غسل مكان الإصابة بماء بارد ثم وضع سائل معقم وخفتها لتطهير مكان الإصابة (1).

2.4.9. إصابة العضلات:

كوجود العديد من الإصابات التي تتعرض لها العضلة نتيجة الاحتكاك المباشر للتلاميذ مع بعضهم البعض ومن بينهما نذكر ما يلي:

- كدمات العضلة، التيبس، التقلص العضلي والتمزق العضلي، التشنج العضلي، وكل هذه الإصابات مذكورة سابقاً.

ونجد إصابات أخرى تحدث نتيجة الجهد المبذول من طرف التلاميذ تتمثل في نقص المواد العضوية في الجسم مما يؤدي إلى ما يلي:

- خفض قوة العضلات ومدة أداء العمل.
 - نقص حجم الدم والبلازما مع ارتفاع معدل نبض القلب.
 - انخفاض استهلاك O_2 ، مع ضعف عملية تنظيم الحرارة.
- فالتغذية السليمة تؤدي إلى حفظ وزن الجسم وتقدم الجهد المطلوب من الرياضي (2).

(1) زينب عبد الحليم: التديك الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق، ص 221.

(2) حياة عياد روفائيل: إصابات الملاعب (وقاية إسعاف، علاج طبيعي)، مرجع سابق، ص 21.

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية خلال الطور الثانوي كغيرها من الإصابات التي تحدث للرياضيين بصفة عامة، غير أن ممارسة الرياضة والتربية البدنية والرياضة لها متعة وتشويق، فهي منبع الصحة والترفيه عن النفس ولها منافع مثل التأثير على الجهاز التنفسي والقلبي، وكذلك على الجهاز الحركي من ناحية تطوير قوة وحجم العضلات ومرونة المفاصل والأربطة، إلا أن ارتكاب الأخطاء في ممارسة الرياضة يؤدي إلى حدوث بعض الإصابات على اللاعبين أو الرياضيين أثناء التدريبات أو المنافسات وخاصة تلاميذ الطور الثانوي أثناء إجراء الحصة، إلا أن إصابة التلاميذ تكون قليلة مقارنة بالرياضيين ويرجع ذلك إلى نقص الأنشطة الرياضية المبرمجة في المناهج، ووعي الأساتذة بضرورة تقادي الإصابات لتجنب تدهور حالة التلاميذ من ناحية التحصيل الدراسي.

واستنتجنا كذلك من خلال هذا الفصل أن الإصابات الرياضية تختلف من رياضة أو نشاط على آخر ومن تلميذ إلى آخر، باختلاف العوامل الوراثية والبيولوجية والفروقات الفردية الموجودة بين الرياضيين.

وتحدث الإصابات نتيجة بعض المؤثرات الداخلية والخارجية، وتصيب العضلات والجلد والعظام، والمفاصل والأربطة والأوتار وغيرها من أعضاء جسم التلميذ أو الرياضي أثناء الممارسة أو المنافسة أو التدريب.

الفصل الثالث

حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي

المطلب الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد

- 1-تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 2-ماهية التربية البدنية و الرياضية.
- 3-أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 4-الطبيعة التربوية للتربية البدنية و الرياضية.
- 5-أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 6-كيفية تصميم حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 7-شروط و واجبات حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 8- أهداف التربية البدنية و الرياضية.
- 9-شروط ممارسة التربية البدنية و الرياضية.
- 10- التربية البدنية و الرياضية في النظام التربوي التعليمي بالجزائر.
- 11- أستاذ التربية البدنية و الرياضية.
- 12- مكونات حصة التربية البدنية و الرياضية.

خلاصة.

المطلب الثاني: المراقبة في الطور الثانوي

تمهيد

- 1-تعريف المراقبة.
- 2-خصائص النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 3-أهمية دراسة مرحلة المراقبة.
- 4-أنواع المراقبة.
- 5-المشاكل التي تحدث في مرحلة المراقبة.
- 6-أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق في الطور الثانوي.

خلاصة.

تمهيد :

إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث وإنما هي قديمة وأساسية، إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية فقط بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب البدني إلى حد كبير، إذ يعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف النشاطات الرياضية، والبعض الآخر يعتقد أنها عملية تدريب عن طريق الممارسة لكن الواقع أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي وما ترتب عليه من الناحية التطبيقية وضرورة الاهتمام بالحالات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي الوجداني الجمالي⁽¹⁾.

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع من خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ، لكن نجد أن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الحصص في الوحدة التعليمية، كما أن الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بالغة الأهمية، وهذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير الجوي في مضمون الحصة.

(1) أحمد مختار عضاضة : التربية البدنية العملية التطبيقية في المدارس الواقية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، ط3، 1994، ص 123.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

المطلب الأول : حصة التربية البدنية والرياضية:

1. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: اللغة والفيزياء وغيرها من المواد الأخرى، ولكنها تختلف عن هذه المواد كونها تمد التلميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تفيده من ناحية الجوانب الصحية لتكوين جسم الإنسان، وذلك بالإضافة إلى المعلومات التي تعني الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية، والتي تتم تحت إشراف تربوي من طرف أساتذة متخصصين⁽¹⁾.

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمؤسسة يشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلامذته، وأن يكتبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر⁽²⁾.

ومن خلال التعريفين السابقين نستخلص أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس والمؤسسات التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدوث أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة، بالإضافة إلى تطبيق بعض نظريات التعلم الخاصة بالنشاطات المبرمجة خلال الحصة.

2. ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة وخاصة تجعلها تختلف وتتميز عن باقي الحصص التعليمية الأخرى ولمعرفة ذلك نستحضر بعض تعاريف الباحثين والعلماء في هذا المجال ومن بينهم " أحمد خاطر " يحدد أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في

(1) محمود عوض بسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 94.

(2) حسن شلتوت، حسن معوض : التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 102.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حياً من غيرهم⁽¹⁾.

ونجد أهمية حصة التربية البدنية والرياضية عند " كمال عبد الحميد " في المنهاج الدراسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم والتفكير⁽²⁾.

ومنه نستخلص أن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون الفرد أو التلميذ بصورة خاصة من جميع النواحي سواء الاجتماعية أو البدنية الجسمية أو العقلية، وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى التلميذ خلال المراحل الأربعة من الدراسة في الطور المتوسط.

3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية مساعي كثيرة إلى تحقيق ولو جزء صغير من الأهداف التعليمية الحركية وتطوير الأساليب والسلوكيات لدى التلميذ ومن بين هذه الأهداف نذكر مايلي:

1.3. أهداف تعليمية:

من بين الأهداف التعليمية لحصة التربية البدنية والرياضية نجد:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة والمرونة، الرشاقة.
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية وصحية جمالية⁽³⁾.
- تنمية المهارات الحركية من خلال ممارسة بعض الرياضات الفردية والجماعية، والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير

(1) أحمد خاطر : القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988، ص 18.

(2) كمال عبد الحميد : مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994، ص 177.

(3) ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي : طرق التدريس في التربية البدنية، 1968، ص 64.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

والتصرف لأداء حركي مميز، فعند تطبيق خطة مجموعة أو دفاعية في لعبة من الألعاب الجماعية يعتبر موقفاً يحتاج إلى تدبر سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف⁽¹⁾.

2.3. أهداف تربوية:

نجد أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهداف تربوية في مجال النمو البدني والصحي العقلي للتلاميذ على كل مستوياتهم ومن بين هذه الأهداف نذكر:

1.2.3. التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف من حصة التربية البدنية والرياضية هي صقل الصفات الخلقية والعمل على تحسين سلوك الفرد أو التلميذ، والتكيف الاجتماعي من خلال الدمج في المجتمع، فنجد مثلاً في الألعاب الجماعية يظهر التعاون والتضحية والشجاعة، الرغبة في تحقيق الفوز، حيث يسعى كل عنصر في الفريق إلى تكملة عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة في الطور المتوسط⁽²⁾.

2.2.3. التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية تعلم التلميذ على الكفاح وتخطي المصاعب وتحمل المشاق، ومثال ذلك محاولة التلاميذ تحقيق أرقام قياسية في سباق السرعة والذي يمثل تغلباً على الذات البشرية وهذه الصفات تهيئ التلميذ لتحمل مشاكل العمل في حياته اليومية والمستقبلية.

3.2.3. التربية الجمالية:

حيث تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير الإحساس والجمال لدى التلميذ، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من رشاقة وقوة وتوافق في الأداء وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق توجيهات الأستاذ وتصحيحاته المتكررة في إنجاز الحركة من طرف التلاميذ.

(1) عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي : طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1999، ص 80.

(2) عدنان درويش وآخرون : التربية البدنية المدرسية، طو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 30.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

وتشتمل التربية الجمالية كذلك في تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ينمو ويتطور الإحساس بالجمال الحركي لدى التلميذ⁽¹⁾.

4. الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم والتعاون تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية حيث تقوم على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة والاحترام، والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة، وتدخل الشجاعة والقدرة على إتحاد القرار ضمن عملية تأدية الحركات الرياضية والواجبات الموجهة من طرف الأستاذ ومثال ذلك: القفز في الحوض الرملي وتأدية مراحلها تنمي الصفات التي لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ⁽²⁾.

5. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية :

وعديدة في المجال المدرسي أولاً وفي المجتمع كله ثانياً، ولقد تطرق العديد من الباحثين والمفكرين لهذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمراي " و " بسطويسي أحمد بسطويسي " أهم هذه الأغراض فيما يلي: تنمية الصفات البدنية والنمو الحركي، وصقل الصفات الخلقية الحميدة والإعداد للدفاع عن الوطن، التعود على العادات الصحية السليمة، التكيف الاجتماعي⁽³⁾.

ومن جهة أخرى أشارت "عنيات محمد أحمد فرح" إلى أهداف التربية البدنية من خلال الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها ومنها:

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب مهارات حركية.

(1) ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي : طرق التدريس في التربية البدنية، مرجع سابق، ص67 - ص68.

(2) محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 95.

(3) عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، مرجع سابق، ص 73.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- اكتساب قدرات رياضية ومعارف صحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية⁽¹⁾.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية فيما يلي :

1.5. تنمية الصفات البدنية:

حيث تعمل حصة التربية البدنية والرياضية على تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، والتحمل، الرشاقة... الخ، وتقع أهمية هذه المهارات الحركية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع⁽²⁾.

2.5. تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الأساسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند التلميذ أو المتعلم، والمهارات الحركية نوعان "طبيعية" و"فطرية" أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو المنافسات المختلفة التي تؤدي من طرف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية⁽³⁾.

3.5. النمو العقلي:

يقصد بالنمو العقلي التغييرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العضلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً كبيراً وفعالاً في هذا المجال من خلال تقديم بعض التمارين التي تعمل على النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

(1) غنيات محمد أحمد فرح : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 11.

(2) عباس أحمد عبد الرحمن سيد علي : مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء التدريس في مجال التربية البدنية، مرجع سابق، ص 74.

(3) بن عبد الرحمن سيد علي : مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسط، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2008، ص 19.

6. كيفية تصميم حصة التربية البدنية والرياضية:

خطة العمل في بناء حصة التربية البدنية والرياضية هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبطة حسب قواعد موضوعة ذات أهداف وأغراض معينة لها، وتتقسم حصة ت، ب، ر، إلى ثلاثة أجزاء وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي، الجزء الختامي⁽¹⁾. ويمكن شرح هذه المراحل أو الأجزاء كالآتي:

1.6. الجزء التحضيري:

في هذا الجزء يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى الجزء الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي إعداد التلاميذ تربوياً، وتطبيق النظام الداخلي للحصة كتبديل الملابس ثم الدخول إلى الملعب، وبعد ذلك تبدأ مرحلة الإحماء وهي تحفيز الجسم لممارسة نشاط رياضي معين لتفادي الإصابات، والتدرج في العمل من التسخين إلى التمديد العضلي، وخلال العمل في التسخينات والتمديد العضلي يجب مراعاة مايلي:

- العمل على تحسين الصفات البدنية والجسمية للتلاميذ.
- العمل وفق ورشات يترأس كل ورشة قائد فريق من التلاميذ.
- يجب على التلاميذ توجيه بعضهم البعض أثناء التدريبات.
- في حالة التمديد العضلي يجب على التلاميذ الانتشار في الملعب لتأدية التمارين بحرية⁽²⁾.

2.6. الجزء الرئيسي:

حيث يحاول الأساتذة في هذه المرحلة تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها في الحصة ومثال ذلك: تنمية القدرات الحركية وتعليم مهارات رياضية، أو توصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية⁽³⁾، وينقسم هذا الجزء إلى قسمين:

(1) محمد عوض البسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 111.

(2) ساسي عبد العزيز: انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2008، ص 21.

(3) عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1989، ص 506.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- **النشاط التعليمي:** حيث يقوم الأستاذ بالشرح والتوضيح والعرض وبعد تقديم الأستاذ يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة على شكل مجموعات ويجب على الأستاذ الالتزام بمايلي:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء مع التصحيح.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء أداء الحركة من حيث تكرار العمل.
- تصحيح الأخطاء المرتكبة وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ في الأداء.
- مراعاة الفروقات الفردية لدى التلاميذ من طرف الأستاذ.

- **النشاط التطبيقي:** وهونقل الحقائق والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى بجميع أنواعها والألعاب الجماعية ككرة اليد، وهو يتميز بروح التنافس بين التلاميذ والفرق حسب الممارسة.

وعلى الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات الحركية المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ في الأداء لتفادي من خلال شعورهم بالمتعة في أداء المهارات الرياضية وإتباع قواعد الأمن والسلامة⁽¹⁾.

3.6. الجزء الختامي:

حيث تهدف هذه المرحلة إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه في السابق، ويتضمن هذا الجزء تمارينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين الاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل الانتهاء من الحصة يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية للتلاميذ، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي تحدثت أثناء الحصة مع تقديم نصائح وإرشادات خاصة بالهدف المسطر في البداية⁽²⁾.

(1) ساسي عبد العزيز : انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، مرجع سابق، ص 23.

(2) محمود عوض البسيوني وآخرون : نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 115.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

كما يجب الأخذ بعين الاعتبار الحصة التي تلي مباشرة حصة التربية البدنية والرياضية، حيث أنه إذا كانت الحصة تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه فيجب التهئة والاسترخاء في نهاية حصة ت، ب، ر، أما إذا كانت في نهاية الدوام الدراسي فيمكن الزيادة في عمل التدريب عن طريق ألعاب سريعة تشير وتشد انتباه التلاميذ⁽¹⁾.

7. شروط وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها الطبيعة أي ظروف الجو الخارجي، وعامل السن والجنس من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال الأجهزة والأدوات المتوفرة لذلك يجب أن تخضع الحصة لشروط يمكن تلخيصها فيما يلي:
- يجب أن تحتوي الحصة على تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
 - العمل على تكرار التمارين الرياضية من أجل الوصول إلى الهدف المنشود.
 - توفير الوقت المناسب للحصة حتى يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في هدف المذكرة، وأن لا ينظر إلى حذف التمرينات أو الإسراع في بعضها.
 - العمل على تعويد التلاميذ للاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يتم العمل في نظام ورفاهية ومرح.
 - يجب أن يتحلى الأستاذ بشخصية قوية وحماسه الكبير لوصول التلاميذ للغاية المرجوة من النشاط الرياضي.
 - يجب الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية بين التلاميذ من الناحية الجنسية وفارق السن وتطبيق التمارين الرياضية المناسبة لكل فئة⁽²⁾.

8. أهداف التربية البدنية والرياضية:

ليست التربية البدنية والرياضية وسيلة للمحافظة على الصحة ورفع المستويات الرياضية وإنما هي أيضاً حاجة ضرورية لجميع المواطنين والأفراد، علي هذا الأساس يجب أن يعرف

(1) أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 161.

(2) بسطويسي أحمد بسطويسي : طرق التدريس في مجال الرياضة، جامعة بغداد، 1984، ص 67.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

الأستاذ بأن عمله يكون ذا قيمة عالية بالنسبة لتطور الشخصية المتكاملة، وإن هذه الأهمية تستند على حقيقتين يتلخصان فيمايلي:

أولهما: إن الإنسان سيبنى مستقبلاً على الرغم من الاتجاه المتزايد في حجم الجانب الفكري في نشاط العمل وما يرتبط به من قابلية الإبداع العقلي كالإدراك، الانتباه، التطور، الذي سيبقى العنصر الرئيسي للعلاقة الإيجابية مع المحيط الخارجي والمجتمع ككل.

ثانياً: إن الإنسان اعتبر كائن اجتماعي تحول إلى إنسان لتحقيق الأهداف الرياضية فقط بل يضاف إلى ذلك الجوانب العقلية الاجتماعية عند الأطفال، وقد أكد الكثير من نتائج التربية البدنية والرياضية الجيدة لا تؤثر على الجسم وحده بل تمتد إلى الروح والنفس أيضاً⁽¹⁾.

1.8. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تهدف الممارسة الرياضية في المرحلة المتوسطة أو الطور المتوسط إلى تطوير اللياقة البدنية الصحية وكيفية المحافظة عليها، فالبرامج الرياضية تهدف إلى زيادة القدرات الوظيفية للأجهزة والأعضاء الداخلية إلى جانب معالجة الإصابات والعيوب الجسمية وحسب رأي " ماكينكو " فإن الأهداف العامة هي:

التربية العقلية: وهي تنمية وتطوير القوى المختلفة للعقل عن طريق تدريبه بانتظام على صيغة التفكير ليتسنى له أن يدرك ويحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله، ويتمتع بالخيال والذاكرة القوية، فالعقل كائن حي كلما قمنا بتمرين أدى العقل عمله على أحسن وجه، ففي المراحل الأولى يركز العقل على تطوير المقدرة والعادات الحركية والخلقية والنشاط الفكري وسرعة البديهة والملاحظات والانتباه وحفظ الحركات والتمرينات الرياضية، والتربية البدنية والرياضية عامل أساسي لتنشيط عمل الأجهزة والأعضاء الوظيفية ولا سيما الجهاز العصبي المركزي، فيجب اختيار الحركات والتمرينات والألعاب التي تتناسب مع القدرة العقلية والبدنية والنفسية لكل مرحلة⁽²⁾.

(1) لحواج جمال : أثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2008، ص 16 - 17.

(2) لحواج جمال : اثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي، مرجع سابق، ص 17.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

التربية الخلقية:

حيث تؤدي التربية البدنية والرياضية إلى تكوين الفرد معتمداً على نفسه وإلى تكوين روح التعاون والمثابرة والصمود، والعادات الخلقية الجيدة، كما أن الصورة الخلقية الحقيقية للإنسان متصلة بنظرته إلى الحياة والطرائق المستخدمة، وتهدف التربية البدنية والرياضية من الناحية الأخلاقية إلى مايلي:

- تكييف الفرد على قواعد ونظم التربية الخلقية.

- ربط المتعلم بالحياة اليومية.

والتربية البدنية والرياضية خير واسطة لتطوير التربية الخلقية وإنماء شخصية الفرد في كل الجوانب، ففيها يمكن غرس الصفات الخلقية النفسية الجيدة، كالإرادة والشجاعة، والثقة بالنفس، فخلال درس التربية البدنية والرياضية أو التدريب تتطور الرغبات والدوافع النفسية للحس بجمال الحركات وتنوعها ومنه تنمية التربية البدنية الخلقية⁽¹⁾.

التربية الجمالية:

تؤدي حصة التربية البدنية والرياضية إلى غرس الصفات الفنية في ذهن الطفل وتطوير المراكز الحسية والشعورية في الجهاز العصبي المركزي لإدراك الحقائق والقيم الجمالية والفنية وهذا يولد فيه من الجانب النفسي تطوير حاسة الجمال، لذا تعد حصة التربية البدنية من المراحل الرئيسية لتنمية الكمال الجسدي، والتوازن الحركي.

. التربية العملية :

يؤكد قادة تشكوسلوفاكيا والسوفيات في تربيتهم على الدقة والرغبة في العمل، هذا فضلاً على اشتراكهم في المنافسات والمهرجانات الرياضية ليندمجوا في العمل الرياضي⁽²⁾.

التربية البدنية:

(1) قاسم المنذلاوي وآخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثالث، 2006، ص10.

(2) د. غفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 77.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

تحتل التربية البدنية والرياضية أسمى مكانة في المجال الثقافي والتربوي حيث يعتبرون العلماء من خلال نظرياتهم أنها هي إحدى العناصر الأساسية للتربية وتساهم في بناء شخصية الفرد، لذا فالتربية البدنية أصبحت جزء من نظام حياة الفرد والمجتمع شأنها شأن الرعاية الغذائية والصحية والفكرية النفسية، أما في المفهوم الخاص للتربية البدنية والرياضية فهو ممارسة الرياضة والنشاطات المختلفة التي تهدف إلى تطوير جانب معين من الأعضاء تخدم اختصاص الرياضة، ويعرفها " موبتسكي " أنها جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بديناً، عقلياً، وانفصالياً واجتماعياً⁽¹⁾.

2.8. الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية قيمةً بدنية وعقلية واجتماعية لا تتحقق بمجرد إقحام التلاميذ في اللعب بل تتطلب توجيهات خاصة بها مثل: الانتباه للحصة، التنظيم داخل الحصة، والعمل الجماعي، التحلي بالروح الرياضية، وهذا لكي تسهل عملية اكتساب التلاميذ القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يستفيد منها بديناً وعقلياً واجتماعياً، ويمكن ذكر العوامل التي تساهم في اكتساب المهارة الحركية⁽²⁾، فيما يلي:

• اكتساب الدقة بتركيز الانتباه.

• تقادي الحركات الخاطئة في الأداء والغير مفيدة.

• السرعة والدقة في الأداء الحركي.

ومن بين الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية نذكر مايلي:

(1) قاسم المندلوي : أصول التربية البدنية في مرحلة الطفولة المبكرة، 2006، ص 13.

(2) يوسف حداد : مبادئ علم النفس العام، دار المعارف، طه، مصر، 1969، ص 215.

- الأهداف الصحية:

يركز الخبراء والأطباء في الرياضة على الأهمية الصحية، فالمقدرة على الحركة التي يحصل عليها الطفل في الصغر تعد من الضروريات الصحية الأساسية لتطوير نموهم وكذلك تطوير القدرة العملية والرياضية⁽¹⁾.

- الأهداف التربوية والاجتماعية :

حيث ينمو عند التلميذ السلوك الاجتماعي والتربوي كأساس للحياة الاجتماعية في جو ديمقراطي، والتربية الرياضية بالإضافة إلى النشاطات التربوية الأخرى قادرة على المشاركة الفعالة في تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية، والنشاط الحركي أو الرياضي هو الوسيلة لتحقيق ذلك، فالمدرس يخلق المناخ الاجتماعي ويستخدم كل ما من شأنه أن يعبر عن الخصائص الاجتماعية المتعددة، حيث أن طبيعة القيادة والمشاركة في التربية البدنية للفرد والأهداف النهائية هي التي تؤدي إلى مفاهيم اجتماعية سليمة.

لذا تعتبر الخصائص الاجتماعية والديمقراطية المطلوبة التي تشغل جزءاً من شخصية الفرد التي يمكن تعلمها وتتميتها من خلال التربية البدنية والرياضية، وعملية التكيف أساسية الفرد المهيأ من قبل المدرسة لمواجهة الفشل والنجاح، والخصائص الاجتماعية الممكنة تتميتها عن طريق التربية البدنية والرياضية عديدة ومن أهمها :

- العمل الإيجابي كفرد ومعناها احترام القوانين وتقبل التعليمات، الاكتفاء الذاتي وتقدير الآخرين.

- التفاعل مع الجماعة كعضو فيها ومعناها العمل كفريق واحد، الاتصال بين التلاميذ، تعلم فن القيادة، والروح الرياضية في المنافسة وكذلك المشاركة الفعالة⁽²⁾.

9. شروط ممارسة التربية البدنية والرياضية :

(1) قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمل المدرسي، جامعة بغداد، 1989، ص 21.

(2) علي الديري، السيد علي محمد : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفرقان، اليرموك، 1993، ص 123 - 124.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تستدعي بعض الشروط بجميع الفئات على اختلاف أعمارهم ويمكن حصر هذه الشروط فيما يلي :

1.9. شروط جسدية:

وتتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم كل من النظر، سلامة اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدم، البطن، العظام والعضلات...إلخ.

وكل هذه الشروط حتى يتسنى للمعلم اختيار نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه، فالتلاميذ الذين ليس لديهم أي انحراف صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرنامج العام في حين الذي يعانون من انحراف صحي يحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم⁽¹⁾.

2.9. شروط ذاتية:

حيث نجد أن من شروط ممارسة التربية البدنية والرياضية شروط ذاتية تحض التلميذ في حد ذاته وبمساهمة أستاذ متخصص في ذلك، وتتمثل هذه الشروط فيما يلي: الاستعداد النفسي لممارسة أي نشاط رياضي، الميول والرغبة في ممارسة النشاط الرياضي، حيث أن ممارسة النشاط الرياضي مرتبط بميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه برغبته ليس مكرهاً⁽²⁾.

3.9. شروط مادية:

تتمثل في توفير الوسائل والإمكانيات البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية، وتوفير المناهج التربوية لتخطيط وتنظيم الحصة ولكي يكون النشاط الرياضي جيداً يجب توفير بعض الشروط ونذكر مايلي:

- مراعاة النمو لدى الأفراد حتى يتسنى لهم الممارسة مع عدم الإرهاق في النمو البدني والفكري.

(1) لحواج جمال : أثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي، مرجع سابق، ص 24.

(2) خطاب عادل محمد : التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص 77

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- مراعاة عامل الجنس حيث تختلف الألعاب الموجهة للإناث عن الذكور نسبياً.
- مراعاة المستوى العلمي للتلاميذ (الفروقات الفردية) حيث نجد أن الفرد المتعلم ليس كالفرد الذي لم يتعلم، أو بالأحرى الفرد الممارس للنشاط البدني ليس كغيره من الأفراد غير الممارسين.
- مراعاة حالة الجو أثناء ممارسة النشاط البدني، فيجب على الأستاذ أن يختار النشاط الذي يحتاج إلى حركة مستمرة في الجو الحار لكي لا يصاب التلاميذ بالتعب وإذا كان الجو بارد يختار ألعاب لها نشاط حركي وجهود بدني حتى تنشط الدورة الدموية⁽¹⁾.

10. مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية :

مرت التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية بفترات تاريخية وضعت فيها العديد من التعاريف واختلطت بشأنها المفاهيم.

ونظراً لهذا الخلط تعتبر من أهم المجالات في تربية الأجيال في الوقت الحاضر، والتي تشمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع وكذلك أساليبها في الوصول إلى أهدافها وما المقصود بالتربية البدنية والرياضية كأحد أهم العناصر في هذه المنظومة⁽²⁾.

مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية يمكن تلخيصها فيما يلي :

ففي الميثاق الوطني لسنة 1986م اعتبرت التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز الطاقة للعمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة وفضلاً عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور المثل المعنوية مثل الروح الرياضية للجماعة، كما تحرص على تكوين الفرد، وتعتبر عامل توازن نفسي وبدني تمكن التلاميذ من ممارسة مختلف أنواع الرياضة. قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976م، حيث شمل على ستة محاور أساسية وهي :

- القاعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر.
- تعلم التربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات.

(1) لحواج جمال : أثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي، مرجع سابق، ص 25.

(2) مشروع الميثاق الوطني لسنة 1986، الجزائر .

- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- توفير التجهيزات والعتاد الرياضي.
- حماية ممارسي الرياضة.
- توفير الشرط المالي.

11. التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي التعليمي بالجزائر:

نظراً لأهمية التربية البدنية والرياضية والدور الذي تلعبه في التربية الحديثة، من تنمية شاملة للإنسان سواء جسمياً وعقلياً وانفعالياً، واجتماعياً، أكدت الدولة الجزائرية على إجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدارس لجميع التلاميذ وفي مختلف المستويات⁽¹⁾، ومن البديهي أن السياسة التعليمية التي تضعها الدولة بصفة عامة غرضها إيجاد الحلول للمشاكل الاجتماعية والمحافظة المكانية والزمانية، ومن بين هذا التغيير في ميدان التربية والتعليم نجد ديمقراطية هي أحد ركائز سياسية التعليم والتربية في الجزائر وفلسفة واضحة في الحياة الجزائرية⁽²⁾، وتظهر لنا مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر من خلال قوانين وضعت لذلك وهي:

- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات، حيث نجد أن الدولة الجزائرية أولت اهتماماً كبيراً بميدان التربية البدنية والرياضية على مختلف المستويات، وقد اعتبرها مادة قائمة بحد ذاتها في قطاع التكوين والتعليم والتزاميتها في الامتحانات الرسمية مثل شهادة التعليم المتوسط وشهادة البكالوريا.

- الممارسة التربوية الجماهيرية: حيث جاء في المادة 08 من هذا القانون « تعد الممارسة الجماهيرية التربوية جزءاً مكماً للبرامج على مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل مناسب وتحدد كيفية الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم ».

(1) فاطمة بوراس: أثر وحدات تعليمية مقترحة، رسالة ماجستير، 1997، ص 13.

(2) على الديري، السيد محمد علي محمد: مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 138.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

وتوجد قوانين عديدة تنص على ممارسة التربية البدنية والرياضية في الجزائر وضرورتها ومنها كذلك " المادة الثالثة " من قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية لسنة 1989، حيث تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة فيما يلي:

- تفتح شخصية الإنسان بديناً وفكرياً.
- تربية الشباب.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية وتحقيق التقارب والتضامن والصداقة والسلم بين الشعوب والمادة السادسة حيث شكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية، كما أنها تتمثل في تمارين بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتحسين الكفاءات النفسية والحركية⁽¹⁾.

12. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في المؤسسات التربوية ولا يستطيع أحد أن ينكر هذا الدور لما يمتلكه من صفات القيادة الحكيمة كما أنه يعتبر من الشخصيات المحبوبة لدى التلاميذ والتي تؤثر عليهم وذلك لأنه يتعامل معهم بأسلوب العطف واللين والصبر والحزم، ولقد أكدت الكثير من البحوث والدراسات أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً هاماً بالنسبة للتلاميذ لما يمتلك من مؤهلات تجعله ملماً بطبيعة التلاميذ النفسية والاجتماعية وذلك يساعد في تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية وبالتالي ينعكس على أن ينشأ التلاميذ أصحاء الجسم والنفوس⁽²⁾.

ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية، والعامل المؤثر في جعلها كائناً حياً متطوراً وهو **حجر الزاوية** في تطويرها، ويتوقف هذا الأثر على

(1) لحر عبد الحق : مجلة علمية للثقافة البدنية والرياضية، العدد 1، 1995، ص 46.

(2) وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

مدى كفايته ووعيه بعمله وإخلاقه فيه، فالأستاذ له تأثيره الذي لا ينكر في الموقف التربوي، ويمهد السبيل للانتفاع أمام التلاميذ من تقديم حقائق ومعارف واتجاهات يتضمنها المنهاج الذي يعمل على تقويم سلوك التلميذ وبناء شخصية وصقل مواهبه وتهذيب خلقه⁽¹⁾.

1.12. الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هناك الكثير من العناصر التي يجب توافرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية حتى يمكن الاطمئنان على أنه سيقوم بالمهام المطلوبة منه على الوجه الصحيح، ومن أهم هذه العناصر مايلي:

الشخصية: هي أكثر العوامل المؤثرة في نجاح أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يتوقف عليه نجاح برنامج الحصة، فعرفت الشخصية على أنها « مجموعة تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية» كما عرفت بأنها « القدرة على التكيف والتفاعل مع المواقف الاجتماعية » فهو الشخص الذي يتصرف بحكمة أمام المشاكل التي تواجهه أين يكون الحل إيجابياً بعد الحكم الصائب، فيكون الشخص الأكثر نجاحاً في حياته اليومية والمهنية، وعلى العموم فالصفات الواجب توافرها للأستاذ هي الصفات الإيجابية التي تشمل مهامه التربوية ومنها:

- التمتع بسلامة الصحة العقلية والنفسية والبدنية.
- القدرة على التنظيم والتسيير والقدرة على القيادة.

الخبرة: المقصود بها هي عدد السنوات التي يقضيها الأستاذ في الممارسة أو المهنة فكلما كانت سنوات الخبرة كثيرة كلما كانت ثقة وكفاءة المدرس أكثر وكلما كانت سهولة الممارسة أكبر في التكيف مع المواقف المختلفة بحيث يضيء علماً نوعاً من الابتكار والتجديد، وتعد الخبرة وسيلة لتقويم المدرس لنجاعة تعليمية أوفشله⁽²⁾.

الإعداد المهني: هو العملية التي يخضع لها أي فرد بغية تجسيد مهام تخصص معين ويشمل الإعداد المهني عنصراً ذا أهمية كبيرة إضافة إلى الخبرة المكتسبة بشكل إيجابي

(1) زينب علي عمر، غادة جلال عبد الكريم : طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008، ص 60.

(2) محمود عبد الحليم عبد الكريم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص 47.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

ويكون الإعداد إما عن طريق التكوين الأكاديمي أو التكوين الذاتي بالممارسة الفعلية لأوجه النشاطات المختلفة، وقد يكون عن طريق التبرصات الخارجية، كما يكون عن طريق المطالعة المستمرة والاحتكاك بذوي الخبرة حيث أثبتت عدة دراسات أهمية المواد العلمية في التكوين وخصوصاً مدرسي التربية البدنية والرياضية زيادة على الإلهام بمختلف مناهج النشاطات الرياضية التربوية.

الصحة: يجب أن تمتع الأستاذ بصحة جيدة، وأن يكون سليم البنية والحواس، خالياً من العيوب والعياهات والأمراض المزمنة أو الخطيرة التي تعيق أدائه لمهنته، وأن يكون قادراً على تحمل مسؤوليات التدريس، فالتدريس مهنة شاقة تتطلب جهداً فكرياً وجسماً، وهذا يكون على أهمية الرعاية الصحية الدائمة للمعلمين⁽¹⁾.

2.12 الخصائص التي يجب توافرها في أستاذ التربية البدنية:

لكي يؤدي الأستاذ مهامه بكل راحة وطمأنينة يجب توفّر بعض الخصائص فيه يمكن حصرها فيما يلي:

- أن يكون حسن المظهر ويتصف بروح المرح.
- أن يتمتع بصحة جيدة ومتجددة وله القدرة على الابتكار والإبداع.
- أن يكون صبوراً وتكون لديه ثقة بالنفس.
- أن يكون قادراً على فهم دوافع التلاميذ وحاجياتهم وسيولاتهم.
- قادراً على تنظيم وإدارة العمل باستمرار.
- يتصف بالمرونة والسيطرة والعدل بين التلاميذ.
- يجب أن يكون محباً لمهنته ملماً بأصولها وقواعدها.
- أن يؤدي المهارات والأنشطة الرياضية بمستوى مناسب⁽²⁾.

3.12 المسؤوليات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

(1) أحمد بوسكرة : مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، بدون طبعة، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005، ص 53.

(2) عفاف عثمان: إستراتيجيات التدريس في التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص 49، 50.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

توجد مسؤوليات عديدة لأستاذ التربية البدنية والرياضية ومن بين هذه المسؤوليات نذكر مايلي:

- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية من طرف الأستاذ سواءً كانت طويلة المدى أو لها أغراض مباشرة.
- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض التربوية.
- توفير القيادة شرط أساسي في أستاذ التربية البدنية والرياضية لأن هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ والوصول بقدرات الفرد على الفرد إلى أقصى طاقته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية.
- استخدام القياس والتقويم حيث يستخدم المدرس أساليب القياس والتقويم حتى يمكن أن يقرر ما إذا كانت أغراض التربية البدنية والرياضية متماشية لتحقيق الأهداف المسطرة.
- إعادة تقويم البرنامج بصفة دورية لأن تقويم البرامج يمكن من تقديم ما إذا كان البرنامج وأساليب لتحقيق الأهداف التربوية، فإذا كانت أغراض التربية البدنية والرياضية في سبيلها تحقيق الأهداف التربوية، فإذا كانت التحليل عدم وجود تقدم فيجب إعادة النظر في البرنامج وأساليب التدريس وإجراء ما يلزم من تعديلات⁽¹⁾.

13. مكونات حصة التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الخلية الأساسية في بناء المنهاج التعليمي التربوي، فالدرس يحدد مركز الاهتمام تبعاً للأهداف المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بها والذي فالدرس يحدد في التمهيدي للمحور الثاني، ويتكون درس التربية البدنية والرياضية وفق المراحل التالية:

(1) عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي : طرق تدريس التربية البدنية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006، ص206 - 227.

أ. المرحلة التحضيرية:

وهي المرحلة الأولى من الحصة، وتستمر من 15 إلى 20 وهذا حسب الهدف المخصص للحصة، وتنقسم هذه المرحلة بدورها إلى أقسام جزئية وتعطي الهيكل العام للمقدمة والتحضير، وتتمثل في الإجراء الإداري أي مناداة التلاميذ، الإحماء، الألعاب الشبه رياضة الترويية التي تساهم في إبراز الدافعية والميول، وفيها كذلك التحضير النفسي والاستعداد البدني بخوض مجريات النشاط البدني الرياضي، لذلك يجب مع الأستاذ مراعاة الزيادة المتدرجة للحمولة والتركيز على تنشيط الدورة الدموية وتمديد العضلات والأوتار والمفاصل، مما يقلل من احتمالات الإصابة، كما يفضل في ممارسة التربية البدنية والرياضة لتلاميذ المدارس الإكثار من الألعاب الشبه رياضة، التي تتميز بالإثارة والحركة والترويح وذلك لكي لا يشعر التلميذ بالملل ومن الحركات المتكررة⁽¹⁾.

والإحماء يلعب دوراً هاماً في تجديد الطاقة وتحسين عمل الجهاز الهضمي والجهاز العصبي، ولهذا ما يسمح للتلميذ بالاستنشاق الجيد للهواء أثناء ممارسة نشاط معين.

وتهدف هذه المرحلة إلى عدة نقاط نذكر منها مايلي:

- تقوية العضلات وخاصة الأجهزة المدعمة للحصة.
- تحفيز الرغبة لدى التلميذ المواصلة التمارين الرياضية دون ملل.
- استحضار بعض الحركات أو التمارين التي تكون ضرورية في المرحلة الرئيسية

محتوى هذه المرحلة:

- تمارين الجري والتنقل لتنشيط الجهاز الدموي أو التنشيط الدورة الدموية.
- تمارين تسخينية لتليين المفاصل.
- تمارين التمديد العضلي⁽²⁾.

(1) عدنان درويش وآخرون : التربية الرياضية، طوه، دار الفكر العربي، لبنان، 1994، ص 125.

(2) حاشي بلخير: اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية، والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2008، ص 95.

ب. المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة التي تأتي مباشرة بعد المرحلة التحضيرية. وهي أساس درس التربية البدنية والرياضية والذي يتمركز حول المهارات والتقنيات المراد تعليمها والهدف التربوي المراد بلوغه، وتحتوي هذه المرحلة بدورها على أنشطة عديدة وهي:

النشاط التعليمي:

ويقدم فيه المهارات والخبرات والواجب تعليمها سواء كانت لعبة أو تقنية فردية أو جماعية كالجري أو كرة اليد والطريقة التعليمية تلعب دوراً هاماً في استيعاب التلميذ للمهارات والخبرات المتعلمة سلفاً، ويتوقف النشاط التعليمي من حيث الوقت على طبيعة المهارة المقدمة سواءً كانت جديدة أو صعبة أو معروفة⁽¹⁾.

كما أن هناك قدرات قد تستغرق وقتاً كبيراً خاصة في الدروس الأولى من العام الدراسي، ويكون الهدف من النشاط التعليمي إما تعلم المهارات الجديدة أو تثبيت وتحسين مهارات معروفة سابقاً ويراعي الأستاذ في هذا النشاط عدة نقاط أهمها:

- اتخاذ المكان المناسب أثناء الشرح وهذا لغرض الاستيعاب الجيد للتلاميذ من مهارات،

وهذا ما يستدعي فيما بعد أساليب التعليم والمتابعة المستمرة⁽²⁾.

النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم لاستخدام الوعي في نقل الواقع العلمي ويقدم ذلك في الألعاب الفردية وألعاب القوى وفي الألعاب الجماعية ككرة اليد.... الخ وأهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هي بروز روح التنافس بين التلاميذ مما يؤدي إلى نجاح الحصة التعليمية.

ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة سامحة للمدرس للتأكيد على روح الفريق الواحد والقدرة على القيادة، كما أنها فرصة لإبراز مهارات أخرى مثل التحكم في الدرس، ويمكن في بعض

(1) فيصل الشاطي، محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، 1992، ص 110.

(2) عدنان درويش وآخرون : التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 127.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

الأحيان اشتراك التلاميذ المعفيين في تقديم الحصة من خلال تسجيل بعض الملاحظات حول الدرس المقدم حلول من طرفهم⁽¹⁾.

وللناشط التطبيقي أهداف عديدة نذكر منها:

- شرح التمارين المراد إنجازها.
- تجربة مقترحة من طرف التلاميذ لتحسين أداء المهارات.
- تنتهي هذه المرحلة بتطبيق التمارين تطبيقاً صحيحاً.

ج. المرحلة الختامية:

وهي المرحلة الأخيرة وخاتمة حصة التربية البدنية والرياضية، وتدعى فترة الهدوء أو الرجوع إلى الحالة الطبيعية، والهدف من هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- العودة بالجسم إلى حالته البدنية الأولى.
- إجراء تمارين التهدئة والاسترخاء.
- تهدئة التلاميذ من الناحية النفسية.

1.13. أنماط درس التربية البدنية والرياضية:

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

- درس يهدف إلى تنمية شخصية التلاميذ.
- درس يهدف إلى اكتساب الصفات البدنية للتلاميذ.
- درس يهدف إلى اكتساب المهارات الحركية.
- درس يهدف إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء.
- درس يهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ وتفوقهم⁽²⁾.

(1) عباس صالح السمراي : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، بغداد، 1981، ص 96.

(2) أكرم زكي خطايبية : المناهج العصرية الرياضية، ط1، دار الفكر، 1997، ص 140.

2.13. الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية:

توجد طرق عديدة وشائعة الاستعمال فيخصص التربية البدنية ولكل طريقة خصائصها ومميزاتها وهي كالتالي:

أ. الطريقة الدكتاتورية:

حيث نجد أن هذه الطريقة تقوم على المبادئ التالية:

- تركيز السلطة في يد شخص واحد وهو أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث يعتبر فيها صاحب السيادة والحكم وأن قراره فوق قرار التلاميذ.

- يعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية كل ما يريده، ويعتقد أنه هو المصدر الصحيح، دون اعتبار أداء الآخرين.

- يفرض نظاماً جدياً وصارماً، حيث يعتقد أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية هذه الطريقة إذا سادت في حصة التربية البدنية والرياضية تنعكس سلباً على التلاميذ، وتجعل الأستاذ من نفسه يداً علياً، حيث تصبح الحصة شبيهة بسجن منعزل يسوده الضغط والشدة والعقاب مما يؤدي إلى نفور التلاميذ، كما نلاحظ انعدام الحيوية وقلة في الحصة من طرف المتدربين⁽¹⁾.

ب. الطريقة الديمقراطية:

تقوم هذه الطريقة بإعطاء الفرصة للتلميذ في سير الحصة إذا توفرت فيه بعض الشروط الصحيحة في التسيير، فإنه يستطيع تصريف شؤون نفسه والاشتراك بمقدار معين في تحديد أهداف الجماعة ورسم الخطة لتحقيقها وتنفيذها، كما تقوم هذه الطريقة على مبدأ التكافؤ فيالفرص وإعطاء الحرية لجميع التلاميذ، وهذا يتجلى في التعاون بين التلاميذ والأساتذة تعاوناً تستهدف الصالح العام دون أنانية أو أفراد أحدهما بمصالحه وشؤونه، وتبادل وجهات النظر بين المعلم والمتعلم والاشتراك في تحمل المسؤوليات⁽²⁾.

(1) محمد عون المدرس في المدرسة والمجتمع، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1997، ص 218.

(2) محمد سعيد عزمي : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996، ص 127.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

3.13. أهداف درس التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

- توجد أهداف عديدة لدرس التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي نذكر منها :
- المساعدة على الحفاظ التام لصحة التلميذ وبناء جسمه البدني بسلامة.
- التحكم على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة.
- اكتساب المعارف والمعلومات على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية في اكتساب السلوك اللائق.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية⁽¹⁾.

المطلب الثاني: المراقبة في الطور الثانوي :

تمهيد:

هناك لحظة سابقة مع البلوغ تسمى ما قبل البلوغ، حيث يختل فيها الاتزان الفكري والجسمي للطفولة، وتطرأ تغيرات عضوية نعطي للجسم بنية مغايرة وقوة متزايدة وشكلاً أكثر وضوحاً، ويقبل ثبوت الشخصية وتتحلل العادات الطفولية، وتبرز اهتمامات جديدة تدل على وجود رغبة في توسيع مجتمع الفرد الذي كان يقتصر في اغلب الأحيان على نطاق الأسرة والمدرسة وتزيد أحلام اليقظة حتى تصبح عائقاً للعمل المدرسي⁽²⁾.

إن فترة ما قبل البلوغ تظهر فيها علامات النمو الجنسي، والتي يطلق عليها اسم الخصائص الجنسية الثانوية، ثم تحدث تغيرات أخرى على جسم الإنسان في بنيته وتكوينه وهذا ما يدل على الانتقال التدريجي من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة يطلق عليها مصطلح المراقبة.

وهي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي من سن 12 سنة تقريباً وتنتهي في سن النضج أي حوالي 18 سنة، وهو سن النضج العقلي والانفعالي، الاجتماعي وتصل إليه

(1) قاسم حسن: التطبيق العلمي في التربية الرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد، 1987، ص 122.

(2) دويدار عبد الفتاح : سيكولوجية النمو والارتقاء، دار النهضة العربية، الإسكندرية، مصر، 1996، ص 749.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

الأُنثى قبل الذكر بنحو عامين، وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول جوانب الشخصية للمراهق، وبما أن لكل مرحلة من خلال حياة الإنسان خصائص ومميزات فيجب التطرق إلى خصائص المرحلة العمرية في الطور المتوسط وما يميزها عن غيرها، حيث تختلف الفترة الزمنية لحدوث البلوغ بين الذكور والإناث، إذ يحصل مبكراً عند الإناث في سن (11 . 13) سنة، وعند الذكور في سن (13 . 15) سنة، وتمتد هذه الفترة حتى تكتمل عند جميع الإناث في سن السابعة عشر، أما لدى الذكور فإنها تمتد عند البعض إلى حوالي الثامنة عشر أو التاسعة عشر⁽¹⁾.

وسيتيم في هذا الطلب إلى التطرق إلى معظم خصائص ومميزات المراهقة في الطور الثانوي من مراحل النمو إلى التغيرات التي تطرأ على الفرد في المراهقة.

1. تعريف المراهقة:

يحدث خلط بين البلوغ والمراهقة في استعمال أحدهما محل الآخر في اللفظ والمعنى، والحقيقة أن البلوغ والنضج شيئان مختلفان لفظاً ومعنى، ويشير البلوغ إلى ظهور شعر الجسم فوق العانة، وهو دليل على بداية النضج الجنسي، أما المراهقة فهي الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والرشد، وهي أقرب لرشد المراهق منها لبلوغ الصبي⁽²⁾.

وللمراهقة تعاريف كثيرة نذكر منها:

- تعني المراهقة لغوياً الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهق بهذا المعنى هو الفتى الذي يدنو من الحلم، ومعنى المراهقة بالإنجليزية (Adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescek) ومعنى الاقتراب المتدرج من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وغيرها.

- أما المعنى اللغوي للمراهقة فهو المقاربة، ورهقته معناه أدركته، وراهق الشئ معناه قاربه، وراهق البلوغ معناه قارب سن البلوغ.

(1) د. علي فالح الهنداوي: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، طم، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة، 2013، ص 275.

(2) دويدار عبد الفتاح : سيكولوجية النمو والارتقاء، مرجع سابق، ص 751.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- والمراقبة اصطلاحاً : يعني التطورات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالباً قبل سن 12 سنة⁽¹⁾.
- أما مصطفى فهمي يعرفها بأنها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي، كما يرى " الدكتور فؤاد البهي السيد " أنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.
- ويرى جوركن (Gorkun) أن حركات المراهقة في سن الثالثة عشر تتميز بالتوازن والاضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الفتى أي يزول بمرور الوقت، إذ لا يلبث المراهق مدة طويلة حتى تتغير حركته، لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن قبل⁽²⁾.

2. خصائص النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي:

عندما يصل نمو الفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة، فإنه يسير نحو البلوغ الذي لا يتجاوز عامين أو ثلاثة من حياة الفرد، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة، التي تمتد إلى اكتمال النضج في سن الرشد.

1.2. تعريف البلوغ:

يعرف البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق مرحلة المراهقة وتعتبر مرحلة ثانية في حياة الفرد التي يصل فيها النمو على أقصاه⁽³⁾. ويعرفه " شاكر فاندليل " بأنها مرحلة يتم فيها نضج الغدد التناسلية واكتساب الفرد علامات جسمية وجنسية جديدة، وتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وكما يتمثل في قدرة الفرد على التناسل والإنجاب⁽⁴⁾.

(1) عبد المنعم الحقي : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة، بيروت، 1978، ص 23.

(2) معروف رزيق : خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر للطباعة، دمشق، سوريا، 1986، ص15.

(3) فؤاد بهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 272.

(4) شاكر عطية قنديل وآخرون : معجم علم النفس والتحليل النفسي، 1936، ص 82.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

وللبلوغ مراحل عديدة نلخصها في ثلاث مراحل جزئية وهي :
أولها: أننا في البداية نلاحظ بعض المظاهر الثانوية للبلوغ مثل خشونة الصوت عند الذكور وبرزو الثديين عند الإناث.

ثانياً: يحدث في هذه المرحلة إفراز الغدد الجنسية على مستوى الأعضاء التناسلية، سواءً عند الذكور أو الإناث وسيستمر نمو المظاهر الثانوية للبلوغ التي بدأت في المرحلة الأولى.
ثالثاً: عند تصل المظاهر الثانوية على اكتمال نضجها وعندما تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها، تصل هذه المرحلة وهي مرحلة البلوغ إلى نهايتها وتبدأ بذلك مرحلة المراهقة⁽¹⁾، التي هي محل دراستها في هذا المطلب.

3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة إلى كونها مرحلة دقيقة وفاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الإنسان تحمل مسؤولية الاجتماعية وواجباته كمواطن في المجتمع.
كما أن أفكار الأفراد في المرحلة تتمركز حول الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي لديهم حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولدون أطفال جدد، بالتالي تبدأ دورة حياة شخص أو أشخاص آخرون تسير من المهد إلى الطفولة إلى المراهقة ثم إلى الرشد حتى تكتمل حياة الفرد، وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ومما لا شك فيه أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة جداً للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب المراهق، ومما لا جدال فيه أن الصحة الفردية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية والاجتماعية راشداً فشيخاً⁽²⁾.

4. أنواع المراهقة:

تصنف المراهقة إلى ثلاث أنواع حسب " العيسوي " (1981) وهي:

(1) حافظ الجمالي: أبحاث في علم النفس الطفل والمراهق، ط2، مطبعة الجامعة دمشق، سوريا، 1989، ص 78.

(2) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط2، عالم الكتب، 2001، ص 328.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

أ- المراهقة السوية الخالية من المشاكل الاجتماعية والحادة.

ب- المراهقة الإنسحابية: والتي يتحول فيها المراهق عن المؤسسات والجماعات الاجتماعية بما فيها الأسرة ويفضل العزلة والانطواء وهي مرحلة سلبية في حياة المراهق.

ج- المراهقة العدوانية أو المنحرفة: حيث يسود في هذا النوع عدوان المراهق على نفسه، وعلى غيره من الأفراد نظراً للتغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث له⁽¹⁾.

ونجد في نفس السياق صنف " صموئيل مغاريوس " (1975) المراهقة في دراسة له بمصر إلى أربعة أنواع وهي:

أ- المراهقة المتوافقة: وتتسم هذه بالاعتدال والميل إلى الاستقرار النفسي والإشباع المتزن والخلو من العنف والتوت.

ب- المراهقة الإنسحابية المنطوية: تتسم بالانطواء والاكتئاب والعزلة والشعور بالعنف والتفكير المتمركز حول الذات والإسراف في الإشباع الجنسية والنزعة الدينية المتطرفة.

ج- المراهقة العدوانية: يتصف هذا النوع بالتمرد على الأسرة والمدرسة والسلطة بوجه تام والانحرافات الجنسية والاتجاهات العدوانية نحو الزملاء والإخوة والعناد خاصة.

د- المراهقة المنحرفة: تتسم بالانحلال الخلقي الشامل والانهيال النفسي التام، وكل أنواع السلوك المضاد للمجتمع، والانحرافات الجنسية والفوضى والاستهتار بالآخرين⁽²⁾.

5. المشاكل التي تحدث في مرحلة المراهقة:

تختلف مشاكل المراهقة باختلاف مراحلها، فنجد لكل مرحلة من مراحل المراهقة مشاكل خاصة بها، إذا يصعب حصر المشكلات التي تعترض المراهق نتيجة لتعددتها في جوانب الحياة، لذلك يلجأ الأخصائيون إلى تصنيفها في مجالات أو فئات واسعة مع مراعاة أن المشكلة الواحدة لا تكون منفردة ولكنها تتصل عادة بمجموعة أخرى من المشاكل ومن بين هذه المجالات نجد⁽¹⁾:

(1) عبد الرحمن عيسوي: دراسات سيكولوجية، دار المعارف، القاهرة، 1981، ص 121.

(2) بوفيرة عباس: الاتجاهات الوالدية وأثرها على انحراف المراهقين في المجتمع الجزائري، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1986، ص 58.

1.5. المشاكل الانفعالية والاجتماعية:

- من أهم المجالات التي يصادفها المراهق في هذه المرحلة مشاكله الخاصة بالنمو الاجتماعي والانفعالي نظراً للتغيرات الشديدة التي تصادفه وهذا الانتقالية من مرحلة إلى مرحلة أخرى⁽²⁾، وحسب " كيرت ليفن " عالم النفس الاجتماعي يرى بأنها تتخلص في النقاط التالية:
- المشاكل الإنتمائية : إذ أنه ينسلخ من الجلد الذي يلبسه ليلبس جلد آخر جديد، أي لا يريد أن يكون طفلاً ويريد أن ينتمي إلى جماعة الكبار.
 - الانتقال من جماعة الأطفال إلى جماعة الكبار : وهذا ما يؤدي إلى اضطراب سلوك الفرد وعدم تأكده مما يقوم به، وهكذا يجد المراهق نفسه يخطو نحو عالم غريب له معالم غير واضحة بالنسبة له مما يؤثر عليه نفسياً⁽³⁾.
 - النمو الجسماني : المراهق يعتبر أن جسمه غريباً عليه نظراً لوجود تغيرات جسمية جنسية جديدة لم يكن يعرفها من قبل.
 - التعرف على واجباتهم وحقوقهم المدنية وتفتح آراء سياسية والتطلع للمستقبل المهني والبيت الأسري الزوجي، وهذا ما يجعله يحدد أهدافه في عالم مليء بالتناقضات من أديان وأراء وحرف ومهن....الخ. وهذا ما يؤدي بالمراهق إلى التوتر والصراع النفسي لعجزه عن التمييز بين هذه المتناقضات وانتقاله من عالم الطفولة إلى عالم الكبار الذي يتخلله بعض المصاعب في الحياة⁽⁴⁾.

2.5. المشاكل الشخصية:

(1) سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص 32.

(2) سعدية محمد علي بهادر: نفس المرجع، ص 36.

(3) ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص 228.

(4) محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو العربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 38.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

يسعى المراهق إلى تأكيد ذاته وتعديل فكره عن جسمه حيث يشعر بالقلق من إجراء نموه الجسمي، كالتحافة الزائدة أو السمنة الزائدة، كذلك من ناحية طول جسمه أو قصره أو عدم تناسق أجزاء جسمه، كما يسعى إلى مقارنة نفسه مع الآخرين، ويدفعه هذا إلى محاولة ممارسة الألعاب الرياضية العنيفة، العادة السرية، والقيام بمغامرات جنسية ليثبت نموه ورجولته، كذلك بالنسبة للإناث يبدن اهتمامهن بأنفسهن كملابسهن وتسريحة شعرهن، والاهتمام بالمظهر الخارجي و الهدام والظهور في أحسن مظهر، كما يصبح المراهق يفكر في النواحي الجنسية كالحب والزواج، وكل هذه المظاهر تؤثر عليه سلباً مما يوقعه في مشاكل مع نفسه ومع غيره⁽¹⁾.

3.5. المشاكل الجنسية:

يشكل النضج الجنسي للمراهق النشوة واللذة في ممارسة الجنس، غير أن هذه الممارسات تجذب له العار والإثم، كما توجد قيود اجتماعية وخرافية تحول بينه وبين دخول هذا العالم بطريقة غير عادية فأمامه عقبات كثيرة كالزواج مثلاً إذ يتطلب منه استقلالاً اقتصادياً ونضجاً عاطفياً وجسمانياً، وهو لم يبلغ أي من هذه الصفات، فتحدث له مشاكل تؤثر عليه عاطفياً وجسمياً ونفسياً نظراً لعدم إشباع رغباته الجنسية.

4.5. مشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي والمهني:

يندفع المراهق نحو بعض الميادين والمهن الإغرائية سواء توفرت فيه القدرات المؤهلة أم لم تتوفر، وبالتالي يصبح يعاني من قلق على مستقبله للعقيدة التي سيطرت على عقله بأن السبيل الوحيد إلى النجاح في المستقبل هو الشهادة الجامعية وحصوله على منصب عمل يصبح مستقل ذاتياً، وكذلك الافتقار إلى روح المغامرة في ميادين الأعمال الحرّيجعله يواجه عدة مشاكل لمقارنته بأصدقائه الناجحين في الدراسة، غياب ضمان الاستغلال الاقتصادي والمالي، صعوبة التطلع إلى الحياة الزوجية والاستعداد لتكوين أسرة⁽²⁾.

(1) سعد جلال: الطفولة والمراهقة، القاهرة، 1985، ص 246.

(2) سعد جلال: نفس المرجع، ص 247.

5.5. مشاكل صحية:

من بين المشاكل الكثيرة التي يعاني منها المراهق المشاكل الصحية ومنها مايلي:

- الاضطرابات السلوكية كالارتعاش أو مص الأبهام أو أكل الأظافر.
- الأزمات العصبية أي عدم الاستقرار الانفعالي لدى المراهق.
- اضطرابات في النوم مثل الكلام أثناء النوم، الأحلام المزعجة، وكذا المشي أثناء النوم⁽¹⁾.

6. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق في الطور الثانوي:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً من التربية العامة وميدان هدفها تكوين المواطن اللائق من الناحية العقلية والبدنية والاجتماعية ، ولذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الذي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للمراهق، ويحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب زيادة على الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية يجعلهم يكتسبون صفات تربوية وخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة وتقسيم الصعوبات مع بعضهم البعض، أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق إذ تمكن أهميتها في زيادة الأخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية وكذا مساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم

المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية الاجتماعية⁽²⁾.

خلاصة:

(1) زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الناشر عالم الكتب، طه، القاهرة، 1977، ص 182.

(2) آرثر جيتس وآخرون، ترجمة إبراهيم حافظ : علم النفس التربوي، ط5، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1996، ص 67.

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

من خلال هذا الفصل يمكن القول أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في حياة المتعلمين أو التلميذ، والجميع من خلالها يسعى للارتقاء بها على المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيرات التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن نكراً لعدم الاهتمام الكبير من طرف الهيئات المعنية بالنشاط الرياضي أدى إلى عرقلة السير الحسن لهذه الحصة، وحاولنا كذلك في هذا الفصل التطرق للمراهق في الطور الثانوي وبعض خصوصياته ومشاكله وحاجاته ومختلف علاقاته، فالمراهق يعيش في ظروف وأجواء معقدة تجعله يحاول التكيف معها بشتى الطرق، حيث نجده مرهف الحس لكل شئ و سريع الانفعال كما نجد شخصية مزيجاً من العناد والتقليد للآخرين فهو ليس مستغلاً كل الاستغلال عن كل ما يقوم به ولعل السر في هذا هو التحول المفاجئ الذي حدث في حياته من التغيرات في جميع المستويات (نفسية انفعالية، جنسية، عاطفية، عقلية، جسدية)، إذ نجد أن النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية يجلب للمراهق المتعة والراحة والترويح عن النفس بحيث يعتبر من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية، وتساهم الحصة في التحكم في سلوك المراهق، كما تساعده في اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكامنة، وهذا ما يستوجب على الأستاذ إعطاء كل الفرص والإمكانيات للمراهق ليجد في النشاط الرياضي الراحة والاستمتاع.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

إجراءات البحث الميدانية

الفصل الرابع: إجراءات البحث الميدانية

تمهيد

1- مجالات البحث

2- حدود الدراسة

3- مجتمع البحث

4- منهج البحث

5- الدراسة الاستطلاعية

6- أدوات الدراسة

7- الطريقة الإحصائية

8- متغيرات البحث.

خلاصة.

تمهيد:

على الباحث أن يقوم بجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة من خلال الجانب الميداني، للتأكد من صحة أو خطأ الجانب النظري، وهذا بعد أن يقوم بتبويب البيانات في الجداول البيانية، وتحليلها، وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات، ولكي يعالج إشكالية البحث المطروحة وهي: هل للمنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية دور في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟، وجب علينا تقديم وشرح منهجية البحث، وإجراءاته الميدانية التي تمكننا من الوصول إلى الأهداف المسطرة في بداية الدراسة.

1. مجالات البحث: تم إجراء البحث وفقاً للمجالات التالية:

1.1. المجال البشري:

تلاميذ التعليم الثانوي الذين تعرضوا للإصابة الرياضية في المراحل الدراسية الثلاثة، وأساتذة التربية البدنية و الرياضية لثانويات دائرة حمام الضلعة وبلدية المسيلة.

2.1. المجال المكاني:

ثانويات دائرة حمام الضلعة و ثانويات بلدية المسيلة.

3.1. المجال الزمني:

امتدت فترة البحث من 2017/12/15 إلى غاية 2018/04/05.

2. حدود الدراسة:

تم إجراء البحث الحالي وفق الحدود التالية :

اقتصرت البحث على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي لولاية المسيلة، وتلاميذ المرحلة الثانوية، أي تلاميذ الطور الثانوي الذين يتعرضون للإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في ثانويات دائرة حمام الضلعة وبلدية المسيلة.

3. مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة : إدارات، فرقاً، ثانويات، سكاناً، تلاميذ أو أي وحدات أخرى (1). ويتكون مجتمع البحث في موضوعنا هذا من جميع تلاميذ الطور الثانوي الذين تتحصر أعمارهم بين (15 . 19 سنة)، والذين يمثلون المراحل الثلاثة للدراسة في الثانوي الذي يبلغ عددهم (8396) من الجنسين (ذكور، إناث)، أما التلاميذ المصابين فبلغ عددهم (60) ذكور و (46) إناث أي ما عدده (106) تلميذ موزعين على المراحل الثلاثة أي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة ثانوي)، ما يعني مرحلة الطفولة المراهقة والذين هم على مقاعد الدراسة لدائرة حمام الضلعة و بلدية المسيلة، وعدد الثانويات هو (14) ثانوية موزعة على مختلف أنحاء دائرة حمام الضلعة و بلدية المسيلة، و يتكون مجتمع بحثنا كذلك من أساتذة التربية البدنية و الرياضية لتعليم الثانوي.

1.3. عينة البحث:

من الصعب التعامل مع المجتمع بأكمله، وبالتالي يلجأ الباحث إلى أسلوب العينة التي من بين أهدافها توفير الجهد والوقت. وباعتبار العينة حجر الزاوية في دراسة ميدانية، فهي تستند إلى **الاستبيان** كمفهوم أساسي، فنجد أن مفهومها على النحو التالي " هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة منه أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (2). وتتشكل عينة هذا البحث من تلاميذ الطور

(1) محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 14.

(2) رشيد زرواتي : منهاج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهوى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007، ص 334.

الثانوي لدائرة حمام الضلعة وبلدية المسيلة ، و كذلك أساتذة التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية و الرياضية حيث بلغ عددهم (45 أستاذ) من المجتمع الكلي الذي يبلغ (186 أستاذ) وهو العدد الكلي للأساتذة في الثانويات. ونوع العينة في بحثنا هذا العينة الطبقية العشوائية بنسبة فاقت 10% من مجتمع البحث الأصلي.

2.3. العينة الاستطلاعية:

هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث، وممثلة لعناصر المجتمع الأصلي أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائجها أو نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله، وعمل استدلالات حول معالم المجتمع الأصلي.

4. منهج البحث:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغة: هو الطريق الواضح والمستقيم (1)، وهناك من يرى أن المنهج عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بعد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحليل العلاقات بين عناصرها (2). وهي في موضوعنا هذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي للائمته طبيعة البحث.

5. الدراسة الاستطلاعية:

بعد تصميم أداة البحث في صورتها الأولية وهي الاستبيان، قام الباحث باختبارها ميدانياً من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت مستوى (14) ثانوية، وهذا للتعرف على مدى ملائمة أداة الاستبيان للغرض المرجو من تطبيقها وهو صلاحيتها لقياس ما وضع من أجله (صدق الأداة)، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث، ومن حيث سهولة ألفاظ وعبارات

(1) عبد الرحمن عيسوي : مناهج البحث العلمي، المكتب العربي، مصر، 1990، ص 76.

(2) رابح تركي : مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 23.

الاستبيان وفهمها من طرف أفراد العينة وهم تلاميذ الطور الثانوي الذين تعرضوا للإصابات الرياضية خلال حصة ت. ب. ر، و أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي. كما كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو أيضاً فهم محتويات الأداة حتى يتم التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وقد تم الاستفادة من نتائجها في حساب صدق الأداة.

أولاً: وصف أداة الاستبيان بصورته الأصلية:

يتألف الاستبيان في الصورة الأصلية من 30 عبارة، موجهة للأساتذة في الطور الثانوي وهي موضحة في الملاحق موزعة على ثلاثة أبعاد.

وصممت الإجابات على أداة واحدة : . على أساس طريقة ليكرت (Likert)؛ حيث يجيب المفحوصين كل عبارة من عبارات الاستبيان بأحد الخيارات الثلاثة التالية (موافق، أحياناً، غير موافق).

ثانياً: إجراءات تطوير الأداة:

تم إخضاع الصورة الأصلية للأداة للعديد من الإجراءات بهدف التحقيق من مدى ملائمة فقراته لبيئة العينة الحالية من خلال معرفة صدقة وثباته وفيما يلي وصف تلك الإجراءات :

صدق الأداة:

عرض الاستبيان على لجنة المحكمين وذلك لمعرفة ما يلي:

- مدى وضوح صياغة عبارات الاستبيان.
- مدى ملائمة كل عبارة لقياس البعد التي تنتمي إليه تلك العبارات.
- أي تعديل مقترح أو ملاحظات أخرى.

وبالتالي فقدتم إيجاد وصدق الأداة بالطرق الآتية :

1. صدق المحكمين:

يعد صدق المحكمين إحدى الخطوات المتبعة في صدق المحتوى ويقصد على الاستئناس برأي المتخصصين في المجال الذي يقيسه المقياس، حول عبارات الأداة بناءً على بعض المعايير التي يراها معد الاستبيان، مثل مدى ملائمتها وتمثيلها للسلوك المراد قياسه وكذلك انتمائها للبعد والمحور الذي تمثله وقد تم عرض الاستبيان بصيغته الأولية على (09) خبراء من الاختصاصيين ذوي الدرجات العلمية من محاضرين وأساتذة التعليم العالي، حيث طلب منهم تحديد صياغة كل فقرة من فقرات الاستبيان ومدى وضوحها من عدمه.

2. ثبات الاستبيان:

بعد أن تم التأكد من صدق محتوى الاستبيان واعتماده بشكله النهائي، لزم الباحث التأكد من ثباته، ولكثرة الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ، حيث وجد معامل الثبات 0,965 على محاور وأبعاد الاستبيان، وهذه القيم تعد مقبولة لغايات هذا البحث لأن مستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

6. أدوات الدراسة:

تتم في هذه الدراسة الاعتماد على أداتين:

المقابلة: حيث تعتبر من الأدوات الأساسية الخاصة بجمع المعلومات حول الأفراد، وبما أن عينة البحث من تلاميذ الطور الثانوي وأساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي، استعملنا الاستبيان الشفوي أي محادثة موجهة من الباحث للمبحوث بهدف الوصول إلى الحقيقة.

الاستبيان: والغرض منه جمع المعلومات الميدانية، وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر، والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال مايلي:

- المصادر العربية والأجنبية.

- استمارة للاستبيان تخص معلومات عن الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي (أنواع الإصابات، أسبابها، مواقعها في الجسم، أنواع المنشآت الرياضية، الوسائل البيداغوجية المستعملة في التدريس الخ) و دورها في حدوث الإصابة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكل الأسئلة لها علاقة بالفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

7. الطريقة الإحصائية:

نستعمل في تحليل البيانات على برنامج SPS .

حيث نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات واستعمال الوسائل الإحصائية التالية :

- النسب المئوية ([عدد الإجابات/ العدد الكلي] × 100)

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الالتواء

- التفرطح

- اختبارات (ت) المحسوبة

- معامل الارتباط

- معامل التحديد

8. متغيرات البحث:

من خلال فرضيات البحث تبين للباحث أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

1.8. تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب بالنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. تحديد المتغير المستقل في بحثنا : يرى الباحث أن المتغير الذي يعتبر السبب في بحثنا هذا هو المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية.

2.8. تعريف المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر تغيرات على المتغير التابع. تحديد المتغير التابع في بحثنا : يرى الباحث أن المتغير الذي يتأثر في بحثنا هذا هو: الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها أن تتوفر لدى الباحث منهجية علمية معينة ومناسبة، تتماشى مع موضوع الدراسة، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث التي تساعده على تحليل وفهم البيانات، وأن تكون مختارة بدقة من عينة، ومتغيرات، واستبيان وتحديد مجالات بحثه، لكي يتوصل الباحث إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة له وللمجتمع ككل، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات، لكي سهل فهمها من الباحث والمطالع معاً.

جدول (1) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية على المؤسسات التربوية حسب الجنس.
مع العينة الأساسية للبحث.

جميع الثانويات محل الدراسة (14)		اسم المؤسسة
ذ	إ	عدد التلاميذ
3461	4935	
ذ	إ	عدد التلاميذ المصابين
60	46	
ذ	إ	المجموع
عدد التلاميذ الإجمالي 8396	عدد التلاميذ المصابين 106	

جدول (2) توزيع أساتذة التربية البدنية والرياضية على المؤسسات التربوية المعنية بالبحث الميداني.

اسم الثانوية	ثانوية إبراهيم بن الأغلب التميمي بالمسيلة	ثانوية أحمد بن محمد يحي بالمسيلة	ثانوية جابر بن حيان بالمسيلة	ثانوية عثمان بن عفان بالمسيلة	ثانوية محمد الشريف مساعدي	ثانوية سعودي عبد الحميد	ثانوية نور الدين صحراوي	ثانوية عبد المجيد مزيان	المجموع
عدد الأساتذة	03	03	04	04	03	03	01	03	24

اسم الثانوية	ثانوية الشريف الإدريسي حمام الضلعة	ثانوية الشهيد فايد السعيد حمام الضلعة	ثانوية عبد المجيد علام بالمسيلة	ثانوية عبد الله بن مسعود بالمسيلة	ثانوية المجاهد جعيج جلول حمام الضلعة	ثانوية الغازي أحمد بالمسيلة	المجموع
عدد الأساتذة	03	02	04	03	03	03	18

أي مجموع الأساتذة 45 أستاذ ثانوي بالثانويات محلدراسة

الفصل الخامس

تحليل و تفسير و مناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة

بالمحور الأول

2- عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة

بالمحور الثاني

3- عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة

بالمحور الثالث

4- استنتاج عام

5- اقتراحات و توصيات

6- خاتمة

مراجع البحث .

ملاحق البحث.

1/ الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

1.1/ المتغيرات الإحصائية الوصفية لنتائج المحور الأول كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل:

الجدول رقم (01) يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج محور كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
المحور الأول	20.86	5.50	-0.630	-1.007
N=45				

تحليل و مناقشة النتائج:

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي قد بلغت قيمة 20.86 و الانحراف المعياري قدر ب 5.50 ، كم يلاحظ الباحث أن قيمة معدل الالتواء قدرت ب -0.630 و هي ضمن المجال الطبيعي لتوزيع البيانات في منحنى التوزيع الاعتدالي و الذي يحدد مجاله من -3 إلى +3 ، و الذي يقر باعتدالية توزيع بيانات الدراسة كما يلاحظ كذلك القيمة التفلطح البالغة -1.007 و التي تعطينا التصور العام على شكل المنحنى الذي سبق توزيعه.

2.1/ المتغيرات الإحصائية الوصفية لنتائج المحور الثاني كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية:

الجدول رقم (02) يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج محور كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
المحور الثاني	26.00	3.19	-1.811	3.958
N=45				

تحليل و مناقشة النتائج:

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي قد بلغت قيمة 26 و الانحراف المعياري قدر ب 3.19 ، كم يلاحظ الباحث أن قيمة معدل الالتواء قدرت ب -1.811 و هي ضمن المجال الطبيعي لتوزيع البيانات في منحنى التوزيع الاعتدالي و الذي يحدد مجاله من -3 إلى +3 ، و الذي يقر باعتدالية توزيع بيانات الدراسة كما يلاحظ كذا الكقيمة التفلطح البالغة -3.958 و التي تعطينا التصور العام على شكل المنحنى الذي سبق توزيعه.

3.1/ المتغيرات الإحصائية الوصفية لنتائج المحور الثالث كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية:

الجدول رقم (03) يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج محور كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
المحور الثالث	26.66	2.796	-0.783	-0.316
N=45				

تحليل و مناقشة النتائج:

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي قد بلغت قيمة 26.66 و الانحراف المعياري قدر بـ 2.796 ، كما يلاحظ الباحث أن قيمة معدل الالتواء قدرت بـ -0.783 و هي ضمن المجال الطبيعي لتوزيع البيانات في منحنى التوزيع الاعتدالي و الذي يحدد مجاله من -3 إلى +3 ، و الذي يقر باعتدالية توزيع بيانات الدراسة كما يلاحظ كذلك القيمة التقاطح البالغة -0.316 و التي تعطينا التصور العام على شكل المنحنى الذي سبق توزيعه.

4.1/ المتغيرات الإحصائية الوصفية للنتائج الكلية لاستبيان دور المنشآت الرياضية و الوسائل لبيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي:

الجدول رقم (04) يمثل الإحصاء الوصفي للنتائج الكلية لاستبيان دور المنشآت الرياضية والوسائل لبيد اغوجية في حدوثا لإصابات الرياضية لدرتلاميد الطور الثانو ي.

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
المحور الثالث	73.53	10.17	-1.292	0.474
N=45				

تحليل و مناقشة النتائج:

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي قد بلغت قيمة 73.53 و الانحراف المعياري قدر ب 10.17 ، كم يلاحظ الباحث أن قيمة معدل الالتواء قدرت ب -1.292 و هي ضمن المجال الطبيعي لتوزيع البيانات في منحنى التوزيع الاعتدالي و الذي يحدد مجاله من -3 إلى +3 ، و الذي يقر باعتدالية توزيع بيانات الدراسة كما يلاحظ كذا الكقيمة التفلطح البالغة -0.474 و التي تعطينا التصور العام على شكل المنحنى الذي سبق توزيعه.

2/ عرض اختبار الفروق في نتائج الدرجات الكلية لاستبيان دور المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي بجميع أبعاده:

1.2/ عرض اختبار الفروق بين نتائج درجات المحور الأول كإستراتيجية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل:

الجدول رقم (05) يمثل نتائج اختبار "ت" في درجات المحور الأول كإستراتيجية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل.

القرارات الإحصائية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي المرجح	المتوسط الحسابي	المتغيرات
لاتوجد فروق	0.296	1.057	20	20.86	الدرجة الكلية للمحور الأول
مستوى الدلالة 0.05			df=44		حجم العينة 45

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ في الجدول رقم 05 و الذي يبحث في دراسة الفروق ما بين درجة المحور الأول و ينص على كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل و القيمة المحكية المرجعية لتحديد دلالة أثر الوسائل البيداغوجية و كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقصها، من خلال قيمة _ ت _ المحسوبة و التي بلغت 1.057 و باحتمال معنوي sig قدره 0.296 و بمقارنة القيمة الاحتمالية sig مع مستوى الدلالة 0.05 يقر الباحث بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بسبب أن قيمة sig أكبر من 0.05، و من هذا المنطلق يشير الباحث إلى أن درجات الأساتذة في تحديد كيفية التعامل

مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل لا يختلف عن القيمة المرجعية للمتوسط الحسابي المرجح و الذي يساوي 20.

2.2/ عرض اختبار الفروق بين نتائج درجات المحور الثاني كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية:

الجدول رقم (06) يمثل نتائج اختبار"ت" في درجات المحور الثاني كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل والمنشآت الرياضية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي المرجح	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	القرار الإحصائي
الدرجة الكلية للمحور الثاني	26.00	20	12.586	0.000	توجد فروق
حجم العينة 45	df=44	مستوى الدلالة 0.05			

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم 06 و الذي يبحث في دراسة الفروق ما بين درجة المحور الثاني و الذي ينص على كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و القيمة المحكية المرجعية لتحديد دلالة تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية، من خلال قيمة _ ت _ المحسوبة التي بلغت 12.586 و باحتمال معنوي sig=0.000، و بمقارنة القيمة الاحتمالية sig مع مستوى الدلالة 0.05 يقر الباحث على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين القيمة المحكية و المتوسط الحسابي للعينة و لصالح هذا الأخير ، بمعنى أن الأساتذة لهم القدرة و المعرفة الكافية للتعامل مع التلاميذ في حال عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و بكفاءة عالية.

3.2/ عرض اختبار الفروق بين درجات المحور الثالث كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية:

الجدول رقم (07) يمثل نتائج اختبار "ت" في درجات المحور الثالث كقيمة تعامل لأستاذ مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي المرجح	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	القرار الإحصائي
الدرجة الكلية للمحور الثالث	26.66	20	15.994	0.000	توجد فروق
حجم العينة 45	df=44	مستوى الدلالة 0.05			

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم 07 و الذي يبحث في دراسة الفروق ما بين درجة المحور الثالث و الذي ينص على كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية و القيمة المحكية المرجعية لتحديد دلالة تعامل الأستاذ مع التلاميذ في سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية، من خلال قيمة _ ت _ المحسوبة التي بلغت 15.994 و باحتمال معنوي sig=0.000، و بمقارنة القيمة الاحتمالية sig مع مستوى الدلالة 0.05 يقر الباحث على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين القيمة المحكية و المتوسط الحسابي للعينة و لصالح هذا الأخير ، بمعنى أن الأساتذة لهم القدرة و المعرفة الكافية للتعامل مع التلاميذ في سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية و بكفاءة عالية.

4.2/ عرض اختبار الفروق في النتائج الكلية لاستبيان دور المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني:

الجدول رقم (08) يمثل نتائج اختبار "ت" في النتائج الكلية لاستبيان دور المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية في حدوث وإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي المرجح	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	القرار الإحصائي
الدرجة الكلية للاستبيان	73.53	60	8.920	0.000	توجد فروق
حجم العينة 45	df=44		مستوى الدلالة 0.05		

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم 08 و الذي يبحث في دراسة الفروق ما بين درجة النتائج الكلية للاستبيان و الذي ينص على دور المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي و القيمة المحكية المرجعية لتحديد دلالة تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية و عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية، من خلال قيمة $t = 8.920$ و باحتمال معنوي $sig=0.000$ ، و بمقارنة القيمة الاحتمالية sig مع مستوى الدلالة 0.05 يقر الباحث على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية ما بين القيمة المحكية و المتوسط الحسابي للعينة و لصالح هذا الأخير ، بمعنى أن الأساتذة لهم القدرة و المعرفة الكافية للتعامل مع التلاميذ في حال نقص الوسائل البيداغوجية عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية بكفاءة عالية.

3/ عرض قيم معاملات الارتباط بين أبعاد استبياندور المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي:
1.3/ عرض قيم معامل الارتباط بين النتائج الكلية للمحور الأول والمحور الثاني لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (09) يمثل قيم معاملات الارتباط بين درجات المحور الأول والمحور الثاني لدى عينة الدراسة.

المتغيرات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية sig
المحور الأول	0.633**	0.01	0.000
المحور الثاني			
حجم العينة 45	df=43	القرار الإحصائي: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً	

تحليل و مناقشة النتائج:

يوضح الجدول رقم 09 دراسة العلاقة الارتباطية ما بين كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية و عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.633** و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 أي sig أكبر من 0.01 و منه يقر الباحث أن العلاقة ما بين المحور الأول و المحور الثاني تتدرج ضمن التباين المشترك المحدد لدور الوسائل البيداغوجية و الهياكل و المنشآت الرياضية في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2.3/ عرض قيم معامل الارتباط بين النتائج الكلية للمحور الأول والمحور الثالث لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم(10) يمثل قيم معاملات الارتباط بين درجات المحور الأول والمحور الثالث لدى عينة الدراسة.

القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	المتغيرات الإحصائية	
0.000	0.01	0.562**	المحور الأول	
			المحور الثالث	
القرار الإحصائي: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا			df=43	حجم العينة 45

تحليل و مناقشة النتائج:

يوضح الجدول رقم 10 دراسة العلاقة الارتباطية ما بين كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية و سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.562** و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 أي sig أكبر من 0.01 و منه يقر الباحث أن العلاقة ما بين المحور الأول و المحور الثالث تتدرج ضمن التباين المشترك المحدد لدور الوسائل البيداغوجية و حالة الملاعب داخل المؤسسات التربوية في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3.3/ عرض قيم معامل الارتباط بين النتائج الكلية للمحور الثاني والمحور الثالث لدى عينة الدراسة:

الجدول رقم (11) يمثل قيم معاملات الارتباط بين درجات المحور الثاني والمحور الثالث لدى عينة الدراسة.

القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	المتغيرات الإحصائية
0.000	0.01	0.879**	المحور الثاني
			المحور الثالث
القرار الإحصائي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية			حجم العينة 45
			df=43

تحليل و مناقشة النتائج:

يوضح الجدول رقم 11 دراسة العلاقة الارتباطية ما بين كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية البيداغوجية و سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.879** و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 أي sig أكبر من 0.01 و منه يقر الباحث أن العلاقة ما بين المحور الثاني و المحور الثالث تتدرج ضمن التباين المشترك المحدد لدور الهياكل و المنشآت الرياضية و حالة الملاعب داخل المؤسسات التربوية في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4/ معاملات التحديد (R²):

1.4 / معامل التحديد لمحاوراستبيان دور المنشآت الرياضية والوسائلالبيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي:

الجدول رقم (12) يمثل قيمة معامل التحديد لنتائج المحور الأول والمحور الثاني لدى عينة الدراسة.

المتغيرات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	معامل	النسبة المشتركة	النسبة المتبقية
المحور الأول/ المحور الثاني	0.633**	0.400		40 %	60 %

تحليل و مناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم 12 القيمة المشتركة ما بين المحور الأول و المحور الثاني و القيمة الكلية لمعامل التحديد و البالغ 0.400 ، و منه يحدد الباحث الاشتراك عند مستوى قدره 40 بالمائة و هو مستوى متوسط على العموم فيما تبقى النسبة الأخرى إلى المتغيرات الإحصائية الأخرى، و يشير الباحث في هذا الصدد إلى أن قيمة معامل الارتباط هي المحدد الأساسي لنسب التباين المشترك ما بين المتغيرات إلا أن هذا المتغير أثبت الدلالة الإحصائية و منه يمكن استخدام نتائجه كمحكات إحصائية لقيمة معامل التصحيح.

2.4 / معامل التحديد للمحورالأول والثالث لتحديد قيم المعاملات لدى عينة الدراسة :

الجدول رقم (13) يمثل قيمة معامل التحديد لنتائج المحور الأول والمحور الثالث لدى عينة الدراسة.

المتغيرات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	النسبة المشتركة	النسبة المتبقية
المحور الأول / المحور الثالث	0.562**	0.3158	31.58 %	68.42 %

تحليل و مناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم 13 القيمة المشتركة ما بين المحور الأول و المحور الثالث و القيمة الكلية لمعامل التحديد و البالغ 0.3158 ، و منه يحدد الباحث الاشتراك عند مستوى قدره 31.58 بالمائة و هو مستوى متوسط على العموم فيما تبقى النسبة الأخرى إلى المتغيرات الإحصائية الأخرى، و يشير الباحث في هذا الصدد إلى أن قيمة معامل الارتباط هي المحدد الأساسي لنسب التباين المشترك ما بين المتغيرات إلا أن هذا المتغير أثبت الدلالة الإحصائية و منه يمكن استخدام نتائجه كمحكات إحصائية لقيمة معامل التصحيح.

3.4 / معامل التحديد للمحور الثاني والثالث لتحديد قيم المعاملات لدى عينة الدراسة :

الجدول رقم (14) يمثل قيمة معامل التحديد لنتائج المحور الثاني والمحور الثالث لدى عينة الدراسة.

المتغيرات الإحصائية	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	النسبة المشتركة	النسبة المتبقية
المحور الثاني / المحور الثالث	0.879**	0.7726	77.26 %	22.74 %

تحليل و مناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم 14 القيمة المشتركة ما بين المحور الثاني و المحور الثالث و القيمة الكلية لمعامل التحديد و البالغ 0.7726 ، و منه يحدد الباحث الاشتراك عند مستوى قدره 77.26 بالمائة و هو مستوى عالي فيما تبقى النسبة الأخرى إلى المتغيرات الإحصائية الأخرى، و يشير الباحث في هذا الصدد إلى أن قيمة معامل الارتباط هي المحدد الأساسي لنسب التباين المشترك ما بين المتغيرات إلا أن هذا المتغير أثبت الدلالة الإحصائية و منه يمكن استخدام نتائجه كمحكات إحصائية لقيمة معامل التصحيح.

5. علاقة محاور الاستبيان الثلاثة بفرضيات البحث

1.5. عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة بالمحور الأول:

الفرضية الأولى جاءت كما يلي: كيفية تعامل الأستاذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أثناء الحصص العادية له دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي. من خلال النتائج المتوصل إليها في المحور الأول من الاستبيان الموجه للأساتذة في الأسئلة من 01 إلى 10 في استمارة الاستبيان نجد أن الفرضية الأولمحققّة وذلك حسب النتائج المتحصل عليها في تحليل الجداول رقم 01, 05، و من خلال الإحصاء الوصفي لنتائج المحور الأول و هو كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل كما يوضحه الجدول رقم 01 و الذي يقر باعتدالية توزيع بيانات الدراسة و يعطينا كذلك التصور العام على شكل منحى، و الجدول رقم 05 الذي يعرض اختبار الفروق في نتائج درجات المحور الأول يتبين للباحث عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بسبب أن قيمة sig أكبر من 0.05 و من هذا المنطلق يشير الباحث إلى أن درجات الأساتذة في تحديد كيفية التعامل مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل لا يختلف عن القيمة المرجعية للمتوسط الحسابي المرجح و الذي يساوي 20، و في الجدول رقم (09) الذي يمثل معاملات الارتباط بين درجات المحور الأول و المحور الثاني لدى عينة الدراسة بأن العلاقة بين المحورين تتدرج ضمن التباين المشترك المحدد لدور الوسائل البيداغوجية و الهياكل و المنشآت الرياضية في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي و من خلال كل هذا يتضح صحة الفرضية الأولى.

و منه نستنتج أن الفرضية الأولى محققة أي توجد علاقة إرتباطية بين كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية و الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ المراحل الثلاثة، و هذا ما أكدته دراسة الطالبة شريفي سلمى لإعداد مذكرة ماجستير تحت عنوان (أساسيات التمويل و الإدارة المالية في المؤسسة الرياضية) تحت إشراف أ.د.بن عكي محمد أكلي في معهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر : حيث اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يفسر الظواهر ، حيث تطرقت

إلى وظيفة الإدارة و دورها في تنمية المستوى و المردود الرياضي في الأندية الجزائرية ، إما عن نتائج التي تحصلت عليهم عن طريق الاستبيان و المقابلة إن النوادي الرياضية أصبحت تعتبر مؤسسة اقتصادية هدفها ربحي¹. و كذلك دراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة: الدراسة بعنوان (علاقة بعض المتغيرات المرفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب الرياضيين).

هدف الدراسة تحديد وتصنيف الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية بالمتغيرات البدنية والمرفولوجية قيد البحث .

أجريت الدراسة على (84) طالبا (42) منهم تعرضوا إلى الإصابات وتكراراتها المختلفة و(42) لم يتعرضوا لأي إصابة ،وقد أوضحت النتائج ما يلي :إصابة العضلات سجلت أعلى نسبة لدى المصابين ثم إصابات المفاصل .

جاء النمط النحيف في المرتبة الأولى من حيث عدد الإصابات وسجل أعلى نسبة مقارنة بالنمط البدني أو النمط العضلي². ودراسة وفاء أمين (1988)³: 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 مايلي :أن إصابات التمزق العضلي تمثل أعلى نسبة تليها تنازليا إصابات القدم والجذع ثم الجروح والخلع.و من خلال هذه الدراسات التي ركزت جلها على دور الوسائل و العتاد الرياضي في التقليل من حدوث الإصابة و مقارنتها بنتائج المحور الأول يتضح بأن لأستاذ دور كبير في التعامل مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل.

5.2. عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة بالمحور الثاني:

شريفى سلمى: أساسيات التمويل و الإدارة المالية في المؤسسة الرياضية،رسالة ماجستير،معهد ت ب ر،سيدي عبد الله،الجزائر2006،1.03.
بهى الدين إبراهيم محمد سلامة:علاقة بعض المتغيرات المرفولوجية و البدنية و النمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب² الرياضيين،كلية التربية البدنية للبنين،مصر،2004.
وفاء أمين:دراسة على أنواع الإصابات الرياضية،كلية التربية الرياضية للبنات،القاهرة،مصر،1988.³

الفرضية الثانية جاءت كمايلي: كيفية تعامل الأستاذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أثناء الحصص العادية له دور فيا التقليل من حدوثا لإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من خلال النتائج المتوصل إليها في المحور الثاني من الاستبيان الموجه لأساتذة فيا أسئلة من 10 إلى 20 في استمارة الاستبيان نجد أن الفرضية الثانية محققة وذلك حسب النتائج المتحصلا عليها في تحليل الجدول رقم 02، 04، 06، ومن خلال الإحصاء الوصفي لنتائج المحور الثاني هو كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية للعمل كما يوضحها الجدول رقم 02 والذيقربا عند الية توزيع عيانات الدراسة ويعطينا كذا التصور العا معلش كمنحى، والجدول رقم 06 الذيعرض اختبار الفرق بين نتائج درجات المحور الثاني بين الباحثين و فروقاته ادلالة إحصائية بسبب أن قيمة sig أكبر من 0.05

ومن هذا المنطلق يشير الباحث إلى أن درجات الأساتذة في تحديد كيفية التعامل مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية للعمل لا يختلف عن القيمة المرجعية للمتوسط الحسابي المرجح والذيساوي 20، وفي الجدول رقم (09) والذيمثل معاملات الارتباط بين درجات المحور الأول والمحرور الثاني لدى عينة الدراسة و الجدول رقم (11)

بأن العلاقة بين المحورين درجتها ضعيفة جدا حيث لا يوجد دور الوسائل البديلة في الحد من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي ومن خلال هذا يتضح صحة الفرضية الثانية.

ومن هنا نتجت الفرضية الثانية محققة أي توجد علاقة ارتباطية بين كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية والإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ المراحل الثلاثة، وهذا ما أكدته دراسة الدكتور بوداود

عبد اليمين (1996)¹: حول الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر، وأوضحت الدراسة أن أهم الإصابات هي :

الإطار العام للدراسة :

الالتواء (46.07%) الكسور (44.11%) يليها الخدوش بنسبة (36.25%) التمزقات (32.35%)، التشنجات (29.41%)، ثم الرضوض (12.74%)، الخلع (8.82%)، الملخ (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 الأسباب المؤدية للإصابة فهي الخشونة (94.90%)، ثم أخطاء الأداء (50.98%)، قصر فترة الإحماء (29.31%).

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أنها تناولت موضوع الإصابات الرياضية سواء لدى طلبة كلية التربية الرياضية أو المدارس المتوسطة والثانوية، حيث أوضحت أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها الرياضي الممارس سواء أكان تلميذاً أو هاوياً هي التمزقات العضلية والكسور والخلع. وكذا الدراسة الطالب بورزامة راجح² : بعنوان مدان عكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية علن نجاعة المردود الرياضي وتحاشراف الدكتور : بنعكيم محمد أكلي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، دفعة 2004.

إشكالية الدراسة: كانت إشكالية البحث كما يلي:

مامدبان عكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية علن نجاعة المردود الرياضي للقائد الإداري
مخلال منطقيادته؟ وهليؤثر علن تنمية المردود الرياضي بالفرق المتعاقدة مع منشأته؟

1996. بوداود عبد اليمين: الإصابات وأسبابها عند فرق الدرجة الثانية لكرة القدم، الجزائر،
بورزامة راجح: مدى انعكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية على نجاعة المردود الرياضي، رسالة ماجستير، معهد ت ب ر، سيدي عبد
2004، 3، الله، الجزائر.

فرضيات الدراسة: وكان تفرضيات بحثهما يلي:

الفرضية العامة: للقيادة الإدارية للمنشآت الرياضية انعكاس لعنجا ع المردود الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

✓ منبينا لأنماط المختلفة للقيادة الإدارية : نمطاً وتوقراطي، نمط فوضوي، نمط مستبد، نمط ديمقراطي، هذا الأخير لها انعكاس لعنجا ع المردود الرياضي.

✓ لمسات شخصية القائد الإداري للمنشأة الرياضية انعكاس لعنجا ع المردود الرياضي.

✓ للاتصال بين القائد الإداري وعماله ورؤساء النوادي الرياضية داخل المنشأة الرياضية

انعكاس لعنجا ع المردود الرياضي.

نتائج الدراسة: وكان نتائج الدراسة كما يلي:

بعد دراسة بعض الفرضيات مسبقاً والمتمثلة في القيادة الإدارية للمنشأة الرياضية لها

انعكاس سلبي وهذا يرجع إلى النمط المعمول بها من طرف القائد، فإذا كان مستبد في إدارة

المنشأة الرياضية فهذا ما ينعكس سلبياً علماً أن هذا هو كذا النتائج المحققة علماً أن هذه المنشأة،

فالقائد الإداري له دور اجتماعي غير رئيسي قومه، أثناء عتقنا عليهم غيرهم من أفراد الجماعة،

وهكذا يمكن النظر إلى القيادة لها دور اجتماعي كما يمكن النظر إليها علماً أنها سمة

شخصية وعملية سلوكية، والقيادة قد وما تفاعل اجتماعي عين نشاط مؤثر وموجه ليس عملية

جامدة تتكون من وجود مركز ومكانة وقوة، و

جمال¹: بعنوان دور وظيفة التوجيه في إدارة المنشآت الرياضية، تحت إشراف الدكتور : بنعكي محمد أكلي،

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، دفعة 2004 .

إشكالية الدراسة: كانت إشكالية البحث كما يلي:

علماً أن أساسيات تبني سياسة واضحة وتطبيق إجراءاتها الإدارية في تطبيق نظام التوجيه،

ومدى مساهمة تهيئة فعمل من مستوى التسيير لإدارة المنشأة الرياضية والنهوض بها وتحقيق أهدافها؟

فرضيات الدراسة: وكان تفرضيات البحث كما يلي:

2004، 3 حمادي بن جمال: دور وظيفة التوجيه في إدارة المنشآت الرياضية، رسالة ماجستير، معهد ت ب ر، سيدي عبد الله، الجزائر¹

الفرضية العامة:

كلما كان هناك تنافس على تطبيق الخصائص المسطرة في عملية التوجيه وتسيير المنشآت الرياضية كلما كان هناك كسب حسم ومنظم داخل المنشأة في حد ذاتها.

الفرضيات الجزئية:

✓ كلما كان الاعتناء بالأفراد داخل المنشأة والسهر الجيد على توجيههم وتوفير التطوير في الكفاءات والرفع في معارفهم.

✓ يؤثر استعمال الوظائف الإدارية القيادية والإشرافية النهوض بالمنشأة كلما وفرت المنشآت تجملتها من النشر وطالملائمة في عمليتها الداخلية الاتصال والتحفيز كلما زاد ذلك كفي تحقيق أهدافها المسطرة.

نتائج الدراسة: وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

بعد دراسة الفرضيات واثبات صحة الفرضية الأولى ولمخالفتها لتوجيه المباحث الثلاثة التأكد من نتائج الاستثمارات، ومخالفتها لنتائج المتحصل عليها في اثبات صحة الفرضية الثانية والثالثة، تبين من خلال ذلك توضيح الدور الفعال الذي تلعبه وظيفة التوجيه في تطبيق جميع عملياتها من اتصال بالقيادة وتحفيز في تحقيق أهداف المنشأة المتمثلة في رفع فعاليتها داخلها وتسييرها كما لإدارات الوحدات التابعة للمركب وتحسين المعاملات وتقييم أداء موظفيها جراء تطبيق سياسة واضحة للتوجيه، وكذلك دراسة للطالب حداب سليم¹: تحت عنوان واقع الرياضة الجامعية في ظل تسيير منشآتها الرياضية -رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية -معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله -السنة الجامعية (2005-2006) ، وقد تم طرح الإشكال التالي:

إلى أي مدى يمكن أن يكون لتسيير المنشآت الرياضية الجامعية دور في تطوير الرياضة الجامعية؟

وقد حاول الباحث في هذه الدراسة معرفة واقع الرياضة الجامعية وإبراز الدور الفعال الذي تلعبه المنشآت الرياضية في تطوير المنافسات الجامعية، وكذلك تحديد واقع المنشآت الرياضية الجامعية.

2005، حداب سليم: واقع الرياضة الجامعية في ظل تسيير منشآتها الرياضية، رسالة ماجستير، معهد ت ب ر، سيدي عبد الله، الجزائر¹

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي مستخدماً أداة الاستبيان.

وشملت العينة رؤساء مصالح النشاطات الرياضية على مستوى جامعة الجزائر ، الرياضية، رؤساء مصالح النشاطات الرياضية على مستوى الإقامات الجامعية، وإدارة المركب الرياضي بجامعة الجزائر (25رئيس مصلحة)، ويمكن تلخيص النتائج التي توصلت إليها الدراسة فيما يلي:

✓ لنجاح الرياضة الجامعية يجب توفر على مستوى كل مصلحة من مصالح النشاطات الرياضية ، تخصص فرد ذو كفاءة عالية في الميدان.

✓ لنجاح وفعالية الرياضة الجامعية يجب توفير الإمكانيات البشرية والمادية معا وضبطهما وفق معايير دولية.

يجب أن يكون هناك قادة وخبرة كافية لتسيير المركبات الرياضية وفق طرق علمية وعالمية.

و من خلال مقارنة نتائج الدراسات السابقة التي خلص فيها إلى دور المنشآت و الهياكل الرياضية في نقص حدوث الإصابة لدى الرياضيين الممارسين و نتائج المحول الثاني يتضح الدور الكبير للأستاذ في التعامل مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية لتفادي الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3.5 . عرض و تحليل و تفسير و مناقشة البيانات الخاصة بالمحور الثالث:

الفرضية الثانية جاءت كما يلي: كيفية تعامل الأستاذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية أثناء الحصص العادية له دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي. من خلال النتائج المتوصل إليها في المحور الثالث من الاستبيان الموجه للأساتذة في الأسئلة من 20 إلى 30 في استمارة الاستبيان نجد أن الفرضية الثالثة محققة وذلك حسب النتائج المتحصل عليها في تحليل الجداول رقم 03، 07، 04، ومن خلال الإحصاء الوصفي لنتائج المحور الثالث وهو كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية للعمل كما يوضحه الجدول رقم 03 والذي يقرب

اعتدالية توزيع بيانات الدراسة ويعطينا كذلك التصور العام على شكل منحني، والجدول رقم 07 الذي يعرض اختبار الفروق في نتائج درجات المحور الثاني يتبين للباحث وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بسبب أن قيمة sig أكبر من 0.05 ومن هذا المنطلق يشير الباحث إلى أن درجات الأساتذة في تحديد كيفية التعامل مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية للعمل لا يختلف عن القيمة المرجعية للمتوسط الحسابي المرجح والذي يساوي 20، وفي الجدول رقم (10) والذي يمثل معاملات الارتباط بين درجات المحور الأول والمحور الثالث لدى عينة الدراسة و الجدول رقم (11) و الجدول رقم (13) بأن العلاقة بين المحورين تتدرج ضمن التباين المشترك المحدد لدور الوسائل البيداغوجية والهياكل والمنشآت الرياضية في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي و التباين المشترك المحدد لدور الهياكل و المنشآت الرياضية و سوء الملاعب في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي ومن خلال كل هذا يتضح صحة الفرضية الثانية.

ومن هنا نتجت الفرضية الثالثة محققة أي توجد علاقة ارتباطية بين كيفية تعامل الأساتذة مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية والإصابات الرياضية التي تتعرض لها تلاميذ المراحل الثلاثة، وكذا دراسة الدكتور بودواو عبد اليمين ما أكدته: حول الإصابات وأسبابها عند فرق الدرجة الثانية لكرة القدم في الجزائر، وأوضحت هذه الدراسة أن أهم الإصابات هي التشنجات بنسبة 46% ثم الإلتواءات بنسبة 42% والرضوض والتمزقات بنسبة 40% والخلع بنسبة 12% أما أسباب هذه الإصابات فهي السقوط، أرضية الميدان، عدم الإحماء الكافي نقص اللياقة البدنية، و كذلك دراسة ماجد مجلي وفائق أبو حليمة :

الدراسة بعنوان (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المنازلات في الأردن)، بهدف الدراسة هو التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً أو مناطق الجسم الأكثر تعرضاً للإصابة

لدى لاعبي التايكواندو و الجودو والملاكمة في الأردن والتعرف على أوقات حدوثها (خلال التدريب أو المنافسة) ،وقد أوضحت الدراسة مايلي:

- إصابات رضوض العظام وتقلص العضلات والإلتواءات هي من أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي التايكواندو (مشط القدم ،الساق ،الفخذ).

معظم الإصابات جاءت في الكامل لدى الملاكمين هي (الجروح ،رضوض العظام)وأكثر عرضة للإصابات (الرأس ،الكتف ،البطن)، و من خلال مقارنة نتائج الدراسات السابقة و التي خلصت إلى دور الملاعب في التقليل من وقوع الإصابة الرياضية مع النتائج المتوصل إليها في المحور الثالث يتضح بأن للأستاذ دور في إيجاد الطرق الملائمة في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية و بالتالي تفادي الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

استنتاج عام

استنتاج عام:

إن لإدراج حصة التربية البدنية و الرياضية و ممارستها في جميع المراحل الدراسية و جميع أطوار التعليم على اختلاف أنواعها و أشكالها, بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي, و من بين المواضيع التي ينادي بها كثيرا من القائمين و المختصين في هذا المجال مما لها من أهمية قصوى و منفعة كبيرة للتلميذ أو التلاميذ في كل الأطوار, و إن اختلف بعضهم حول العديد من القضايا فيها, فإن معظمهم إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية هذه الأنشطة الرياضية الممارسة في حصة التربية البدنية و الرياضية و لكل شرائح التلاميذ من الجنسين و من مختلف الأعمار.

إن ممارسة التربية البدنية و الرياضية و التنافس فيها متعة غاية في التشويق و المنافسة و الإثارة, من أجل تحقيق النتائج المرضية و الوصول إلى المستويات العالية, و لعل الوصول إلى مستويات عالية من الناحية التعليمية أو النتائج المحققة في المؤسسة التربوية أي تحقيق مردود دراسي مرضي و مقبول مقرون بمدى الاعتناء بالجسم و صيانة من أخطاء الأداء و الوقوع في الإصابات الرياضية و الوقاية منها.

إن النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان المقدم لأساتذة التربية البدنية و الرياضية يبين لنا مدى تعرض التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية للإصابات الرياضية بمختلف أنواعها, و تأثير نقص الوسائل البيداغوجية و عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و كذلك سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي. و من بين أهم النتائج ما يلي:

- حدوث إصابات رياضية كثيرة للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.
- وجود علاقة بين الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ ونقص الوسائل البيداغوجية للعمل.
- وجود علاقة بين حدوث الإصابات الرياضية و عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية.

- وجود علاقة بين حدوث الإصابات الرياضية و سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية.
- النسبة الأكثر تعرضا للإصابات الرياضية هم الإناث.
- وجود علاقة مباشرة بالمرحلة العمرية للتلاميذ و الإصابات الرياضية التي يتعرضون لها.
- أجمع أغلب الأساتذة على أن الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات الرياضية عند التلاميذ هي الكاحل و اليد و الظهر.
- أغلب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و هي التمزقات العضلية و التشنجات العضلية و الالتواءات.
- أجمع معظم أساتذة التربية البدنية و الرياضية بأن الرياضات الأكثر شيوعا في تعرض التلاميذ للإصابات هي سباق السرعة و رمي الجلة.
- أرجع معظم الأساتذة أسباب حدوث الإصابات الرياضية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية إلى عدم توفر الوسائل الجيدة للعمل و كذلك عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و سوء الملاعب كل هذا يصعب من التحكم في تقاوم الإصابات الرياضية.
- أجمع جل الأساتذة أنهم يقومون بتقديم نصائح و إرشادات حول الوقاية من الإصابات الرياضية لتلاميذ قبل حصة التربية البدنية و الرياضية.
- أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي أكدوا أنهم يقومون برعاية التلاميذ المصابين و يقدمون لهم الإسعافات الأولية.
- و منه فإن النتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا تثبت صحة الفرضيات القائمة على أنه توجد علاقة بين حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي و نقص الوسائل البيداغوجية مما يؤدي إلى تجمع أكبر عدد من التلاميذ حول وسائل العمل و منه حدوث الإصابة، و كذلك توجد علاقة بين حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ في

حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية، و توجد علاقة مباشرة لحدوث الإصابات الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية. و منه نستنتج بأن للأستاذ دور كبير في تفادي وقوع الإصابات الرياضية داخل مؤسسات العمل في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل و عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و كذلك في حالة سوء الملاعب من خلال إيجاد طرق ملائمة للعمل و كذلك استعمال خبراتهم العملية و العلمية لتفادي حدوث الإصابة الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

اقتراحات

اقتراحات الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب الإصابات الرياضية التي يترض لها التلاميذ في الطور الثانوي و مدى تأثير الوسائل البيداغوجية و الهياكل و المنشآت الرياضية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي, و من خلال الاستفادة من هذه الدراسة, و البحث في محتواها و الدراسات السابقة المتعلقة بها, و على ضوء ما توصلت إليه من نتائج و مناقشتها, تم التوصل إلى عدة توصيات, و التي يأمل الباحث أن تؤخذ في الحسبان كي تساعد التلميذ و الأستاذ على ممارسة مهامهم على الوجه الأكمل و تطوير حصة التربية البدنية و الرياضية و من بين هذه التوصيات ما يلي:

- زيادة اهتمام وزارة التربية الوطنية بمادة التربية البدنية و الرياضية من خلال توفير جميع المنشآت و المرافق الرياضية بكل الرياضات لتقليل من حدوث الإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.
- اهتمام الوزارة الوصية بمادة التربية البدنية من خلال توفير كل الوسائل اللازمة للعمل .
- ضرورة تهيئة جميع الملاعب من خلال ترميمها كل ما استدعى الأمر.
- ضرورة توفير الهياكل و المنشآت الرياضية داخل كل مؤسسة تربوية و بمقاييس عالمية لتجنب وقوع الإصابات الرياضية.
- مراقبة الأستاذ للتلاميذ أثناء عملية الإحماء و التسخين لتفادي الوقوع في الإصابات الرياضية مما يؤثر على المردود الدراسي للتلميذ.
- توفير العيادات الطبية في جميع المؤسسات التربوية لكي يتسنى للتلميذ المصاب العلاج الآتي قبل مضاعفة الإصابة.
- تخصيص حصص نظرية من طرف الأساتذة للتلاميذ حول الإصابات الرياضية و كيفية تفاديها و الوقوع فيها.
- ضرورة تقييد التلاميذ بالقوانين الرياضية الخاصة بكل رياضة مما يقلل من خطورة الوقوع في الإصابة الرياضية.

- تشجيع ممارسة النشاط البدني الرياضي في المراحل التعليمية الثلاثة من خلال إعداد برامج تلفزيونية خاصة.
- زيادة عدد الحصص الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية.
- عقد ندوات تربوية يتم فيها عرض أهم الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية و كيفية علاجها.
- إطلاع الأستاذ على مستجدات التدريب الحديث خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.
- الاهتمام بالتحضير البدني الخاص لتقادي إصابة التلميذ و عدم التأثير على مردوده الدراسي.

خاتمة

خاتمة:

توصل الباحث في هذه الرسالة بعد بذل مجهود في العمل و البحث و التحليل, إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة و التي تمثل محتواها فبتأثير الوسائل البيداغوجية و الهياكل و المنشآت الرياضية و كذلك سوء الملاعب في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي في بعض ثانويات ولاية المسيلة إلى ضرورة تدخل الأستاذ في إيجاد الحلول المناسبة و الطرق الملائمة للعمل في حالة وجود ظروف غير مساعدة لتسيير حصة التربية البدنية، و ذلك من خلال الجانبين النظري و التطبيقي.

كما أن هذه الدراسة بينت إثبات فرضية البحث الأولى التي نصت على أنه توجد علاقة بين حدوث الإصابات الرياضية و كيفية تعامل الأستاذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل, حيث أن أهمية التسخين و الإحماء و فهم القوانين الرياضية و تسطير برامج فصلية من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية يؤدي إلى التقليل من حدوث الإصابات الرياضية خاصة فئة الإناث, و هذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها من إجابات الأساتذة, و كذلك الفصل النظري حول الإصابات الرياضية و أعراضها و كيفية علاجها و تفاديها (أنظر الفصل الأول أسباب حدوث الإصابات الرياضية).

كما أن هذه الدراسة بينت إثبات الفرضية الثانية و التي نصت على أنه توجد علاقة حدوث الإصابات الرياضية لتلاميذ الطور الثانوي و كيفية تعامل الأستاذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية, و قد أثبتت النتائج المتحصل عليها هذه العلاقة و توصلنا إلى ضرورة توفير الهياكل و المنشآت الرياضية داخل مؤسسات العمل من أجل تخفيف وقوع الإصابات الرياضية و هذا ما تم التطرق إليه من خلال الفصل الأول من الجانب النظري و الجانب التطبيقي الذي أكدنا من خلاله على توفير هذه الوسائل و المنشآت.

كم أن هذه الدراسة بينت إثبات فرضية البحث الثالثة و التي نصت على دور الأستاذ في التعامل مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب لتفادي الإصابات الرياضية, و أكدت النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان المقدم لأساتذة التربية البدنية و الرياضية مدى تعرض

التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية للإصابات الرياضية بمختلف أنواعها، و تأثير نقص الوسائل البيداغوجية و عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و كذلك سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي. و من بين أهم النتائج ما يلي:

حدوث إصابات رياضية كثيرة للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، ووجود علاقة بين الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ ونقص الوسائل البيداغوجية للعمل، ووجود علاقة بين حدوث الإصابات الرياضية و عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية، و كذلك وجود تأثير كبير لسوء الملاعب في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ما هذا ما يوضحه فصل الإصابات الرياضية في أسباب حدوث هذه الإصابات. و عليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات و بحوث تشمل هذه الدراسة و الدراسات السابقة و تدعمها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية و الغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. إبراهيم الخطيب: علم النفس المدرسي، ط₁، دار القنديل، عمان، 2006.
2. إبراهيم رحمة وفتحي المهمشين يوسف: إصابات الرياضيين، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ط₁، ليبيا، 2002.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبد إسماعيل: الثقافة الصحية للرياضيين، طبعة أولى، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
4. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
5. أحمد بوسكرة : مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، بدون طبعة، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005.
6. أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988.
7. آرثر جيتس وآخرون، ترجمة إبراهيم حافظ: علم النفس التربوي، ط₅، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1996.
8. أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2000.
9. أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، ط₁، دار الفكر العربي،
10. أسامة رياض: الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية، الإتحاد العربي للطب الرياضي/ الأمانة العامة، 1986.
11. أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى والمصارعة والملاكمة، مركز الكتاب للنشر، ط₁، القاهرة، 2001.
12. أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004 .

13. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
14. إقبال رسمي محمد وآخرون: علم التشريح الرياضي، دار الفجر للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2008 .
15. أكرم زكي خطايبية: المناهج العصرية الرياضية، ط1، دار الفكر، 1997. أيمان الشوارب ، 2006.
16. بسام هارون وساري حمدان، فاشق أبو حليلة: الرياضة والصحة، الطبعة الأولى، مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريع، الأردن، 1995.
17. بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
18. بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
19. جودة عبد الهادي: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004.
20. حافظ الجمالي: أبحاث في علم النفس الطفل والمراهق، ط2، مطبعة الجامعة، دمشق، سوريا، 1989.
21. حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 2001.
22. حسن أحمد الشافعي: المنظور القانوني عامة والقانون المدني في الرياضة . الاحتراف، العقد، التأمين، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2005.
23. حسن شلتوت، حسن معوض: التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
24. خطاب عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.

25. د. صلاح الدين محمد أبو الرب: علم التشريح، الطبعة العربية، عمان، الأردن، 2006.
26. د. علي فالج الهنداوي: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط6، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة، 2013.
27. د. عياد محمد روفائيل: الإصابات الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مصر، 2005.
28. الدكتور خليفة بركات: علم النفس التعليمي، دار العلم، ط3، الكويت، 1979.
29. الدكتور شاکر القنديل: معجم علم النفس المدرسي، والتحليل النفسي، دار النهضة العربية، 1988.
30. دويدار عبد الفتاح: سيكولوجية النمو والارتقاء، دار النهضة العربية، الإسكندرية، مصر، 1996.
31. رابح تركي: مناهج البحث العلمي في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
32. رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية التربوية، ط5، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر، 2006.
33. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
34. رعدة شريم: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار الميسرة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2009.
35. رمزية الغريب التعلم دراسة نفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، بدون طبعة، 1975.
36. زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الناشر عالم الكتب، ط4، القاهرة، 1977.

37. زينب عبد الحليم العالم: التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
38. زينب علي عمر، غادة عبد الكريم: طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008.
39. سعد جلال : الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 .
40. د.سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
41. سميرة خليل محمد: التربية الصحية للرياضيين، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد، 2004.
42. سهير كامل أحمد: أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 1995.
43. طايري عبد الرزاق: علم التدليك الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001.
44. طريق كمونة: موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، الدار العلمية الدولية، عمان، الأردن، دار الثقافة، 2002.
45. عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984.
46. عباس صالح السمرائي: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، بغداد، 1981.
47. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2000.
48. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2004.
49. عبد الرحمن عيسوي : مناهج البحث العلمي، المكتب العربي، مصر، 1990 .

50. عبد الرحمن عيسوي: اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها، ط¹، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000.
51. عبد الرحمن عيسوي: دراسات سيكولوجية، دار المعارف، القاهرة، 1981.
52. عبد الرحمن عيسوي: علم النفس النمو، ط¹، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة، بيروت، 1995.
53. عبد الرحمن ميساوي: علم النفس الرياضي، كلية العلوم والآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، 1990.
54. عبد السلام أبو العلا: دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية، الوقاية والعلاج، موسوعة شباب الجامعة للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 1986.
55. عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج والإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، ط²، القاهرة، مصر، 2004.
56. عبد العظيم العوادلي: العلاج الطبيعي للإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، ط¹، القاهرة، 2008.
57. عبد المجيد نشواني: علم النفس التربوي، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، ط³، عمان، 1987.
58. عبد المنعم الحقي: موسوعة علم النفس والتحميل النفسي، دار العودة، بيروت، 1978.
59. عدنان درويش وآخرون التربية الرياضية، ط³، دار الفكر العربي، لبنان، 1994.
60. عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط³، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
61. عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي: طرق تدريس التربية البدنية، ط¹، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.

62. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1989.
63. عفاف عثمان: إستراتيجيات التدريس في التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
64. علي الديري، السيد محمد علي محمد: مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفرقان، اليرموك، 1993.
65. عنيات محمد أحمد فرح: مناهج وطرق تدريس التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
66. فراج عبد الحميد توفيق: كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 .
67. فهيم مصطفى: مشكلات القراء من الطفولة إلى المراهقة (التشخيص والعلاج، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
68. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
69. فيصل الشاطي، محمد عوض بسيوسي: نظريات وطرق التدريس في التربية الدنية والرياضية، 1992.
70. قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني (38).
71. قاسم المندلأوي: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، 2006.
72. قاسم حسن حسين: التطبيق العلمي في التربية الرياضية، المكتبة الوطنية بغداد، 1987.
73. قيس ناجي عبد الجبار: تطوير القابلية البدنية في العمل المدرسي، جامعة بغداد، 1989.

74. كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994.
75. محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو العربي والرياضي، مركز الكتاب للنشر عالم الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
76. محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
77. محمد عادل رشدي: موسوعة الطب الرياضي . علم الإصابات الرياضية، جامعة الفاتح، كلية التربية البدنية والرياضية، ط2، طرابلس، ليبيا، 1995.
78. محمد عادل رشدي: موسوعة الطب الرياضي وعلم إصابات الرياضيين، مؤسسة شباب الجامعة، ط2، الإسكندرية، 1990.
79. محمد عون: المدرس في المدرسة والمجتمع، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1997.
80. محمد مصطفى رزيق: خبايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.
81. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
82. محمود عبد الحليم عبد الكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006.
83. محمود عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990.
84. المركز القومي للبحوث القومية والتربوية: المناهج المتطورة للتربية الرياضية، جمهورية مصر العربية، 1975 .
85. معروف رزيق: خفايا المراهقة، ط2، دار الفكر للطباعة، دمشق، سوريا، 1986 .
86. مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، ط3، 1994.
87. ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة،
88. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي : طرق التدريس في التربية البدنية، 1968 .

89. نصر الدين رضوان : المدخل إلى قياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2006.
90. يوسف حداد: مبادئ علم النفس العام، دار المعارف، ط6، مصر، 1969.
91. إبراهيم محمود عبد المقصود و آخرون: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، الإمكانات و المنشآت في المجال الرياضي، ط1، 2004.
92. فتحي رمضان: الموسوعة الرياضية، دار العلم للملايين، بيروت، 1988.
93. طلحة حسام الدين، عولة عيسى مطر: المقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، 1997.
94. عبدالحميد شرف: التنظيم في التربية الرياضية، دار العلم للملايين، الإسكندرية، 1988..
95. عفاف عبد المنعم درويش: كتاب الإمكانات البشرية في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
96. إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أشرف الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، دار المعارف لندنيا الطبع و النشر، الإسكندرية، مصر، 2004.
97. مفتحي إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة، 1999.
98. حسن أحمد الشافعي: القرار الإداري و القانون في التربية البدنية و الرياضية، دار الوفاء لندنا الطباعة و النشر، الإسكندرية، بدون طبعة، 2004.
99. زكي منكوش: الرقابة والتخطيط في المشروع، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1981.
100. مصطفى نجيب شاويش: إدارة الموارد البشرية، ط3، دار الشروق، الأردن، 200.
101. بورك برس: سلسلة الإدارة المثلى في تقييم فريق العلم، ط1، لبنان، بيروت، 2003.
102. مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة و التنظيم في التربية البدنية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000.

103. مدحت محمد أبو النصر: إدارة و تنمية الموارد البشرية، ط1، الاتجاه المعاصر لمجموعة النيل العربية، القاهرة، 2000.
104. أمل مصطفى عصفور: قيم و معتقدات الأفراد و أثرها على التطور التنظيمي، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة، 2008.
105. وفاء أمين: دراسة في مسابقات الميدان و المضمار ،كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، مصر، 1988.
- الأنطروحات والوسائل الجامعية:**
1. إبراهيم نوفل: علاقة التحصيل التعليمي بالنجاح التعليمي، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، كلية التربية، 2001.
2. بن عبد الرحمن سيد علي: مساهمة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسط، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2008.
3. بوفريوة عباس: الاتجاهات الوالدية وأثرها على انحراف المراهقين في المجتمع الجزائري، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1986.
4. حاشي بلخير: اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2008.
5. ساسي عبد العزيز: انعكاسات الألعاب الصغيرة عل تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2008.
6. شريط عبد الحكيم عبد القادر: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي الرياضي، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر 03، 2012.

7. غثيان علي بدور: مستوى الطموح وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الفني، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، 2001.
8. فاطمة بوراس: أثر وحدات تعليمية مقترحة، رسالة ماجستير، 1995.
9. لحواح جمال: أثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2008.
10. لونس حدوة: علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة البويرة، الجزائر، 2013.
11. موهوبي عيسى: الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، 2007.
12. ميهوبي رضوان: الانعكاسات النفسية للإصابة الرياضية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2003.
13. حمادي جمال: دور وظيفة التوجيه في إدارة المنشآت الرياضية، مذكرة ماجستير، معهد ت.ب.ر، سيدي عبد الله، الجزائر 2004، 03.
14. حداب سليم: واقع الرياضة الجامعية في ظل تسيير منشآتها الرياضية، مذكرة ماجستير، معهد ت.ب.ر، سيدي عبد الله، الجزائر 2006، 03.
15. بورزامة رابح: مدى انعكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية على نجاعة المردود الرياضي، مذكرة ماجستير، معهد ت.ب.ر، سيدي عبد الله، الجزائر 2004، 03.
16. بوداود عبد اليامين: الإصابات التي تواجه طلبة معهد ت.ب.ر، جامعة الجزائر 1996، 03.
17. طالبي شريف سلمى: أساسيات التمويل و الإدارة المالية في المؤسسة الرياضية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2009.

18. بهاد الدين إبراهيم:علاقة بعض المتغيرات المرفولوجية و البدنية و النمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب الرياضيين،مذكرة ماجستير،سيدي عبد الله،2008.

المجلات العلمية والدوريات:

1. أيان الشوارب: نمط الحزم والتسلط وعلاقته بتقدير الذات عند الأبناء المراهقين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد 1، 2006.
2. لحر عبد الحق: مجلة علمية للثقافة البدنية والرياضية، العدد 1، 1995.

المنشورات:

1. وثيقة بروتوكولاتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، 1976.

المراجع الأجنبية:

- 1- R- Weinberg, D.gould, psychologie du sport et des APS, édition vigot, paris, 1997 .
- 2- R-thomas, préparation psychologique du sportif, édition vigot, paris, 1997 .
- 3-revue reglementation de sport,ministere de la geneses et de sports,mars,1992.
- 4-Henri mâche:management des organisation de service sportive,1edition proses universitaires de France,paris,1997.

قائمة الملاحق

الملحق الأول
الاستبيان الخاص بالأساتذة

جامعة الجزائر 03

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -الجزائر 03-

استمارة استبيان موجهة إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي لولاية المسيلة

سيدي الفاضل...

تحية طيبة وبعد...

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية تحت

عنوان:

دور المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

. دراسة وصفية تحليلية لبعض ثانويات ولاية المسيلة.

نتقدم إليكم بمجموعة من الأسئلة التي تدور حول دور المنشآت الرياضية و الوسائل البيداغوجية في حدوث الإصابات الرياضية لتلاميذ الطور الثانوي في ولاية المسيلة ، وتأكدوا بأنها لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، بقدر ما يهمنا رأيكم الشخصي، علما بأن هذه المعلومات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

ملاحظة:

- يرجى وضع إشارة (X) أمام درجة الموافقة التي تتناسب مع رأيكم حول كل فقرة من فقرات الاستبيان.

المحور الأول: كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة نقص الوسائل البيداغوجية للعمل.

لاأوافق	محايد	أوافق	العبارات
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى اقتراح بعض الألعاب التي لا تستخدم فيها الأدوات الرياضية
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية تحدث إصابات رياضية للتلاميذ
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية تحدث إصابات رياضية خفيفة و متوسطة للتلاميذ
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى إصلاح بعض الأدوات الرياضية من أجل تقديم الحد الأدنى للحصة
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى الرفع من شدة المنافسة عاليا
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى زيادة عدد التمارين البدنية على حساب التمارين المهارية
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى استعمال الألعاب الشبه الرياضية التي تقبل استعمال عدد كبير من التلاميذ
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى فرض التنقل السريع عند إنجاز التمارين و الرجوع بسرعة إلى بداية التمرين
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى الإهمال وقت الاسترجاع لربح أكبر فرص إعادة التكرارات
			في حالة نقص الوسائل البيداغوجية أُلجأ إلى الإهمال وقت التسخين لربح الوقت

المحور الثاني: كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية.

أوافق	محايد	لاأوافق	العبارات
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية تحدث إصابات رياضية متفاوتة لدى التلاميذ
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أستعمل كل المساحات الموجودة في المؤسسة من أجل انجاز الحصص
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أقوم بتنوع التمارين الرياضية وفق ورشات عمل لتفادي الملل لدى التلاميذ
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أقترح بعض الحلول العملية من أجل تقديم الحصص
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أطلب من التلاميذ انجاز الحصص وفق الإمكانيات المتاحة لتفادي الضغوط النفسية لدى بعضهم
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أستعمل كل المساحات رغم عدم صلاحية بعضها
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية لا أبالي بانزعاج التلاميذ
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أستعمل العقاب لكل من لا يمتثل للأوامر
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أتجنب طريقة التدريب المستمر و أركز على التدريب التكراري لتفادي الإصابات الرياضية
			في حالة عدم توفر الهياكل و المنشآت الرياضية أخصص فترة كبيرة لمرحلة الاسترجاع و الاسترخاء

المحور الثالث: كيفية تعامل الأستاذ مع التلاميذ في حالة سوء الملاعب داخل المؤسسات التربوية.

أوافق	محايد	أوافق	العبارات
			في حالة سوء الملاعب أطلب المساعدة من عمال المؤسسة لتخصيص مساحات لعب تلبي حاجات التلاميذ
			في حالة سوء الملاعب أقوم بوضع تمارين احمائية ذات شدة عالية من أجل تفادي الإصابات الرياضية لدى التلاميذ
			في حالة سوء الملاعب أبدأ إلى شرح الهدف المسطر للحصة و ترك التلاميذ أحرار في إنجاز الحصة
			في حالة سوء الملاعب تحدث إصابات رياضية كثيرة وفقا للنشاط الرياضي الممارس
			في حالة سوء الملاعب لا أكره حدوث الإصابات
			(في حالة سوء الملاعب) حسب رأيي لا توجد حصة بدون إصابات رياضية
			في حالة سوء الملاعب أترك الحرية للتلاميذ أثناء اللعب
			في حالة سوء الملاعب أكون مرتاحا أثناء عمل التلاميذ
			في حالة سوء الملاعب أستعمل ألعاب جماعية يقل فيها الاحتكاك من أجل وقاية التلاميذ من الإصابات الرياضية
			في حالة سوء الملاعب أهي الحصة بمقابلة أو منافسة لترفيه التلاميذ

الملحق الثاني
قائمة الأساتذة المحكمين

ملحق رقم 01: قائمة الأساتذة المحكمين

الجامعة	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	أستاذ محاضر.أ.	بن دغفل عبد الرشيد
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	أستاذ محاضر.ب.	زواوي عبد الوهاب
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	أستاذ محاضر.أ.	فايد عبد الرزاق
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	أستاذ محاضر.أ.	بلعباس رابح
جامعة الجزائر 03	أستاذ محاضر.أ.	دوار رياض
جامعة السودان	أستاذ التعليم العالي	أمال محمد إبراهيم بابكر
مدير المركز الأوربي للتدريب بفرنسا	أستاذ محاضر.أ.	الحبيب العفاس
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	أستاذ محاضر.أ.	عز الدين مهدي
جامعة باتنة	أستاذ محاضر.أ.	ميمون عيسى

الملحق الثالث

توزيع التلاميذ و الأساتذة على المؤسسات التربوية

الملحق الرابع

الترخيص من مديرية التربية للقيام بالعمل التطبيقي

الملحق الخامس

تسهيل الأمر بمهمة من طرف جامعة الجزائر

الملحق السادس
التفريغ الإحصائي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ