



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر- بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تربية حركية



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تربية حركية

الموضوع

مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في
حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ
المرحلة الثانوية

تحت إشراف الدكتور:

*- بزيو سليم

من إعداد الطالب :

*- ظهراوي محمد

السنة الجامعية : 2016/2015

إهداء

أهدي ثمرة جهدي وهذا العمل المتواضع الى من ربياني على الفضيلة و
الإخلاق وغمراني بالعطف والحنان وكانا لي درع الأمان وجنباني شرور الزمان ،
وتملا لأجلي أعباء الحياة ،حتى لا أحس بطعم الحرمان .

الى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها، أُمي العزيزة الغالية حفصها الله
وأطال عمرها

الى والدي الذي أغرقني حبا وحنانا راجيا من الله عز وجل أن يحفظه لي
الى جميع إخوتي ، الى الأهل والأقارب أهدي شكري وأتمنى تمام ما يتمنون في
هذه الدنيا

الى أعز أصدقائي : (محمد ،وليد ، صابر ، ياسين، أمين، مبروك)
إليكم يامن وقفتم الى جانبي في وقت الشدة والرخاء وساعدتموني على رفع

شعار التحدي ومواصلة درب حياتي.

إليكم مني فائق التقدير والإحترام.

شكر وعرفان

الحمد لله الذي وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الرشيد والثبات
الحمد لله الذي أنار لنا دروب المعرفة على أداء هذا الواجب . ووفقنا
وأعاننا على كتابة هذه المذكرة وإجازها على نحو ما نرجو
نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من
بعيد على إنجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من
صعوبات وخص بالذكر الأستاذ المشرف " الدكتور بزيو سليم "
الذي لم يبخل بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كان عوناً لنا
في إتمام هذه المذكرة .

فهرس المحتويات:

رقم الصفحة	المحتويات
	- الإهداء
	- الشكر والعرفان
	- فهرس المحتويات
	- فهرس الجداول
أ-ب	مقدمة
الجانب التمهيدي	
12	-1 الإشكالية
13	-2 الفرضيات
13	-3 أسباب اختيار الموضوع
13	-4 أهمية البحث
14	-5 أهداف البحث
14	-6 شرح المصطلحات وتحديد المفاهيم
15	-7 الدراسات المشابهة
الباب الاول (الجانب النظري)	
الفصل الأول: الإصابات الرياضية.	
21	- تمهيد.
22	-1 تعريف الإصابة الرياضية.
22	-2 تصنيفات الإصابات المختلفة.
23	-3 الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي.
26	-4 أنواع الإصابات.
36	-5 بعض مضاعفات الإصابات الرياضية.
36	-6 كيفية منع حدوث الإصابات.
37	-7 أعراض ومظاهر الإصابات.
38	-8 الإسعافات الأولية.

42	9- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية.
43	10- دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية.
الفصل الثاني: دافعية الإنجاز	
48	- تمهيد.
49	1- مدخل عام للدافعية.
50	2- دافعية الإنجاز.
56	3- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي.
64	4- خلاصة.
الفصل الثالث: حصة التربية البدنية و الرياضية.	
67	- تمهيد.
68	1- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية.
68	2- واجبات حصة التربية البدنية.
69	3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
71	4- مكونات حصة التربية البدنية و الرياضية.
73	5- دوافع ممارسة النشاط البدني.
75	خلاصة
الفصل الرابع: المراهقة.	
77	-تمهيد.
78	1- مفهوم المراهقة.
79	2- أنواع المراهقة.
80	3- خصائص مرحلة المراهقة.
83	4- حاجات المراهق.
84	5- مشاكل المراهقة.
86	6- الخلاصة.
الباب الثاني : (الجانب التطبيقي)	
الفصل الخامس الإجراءات المنهجية	
89	-تمهيد

90	-1 المنهج المتبع
90	-2 تحديد متغيرات الدراسة
90	-3 حدود الدراسة
91	-4 المجتمع الإحصائي
91	-5 عينة الدراسة
91	-6 إختيار عناصر العينة
91	-7 أدوات جمع المعلومات
93	-8 صدق وثبات أداة الدراسة
95	-9 الأساليب الإحصائية
الفصل السادس: تحليل وتفسير نتائج الدراسة الميدانية	
97	تمهيد
9	-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤلات الفرعية
114	-1-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الأول
127	-2-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثاني
141	-3-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثالث
153	-4-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الرابع
155	-2 تحليل وتفسير نتائج التساؤل العام
-3 خلاصة الدراسة	
-4 الإقتراحات والتوصيات	
157	-5 خاتمة
	-6 قائمة المراجع
	-7 الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	الجدول
100	الجدول رقم (01): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (01) من الاستبيان:
101	الجدول رقم (02): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (02) من الاستبيان:
102	الجدول رقم (03): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (03) من الاستبيان
103	الجدول رقم (04): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (04) من الاستبيان:
104	الجدول رقم (05): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (05) من الاستبيان:
105	الجدول رقم (06): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (06) من الاستبيان:
106	الجدول رقم (07): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (07) من الاستبيان .
107	الجدول رقم (08): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (01) من الاستبيان .
108	الجدول رقم (09): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (02) من الاستبيان .
109	الجدول رقم (10): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (03) من الاستبيان .
110	الجدول رقم (11): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (3+) من الاستبيان .
111	الجدول رقم (12): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (04) من الاستبيان .
112	الجدول رقم (13): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (05) من الاستبيان .
113	الجدول رقم (14): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (06) من الاستبيان .
117	الجدول رقم (15): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (08) من الاستبيان
118	الجدول رقم (16): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (09) من الاستبيان
119	الجدول رقم (17): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (10) من الاستبيان:
120	الجدول رقم (18): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان:
121	الجدول رقم (19) : يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (12) من الاستبيان
122	الجدول رقم (20): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (07) من الاستبيان .
123	الجدول رقم (21): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (08) من الاستبيان .

124	الجدول رقم(22): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (09) من الاستبيان.
125	الجدول رقم (24): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (10) من الاستبيان.
126	الجدول رقم (25): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان.
130	الجدول رقم (26): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان
131	الجدول رقم (27) يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (14) من الاستبيان.
132	الجدول رقم (28): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (15) من الاستبيان.
133	الجدول رقم (29): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (16) من الاستبيان.
134	الجدول رقم (30): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (17) من الاستبيان
135	الجدول رقم (31): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (18) من الاستبيان
136	الجدول رقم(32): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (12+) من الاستبيان.
137	الجدول رقم (33) يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان
138	الجدول رقم (34): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (14) من الاستبيان
139	الجدول رقم(35): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (15) من الاستبيان.
140	الجدول رقم (36): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (16) من الاستبيان.
144	الجدول رقم (37): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (19) من الاستبيان:
145	الجدول رقم(38): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (20) من الاستبيان:
146	الجدول رقم (39): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (21) من الاستبيان .
147	الجدول رقم(40): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (22) من الاستبيان .
148	الجدول رقم (41): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان .
149	الجدول رقم (42): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (19) من الاستبيان
150	الجدول رقم (43): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (20) من الاستبيان
151	الجدول رقم (44): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (21) من الاستبيان.
152	الجدول رقم (45): يبين قيم المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (22) من الاستبيان.

مقدمة

لقد خطى العالم خطوات معتبرة في مجال التطور العلمي والتكنولوجي، ويعتبر الإنسان هو الدعامة الأساسية لهذا التطور، فالدول المتقدمة تستثمر أموالاً باهظة في الرأس مال البشري وذلك من خلال التركيز على المؤسسات التعليمية والتخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية بما يحقق لها المزيد من التقدم والرقي. إن تنشئة الفرد الصالح الذي يؤثر ايجابيا في مجتمعه لا يتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعية بقضايا مجتمعاتها، وتعتبر التربية البدنية جزء مهم من التربية العامة فهي تضع الفرد في حالة تكيف حسنة من خلال تنمية صحته الجسمية والعقلية والنفسية ، بالإضافة إلى فوائدها من الناحية الخلقية والاجتماعية وكذلك التعليمية، فلقد أكدت كل الدراسات على أهمية الأنشطة البدنية الموجهة في الرفع من معدلات الذكاء والتحصيل الدراسي عند التلميذ.

لقد بدأت الأنشطة البدنية تأخذ مكانتها الطبيعية كأحد أهم الوحدات التعليمية ضمن المنهاج التربوي و في كافة المراحل التعليمية، لذلك نجد معظم الدول خاصة المتقدمة منها تعمل على توفير كافة الظروف اللازمة لذلك من عتاد وهياكل رياضية بالإضافة إلى تكوين أساتذة مختصين في هذا المجال، وتعتبر المرحلة الثانوية أهم مرحلة تدريسية باعتبارها تتصادف مع فترة المراهقة التي تتميز بخصوصيتها، إذ تشكل هذه المرحلة نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد بدرجة كبيرة طبيعة شخصيته فيما بعد لذلك فإنه وجب الاهتمام بالتلميذ خلال هذه المرحلة.

يوجه أستاذ التربية البدنية والرياضية التلاميذ ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول إلى جملة من الأهداف التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان التلميذ على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من أجل إنجاز ذلك النشاط وعلى النحو المطلوب منه أي يجب أن تكون دافعية الانجاز لديه كبيرة، و هنا يجب الإشارة إلى أن التلميذ يتجه خلال هذه الفترة إلى القيام بالأنشطة البدنية التنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني الكبير مما يجعله عرضة للإصابات الرياضية.

تمثل الإصابات الرياضية جانب مهم، ويعد علم الإصابات الرياضية علما قائما بحد ذاته لأنه بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أسبابها وبالتالي الحد منها. الطرق العلاجية الأكثر نجاعة التي تضمن شفاء التلميذ وسرعة عودته إلى ممارسة نشاطه، ويرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يؤثر عليها ويتأثر بها ومن بين هذه العلوم نجد الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم التدريب الرياضي والميكانيك الحيوية وعلم الحركة والكيمياء الحيوية وغير ذلك من العلوم الأخرى، ولقد لعب التطور العلمي الحاصل في المجال البيوطبي الرياضي دور كبير في التقليل من خطر الإصابات الرياضية خاصة في المجال الجراحي الذي وجد حلولاً كثيرة للعديد من الحالات المستعصية، وتضافرت الجهود من أجل تجنب الإصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على ما تنفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل

هذه الإصابات، وانطلاقاً مما سبق ونظراً لثبوت أهمية دراسة كل من الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز فإننا أردنا أن نسلط الضوء على تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

وقد تم تقسيم الدراسة إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

* **الفصل التمهيدي:** وضم إشكالية الدراسة والفرضيات، أهمية وأهداف البحث، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المصطلحات و المفاهيم، الدراسات المشابهة.

1-الباب الأول:الذي يمثل الجانب النظري وقسم إلى أربعة فصول هي:

-**الفصل الأول:** تناول فيه الباحث موضوع الإصابات الرياضية وضم جزئين:

*مدخل عام للإصابات الرياضية: وتناول فيه تعريف الإصابة الرياضية والأسباب العامة المؤدية لها

*بالإضافة إلى الأعراض الرئيسية للإصابات الرياضية ومضاعفاتها و طرق تشخيصها. الجهاز العظمي والجهاز المفصلي كما تناول فيه أيضا إصابات كل من الركبة والكتف ورسغ اليد والقدم والرأس.

-**الفصل الثاني:** تناول فيه موضوع الدافعية، وضم ثلاثة أجزاء:

*مدخل عام للدافعية.

*دافعية الإنجاز: وتناول فيه تعريف دافعية الإنجاز وأنواعها والأطر النظرية المفسرة لها بالإضافة إلى طرق قياسها وأهم برامج تنميتها.

*دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرس: وتناول فيه مفهوم الاستعداد للتعلم والأداء الرياضي، وأهمية دراسة الدافعية بالنسبة لحصة التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى طرق تنمية دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.

-**الفصل الثالث:** تناول فيه موضوع حصة التربية البدنية والرياضية :

* وضم تعريف حصة التربية البدنية والرياضية وواجباتها، بالإضافة إلى أهدافها التربوية كذلك مكوناتها ودوافع ممارسة النشاط البدني.

-**الفصل الرابع:** تناول فيه موضوع المراهقة في المرحلة الثانوية وضم :

*تعريف المراهقة ومراحلها وأنواعها، كذلك خصائص المراهقة وحاجات المراهق.

2-الباب الثاني: الذي يمثل الجانب التطبيقي الذي يضم فصلين:

-**الفصل الخامس:** الإجراءات المنهجية للدراسة.

-**الفصل السادس:** تم فيه عرض وتحليل وتفسير النتائج للدراسة الميدانية.

الجانبة التمهيدي

الجانب التمهيدي

- 1-الإشكالية
- 2-الفرضيات
- 3-أسباب إختيار الموضوع
- 4-أهمية البحث
- 5-أهداف البحث
- 6-شرح المصطلحات وتحديد المفاهيم
- 7-الدراسات المشابهة

1/ الإشكالية:

تتميز فترة المراهقة بجملة من الخصائص أهمها أن حركة التلميذ في هذه الفترة تصبح أكثر توافقاً وإنسجاماً ويزداد نشاطه وقوته، كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وتجده يميل كثيراً إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والإندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه.

لقد أظهرت الخبرات التطبيقية أن المصاب لا يحتاج إلى العلاج وإعادة التأهيل الطبي والبدني فحسب. بل يحتاج كذلك إلى التأهيل النفسي حتى يتمكن من العودة إلى المستوى الذي كان عليه قبل الإصابة. على الرغم من أن البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك بعض الباحثين في علم النفس الرياضي إهتموا بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب للكشف عن أسباب حدوث هذه الأصابات، وتحديد الإستجابات النفسية للإصابة الرياضية، وإقتراح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية للإصابة الرياضية، وكذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين في فترات العلاج والتأهيل¹.

لقد دلت الإحصائيات إلى التزايد المستمر في عدد الإصابات الرياضية نظراً لكثرة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية وفي مختلف المجالات، إضافة إلى ارتفاع مستوى التنافس وما يرتبط به من بذل مجهودات جبارة في سبيل تحقيق الفوز، ولم تقتصر الإصابات الرياضية على الرياضة النخبوية رفيعة المستوى بل لقد زاد إنتشارها في الأوساط المدرسية، حيث أشار بير جاندي "bergandi" إلى حدوث ما يقرب من ثلاثة أرباع مليون إصابة بدنية رياضية بين الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس والثانويات والجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية كل عام².

يسعى أستاذ التربية البدنية و الرياضية جاهدا للقضاء على العراقيل التي يمكن أن تحدث له أثناء حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في المرحلة الثانوية، حيث أن المراهقة في هذه الفترة تتميز بجملة من الخصائص أهمها أن حركة التلميذ خلال هذه المرحلة تصبح أكثر توافقاً وإنسجاماً ويزداد نشاطه وقوته.

كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية، وتجده يميل كثيراً إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والإندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه. وتعتبر دافعية الإنجاز من أهم المواضيع التي يجب أن يتطرق إليها أستاذ التربية البدنية لمعرفة دوافع ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا

1. محمد حسن علاوي، سيكولوجية الإصابة الرياضية ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998ص:09

2. نفس المرجع السابق، ص:12

يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي الدوافع لدى الفرد حيث يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد التلاميذ أثناء الحصة لإصابة رياضية تجبره على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة وبعد انقضاء تلك الفترة يعود ذلك التلميذ بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية والسؤال المطروح هنا : هل تتغير دافعية الإنجاز الرياضي لهذا التلميذ بعد الإصابة؟

و بناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

هل تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل يؤثر سبب الإصابة على دافعية الإنجاز ؟
- 2- هل يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الإنجاز؟
- 3- هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ؟
- 4- هل تلعب نوع الإصابة الرياضية دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وتجنب الفشل لدى التلاميذ ؟

2/ الفرضيات:

- الفرضية العامة:

تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- الفرضيات الجزئية:

- 1- يؤثر سبب الإصابة على دافعية الإنجاز.
- 2- يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الإنجاز.
- 3- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ.
- 4- تلعب نوع الإصابة الرياضية دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وتجنب الفشل لدى التلاميذ.

3/ أسباب اختيار الموضوع:

- كثرة الإصابات الرياضية في أوساطنا المدرسية وقلة الوعي بمخاطرها.
- انخفاض مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا لإصابة رياضية.
- قلة الإهتمام بالتأهيل النفسي عند إعادة تأهيل الرياضي.

4/ أهمية البحث:

يمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط التالية:

- 1- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي.

- 2- إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند التلاميذ.
- 3- إبراز أهمية دافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 4- المحافظة على الصحة النفسية للتلاميذ.

5/ أهداف البحث:

- 1- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- 2- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ.
- 3- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تمتها.
- 4- تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- 5- التوعية بالإثار النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية.

6/ شرح المصطلحات وتحديد المفاهيم:

- الإصابات الرياضية:

لقد وردت عدة تعريفات للإصابات الرياضية ومن بين هذه التعريفات:

"سمعية محمد خليل" التي عرفت الإصابة الرياضية على أنها: (تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج).³

كما يمكن تعريفها كمايلي: (هي نقص أو توقف تام عن الأداء الوظيفي لنسيج أو عضو ما من الجسم نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي أو داخلي ، ويرافق هذا كله بأعراض ومضاعفات تتوقف درجة خطورتها على حسب شدة المؤثر وطبيعة النسيج أو الجسم المصاب).

- دافعية الانجاز: من هذه التعريفات:

تعريف "موراي":

(دافعية الانجاز هي رغبة أو ميل الفرد وممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة

بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك)⁴.

3. سمعية خليل محمد، الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007 ص 05:

4. عبد اللطيف محمد حليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، ص88:

- التربية البدنية و الرياضية:

• تعريف "وست و بوتشر" :

(التربية البدنية هي العملية التي تهدف إلى تحسن الأداء الإنساني بمن خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك)⁵.

المراهقة:

"تعريف أحمد زكي صلاح":

(هي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد الغير ناضج جسميا وإنفعاليا وعقليا وإجتماعيا نحو بدئ النضج الجسمي والعقلي والإجتماعي)⁶.

7/ الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

قام موهوبي عيسى في مذكرة ماجستير جامعة الجزائر (2007) بدراسة : "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية"
دراسة ميدانية على مستوى ثانويات برج بوعرييج. وتمثلت أهداف الدراسة في التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء إختبار التربية البدنية والرياضية ومعرفة الأماكن المعرضة للإصابة الرياضية. حيث إستعمل الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (120 تلميذ)
. وتمثلت نتائج هذه الدراسة في :

- الأماكن المعرضة للإصابة عند التلاميذ هي الكاحل والركبة والفخذ
- أغلب الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ هي الخدوش والتشنجات والالتواءات

الدراسة الثانية:

قام بو داود عبد اليمين (1986) بدراسة حول "الإصابات التي تواجه طلبة التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر"
وأسفرت الدراسة:

- أن أهم الإصابات الرياضية هي الالتواء ،الكسور ،الخدوش ،التمزقات ،التشنجات ، ثم الرضوض ويليها الخلع.

4. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل-التاريخ-الفلسفة)، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص36:

5. أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، 1973، ص193:

الدراسة الثالثة:

قام دافيد (1972) بإجراء دراسة لمعرفة أسباب ونوع الإصابات مع وضع برنامج لتقويم الإصابات وكذلك طرق العلاج، حيث تمثلت العينة في أربع مستويات لأداء التكنيك الخطأ - التدريب الخطأ - بعض الأسباب - الميكانيكية وكذلك الأسباب البيئية كارتفاع وانخفاض درجات الحرارة.

- كانت إصابات التمزق، إلتهاب العضلات والأوتار، التقلص العضلي ضمن الإصابات التي حددت.
- استخدام الباحث الفيديو تيب والملاحظة بالإضافة الى استمارة صممت بها كافة البيانات والمعلومات الشخصية، وموعد حدوث الإصابة، وتم تشخيص الإصابة بواسطة مركز طبه رياضي ومن ثم وضع برامج ونصائح خاصة.

الدراسة الرابعة:

أجرى دينيس (1980) دراسة للتعرف على أنواع و أسباب الإصابات الرياضية حيث شملت العينة 400 سيدة تتراوح أعمارهن بين 18-29 سنة خضعن لبرنامج تدريبي في التحمل لبعض عناصر اللياقة البدنية ولمدة 08 أسابيع وتم حصر الإصابات التي تعرضن إليها خلال فترة التدريب ، كما تم قياس بعض عناصر اللياقة البدنية قبل بداية البرنامج التدريبي وقد توصلت نتائج الدراسة الى:

- حدوث بعض الإصابات
- كانت إصابة المخ الثالثة في الترتيب بالنسبة الى الإصابات المحددة كما اتضح انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى المصابين من غير المصابين.

الدراسة الخامسة:

دراسة كمال بو عجنق (2000) لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان : دوافع التلاميذ المراهقين ومدى إقبالهم على ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. وقد خلص الباحث الى تحديد أربع دوافع وهي:

- دافع اللياقة البدنية والصحية
- الدافع الاجتماعي والخلقي
- الدافع النفسي والعقلي
- دافع التشجيع الخارجي

الدراسة السادسة:

دراسة مرازة جمال (2001) لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان: أهمية استشارة الدافعية من خلال ممارسة التربية البدنية و الرياضية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة

الدراسة السابعة:

دراسة عبد السلام محمد (2005) لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وقد خلص الباحث الى :
وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين شخصية الأستاذ ودافعية الإنجاز لدى التلاميذ.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإحصاءات الرياضية

الفصل الأول: الإصابات الرياضية.

- 1- تمهيد.
- 2- تعريف الإصابة الرياضية.
- 3- تصنيفات الإصابات المختلفة.
- 4- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي.
- 5- أنواع الإصابات.
- 6- بعض مضاعفات الإصابات الرياضية.
- 7- كيفية منع حدوث الإصابات.
- 8- أعراض ومظاهر الإصابات.
- 9- الإسعافات الأولية.
- 10- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية.
- 11- دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية.

تمهيد:

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

1- تعريف الإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم هذه المؤثرات إلى:

- أ - مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.
 - ب - مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.
 - ج - مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والأملاح¹.
- وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.

- الإصابة البدنية:

قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلاً بجسم لاعب منافس، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلاً، أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية .

- الإصابة النفسية:

الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية².

2- تصنيفات الإصابات المختلفة :

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

2-1-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

2-1-1-1- تقسيمات بسيطة: مثل التقلص العضلي والسحجات والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل)

2-1-1-2- إصابات متوسطة الشدة: مثل التمزق الغير مصاحب بكسور.

ج - إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

2-2- تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة) :

1. محمد حسن العلاوي: سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 14 .

2. محمد حسن العلاوي: نفس المرجع، ص (16، 17).

أ - إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق.

ب- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف داخلي .

2-3- تقسيمات حسب درجة الإصابة :

أ - إصابة الدرجة الأولى :ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة و التي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من

تكملة المباراة وتشمل حوالي 90 % إلى 70 % من الإصابات مثل السحجات والرضوض والتقلصات العضلية

ب- إصابات الدرجة الثانية :ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 08 % مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج - إصابات الدرجة الثالثة :ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في

الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة 02 % إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها مثل:

الخلع, إصابات غضروف الرقبة , الانزلاق الغضروفي بأنواعه.¹

2-4- تقسيمات حسب السبب :

أ - إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع

الرئيسي للإصابات.

ب - إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية.

3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

3-1-التدريب غير العلمي :إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة لما يلي:

أ -عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية :يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة

البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم

مثلا إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات

جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها الخاصة

واللياقة المهارية واللياقة الخططية.²

ب -عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب :فالمجموعات العضلية القابضة

والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب

المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام³

1.أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 ، ص22

2.أسامة رياض، المرجع السابق، ص (22، 23)

3.أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة ، 1999 ، ص11

بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية¹.

ج - سوء تخطيط البرنامج التدريبي: سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل

الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب % 100 من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا % 30 من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرّب اللاعب تدريبا عنيقا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحمل التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب².

د - عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب: ويقصد بالإحماء الكافي أداء التدريب أو المباراة

والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج على اختلاف مراحلها تجنبا لحدوث إصابات .

هـ - عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة: الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك

اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، ونصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب³.

و - سوء اختيار مواعيد التدريب: قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلا التدريب وقت الظهيرة في

الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفا وعكس ذلك في مواسم الشتاء⁴.

3-2- مخالفة الروح الرياضية: تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة

تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع ويسبب ذلك :

أ - التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الأعلام أو المدرب خاصة في مجال كرة القدم حيث يوجه المدرب لاعبيه للعنف والخشونة المتعمدة لإرهاب المنافس مما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه أو منافسه المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهاريا وفنيا⁵.

ب - الحماس والشحن النفسي الذي لا لزوم له والمبالغ فيه مما قد يسبب إصابته أو إصابة منافسيه.

1. أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص (24، 25)

2. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، مرجع سابق، ص 193

3. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، نفس المرجع، ص 194.

4. أسامة رياض، مرجع سابق، ص 193.

5. أسامة رياض، نفس المرجع، ص 26.

3-3- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أداؤه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مباراة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكنتم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملايس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.¹

3-4- عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعب:

يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على أن تعرض على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي في اختبار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق فنيا من حيث المهارة واللياقة البدنية، وهناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت من اختيار اللاعب غير اللائق فسيولوجيا وطبيا للاشتراك في المباريات.²

3-5- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة :

نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المباراة، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ فني جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات.³

3-6- الأحذية المستخدمة و أرض الملعب :

ونشير هنا إلى معظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية والتشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم فالأحذية المناسبة وأرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب، ونشير هنا إلى أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرب.⁴

3-7- استخدام اللاعبين للمنشطات :

يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانونيا إلى إجهاد فيزيولوجي " وظيفي " يعرضهم للعديد من الإصابات لأنهم سيبدلون جهد غير طبيعي " صناعي " غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية، كذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرب عمل دفتر تدون به إصابات كل لاعب من حيث :
- مكان حدوث الإصابة: ملاعب مفتوحة، مغطاة، في أي موسم شتاء أو صيف.⁵

1. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، مرجع سابق، ص198.

2. أسامة رياض، مرجع سابق، ص194

3. أسامة رياض، نفس المرجع، ص28

4. إمام حسن محمد النجمي، مرجع سابق، ص195

5. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، مرجع سابق، ص199

- لحظة الإصابة : خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة.
- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة(إجهاد عضلي، ضغط عصبي).
- مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي).
- وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة.¹

4- أنواع الإصابات:

4-1-1 الصدمة :

4-1-1-1 تعريف: الصدمة هي حالة هبوط في الأجهزة الحيوية الدوري والتنفسي تصحب جميع الإصابات المفاجئة ومنها:

- أ - الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.
- ب - صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات النزيف الشديد سواء كان داخليا أو خارجيا.
- ج - نتيجة فقدان سوائل كثيرة من الجسم كما في الحالات الآتية: حالات الحروق، النزلات المعوية الشديدة.²

4-1-2 أعراض الصدمة:

- رقدة المصاب في خمول وسكون.
- هبوط درجة حرارة الجسم.
- لون المصاب يكون شاحبا وجلده باردا ومنديا.
- نبض سريع وضعيف.
- تنفس سطحي وغير منتظم.³

4-1-3 علاج الصدمة:

- أ - يوضع المصاب برفق في مكان متجدد الهواء، وذلك بوضعه مستلقيا على ظهره مع خفض الرأس عن مستوى الجسم والرجلين أعلى من مستوى الرأس ليتمكن الدم من الوصول للمخ.
- ب - سند الجزء المصاب بوضعه وضعاً مريحاً.
- ج - تخفيف الملابس أو الأربطة الضاغطة حول الرقبة أو الصدر.
- د - استنشاق الأكسجين أو عمل تنفس اصطناعي إذا لزم الأمر.
- هـ - نظراً لهبوط درجة حرارة الجسم يلزم تدفئة المصاب لتنشيط الدورة الدموية.⁴

1. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، المرجع السابق، ص200

2. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، نفس المرجع، ص198

3. حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية(د)، ص64

4. حياة عياد روفائيل، نفس المرجع، ص67

و - عند التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو جروح في المعدة وزوال الإغماء يعطى المصاب المشروبات الساخنة كالشاي

2-4 إصابات الجهاز العضلي:¹

1-2-4 الرضوض (الكدمات) : الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات أو الصلبة كالعظام والمفاصل نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي . وغالبا ما يصاحب الكدم ألم و ورم و نزيف داخلي و ارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، و الكدم إصابة تكثر في الرياضات التي في احتكاكات تنافسية مباشرة أو التي تستعمل بها أدوات صلبة، وتزداد خطورة الكدم في الحالات الآتية¹ :

أ - قوة وشدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة.

ب - اتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.

2-2-4 درجات الكدمات :

أ - كدم بسيط، وفيه يستمر اللاعب في الأداء وقد لا يشعر به لحظة حدوثه وإنما قد يشعر به اللاعب بعد المباراة.

ب - كدم، شديد لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، ويشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل الورم والألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

3-2-4 أنواع الكدمات:²

أ - كدم الجلد : إن كدم الجلد عموما لا يعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي، وهناك نوعان، كدم الجلد البسيط وكدم الجلد الشديد .

ب - كدم العضلات : يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لزيادة انتشاره بين الرياضيين، ولأنه قد يمنع اللاعب من الاستمرار في مزاوله رياضته من ناحية أخرى.

وكدم العضلات من الإصابات المباشرة، ويحدث فيه العديد من التغيرات الفسيولوجية مكان الإصابة مثل الورم والتزيف الداخلي وتغير لون الجلد وغيرها .

ج - كدم العظام : يحدث نتيجة إصابة مباشرة، وهو يصيب العظام الموجودة تحت الجلد مباشرة" المكشوفة" غير المكسوة بالعضلات مثل عظمة القصبية، وعظام الساعد وخاصة عظمة الكعبرة والزند وعظام الأصابع و رسغ اليد ووجه القدم وعظمة الرضفة بالركبة.

د - كدم المفاصل : كدم المفاصل كغيره من أنواع الكدم الأخرى يحدث نتيجة لإصابة مباشرة، ومن أكثر

1. أسامة رياض، مرجع سابق ، ص34

2. أسامة رياض، نفس المرجع، ص41

المفاصل التي يحدث بها الكدم مفصل القدم، ومفصل الركبة وخاصة للاعب كرة القدم .

4-2-4 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات :

- أ - الاصطدام بالأجزاء الصلبة من جسم اللاعب الآخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.
- ب - الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة و الكاراتيه.
- ج - الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة ففي اللعب كمضرب التنس أو الأحذية أو الكرات الثقيلة.
- د - السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

4-2-5 الأعراض المصاحبة لحدوث الكدمات :

يصاحب الكدمة ألم في موضع الإصابة يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما يحدث احمرار في الجلد والصبغة التي تحت الجلد، ويتحول لون الكدمة إلى اللون الأحمر ثم إلى اللونين الأزرق والبنفسجي بعد اليوم الثاني أو الثالث نتيجة لتغير لون مادة الهيموجلوبين الموجودة في الدم، ويمكن للاعب تحريك الجزء المصاب من الجسم مع ألم بسيط أو بدون ألم على الإطلاق تبعا لشدة الكدمة.¹

4-2-6 الإسعافات الأولية للكدمة :

أ- في حالة وجود جرح مصاحب للكدمة الشديدة يجب القيام بالإسعافات الأولية كما في حالات الجروح لوقف النزيف الدموي ثم تكمل الإسعافات الأولية للكدمة.

ب- ضع كمادة باردة فوق موضع الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها ويثبتها برباط ضاغط ويثبتها فترة 15 دقيقة ثم ضع بعدها رباطا خفيفا فوق موضع الكدمة

4-3 الشد أو التمزق العضلي :

4-3-1 تعريف الشد العضلي :

الشد العضلي هو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة العضلية مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية، ويسمى الشد العضلي في بعض الأحيان بالتمزق العضلي وهو من أكثر الإصابات الرياضية شيوعا.²

4-3-2 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي :

- أ - عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.
- ب - الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حين يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.
- ج - ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

1. أسامة رياض، المرجع السابق، ص35

2. أسامة رياض، نفس المرجع، ص40

4-3-3 الأعراض المصاحبة لحدوث الشد العضلي : يتسم الشد العضلي بألم تختلف حدته تبعاً لشدة الإصابة ودرجة التمزق في العضلة، كما يزداد هذا الألم عند الضغط الخفيف على المنطقة المصابة ويحدث في حالة الإصابة الحادة انتفاخ بسيط وصعوبة في تحريك المنطقة المصابة.

4-3-4 أنواع الشد العضلي: ينقسم الشد العضلي إلى ثلاثة درجات من حيث حدة الإصابة.

أ - شد عضلي على الدرجة الأولى :

ويحدث عندما تكون الاستطالة في الألياف العضلية بسيطة وتؤدي إلى تمزق جزئي في الألياف العضلية بدون فقد الاتصال والقوة العضلية، ويتميز بألم في موضع الشد يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما لا يحدث نقص ملحوظ في القوة العضلية.

ب - شد عضلي من الدرجة الثانية :

ويحدث عندما تكون الإطالة العضلية الناشئة عن الإصابة متوسطة الحدة وفيها تم تمزق جزئي في الألياف العضلية ونزيف دموي بين هذه الألياف وتكون الأعراض المصاحبة كما في الشد العضلي من الدرجة الأولى مع زيادة حدة الألم وصعوبة تحريك الجزء المصاب.

ج - الشد العضلي من الدرجة الثالثة: وتكون فيه الاستطالة العضلية الناشئة عن الإصابة شديدة ويحدث تمزق كلي في الألياف العضلية مما يؤدي إلى فقد الاتصال العضلي، ويكون هذا النوع من الشد العضلي مصحوباً بألم حاد في منطقة الإصابة ونزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته في بعض الأحيان بالنظر كما يحدث فقد ملحوظ للقوة العضلية في المنطقة المصابة.¹

4-3-5 الإسعافات الأولية للشد العضلي :

- ضع المصاب في وضع مناسب وغير مؤلم والوضع المثالي هو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابة الأطراف السفلى أو الجذع، أو الجلوس المعتدل في حالة إصابة الأطراف العليا.

- ضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام لمدة 15 دقيقة بعدها أعد وضع الرباط على الجزء المصاب من العضلة والمفصل القريب منها لتقليل الحركة، كرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم.

في حالة الشد العضلي في الأطراف السفلى من الدرجة الثانية أو الثالثة يجب استخدام عكازين للاعب المصاب للانتقال إلى المستشفى، أما في حالة إصابة الأطراف العليا فيجب تثبيت الذراع بجانب الجذع برباط ضاغط.

- ينقل اللاعب المصاب إلى أقرب مركز صحي وذلك لاستشارة الطبيب في ما يلزم عمله بمواصلة علاج اللاعب المصاب²

1. أسامة رياض، نفس المرجع، ص 41

2. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و الإسعافات لها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص 9

4- التقلص (المعص) العضلي:

قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيين الذين يقومون بأعمال عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بعض العضلات تستمر لوقت قد يقتصر لبضع ثواني أو يطول بعض دقائق، وقد يحدث التقلص العضلي أثناء التدريب في الجو الحار، ومن أسباب التقلص العضلي طول مدة تعرض العضلة لنقص الأوكسجين، كما يحدث عند القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم داخل الليفة العضلية أو فقد كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل بالخلية ويزداد الضغط الأسموزي نتيجة الزيادة في فقد الماء من الخلية إلى خارجها، ويكون الماء المحمل بالأملاح الذي يتسبب نقصها في حدوث التقلص ويحدث التقلص في عضلات سمانة الرجل، باطن القدم، العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، عضلات السمانة الخلفية، عضلات البطن، ويتعرض إلى هذه الإصابة لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة .

4-4-1 الإسعاف والعلاج :

يجب العمل على إطالة العضلة المتقلصة و فرد ارتخائها و يتبع مع باقي العلاج:
لتخفيف الألم من التقلص العضلي. العلاج الفوري بطريقة" الرش والفرد "بواسطة فلور ميثان
-بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك للعضو.

-التدرج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة.¹

4-5 الكسور:

4-5-1 تعريف الكسر :

الكسر هو" انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة(عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبه بقدم لاعب آخر أو بأداة تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم"، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه" انفصال في استمرارية العظمة ."

4-5-2 أنواع الكسور :تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:

أ - كسر الغصن الأخضر: يحدث عادة عند الرياضيين الناشئين صغار العمر نظرا لليونة عظمتهم وهو كسر غير كامل (شعر أو شرح).

ب - الكسر البسيط: وهو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنتين، وغير مصاحب بجرح في الجلد.²

1فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 ص112

2. حياة عياد. روفائيل ، مرجع سابق ،ص95

ج - الكسر المركب: وهو الكسر الذي تزيد فيه قطع العظام المكسورة عن اثنتين وغير مصاحب بجرح في الجلد.

د - الكسر المضاعف: وهو أي كسر مصحوب بجرح في الجلد، ولذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر.

و - الكسر المعقد: وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة، وهذه الحالات استعجاله يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

4-5-3 طرق تشخيص الكسور في الملاعب :

- وجود ألم بالمنطقة المصابة.
- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة.
- في بعض الأحيان يوجد اعوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المكسورة.
- عدم مقدرة المصاب تحريك أو استعمال العضو المصاب.
- في حالات الكسور المضاعفة يمكن أحيانا رؤية طرف العظمة المكسورة خارجا من الجرح.
- في حالات الكسور المضاعفة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الحركة غير طبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب.

- إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحين خشنين وفي بعض الأحيان يسمع طقطقة ولكن يجب أن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذ قد يسبب تمزقا في الأنسجة أو يقضي إلى الإغماء من شدة الألم.¹

4-5-4 أسباب حدوث الكسور: ينتج الكسر عند ضربة مباشرة فوق العظم.

- ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكسر أثناء ممارسة الرياضة ما يأتي :
- أ - الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة القفز الأعلى في ألعاب الجمباز أو كرة السلة.
- ب - حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الرياضة كمضرب السكواش والقائم في كرة القدم.
- ج - تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي.

4-5-5 إسعاف الكسور: يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي :

- أ - من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر ويجب تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر بل يتم برفق وعناية كبيرة.²

1. أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص55
2. أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص81

ب - المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها وعلى المسعف تجنب إصلاح الكسر ويترك ذلك للطبيب المختص.

ج - البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط و النبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

د - إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة، حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

هـ - في كسور العمود الفقري وعظام الحوض والفخذ ينقل المصاب فوراً راقداً على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى.

و - تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.

ر - تدفئة المصاب وإعطاؤه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطائه محلول ملح وجلوكوز.

ح - نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن

4-6 الالتواء:

4-6-1 تعريفه : هو خروج الأوجه المفصليّة عن حدودها الطبيعيّة للحركة والعودة السريعة بما يسبب شدّة شديداً في الأربطة المفصليّة ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة¹.

إن أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ حيث يكون التورم واضحاً والألم شديداً لأقل حركة.

4-6-2 الإسعاف : توضع قطعة من القماش المبلل بالماء البارد حول المفصل المصاب، يربط المفصل برباط ضاغط حتى يقلل التورم يرفع المفصل إلى الأعلى وينقل المصاب إلى المستشفى².

4-6-7 الملخ : من أكثر إصابات الملاعب شيوعاً أو من النادر أن لاعبا لم يحدث له ملخ مرة على الأقل والملخ عبارة عن مط أربطة المفصل أو تمزقها جزئياً أو كلياً نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين، ويحدث إثر سقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو انثناء مفاجئ، وأكثر المفاصل تعرضاً للملخ هي مفصل القدم ورسغ اليد

ومن أكثر الأربطة عرضة للملخ ما يلي:

- الرباط الخارجي الوحشي لمفصل القدم.

- الرباط القصي الشظي الأمامي بمفصل القدم.

- الرباط الجانبي الأنسي بمفصل الركبة.

1. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، مرجع سابق، ص 98

2. أسامة رياض، مرجع سابق، ص 102

- الرباط الكعبري الزندي بمفصل اليد.

- الرباط الترقوي الأخر ومي بمفصل الكتف.

4-7-1 علامات الملمخ :

- ألم حاد نتيجة لتمزق الأربطة والأنسجة حول المفصل.

- ألم شديد عند عمل حركة تحدث شدا في الرباط أي في نفس اتجاه الحركة التي سببت الملمخ مما يسبب عدم القدرة على تحريك المفصل حركة حرة، كما يزول الألم عندما تحركه حركة مضادة.

- ألم عند الضغط على الرباط المصاب وليس على العظام المجاورة.

- ورم نتيجة زيادة السائل الزلالي في المفصل ونتيجة للارتشاح الدموي حول الجزء المصاب مع زرقة.¹

4-7-2 الإسعاف :

- إبعاد اللاعب عن الملعب وإراحة المفصل المصاب.

- عمل كمادات باردة لمدة ثلث أو نصف ساعة حسب شدة الإصابة.

- تثبيت المفصل برباط ضاغط حول قطعة قطن مع مراعاة ألا يمنع الدورة الدموية، ويلاحظ أن يكون المفصل في وضع منحرف قليلا عكس اتجاه الملمخ.

- راحة المفصل من الثقل الواقع عليه مدة 24 ساعة وفي حالة الملمخ الشديد تصل إلى 48 ساعة.

- إعطاء المصاب مسكنا حسب درجة الألم².

4-8 الخلع :

هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيدة عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع، أي تغير العلاقة التشريحية بين عظام المفصل، ذلك نتيجة لإصابة مباشرة أو غير مباشرة ويسبب ذلك تمزق المحفظة الليفية وتلف الأنسجة المحيطة بالمفصل من عضلات وأوتار وأعصاب وشرابين، وأكثر المفاصل تعرضا للخلع: الكتف، المرفق، الإبهام.

4-8-1 علامات وأعراض الخلع :

- ألم شديد من ألم الكسر.

- فقد القدرة تماما على تحريك المفص

- تشوه وتغير في شكل المفصل.

- ورم شديد بسرعة، وقد تبلغ درجته بحيث يصعب فيها ملاحظة التشوه ودرجة الخلع.

- صور الأشعة تبين الخلع بوضوح.³

1. أسامة رياض، مرجع سابق، ص 99

2. حياة عياد روفائيل، مرجع سابق، ص 95

3. أسامة رياض، مرجع سابق، ص 44

4-8-2 أنواع الخلع: وفيه يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ولكن ضمن التجويف¹. هناك ثلاثة أنواع من الخلع المفصلي وهي:

أ - خلع مفصلي جزئي:

المفصلي ويتم فيه تمزق بسيط في الأربطة المثبتة والغشاء الزلالي للمفصل، وهذا النوع يسبب عجزا جزئيا عن تحريك المفصل وقت الإصابة.

ب - خلع مفصلي كامل: وفي هذا النوع يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ويحدث فيه تمزق الغشاء الزلالي والأربطة المفصلية وقد ينتج التجويف المفصلي كما يحدث تتهك للأوعية الدموية ونزيف داخل التجويف المفصلي.

ج - خلع مفصلي مصحوب بكسر: وهو أخطر أنواع الخلع المفصلي ويحدث عندما تكون الضربة المسببة شديدة وفيه يكون الخلع مصحوبا بكسر في إحدى العظمتين المكونتين للمفصل وقد تحدث إصابة للأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من المفصل.²

4-8-3 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الخلع المفصلي: تحدث هذه الإصابة نتيجة ضربة قوية لأحد العظمتين المكونتين للمفصل أو لكليهما، ومن أهم الأسباب:

- الوقوع على الأرض من فوق ارتفاع عالي أو عندما يصطدم أحد أطراف جسم اللاعب بالأرض.
- الحركات والأوضاع غير الصحيحة لمفصل الجسم كالدوران حول مفصل الركبة عندما تكون مثبتة على الأرض أو الإمساك الخاطئ للكرة أو تحريك الكتف للوراء وللخارج مع الاندفاع إلى الأمام.³

4-8-4 الإسعافات الأولية للخلع المفصلي:

أ - قلل من تحريك اللاعب المصاب إلى أضيق الحدود وحيث أن الحركة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفة الخلع المفصلي أو الكسر أو زيادة الضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من منطقة الكسر.

ب - ثبت الطرف المصاب، ويتم تثبيت الطرف العلوي بواسطة الجبيرة المناسبة، وفي حالة عدم وجودها يوضع الساعد بجانب الجذع ولفها برباط ضاغط، وفي حالة إصابة الطرف السفلي يتم وضع المصاب في الجبيرة المناسبة أو تثبيت الطرف المصاب بالأطراف الأخرى السليمة.

ج - ضع كمادة باردة فوق منطقة الخلع المفصلي وثبتها جيدا قبل تثبيت الجبيرة.

د - أنقل اللاعب المصاب فوق نقالة إلى أقرب قسم طوارئ أو مستشفى لمواصلة العلاج.⁴

4-9 الانتفاخ الجلدي المائي:

1. حياة عباد روفائيل، مرجع سابق، ص95

2. أسامة رياض، مرجع سابق، ص100

3. حياة عباد روفائيل، المرجع السابق، ص96

4. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، مرجع سابق، ص(107، 108)

4-9-1 الأعراس: ينتج عن احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن الطبقات السفلى وظهور سائل بينهما مع ترشيح في الأوعية الدموية.

4-9-2 العلاج: ينظف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه .

4-10 السجحات :

4-10-1 الأعراس: عبارة عن تمزق العضلات العليا من الجلد نتيجة تعرضها لاحتكاك شديد على سطح خشن أو قدم زميل .

4-10-2 العلاج: يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع، سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة و ربطها برباط بعد ذلك.¹

4-11 الجروح:

4-11-1 تعريف: الجروح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفا.

4-11-2 أنواع الجروح: تنقسم الجروح إلى عدة أقسام منها :

أ - السجحات: وهي تسلخات جلدية سطحية بسيطة.

ب - جرح سطحي: يحدث في طبقات الجلد الخارجية.

ج - جرح قطعي: وفيه يشق الجلد ويتميز بوجود حافتين متساويتين للجلد.

د - جرح رضوي: وينشأ من الاصطدام بجسم صلب أو السقوط من سطح مرتفع، ويتميز هذا النوع بعدم انتظام حافته وقلّة النزيف الناتج منه وكثرة تعرضه للالتهابات.

هـ - جرح وخزي: يحدث من الآلات المدببة مثل سلاح المبارزة المكسور ويتميز الجرح بضيق الفتحة وعمقها وخطورته كبيرة إذا ما وصل للأحشاء الداخلية أو إذا تعرض إلى الالتهاب.

و - الجرح الناري: في رياضة الرماية وتختلف طبيعتها باختلاف نوع المقذوف وسرعته واتجاهه والمسافة بينه وبين الجسم.

ز - جرح نافذ: وهو ما يخترق الجلد إلى تجويف الجسم وهو شديد الخطورة على الحياة لما يسببه من تهتك بالأحشاء الداخلية. ويساعد في تشخيص نوع الجرح معرفة كيفية حدوث الإصابة وتاريخها.²

4-11-3 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الجرح :

أ - الوقوع على الأرض باندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب.

1. أسامة رياض، مرجع سابق، ص66

2. أسامة رياض، نفس المرجع، ص191

ب - التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة كالأصطدام بالقائم في كرة القدم أو ضرب الكرة في السكواتش.

ج - الضربات المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الاحتكاك به.

د - اللباس الرياضي الذي لا يتناسب مع اللعبة كاستخدام الأحذية الضيقة.

4-11-4 - الإسعافات الأولية للجروح في الملاعب:

أ - إيقاف النزيف الدموي إن وجد مع الجرح بوضع شاش معقم على الجرح والضغط عليه ثم ربطه برباط ضاغط فوق قطعة قطن.

ب - في حالة عدم وجود نزيف مصاحب يوضع على الجرح مطهر مثل (سافلون أو ميكروكروم) ثم شاش معقم ثم قطن ورباط شاش.

ج - في حالات الجروح البسيطة والسحجات يوضع على الجرح مطهر وعبار ورباط.

د - يفضل إعطاء المصاب حقنة ضد مرض التيتانوس إذا أمكن في الملعب أو في أقر مستوصف ينقل إليه المصاب.

هـ - يستشار الطبيب في كيفية استكمال علاج المصاب.³

5- بعض مضاعفات الإصابات الرياضية :

5-1- إصابات مزمنة: قد تتحول الإصابة العادية إلى إصابات مزمنة إذا لم يتوافر لها العلاج المناسب.

5-2- العاهات المستديمة: وذلك إذا ما حدث خطأ في توقيت أو تنفيذ العلاج الطبي.

5-3- تشوهات بدنية: تنتج من جراء ممارسة كرة اليد بطريقة مكثفة بدون وجود تدريبات تعويضية من المدرب أو كنتيجة للممارسة الغير علمية لتك الرياضة.

5-4- قصر العمر الرياضي الافتراضي للاعب: يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب وتوضح هنا أهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب بالملعب.²

6- كيفية منع حدوث المضاعفات : يمكن منع حدوث مضاعفات إصابات الملاعب باتخاذ الإجراءات التالية:

أ - اتخاذ الاحتياطات الكافية أثناء نقل اللاعب المصاب بإصابة شديدة من الملعب إلى المستشفى حتى لا يتسبب نقله الخاطئ في حدوث مضاعفات.¹

1. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، مرجع سابق، ص 85

2. أسامة رياض، مرجع سابق، ص 67

3. أسامة رياض، نفس المرجع، ص192

ب - منع استخدام التطبيقات الساخنة أو التدليك في إسعاف الإصابات المصحوبة بتلف في الأنسجة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة النزيف الداخلي في مكان الإصابة مما له مردوده السيئ في تأخر عودة اللاعب لممارسة نشاطه الرياضي.

ج - يجب توخي الحرص والحذر عند استخدام الرباط الضاغط، فعندما يستخدم الرباط في الضغط بشدة على الأنسجة فإن ذلك يؤدي بالرباط إلى التأثير السيئ على الجلد وعلى الدورة الدموية بالجزء الوحشي من الطرف المصاب فيحدث ازرقاق بالجلد وإحساس بالتنميل أو التخدير، وعند حدوث ذلك يجب نزع الرباط الضاغط فوراً وإعادة ربطه بطريقة

صحيحة بعد اختفاء جميع الأعراض.

د - منع اللاعب ومخزم من العودة إلى الملعب إلا بعد التأكد من تمام شفائه.

هـ - منع استخدام التطبيقات الحرارية الساخنة لمدة خمسة أيام من وقت حدوث الإصابة وذلك عندما تختفي مظاهر الالتهاب

وتبدأ الأنسجة المصابة بالالتئام .

و - أثناء تطبيق الإسعافات الأولية على الطرف المصاب يجب تغطية بقية أجزاء جسم اللاعب حتى لا يفقد الجسم حرارته ويجب توخي الحرص في المحافظة على أجزاء الجسم عامة والجزء المصاب خاصة في وضعه ارتخائي مريح.

ر - عند الإصابة بالأطراف السفلى يمنع اللاعب من المشي بطريقة خاطئة وتحميل وزن جسمه على مكان الإصابة إذا كانت شديدة، بل تستخدم العكازات للمحافظة على طريقة المشي الصحيحة.

7- أعراض ومظاهر الإصابة:

أ- فقدان الوعي: عندما لا يستجيب اللاعب المصاب بطريقة غير سوية (غير طبيعية) أو توجد أي استجابة على الإطلاق لمدة أكثر من عشر ثوان يجب الإجابة على أسئلة بسيطة ومعروفة لتحديد إمكانية عودة اللاعب إلى الملعب.

ب - وجود أعراض إصابة عصبية: مثل التخدير أو التنميل أو الإحساس بحرقان أو عدم القدرة على التحرك وغيرها من مظاهر إصابة الأعصاب.

ج - حدوث الورم الشديد الواضح: ينبه عادة على وجود إصابة خطيرة.

د - وجود ألم شديد عند تحريك المفصل: في مدى الحركة الطبيعي ايجابيا أو سلبيا.

هـ - وجود مظاهر نزيف: داخلي أو خارجي.¹

1 - أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 1999، ص105

8-الإسعافات الأولية

8-1- مفهوم الإسعافات الأولية: الإسعافات الأولية هي تطبيق لمجموعة من المفاهيم المتفق عليها مسبقا لعلاج الإصابات والأمراض المفاجئة باستخدام المواد والتجهيزات المتوفرة في المكان نفسه أثناء تلك اللحظة إلى حين وصول الطبيب المختص أو نقل المصاب إلى المستشفى .

8-2-أهداف الإسعافات الأولية: تهدف الإسعافات الأولية إلى ما يلي :

- أ- المحافظة على حياة المصاب أو المريض كما يحدث في حالة الإسعاف الأولي لمرضى القلب أو الإصابات الخطرة بواسطة التقليل من النزيف والمحافظة على المجاري التنفسية نظيفة ومفتوحة أحيانا إعادة تنشيط القلب.
- ب- منع تدهور حالة المصاب أو المريض عن طريق إعطاء العلاج الممكن في مكان الإصابة.
- ج- نقل المصاب بالطرق الصحيحة إلى المستشفى إذا كانت حالته تستدعي ذلك.
- د- رفع معنويات المصاب لاسترداد حالته الطبيعية.
- هـ- الحد من الألم والتهاب الأنسجة.
- و- الحد من انتشار الورم.
- ر- الحد من المضاعفات التي قد تسببها الإصابة.

8-3-الوسائل المستخدمة في الإسعافات الأولية :

- أ - التطبيقات الباردة.
- ب - الأربطة الضاغطة.
- ج - رفع الطرف المصاب.
- د - التثبيت المحكم لمكان الإصابة عند نقل اللاعب المصاب.
- هـ -الراحة التامة.

8-4- قواعد عامة للإسعافات الأولية في الملاعب :

- أ - أنزع أو قص الملابس لتتمكن من رؤية الجزء المصاب وبممكنك فحصه.
- ب - في حالة وجود نزيف من كسر مضاعف يربط رباط ضاغط على مكان الجرح لإيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث.
- ج -وتقوم الكسور المعوجة لتفادي المضاعفات باستثناء حالات الكسور حول المفاصل مثل المرفق أو الركبة أو في كسور العمود الفقري تحاشيا لتمزق الأوعية الدموية والأعصاب المحيطة بمنطقة الكسر، كما لابد من ملاحظة وحماية الجلد فوق الكسر حتى لا يتحول من كسر بسيط إلى كسر مضاعف.¹

1. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر ، مرجع سابق ، ص255

- د - يمكن استخدام الجبائر والعلاقات السابقة للتجهيز.
- هـ - في حالة عدم توفر الجبائر يمكن استخدام أي شيء موجود بالبيئة المحيطة كالألواح الخشبية، جرائد ومجلات، جبائر مصنوعة من الكرتون المقوى، أو سعف النخيل، أما بالنسبة للعلاقات فيمكن استخدام الفترة والعقال أو ملابس المصاب نفسه، وفي أسوأ الحالات يمكنك أن تستخدم الساق السليمة كجبيرة للساق المصابة، أو صدر المصاب كجبيرة لذراعه المكسورة.
- و - تضع الجبيرة حسب القواعد المعروفة لتثبيت العضو المصاب.
- ر - يجب أن تثبت الجبيرة مفصل أعلى الكسر ومفصل أسفله.
- ح - يجب مراعاة أن الجبيرة والأرطبة المثبتة لها لا تسبب احتباس في الدورة الدموية، أو ضغط مباشر على منطقة الكسر.
- ط - لا بد من ملاحظة أن المصاب في حالة ألم، وربما يصاب بالصدمة وفي هذه الحالة يجب معالجة الصدمة أولاً وترك العناية بالكسر إلى ما بعد زوال الصدمة.
- ي - لا يعطى للمريض أي شراب أو طعام حتى لا يؤخر علاجه عند الوصول إلى المستشفى لأنه قد يعطى مخدر عام.¹

8-5- القواعد الأساسية في العلاج من إصابات الملاعب.

أ - الحالة النفسية للاعب وأهمية الحوار معه :

لاشك أن كل رياضي يجب أن يحض إذا ما أصيب باهتمام نفسي يماثل ما يقدم له إذا ما كان سليماً ونشير هنا إلى أهمية الحوار لشرح الحالة تفصيلاً للرياضي المصاب وكذلك تعريفه بالتشخيص وملحوظات بسيطة عن سبب اختيارنا لنوع العلاج كما يجب مناقشة الرياضي المصاب في نوع الرياضة التي يمارسها من الناحية النفسية ويفضل متابعته في الملاعب ليزداد ثقة بأن المعالج قريب نفسياً ومحتك بالوسط الذي يمارس فيه رياضته كما نشير أيضاً إلى حساسية الرياضي المصاب الزائدة اتجاه العلاج الطبي بشتى صنفه ولذلك أسباب عدة منها : كثافة كمية التدريب الرياضي من حيث الحمل والشدة وإحساس اللاعب النفسي أن العلاج قد يؤثر على لياقته البدنية كما أن الرياضيين عامة يتمتعون بجانب من الشهرة الإعلامية التي لا يجب إغفالها عند علاجهم فإحداث إحباط نفسي للاعب المصاب وفقدان ثقته بينه وبين الطبيب المعالج تؤثر على سير العلاج ونتائجه.²

ب - أهمية احترام مدة الراحة المفروضة للاعب المصاب :

1. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، مرجع سابق، ص 107، 106.

2. أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 81.

يجب أن يأخذ اللاعب المصاب الراحة اللازمة والمفروضة له طبيا لإتمام شفائه في المدة التي ينصح بها إلزاميا قبل العودة للملاعب وإلا فسوف يؤدي ذلك إلى أضرار ومضاعفات طبية جسيمة قد تؤدي إلى ابتعاده نهائيا واعتزاله .

ج - الحقن الموضعية :

لاستخدامها يلزم طبيب متخصص ومدرب عليها فنيا وتستخدم طبقا لنوع الإصابة وزمنها مع مراعاة ما يلي :
* منع إعطاء الحقن الموضعية في الأوتار العضلية حتى لا يحدث تليف أو تمزقات ثانوية بها كما تمنع أيضا في حالة الإصابات الحادة للاعب ، وأشهر الحقن الموضعية هي حقن الكورتيزون ومشتقاته .
* منع إعطاء الحقن الموضعية للاعب في غرف خلع الملابس أو في أرض الملعب حيث أن هذه الحقن تحتاج إلى تعقيم طبي خاص منعا لحدوث مضاعفات .

د - العلاج بالعقاقير الطبية :

يجب مراعاة إعطاء اللاعب المصاب جرعة متوسطة الشدة قدر الإمكان من العقاقير تفاديا للآثار الجانبية المحتملة، وبالنسبة للمضادات الحيوية تراعى كمية الجرعة الدوائية ويفضل العلاج الأسرع والأقوى للرياضي مع تفادي خطر الأعراض الجانبية.¹

هـ - العلاج بالتثبيت والأربطة :

– الرباط الضاغظ المطاط :ويستخدم في إصابات كسور الضلوع ، وإصابات الكتف والركبة والقدم.
– البلاستر العريض :ويستخدم كطريقة للتثبيت وهي بسيطة وقديمة أعيد استعمالها حديثا وليس لها أي أعراض جانبية على الدورة الدموية وأهم استخدامات هذه الطريقة في الإصابات البسيطة بمفصل القدم.
– الجبس : ويستخدم بالدرجة الأولى في التثبيت التقليدي للكسور والإصابات الشديدة والمتوسطة ونشير هنا الشديدة والمتوسطة ونشير هنا إلى أن الجبس غير مرغوب لدى اللاعب المصاب ، لذا يلزم أهميته بالنسبة لإصاباته ، وإثناء علاج الرياضي باستخدام الجبس يلزم عمل تدريبات ثابتة الطول (إنزومترية) للعضلات في الأجزاء غير المصابة على أن تتدرج في كميتها وسرعتها ونصح بعمل شبك صغير في الجبس حتى يتأكد الطبيب المعالج من سلامة الجلد والدورة الدموية ، كما ننصح باختيار مدى سلامة الجهاز العصبي والحركي للأطراف تحت الجبس.

و- التدليك والتأهيل :

يدخل التدليك بأنواعه المختلفة كعلاج وقائي لإصابات الملاعب وكمعد للاعب ، للوصول إلى أعلى لياقة بدنية في كرة اليد، وإزالة آثار المجهود الرياضي أو في بعد العمليات الجراحية، والجبس كذلك تدخل التدريبات الرياضية المتخصصة في مجال التأهيل الخاص لاستعادة اللاعب كفاءته ولياقته البدنية.²

1. أسامة رياض ، مرجع سابق ، ص 08

1. أسامة رياض ، نفس المرجع، ص 10

ر- العلاج الطبيعي :

يلعب العلاج الطبيعي دورا أساسيا وهاما في تأهيل اللاعب المصاب وذلك تحت الإشراف الطبي المتخصص، وبانتهاء العلاج الطبيعي يجب عودة المصاب إلى أخصائي الطب الرياضي ثانية ليقدر إما انتهاء العلاج أو وضع المريض على نوع علاجي آخر، وتختلف أنواع وطرق العلاج الطبيعي نذكر منها ما يلي: الأشعة القصيرة وتحت الحمراء وفوق البنفسجية، والموجات الرادارية والصوتية، والتيار الكهربائي المستمر والمتردد ، وأجهزة العلاج المائي وحمامات السمع الطبية، والساونات، والكمادات الثلجية والساخنة، وأجهزة تنبيه العضلات والأعصاب، والتدريبات الرياضية المتخصصة لتأهيل اللاعب في مجال استعادته للياقته البدنية بعد الإصابة.¹

ح - الشد الميكانيكي :

ويستخدم هذا النوع من العلاج في إصابات العمود الفقري الميكانيكية (الغير عضوية) سواء الفقرات العنقية أو القطنية، كما يستخدم أيضا في شد الأطراف في بعض الحالات الخاصة .

ط - العلاج بالوخز والعلاج المغناطيسي :

ويستخدم بواسطة أطباء متخصصين لعلاج بعض أنواع الإصابات مثل: إصابات القدم والركبة والكوع، والكتف وإزالة الآلام العضلية ويستخدم أيضا لمقاومة التدخين بين الرياضيين بالوخز في أماكن معينة وبطريقة معينة.

ي- التدخل الجراحي الفوري :

إذا ما تقرر إجراء التدخل الجراحي فنيا فيجب تفنيده في أقرب فرصة خاصة بعد الإصابات الشديدة بالمفاصل والتي كانت توضع قديما في الجبس لمدة طويلة وأصبحت الآن في مراكز الطب الرياضي المتقدمة في أوروبا وأمريكا تخضع للتدخل الجراحي الفوري خلال الأسبوع الأول من الإصابة لخيطة الربطة الممزقة قبل وضع الجبس لمدة شهر ونصف مع عمل برنامج تأهيلي للعلاج الطبيعي الخاص بكل نوع من أنواع الإصابة للرياضي يعود بعده للملاعب كما كان عليه من حيث الكفاءة واللياقة الحركية للمفصل.²

ك - استخدام وسائل التشخيص الطبي الحديث :

لا يكفي في مجال الطب الرياضي بالفحوص الإكلينيكية فقط حيث إذا جاز ذلك للفرد العادي فلا يجوز للرياضي الذي تنتظره الملاعب والمباريات الهامة لفريقه ودولته ، والمعروف أن التشخيص السليم أساس العلاج الناجح ويندرج تحت بند وسائل التشخيص الطبي الحديث العديد من الطرق الجديدة المستخدمة بمراكز الطب الرياضي المتقدمة.³

1. أسامة رياض ، المرجع السابق، (10، 11)

2. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي ، مرجع سابق ، ص86

3. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي ، نفس مرجع ، ص186

9- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية :

9-1- الطبيب: طبيب الميدان يجب أن يكون لديه فعالية في الميدان تفرضها عليه الإستعدادات التي يصادفها في أرض الواقع كما يجب أن يضمن التتبع الدقيق للتدريبات وللرياضي في أكمل أعلى مستوى ، ويفر للمدرب مصادر الثقافة الطبية التي يواجه بها المشاكل التي تصادفه يوميا أثناء التدريبات الرياضية ، ولتحقيق عمل مكامل ذو مستوى عالي يجب حضور الطبيب بفاعلية فوق أرض الميدان¹.

9-2- الاحتياطات الواجب اتخاذها أثناء التدريب أو المنافسة :

إن الكثير من الحوادث نستطيع تجنبها إذا اتبعنا بعض الاحتياطات الضرورية

أ - المتعلقة بالعضلات والأوتار:

- التسخين الضروري والكامل قبل كل حصة في الصيف.
- لبس البذلة الرياضية أثناء التسخين في وقت البرد.
- التمهيه الصحيح والكامل (1.5 إلى 2 لتر في اليوم)
- استعمال التمديدات بصفة مستمرة أثناء التدريب.
- التغذية البروتينية الجيدة .

ب - المتعلقة بالمراقبة الصحية:

- استعمال الحاميات والواقيات.
- المراقبة الدائمة للأسنان.
- التلقيح الدائم ضد التيتانوس (التطعيم كل 5 سنوات).²

ج - المتعلقة بالنظافة:

- الاسترجاع الصحيح للقوى(تدريب أو منافسة) بالنوم لمدة كافية.
- تجنب التدخين وتعاطي جميع أنواع الكحول.

د- بعد العمل:

- أخذ حمام ساخن .
- تغيير كلي للباس (الداخلي والخارجي).

هـ - المتعلقة باختيار وصيانة الملابس:

- غسل الملابس الداخلية ، الجوارب وتجفيفها³.

1. أسامة رياض ، مرجع سابق ، ص11

2. أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي ، ص88

3. أسامة رياض ، مرجع سابق ، ص،191

-تفادي لبس الملابس الداخلية والجوارب المصنوعة من النيلون.

و - المتعلقة بالأرجل:

- منع المشي بأرجل حافية في أماكن التغيير لتفادي نقل الجراثيم والأوساخ.

- تقليم أظافر الأرجل.

- حمل جوارب الرياضة وجوارب للمشي العادي اليومي في حالة جديدة ونظيفة.

ر- على مستوى القدم:

- استعمال اللفافات أثناء المنافسة.

- المراقبة الدائمة للعضلات والثبات التمثلي للتقليل من الالتواءات¹.

10- دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية: يمكن تلخيص دور المدرب في الحد

والوقاية من الإصابات الرياضية في ما يلي:

10-1- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها: إذ أن ذلك يضمن له الاستفادة

من قدرات اللاعب وكفاءته من بداية الموسم الرياضي وحتى نهايته بفعالية عالية في الأداء.

10-2- عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب بدون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل

الرياضي: وخاصة قبل بداية الموسم ويجب أن يتأكد المدرب من أن الكشف الطبي الدوري قد شمل أعضاء

وأجهزة جسم اللاعب ويتم ذلك في مراكز الطب الرياضي المتخصصة.

10-3- عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا لهذا الأداء: أن إجبار

اللاعب على الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته على التركيز العقلي والعصي ضعيفة وبالتالي يجعله عرضة

للإصابة.

10-4- عدم إشراك اللاعب وهو مريض لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضا يجب عدم إشراكه وهو

مصاب: بإصابة لم يتأكد شفاؤه منها نهائيا لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة.

10-5- توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعا بمختلف عناصره الغذائية البناءة: كالبروتينات والمواد

التي تمد الجسم بالطاقة، كالنشويات(الكربوهيدرات) والسكريات والدهون والمواد التي تمد الجسم بالحيوية المتمثلة

في الأملاح والفيتامينات كالفواكه الطازجة والخضروات.

10-6- مراعاة تجانس الفريق في الألعاب الجماعية (من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري):

لأن وجود بعض الأفراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيرا لهم لمحاولة بذل جهد

أكبر من طاقتهم لمجارات مستوى أقرانهم مما يؤدي إلى إصابتهم.²

1.أسامة رياض، المرجع السابق، ص64، 65

2.أسامة رياض، نفس المرجع، ص193

10-7- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابة :

حيث يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفيا كما يزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية إليها ويزيد من سرعة تلبيتها واستجابتها ويحسن النغمة العضلية فيها وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة بصورة أفضل وبالتالي تقل الإصابات.

10-8- تطبيق التدريب العلمي الحديث :

تجنب الإفراط غير المقنن في التدريب الذي يسبب الإعياء البدني والذي يسبب الإصابات للاعبين.

10-9- الراحة الكافية للاعبين :

والتي تتمثل في النوم لفترة تتراوح بين ثمانية وتسع ساعات يوميا بالإضافة ألي الاسترخاء والراحة الإيجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية ، وعللا المدرب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب.

10-10- على المدرب التأكد من عدم استعمال اللاعب للمنشطات المحرمة دوليا :

لأنها تجعل اللاعب يبذل جهدا أكبر من حدود قدراته الطبيعية مما يضر بصحته، وخاصة بجهازه العصبي و العضلي، وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة.

10-11- الإلمام بالإصابات الرياضية :

والتصرف السليم حيال الإصابات المختلفة لحظة حدوثها والإلمام بقواعد الأمن والسلامة في الرياضة التي

يدربها ويشرف عليها.¹

1.أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي ، ص(31، 32)

خلاصة الفصل الأول:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الإصابات الرياضية وأنواعها وأعراضها وطرق العلاج بالإضافة إلى أهم القواعد الأساسية التي يمكن استعمالها في علاج الإصابات الرياضي التي يتعرض إليها معظم اللاعبين سواء كانت في التدريبات أو المنافسات الرياضية كما تطرقنا إلى أهم طرق ووسائل التي يمكن أن تستعمل قبل التدريبات ، وذلك لتجنب الإصابات الرياضية حتى لا تؤثر على الجانب الصحي والمستوى الرياضي للاعبين إضافة لذلك أهم قواعد الإسعافات الأولية التي يقوم بها الطبيب والمدرب فور وقوع الإصابة داخل الملعب وذلك للحد من خطورتها حتى لا تعود بالسلب على اللاعبين .

الفصل الثاني

دافعية الإنجاز

الفصل الثاني :دافعية الإنجاز

- 1- تمهيد.
- 2- مدخل عام للدافعية.
- 3- دافعية الإنجاز.
- 4- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي.
- 5- خلاصة.

تمهيد:

تمثل دافعية الإنجاز أحد الركائز المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية والتي كانت محور اهتمام الباحثين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس الصناعي، وتعد بداية النصف الثاني من القرن العشرين نقطة تحول هامة في دراسة موضوع الدافعية بشكل عام، إذ أن قبل هذا التاريخ اتسمت الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بعدم الدقة والخلط بينه وبين مفاهيم أخرى لكن بعد هذا التاريخ أصبحت هذه الدراسات أكثر دقة ووضوحاً والتي أدت إلى تحديد أبعاد هذا المفهوم وعناصره كما تم وضعه ضمن إطاره النظري.

إن موضوع دافعية الإنجاز تلقى النصيب الأكبر من الدراسات مقارنة بباقي الدوافع الاجتماعية الأخرى ويعد عالم النفس الأمريكي (هنري موراي) هو أول من قدم مفهوماً لدافعية الإنجاز باعتبارها مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية.

1- مدخل عام للدافعية:

1-1- تعريف الدافعية: والتي تعني يدفع أو يتحرك . ((mover)) لها جذور في الكلمة اللاتينية MOTIVATION كلمة دافعية علم النفس.

ولقد حاول البعض من الباحثين التفريق بين مفهوم الدافع ومفهوم الدافعية إلا أنه رغم ذلك لا يوجد حتى الآن ما يبرر موضوع الفصل بينهما, ويستخدم أغلب الباحثين مصطلح الدافع كمرادف لمصطلح الدافعية وانطلاقاً من هذا فإنه عند استخدامنا لأي من هذين المفهومين فإننا نقصد الشيء نفسه.

- لقد وردت عدة تعريفات للدافعية عكست في مجالها توجهات نظرية مختلفة وفيما يلي أهم هذه التعريفات:¹

- تعريف يونج (P.T. YOUNG) : هي عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.

- تعريف ماسلو (A.H.MASLOW): هي خاصية ثابتة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي.

-تعريف ستاتس (STAATS): الدافعية هي تشريط إنفعالي لمنبهات محددة ومركبة ويوجهها مصدر التدعيم

-تعريف كاجان (J.KAGAN): الدافع هو عبارة عن تمثيلات معرفية لأهداف مرغوبة أو مفضلة تنتظم بشكل متدرج (أو هرمي) وتشبه تمثيل المفاهيم بشكل عام.

تعريف هب (HEBB): الدافعية هي أثر لحدثين حسيين هما و وظيفة التيقظ أو الاستثارة التي تمد الفرد بطاقة الحركة.

-تعريف ماكلياند وآخرون (D.MCCLELLAND) : الدافع هو إعادة التكامل وتحدد النشاط الناتج عن التغير في الموقف الوجداني.

- تعريف فيذر (FEATHER): الدافع هو استعداد شخصي ثابت نسبياً قد يكون له أساس فطري ولكنه نتائج أو محصلة عمليات التعلم. المبكرة للاقتراب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها من خلال ما سبق يمكن تعريف الدافعية على أنها : حالة من عدم التوازن الداخلي تثير سلوك الفرد و توجهه نحو تحقيق هدف معين يؤدي إلى إشباع حاجاته و تخفيض التوتر لديه.

1. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، 2000، ص (68، 69)

2-دافعية الإنجاز:

1-2- تعريف دافعية الإنجاز:

لقد وردت عدة تعريفات لدافعية الإنجاز نخص بالذكر منها ما يلي:

- تعريف موراي MURRAY: دافعية الإنجاز هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة . بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك.

- تعريف ماكيلاند: دافعية الانجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز و التفوق أو ببساطة هي الرغبة في النجاح.

- تعريف اتيكسون: هي استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و مثابرته في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإشباع وذلك في ضوء مستوى محدد من الامتياز.

- تعريف فرجسون:

دافعية الانجاز هي النضال من أجل الامتياز للحصول على أعلى المستويات في المفاهيم المختلفة و فيه يتميز الأداء بالنجاح أو الفشل وأن الدافعية تتجه مباشرة نحو تحقيق الهدف.¹

-تعريف فاروق عبد الفتاح:

دافعية الانجاز هي الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح و انجاز أعمال صعبة و التغلب على العقبات بكفاءة و بأقل قدر . ممكن من الجهد و الوقت وبأفضل مستوى من الأداء من خلال ما سبق يمكن تعريف دافعية الانجاز على أنها الرغبة في الأداء المتميز للأعمال بأقل وقت وجهد ممكنين.²

2-2- انواع دافعية الانجاز:

(ميز فجروف و شارلز سميث) بين نوعان أساسيان من الدافعية للإنجاز هما:

- دافعية الانجاز الذاتية:

ويقصد بها تطبيق المعايير أو الشخصية في مواقف الانجاز .

- دافعية الانجاز الاجتماعية:

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية ،أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين ويمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف و لكن قوتهمما تختلف وفقا لأيهما أكثر سيادة وسيطر على الموقف.³

1. عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص69

2. عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع ،ص88

3. مصطفى حسين باهي، أمينة ابراهيم شلي، الدافعية (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ، ص23

فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة على الموقف فإنه غالباً ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية و العكس صحيح .

2-3- الأطر النظرية المفسرة لدافعية الإنجاز:

لقد وضعت عدة نظريات حاولت تفسير دافعية الإنجاز تخص بالذكر منها ما يلي:

2-3-1- الدافعية للإنجاز في ضوء منحني التوقع(القيمة):

هناك العديد من نظريات التوقع ولكن أكثرها ارتباطاً بالسياق الحالي هي نظرية التوقع التي قدمها (تولمان) في مجال الدافعية و التي أشار فيها إلى أن السلوك يتحدد من خلال الهاديات الداخلية و الخارجية أو البيئة (كما أوضح) تولمان (أن الميل لأداء فعل معين هو دالة أو محصلة التفاعل بين ثلاث أنواع من المتغيرات هي **المتغير الدافعي**: ويتمثل في الحاجة أو الرغبة في تحقيق هدف معين .

متغير التوقع : الاعتقاد بأن فعل ما في موقف معين سوف يؤدي إلى موضوع الهدف .

متغير الباعث : أو قيمة الهدف بالنسبة للفرد .

ومن خلال هذه المتغيرات يستثار السلوك ويوجه نحو تحقيق الهدف المنشود وبشكل عام كلما كانت التوقعات المرتبطة بقيمة الإنجاز ضئيلة ومحدودة كلما قلت شدة استثارة السلوك الموجه نحو الإنجاز و العكس صحيح.¹

وتعد كل من نظرية (ماكيلاند) ونظرية (أتيكسون) أهم نظريتين وضعنا من خلال هذا الإطار.

- نظرية ماكيلاند:

يقوم تصور (ماكيلاند) للدافعية للإنجاز في ضوء تفسيره لحالة السعادة أو المتعة بالحاجة للإنجاز فقد أشار ماكيلاند وآخرون إلى هناك ارتباطاً بين الهاديات السابقة والأحداث الايجابية وما يحققه للفرد من نتائج فإذا كانت مواقف الإنجاز الأولية ايجابية بالنسبة للفرد فانه يميل للأداء والانهماك في السلوكيات المنجزة أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل.²

ونظرية (ماكيلاند) ببساطة تشير إلى أنه في ظل ظروف ملائمة سوف يقوم الأفراد بعمل المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل، فإذا كان موقف المنافسة- مثلاً -هادياً لتدعيم الكفاح والإنجاز فإن الفرد سوف يعمل بأقصى طاقته ويتفانى في .هذا الموقف.²

- نظرية أتيكسون:

اتسمت نظرية (اتيكسونفي) الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح التي يميزها عن نظرية (ماكيلاند) ومن أهم هذه

1. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، مرجع سابق، ص95

2. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، نفس المرجع، ص107

الملاحح أن (اتيكسون) أكثر توجهها معمليا و تركيزا على المعالجة التجريبية للمتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ماكيلاند، كما تميز اتيكسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي، ووضع اتيكسون نظرية الدافعية للإنجاز في منحى التوقع (القيمة) متبعا في ذلك توجهات كل من (تولمان) و (كورت ليفن) و افترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز و الخوف من الفشل.¹

2-3-2- الدافعية للإنجاز في ضوء نظرية العزو السببي:

ترجع الخلفية الأساسية لنظرية العزو السببي إلى عالم النفس الاجتماعي الألماني هيدر إذ يرى أن الإنسان ليس مستجيبا للأحداث كما هو الحال في النظريات السلوكية وإنما مفكر في سبب حدوثها وأن سلوك الفرد هو الذي يؤثر على سلوكه القادم و ليست النتيجة التي يحصل عليها و يفترض هيدر أن الأفراد يقومون بالعزو لأسباب النجاح أو الفشل عندهم هو عبارة عن محاولة لربط السلوك بالظروف التي أدت إليه إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة ويعتقد هيدر أن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى ولو لم تكن حقيقة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعاتهم وأشار إلى أن الأفراد يرجعون الأسباب إما إلى عوامل خارجية (بيئة) مثل الحظ وصعوبة العمل أو إلى عوامل داخلية تتعلق بهم (مثل الجهد والقدرة).² فاعتقاد الفرد بأن فشله ناتج عن عوامل ليست مرتبطة به (خارجية) وهي قابلة للتغيير والتبديل (غير ثابتة) فإن توقع الفرد للنجاح في المستقبل يقل.³

2-3-3- الدافعية للإنجاز في ضوء نظرية التنافر المعرفي:

تمثل نظرية التنافر المعرفي التي قدمها (ليون فستينجر) امتدادا إلى منحى التوقع – القيمة وتشير هذه النظرية إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة بذاته (ما نحب ونكرهه، وأهدافنا وضروب سلوكنا) كما أن لكل منا عناصر معرفة بالطريقة التي يسير بها العالم من حولنا فإذا تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقيا غياب الآخر حدث التوتر الذي يجلي عليه ضرورة التخلص منه. وتفترض هذه النظرية أن هناك ضغوطا على الفرد لتحقيق الاتساق بين معارفه أو نسق معتقداته وبين انسق معتقداته وسلوكه وأشار (فستينجر) إلى أن هناك مصدرين أساسيين هما:

- آثار ما بعد اتخاذ القرار.

- آثار السلوك المضاد للمعتقدات والاتجاهات.⁴

1. عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع سابق، ص110، 109.

2. نبيل محمد زايد، الدافعية و التعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2003، ص74.

2. عبد اللطيف محمد خليفة، مرجع سابق، ص146.

4. مصطفى حسين باهي، أمينة ابراهيم شلي، مرجع سابق، ص41.

فقد ينشأ عدم الاتساق بين الاتجاهات والمعتقدات التي يتبناها الفرد وبين سلوكه نظراً لأن الفرد اتخذ قراراً دون تروي أو معرفة بالنتائج المترتبة على اتجاهاته وقيمه، أما فيما يتعلق بآثار السلوك المضاد للإنجاز فقد يعمل الشخص في عمل معين ويعطيه أهمية كبرى على الرغم من أنه لا يرضى عنه في الحقيقة، فهو يعطيه قيمة و أهمية لأنه يريد مثلاً الحصول من ورائه على كسب مادي ومن هنا ينشأ عدم الاتساق بين القيم والسلوك وتوصف أشكال عدم الاتساق هذه بأنها حالة من حالات التنافر المعرفي.¹

2-4- برامج تنمية دافعية الإنجاز:

2-4-1- تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر (ماكلياند): صمم (ماكلياند) برنامجاً يتضمن أربعة محاور

أساسية لتنمية دافعية الإنجاز هي :

-التعريف بدافعية الإنجاز

-دراسة الذات

-تحديد الهدف

-التدعيم و المساعدة

- **التعريف بدافعية الإنجاز:** إن دافعية الإنجاز هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبط بالسعر نحو الامتياز و يبدأ **ماكلياند** وينطلق في برنامجه بتكوين ذلك النظام الشبكي ويستهدفه بتدريب المشاركين على التعرف على مفهوم دافعية الإنجاز وتدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الإنجازية ويتم ذلك بأشكال متعددة منها أن يطلب القائم على التدريب من المشاركين أن يكتبوا قصصاً على بطاقات اختبار تفهم الموضوع ثم يقومون بتصحيحها في ضوء المفاهيم الإنجازية مما يساعدهم على معايشة الأفكار الإنجازية واكتساب لغة جديدة هي لغة الإنجاز. وهنا يبدأ المشاركون لأول مرة في التعرف على خصائص الشخص المنجز حيث يقدم لهم المسؤول عن البرنامج تعريفاً يتضمن الخصائص التالية:²

-التنافس مع الذات

-التنافس مع الآخرين.

-الاستغراق في عمل طويل.

- الإنجاز الفردي المتميز

. ويصاغ **ماكلياند** (المدخل الخاص بالتفكير الإنجازي كالاتي): بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب بدقة ووضوح مفاهيم النظام الشبكي الإنجازي بقدر ما ينمو ويقوي الدافع الإنجازي لديه، ويهدف التدريب على كل

1. عبد اللطيف محمد خليفة، مرجع سابق، ص 146

2. حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، الدافعية و الذكاء العاطفي، دار الفكر، عمان، 2006، ص 195

من التفكير الإنجازي والسلوك الإنجازي إلى إكساب الفرد القدرة على تطبيق ما تدرّب عليه في حياته وهو. ما يعني انتقال أثر التدريب

- دراسة الذات:

لقد تمحور الحديث حول محاولة تنمية دافعية الإنجاز عند المشارك ولم يكن من بينها ما يتعلق بالفرد ولما كان الهدف هو محاولة إحداث تغيير أو تعديل على المستويين الفكري والسلوكي لدى الفرد، فلا بد من ترك الفرصة له في البرنامج لكي يستبصر الحقائق الخاصة بحياته ويعمله وبأهدافه وقيمه وكيف يمكن أن تتأثر دافعية الإنجاز لديه بمهاته الحقائق .

- تحديد الهدف:

يعد هذا المدخل بمثابة التدريب على الشبكة الانجازية أو التطبيق العملي لها بحيث يعمل القائمون على البرنامج على استشارة اهتمام المشاركين ومساعدتهم على صياغة الأهداف التي يريدون الوصول إليها ويتم ذلك بحثه على وضع هدف عام يحلله إلى أهداف صغيرة فيبدأ المشارك بذلك في تحديد الاستجابات المرغوبة والمطلوب تنميتها والاستجابات الغير مرغوبة والمطلوب التخلي عنها أو تعديلها.

- التدعيم والمساعدة :

يرى (ماكلياند) أن التفاعل بين الأفراد له دور حاسم في بناء أي موقف يهدف إلى تعديل السلوك حيث يوضح أن الخبرة الانفعالية لا تنفصل عن الخبرة المعرفية وبخاصة أن الدافع يعرف بأنه الصيغة الانفعالية للشبكة المرتبطة به ومن هنا يؤكد (ماكلياند) على أن التفاعل المتبادل بين المشاركين أنفسهم وبينهم وبين المدرب يعد أمراً لا يمكن إغفال أثره في التدريب وقد أشار (ماكلياند) أن الهدف هو إحداث تغيير يتطلب بالطبع تخلي الفرد عما اعتاده من أساليب قائمة من التفكير والسلوك وما يصاحب ذلك من قلق معوقا يعطل التغيير ويبرز دور دفع العلاقة الصادقة في تخفيف القلق الناجم عن هذا التغيير.¹

2-4-2- تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر (الشولر):

يتفق كثيرا ممن عملوا في مجال التربية السيكولوجية مع (ماكلياند) في الجوانب الرئيسية للبرنامج سواء في الأساس النظري أو في محتوى البرنامج ومن هؤلاء نعرض الأسس التي وضعها (الشولر) في بناء برامج دافعية الإنجاز.

يلخص (الشولر) تلك الأسس في ست خطوات إجرائية تعتمد في تنمية الدافعية وهي :

- ركز انتباه المشاركين في ما يجري والآن.²

1. حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، المرجع السابق، ص 195
2. حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، الدافعية، نفس المرجع، ص 198

- قدم خبرات مركزة ومتكاملة لأفكار جديدة وانفعالات وسلوك جديدين.
- ساعد المشاركين على استخلاص معنى لهذه الخبرات وذلك بتقديم عناصر الخبرة في مفاهيم يمكن تعلمها.
- ساعد المشاركين على إدراك العلاقة بين تلك الخبرات وبين قيمهم وأهدافهم ومفاهيمهم عن الذات أو الآخرين.
- اعمل على تثبيت الأفكار والسلوك الجديدين بالتدريب عليها وممارسة الخبرة عمليا.
- بعد أن يتمثل المشاركون تلك الخبرة فإنها ستدخل في نسيج أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم أي تصبح جزءا من شخصياتهم.¹

2-5- طرق قياس دافعية الإنجاز:

تبين أن المقاييس التي استخدمت في قياس دافعية الإنجاز تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما المقاييس الإسقاطية والمقاييس الموضوعية.

2-5-1- المقاييس الإسقاطية :

قام ماكلياند وزملاؤه بإعداد اختبار لقياس دافعية الإنجاز مكون من أربعة صور تم اشتقاق بعضها من اختبار تفهم الذي أعده موراي أما البعض الآخر فقام ماكلياند بتصميمه لقياس الدافع للإنجاز وفي هذا (t.a.t.) الموضوع الاختبار يتم عرض كل صورة من الصور على شاشة لمدة عشرين ثانية أمام المبحوث ثم يطلب الباحث من المبحوث كتابة قصة تغطي أسئلة بالنسبة لكل صورة، والأسئلة هي:

- من هم الأشخاص؟
- ما الذي أدى إلى الموقف؟
- ما محور التفكير؟ وما المطلوب عمله؟ ومن الذي يقوم بهذا العمل؟
- ماذا يحدث؟ وما الذي يجب عمله؟
- ثم يقوم المبحوث بالإجابة على هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة ويستكمل عناصر القصة الواحدة
- في مادة لا تزيد عن أربعة دقائق ويستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربعة حوالي عشرين دقيقة، ويرتبط هذا الاختبار أساسا بالتخيل الإبداعي ويتم تحليل القصص أو نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للإنجاز.
- ولقد تعرضت هذه الطرق الإسقاطية في قياس دافعية الإنجاز للنقد الشديد إذ يرى البعض أن هذه الطرق ليست بمقاييس على الإطلاق ولكنها عبارة عن وصف لانفعالات المبحوث، كما شككوا في درجة ثباتها لذلك فقد اتجه نفر كبير من الباحثين نحو التفكير في تصميم مقاييس أكثر موضوعية لقياس².

1. حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، الدافعية والذكاء العاطفي، المرجع السابق، ص 199

2. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، مرجع سابق، ص 97

الدافعية.

2-5-2- المقاييس الموضوعية:

قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية لقياس الدافعية للإنجاز بعضها أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال مثل مقياس (وينر)، وبعضها أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار مثل مقياس (مهريان) عن الميل للإنجاز ومقياس (لن) و مقياس (هومانز).¹

3-دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي:

تعتبر دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء كانت خارجية منها أو داخلية بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع حيث يمكن تعلمها وإكسابها للفرد حتى منذ صغره، وإن كان الأمر يحتاج إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى اختيار فرد ما لهذا النشاط دون باقي الأنشطة الأخرى ولماذا هذا الفرد يستمر في أداء هذا النشاط دون الأنشطة الأخرى بينما ينقطع أو يكاد عن أداء نشاط آخر وفي حقيقة الأمر لا يمكن الإجابة عن مثل هذا التساؤل دون الرجوع إلى تحليل بعض العوامل المهمة المرتبطة بالأداء الرياضي بشكل عام ومن بين هذه العوامل نجد عامل الاستعداد للتعلم

3-1- الاستعداد للتعلم والأداء الرياضي:

الاستعداد يعني الحالة التي يكون عليها الفرد من حيث القابلية للتعلم و التدريب و يمكن ملاحظة أن وسائل و طرق تنمية الدافعية تفقد قيمتها إذا لم يكن الفرد على أتم الاستعداد لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بنشاط رياضي معين ومفهوم الاستعداد هو مفهوم ذو بعدين هما الاستعداد البدني والاستعداد النفسي .

3-1-1- الاستعداد البدني:

عندما نتحدث عن الاستعداد البدني فمن المهم أن نشير إلى مفهوم النضج الذي يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلي تتابع بشكل معين منذ بدء الحياة وذلك باتحاد الخلية الذكرية بالخلية الأنثوية ولا دخل للفرد فيه وتشمل هذه العمليات تغيرات تشريحية فيزيولوجية وعضوية وكذلك تغيرات عقلية وهي ضرورية ولازمة وسابقة لاكتساب أي خبرة أو تعلم معين فالنضج شرط أساسي لكل عملية تعلم فهو يضع الحدود الإطار التكويني الفطري الذي يكون للممارسة أثرها في داخله لكي يحدث التعلم، ومعنى ذلك أنه توجد أنماط سلوكية موروثة لدى الفرد وتكون هذه الأنماط ليست على استعداد للعمل رغم وجود المثيرات المختلفة في البيئة الخارجية إلا إذا نضجت هذه الأعضاء المناسبة الخاصة بها ويمكن توضيح ذلك بحقيقة أن الطفل مهما درب فإنه لا يستطيع المشي إلا إذا وصل نموه العصبي والعضلي إلى مستوى معين يمكنه من هذا الأداء.²

1. حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريفا، مرجع سابق، ص 199

2. عبد اللطيف محمد خليفة، مرجع سابق، ص 97

وعندما نتحدث عن الاستعداد البدني العام فمن المهم الأخذ بعين الاعتبار الاستعداد البدني الخاص الذي يحتاج إليه نشاط رياضي معين، فمثلا عند زيادة الجسم وزيادة قوته فهاتان صفتان دالتان على أن الفرد مستعد لممارسة مسابقات الرمي في ألعاب القوى وهكذا. لذلك فإنه في الآونة الأخيرة نجد أن الباحثين قد توجهوا إلى تحديد المواصفات الجسمية والبدنية لكل نشاط رياضي ووضعها كأساس يسمح بالاختيار السليم للرياضيين.¹

3-1-2- الاستعداد النفسي:

ما يجب أن نلفت الانتباه إليه أن النضج البدني وحده لا يكفي لضمان استمرار الناشئ في الممارسة والتدريب ولكن من الأهمية أيضا أن يحقق الناشئ النضج النفسي الذي يؤهله للإقبال على ممارسة النشاط الرياضي وتحمل العبء البدني والنفسي الناتج عن عملية التدريب واحتمال الاشتراك في المنافسة، لذلك ينصح بأن قدر الاهتمام الذي يوجه إلى النضج والنمو البدني يجب أن يواكب بالاهتمام بالنمو والنضج النفسي فمن الأهمية أن نتفهم الانفعالات والاتجاهات الخاصة بالناشئ فعلى سبيل المثال يجب أن يكون لدى الناشئ الرغبة في تنمية المهارات الرياضية ويمتلك الدافع والتهيئة النفسية لمواجهة المتطلبات النفسية الخاصة بالنشاط الرياضي.² ويتميز كل نشاط رياضي بخصائصه النفسية فمثلا نجد أن هناك بعض الأنشطة التي تتطلب الجرأة والاندفاع، في حين أن هناك أنشطة أخرى تتطلب الانتباه والتركيز وما نود قوله هنا أن الفرد الذي يريد ممارسة نشاط رياضي معين يجب عليه أن يمتلك الخصائص النفسية الخاصة بذلك النشاط ناهيك عن امتلاكه للخصائص النفسية العامة التي تميز كل الأنشطة البدنية والرياضية مثل القدرة على التحمل وتقبل الفشل والاستعداد للتضحية بالوقت والجهد.³

3-2- أهمية دراسة الدافعية لخدمة التربية البدنية والرياضية:

- تظهر أهمية دراسة الدافعية لخدمة التربية البدنية والرياضية باعتبار أنها تساعد في:
- اختيار التلميذ لنوع معين من النشاط الرياضي الذي يمارسه أو اختيار المدرس (المدرّب) الذي يفضل أن يمارس معه النشاط أو الانضمام لفريق رياضي دون فريق آخر وهذا يمثل أحد وظائف الدافعية الهامة والتي يطلق عليها معرفة اتجاه الجهد نحو الممارسة الرياضية.
- معرفة مقدار الجهد المتوقع ان يبذله التلميذ أثناء حصة التربية الرياضية أو خلال التدريبات الفروق.⁴

1. عبد اللطيف محمد خليفة ، المرجع السابق، ص100

2. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي(المدرّب - اللاعب - المربي)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 ، ص41

3. أسامة كامل راتب، نفس المرجع ص41

4. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية مدرسية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص138

الفردية حيث ان بعض التلاميذ يواظبون على حضور حصة التربية الرياضية أو جرعات تدريب للفرق الرياضية ولكن في حقيقة الأمر لا يشاركون بإيجابية وفاعلية مما يفقد الحصة. أو التدريب قيمة الهدف منه وهذا يمثل احد وظائف الدافعية الهامة و التي يطلق عليها معرفة شدة الجهد نحو الممارسة الرياضية.

- مقدرة التلميذ على مواجهة بعض المشكلات التي تحول دون ممارسته للرياضة داخل او خارج الحصة مثل صعوبة التوفيق بين أنجاز الواجبات المدرسية و الانتظام في الممارسة الرياضية و هذا يمثل احد وظائف الدافعية الهامة و التي يطلق عليها المثابرة نحو الممارسة الرياضية.¹

3- تحليل دوافع التلميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي :

تتعدد دوافع الممارسة للنشاط الرياضي كما أن الفرد قد يمارس الرياضة لإشباع أكثر من دافع وقد أظهرت نتائج تحليل دافع ممارسة النشاط الرياضي للتلميذ أنها تتأثر بعوامل متعددة منها ما يرتبط بالعوامل النفسية مثل الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي والإثارة، تحقيق النجاح والفوز والحصول على الاستحسان الاجتماعي وهناك عوامل أخرى موقفية ترتبط بمقدار المشاركة في اللعب، أسلوب تعامل المربي الرياضي، المساندة الاجتماعية وتشجيع الآخرين، روح تماسك الفريق، مدى توفر الإمكانيات والأدوات وكذلك هناك عوامل ترتبط بتطوير القدرات المهارية والبدنية واكتساب المهارات الجديدة .

وفيما يلي أهم الفئات الرئيسة لدوافع المشاركة في النشاط البدني الرياضي :

- الاستحسان الاجتماعي (الآباء، الأصدقاء، الجمهور، المربي الرياضي) .
- المنافسة (الفردية، الجماعية، متعة المنافسة، المنافسة أمام الجمهور).
- السيطرة و التحكم الذاتي (من خلال تعلم المهارات الحركية الجديدة ، التفوق في الأداء الحركي).
- أسلوب الحياة (عادة سلوكية مستمدة من توجيهات الأسرة في العمر المبكر).
- الخوف من الفشل (الخوف من تقييم الآخرين) .
- اللياقة البدنية و الصحة (الشعور بالصحة، المظهر الجسماني الجيد).
- الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية (علاقات مع الزملاء، الشهرة ، علاقات مع الفرق المنافسة) .
- النجاح و الإنجاز (الاشتراك في المسابقات الهامة، الإنجاز في التدريب، إنجاز أهداف شخصية).
- الاعتراف والتقدير (من الأصدقاء، الجمهور، المربي الرياضي) .
- التخلص من التوتر (الشعور بتفريغ الانفعالات والراحة والهدوء)² .

1. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية مدرسية ، المرجع السابق، ص139

2. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية مدرسية ، نفس لمرجع، ص141

- الاستقلالية والاعتماد على النفس (عمل برنامج تدريب فردي، مساعدة المدرب في إعداد برنامج التدريب، إظهار الفروق الفردية).

- الإثارة والمتعة (فالمنافسة والتحدي يؤديان إلى تدعيم المشاعر الانفعالية الايجابية مثل الإثارة والمتعة والاندماج)
- المكانة الاجتماعية (تحقيق النجاح واكتساب المهارات والقدرات، تدعيم الجوانب الإيجابية للشخصية وجعل الآخرين يتعاملون باحترام والشعور بالأهمية من قبل الآخرين) .
- الوعي الذاتي والثقة بالنفس (زيادة الشعور بالثقة، إحساس أفضل نحو القدرات البدنية و المهارة، الشعور أفضل نحو الذات).

- المكافئة المادية (السفر، الجوائز، درجات التفوق الرياضي) ¹.

وفي سياق تحليل دوافع ممارسة التلاميذ للأنشطة البدنية والرياضية فانه ينبغي الإشارة إلى كل من البواعث الداخلية والبواعث الخارجية ويقصد بالبواعث الداخلية هي المكافآت التي يعطيها التلميذ لذاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، لذلك. فإننا نجد أن بعض التلاميذ يقبلون على دروس التربية البدنية والرياضية بدافع المتعة والإثارة والرضى الذاتي

أما البواعث الخارجية فيقصد بها المكافآت الخارجية التي يأمل التلميذ الحصول عليها من الآخرين نظير اشتراكه في الأنشطة البدنية والرياضية وتوجد علاقة ووطيدة بين هذين النوعين من البواعث حيث أن معظم التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية الحصول على كلا النوعين. ²

3-4- طرق تنمية دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي المدرسي:

بالرغم من تعدد دوافع الممارسة الرياضية للتلاميذ إلا أنها جميعاً تحت فئتين رئيسيتين هما:

- حاجة التلاميذ إلى الشعور بالاستمتاع.

- حاجة التلاميذ إلى الشعور بالقيمة و التقدير.

ويقصد بحاجة التلميذ بالشعور الاستمتاع أن لكل فرد من مستوى معين من الحاجة إلى الإثارة و الاستمتاع، وعندما تكون هذه الإثارة تحت هذا المستوى فإن الفرد يشعر بالضيق أما عندما تكون الإثارة أكبر من المستوى المفروض فإنها تصاحب بانفعالات سلبية مثل الخوف والقلق.

وينظر إلى حالة الإثارة المثلى أنها الحالة التي يحدث فيها الاندماج التام للتلميذ في ممارسته للنشاط الرياضي بحيث يشعر بالانفعالات الايجابية كالسعادة و الإثارة والمتعة ويتعد عن الانفعالات السلبية والقلق..... الخ. ³

1. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص139

2. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة ، نفس المرجع ، ص141

3. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة ، نفس المرجع، ص149

أما حاجة التلميذ إلى الشعور بالقيمة والتقدير فيقصد بها أن التلميذ مثله مثل أي فرد آخر بحاجة إلى الشعور بكفاءة وأن يحقق النجاح وان يحس بأنه شخص ذو قيمة وفي مجال ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تتعدد مواقف المنافسة فإن التلميذ يفسر المكسب بمعنى النجاح والخسارة بمعنى الفشل¹. وعلى ضوء ذلك عندما ينجح التلميذ في تحقيق المهام و الواجبات أو المهارات المطلوبة منه بين زملائه التلاميذ في الحصة أو تدريب الفرق الرياضية المدرسية فإن ذلك يدعم لديه الشعور بالقيمة والكفاءة ويجد في الممارسة الرياضية فرصة لإشباع الحاجة إلى الشعور بالقيمة ومن ثم يزيد إقباله على ممارسة النشاط الرياضي وفي المقابل عندما لا يستطيع تحقيق المهام أو المهارات المطلوبة منه فإن ذلك يدعم لديه الشعور بعدم القيمة وأنه فاشل ويلوم نفسه وعندما تتكرر خبرات الفشل في الحصة أو أثناء التدريب في الفرق الرياضية المدرسية² فإنه يحاول تجنب تكرار خبرات الفشل أي ممارسة النشاط الرياضي بما أنها تمثل له خبرة سلبية لها تأثير سلبي على تقديره وقيمه لذاته.²

3-4-1- دور مدرس التربية البدنية والرياضية في جعل الرياضة مصدرا للاستمتاع عند التلميذ:

يجب على المدرس أن يتقيد بجملة من القواعد التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ومن بين أهم هذه القواعد يمكن ذكر ما يلي :

- يجب أن تتحدى واجبات الأداء قدرات التلميذ:

عندما يقدم المدرس واجبات يهدف من ورائها إلى تعلم المهارات الحركية أو تطوير القدرات البدنية فإنه يجب عليه أن يأخذ بعين الاعتبار أن تكون هذه الواجبات بدرجة صعوبة تتحدى قدرات التلميذ مما يثير عنده الدافعية نحو تحقيق الهدف ويتجنب قدر الإمكان إعطاء الواجبات التي تكون درجة صعوبتها أكبر بكثير من قدرات التلميذ وذلك لما لها من آثار سلبية تظهر على شكل تراكم خبرات الفشل.

- المشاركة الإيجابية للتلميذ في النشاط الرياضي: تعتبر المشاركة الإيجابية للتلميذ في النشاط الرياضي أحد أهم مصادر الاستمتاع و تفرغ الانفعالات السلبية لذلك فإن مدرس التربية البدنية و الرياضية عندما يريد التخطيط للحصة يجب عليه أن يراعي نقطتين أساسيتين هما : كمية النشاط المراد القيام به مع التلميذ و هنا يجب أن تتناسب هذه الكمية مع القدرات البدنية للتلميذ استثمار وقت الحصة من أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من المشاركة الفعالة للتلميذ.³

- توعية التلاميذ لفائدة النشاط البدني الرياضي: مما لا شك فيه أن التوعية المستمرة للتلاميذ بفائدة الأنشطة البدنية والرياضية تعمل على تنمية الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية، وتتم هذه التوعية عن طريق نشر

1. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص 149

2. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، نفس المرجع، ص 149

3. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، نفس المرجع، ص 147

الثقافة الرياضية من خلال إبراز فوائد الرياضية على الصحة الجسمية والعقلية وكذلك مساهمتها في تنمية الشخصية وتحقيق الذات.

- الإعداد الجيد للوسط الذي يمارس فيه التلميذ النشاط الرياضي: لإعداد الجيد لبيئة الممارسة (الملعب - فناء المدرسة الصالات إن وجدت.... الخ) يمثل أحد المصادر الإيجابية لتوفير خبرة الاستمتاع بالممارسة الرياضية، ومن أمثلة الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التلميذ النشاط البدني ما يلي:

- التخطيط الواضح للملعب أو مكان الحصة .
- توفير الأدوات المناسبة لنجاح الحصة و التي تناسب التلميذ.
- سلامة الأدوات و تعدد ألوانها قدر الإمكان.
- تنظيم وضع الأجهزة و الأدوات داخل الملعب أو الفناء أو الصالة.
- خلو مكان الممارسة من العوائق الحديدية أو البروزات الإسمنتية أو أي عوائق أخرى.
- بُعد أماكن الممارسة بقدر الإمكان عن الأعمدة الخرسانية أو أعمدة الإنارة و بعيدا عن مصادر الكهرباء الضارة.
- الإضاءة الجيدة لمكان الممارسة داخل الحصة.
- نظافة المكان وخلوه من الحصى.
- مكان الممارسة متجدد الهواء وصحي.
- أن يكون خط نهاية المسابقات و خاصة العدو بعيدا 5 متر على الأقل عن أي عائق مع أهمية الاستعانة بمرتبة الإسفنج سمك متر تقريبا للاصطدام بها.
- هذا و يجب أن تتاح للتلميذ فرصة التكيف مع بيئة الممارسة (داخل أو خارج المدرسة) حيث أن ذلك يكسب التلميذ المزيد من الثقة و يقلل من مصادر القلق والتوتر و يوفر له خبرة الاستمتاع هذا ويمكن للمربي الرياضي أن يبتكر و يحسن و يزيد من الإعداد الجيد لبيئة الممارسة لتحقيق المزيد من الاستمتاع لكل تلميذ عند ممارسته للنشاط الرياضي المدرسي وعليه أن يوفر كل الأمان والبعد عن الإصابات المتوقعة وسلامة التلاميذ.
- أن يكون الأستاذ قدوة في إظهار الاستمتاع: القدوة الحسنة أحد مصادر تنمية الدافعية للتلميذ نحو أداء الأنشطة البدنية والرياضية حيث أن التلاميذ ينظرون إلى حصة التربية البدنية والرياضية على أنها القدوة وأحد أهم مصادر الاستمتاع مما يستوجب على المدرس أن تتوفر فيه الشروط التالية:
- أن يكون ذا مظهر جيد.¹

1. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص147

- أن يظهر الاهتمام بالحصّة .
 - أن يظهر قيم خلقية عالية أمام التلاميذ .
 - أن يشارك التلاميذ في ممارستهم لأنشطتهم الرياضية دون أن يكون مصدر خطورة أو مصدر للإصابة .
 - أن يظهر الابتسامة و المرح طوال فترات الحصّة .
 - تجنب استعمال النشاط البدني كنوع من أنواع العقاب:
- الأصل أن يكون النشاط البدني بكل أنواعه مصدر للمتعة و الإثارة، أما أن يستخدم النشاط البدني الرياضي كمصدر للعقاب كأن يجبر التلميذ المتأخر بالجري حول الملعب أو أداء تمارين بدنية معينة -فذلك غير مقبول كون أنه يكسب هؤلاء التلاميذ نظرة سلبية حول ممارسة النشاط البدني الرياضي ويسهم بدرجة كبيرة في تدني الدافعية لديهم من أجل إعطاء تعليمات معينة.
- 3-4-2- دور المدرس التربيّة البدنية والرياضية في جعل الرياضة مصدرا لتقدير الذات عند التلميذ:**
- يجب على المدرس أن يتقيد بجملة من القواعد التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا لتقدير الذات عند التلميذ ومن بين أهم هذه القواعد يمكن ذكر ما يلي :
- توفير خبرات النجاح للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي:
- تعتبر عملية توفير خبرات النجاح للتلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي من أهم الطرق التي تسمح بتعزيز شعور التلاميذ بالقيمة ويتطلب ذلك مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ عند تلقينهم المهارات الحركية بحيث يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التحديد الدقيق لقدرات كل تلميذ مما يسمح له بإعطائه أنشطة تتوافق مع قدراته ويستطيع إنجازها مما يعزز لديه الشعور بالقيمة والتقدير وبالتالي تنمية دافعية الإنجاز الرياضي لديه، ويتجنب المربي إعطاء المهام أو الأنشطة التي تتجاوز قدرات التلميذ لأنه يعجز عن إنجازها مما يعزز لديه خبرات الفشل ويحط من دافعيته نحو ممارسته الأنشطة البدنية والرياضية.
- إعطاء الفرصة للتلميذ للتعرف على معدلات التقدم لقدراته البدنية و المهارية: تعتبر دوافع التلميذ نحو تطوير قدراته البدنية والرياضية من أهم الدوافع التي تثير سلوكه وتوجهه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية لذلك فإنه من الأهمية أن يتيح المربي الفرصة للتلاميذ للتعرف على مدى التقدم الذي أحرزوه من خلال ممارستهم.¹
- إن إدراك التلميذ للقدرات البدنية التي وصل إليها من شأنه أن يؤدي إلى تنمية الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة إذا عرف أن مستوى أدائه في تحسن مستمر.
- تقديم التشجيع والثناء وتجنب التهديد والعقاب للتلميذ:

1. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص 151.

تعتبر دوافع ممارسة النشاط الرياضي من الدوافع الاجتماعية والتلميذ غير مضطر ولا مجبر على ممارسة النشاط الرياضي ولكنه يمارس النشاط الرياضي لإشباع دوافع اجتماعية تشبع لديه الشعور بالقيمة وتقدير الذات وعندما يفقد ذلك فإنه يفقد الدافع نحو الممارسة، ويعتبر أسلوب تعامل المربي الرياضي مع التلاميذ أحد الأسباب الهامة التي يتحقق من خلالها شعورهم بالقيمة والتقدير أو تكوين اتجاهات سلبية نحو أنفسهم وهنا تظهر أهمية استخدام أسلوب التشجيع والثناء على سلوك التلميذ خاصة عندما يحقق بنجاح الواجبات المهارية والحركية المطلوب منه إنجازها.

بل ربما نؤكد هنا على ضرورة أن يهين المربي الرياضي الموقف التربوية المتنوعة التي تمثل خبرات إيجابية يستحق عليها التلميذ التشجيع والثناء وفي المقابل فإنه من الأهمية أن يتجنب المربي الرياضي استخدام أسلوب التهديد والتخويف في الموقف التعليمي للمهارات الحركية والرياضية أو موقف المنافسة لأن ذلك يجعل خبرة الممارسة الرياضية تتميز بالقلق والتوتر وتزيد من دافع الخوف والفشل والنتيجة تكوين مفاهيم سلبية نحو ذاته وقدراته ويزداد الأمر سوءاً عندما يلاحظ ان بعض المدرسين يصرون على استخدام أسلوب التهديد والعقاب والسخرية ظناً منهم أن ذلك هو الأسلوب الأفضل لزيادة الدافعية لدى التلاميذ نحو بذل المزيد من الجهد والنجاح في الأداء.

- تنمية مهارات القيادة لدى التلاميذ:

من بين أهم المهارات الاجتماعية التي يمكن إكسابها للتلاميذ وتنمي لديهم الشعور بالقيمة وتقدير الذات نجد مهارات القيادة ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إعطاء فرصة للتلميذ كي يقود مجموعة من التلاميذ أثناء تأديتها لنشاط ما مما ينمي لديه الشعور بأنه شخص مهم وذا قيمة فيزداد بذلك دافعه نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.¹

1. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص: 153

خلاصة الفصل الثاني:

- من خلال ما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:
- الدافعية عبارة عن حالة عدم التوازن الداخلي التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.
 - يتداخل في الكثير من الأحيان مفهوم الدافعية مع مفاهيم أخرى مرتبطة بالسلوك.
 - يعد التصنيف وفق المنشأ التصنيف الأكثر شيوعاً.
 - تتمثل وظائف الدافعية في استثارة السلوك وتوجيهه بالإضافة إلى تحديد شدة السلوك اللازمة والمحافظة على ديمومته حتى يتحقق الهدف.
 - وضعت العديد من الأطر النظرية التي حاولت تفسير الدافعية أهمها النظرية المعرفية والنظرية الإنسانية و نظرية التحليل النفسي.
 - تعتبر دافعية الإنجاز من الدوافع الاجتماعية المنشأ وتتميز بأهميتها مقارنة بباقي الأنواع الأخرى وتعرف على أنها الرغبة في الأداء المتميز للأعمال بأقل جهد ووقت ممكنين.
 - يمكن قياس الدافعية للإنجاز عن طريق المقاييس الإسقاطية أو المقاييس الموضوعية ويعد هذا النوع الأخير الأكثر صدقاً وثباتاً مقارنة بالنوع الأول.
 - ظهور أهمية دافعية الإنجاز عند التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وضرورة تنميتها.
 - تتعدد دوافع ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.
 - هناك العديد من الطرق التي تسمح بتنمية دافعية الإنجاز نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

الفصل الثالث

حصة التربية البدنية

والرياضية

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية و

الرياضية.

1- تمهيد.

2- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية.

3- واجبات حصة التربية البدنية.

4- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

5- مكونات حصة التربية البدنية و الرياضية.

6- دوافع ممارسة النشاط البدني.

7- خلاصة

تمهيد:

تشكل طرق التدريس مكونا هاما من مكونات المنهج، وتتجلى أهميتها في التأثير المتبادل بينها وبين كل من مكونات المناهج الأخرى، فلكل موضوع طرقه المناسبة لأهدافه ومحتواه، ومواده التعليمية، وأنشطته وأساليب تقويمه، ولذلك ينبغي على مدرس التربية البدنية والرياضية إن يكون على دراية ووعي بأهداف المنهج ووعي بأهداف المنهج ومحتواه كي يتمكن من صياغة أهداف حصة هن ويوطن نفسه على امتلاك مختلف طرائق التدريس قديمها وحديثها، ويختار انسبها واجدها لتمكين المتعلمين من استيعاب المعارف، واكتساب المهارات وتحقيق أهدافه. وهذا ما نحاول شرحه وعرضه، حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى تعريف حصة التربية البدنية والرياضية ثم عرضنا أهم واجباته مع ذكر أهدافه وشرحها، فمنها ما هو تربوي وآخر تعليمي، كما تطرقنا أيضا في هذا الفصل إلى تشخيص وعرض وشرح مكونات حصة التربية البدنية والرياضية، وتمكننا من التعرف على دوافع ممارسة النشاط البدني، فمنها دوافع مباشرة وأخرى غير مباشرة.

1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية مادة مثل باقي المواد الأكاديمية شأنها شأن المواد الأخرى كاللغة العربية وغيرها، إلا أن اختلافها يكمن في كونها مرن ويمد التلاميذ بخبرات ومهارات حركية وكذا العديد من المعارف والمعلومات التي تغطي جوانب صحية، نفسية واجتماعية، كما تمدهم أيضا بمعلومات علمية كتكوين جسم الإنسان، و يتم هذا تحت إشراف تربوي من طرف المربين المكونين لهذا الغرض.¹

عرفت التربية البدنية والرياضية بتوجيهها لجسم الإنسان عن طريق تمارين بدنية مختلفة، اتخاذ تدابير أمنية وصحية مع إشراك وسائل تربوية تنمي الجوانب الاجتماعية، النفسية والخلقية، يعني هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية كمادة تحقق بواسطتها الأهداف على مستوى الحصة لتضمن نمو شامل ومتزن في شتى الأطوار الدراسية، فتعطي فرصة للمنافسة واكتشاف المواهب وإثبات حصة لتغطية مساحة زمنية.²

كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وحدة أساسية لتكوين الدورة ولها دور أساسي في النشاطات ويكون موضوعها . مختارا حسب أهداف خاصة

وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية هي أصغر وحدة في المنهاج الدراسي، فهي إذا تعتمد على أساليب

وطرق وأهداف ومحتوى مدعمة بالمنهاج.³

2- واجبات حصة التربية البدنية:

لحصة التربية البدنية والرياضية واجبات أهمها:

- مساعدة التلاميذ على الحفاظ على القوام البدني، الصحة، والبناء البدني السليم.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، و خلق أسس صحية لممارستها في الداخل والخارج.
- تنمية الصفات البدنية: القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة.
- التحكم في الجسم في حالتي السكون والحركة.
- معرفة أساس الحركة البدنية، أصولها، منشأها البيولوجي، الفيزيولوجي، البيوميكانيكي.
- اكتساب معارف حول الجسم في حد ذاته.
- تقوية الصفات المعنوية و السمات الإدارية و تسوية السلوك.
- تعويد الجسم على الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي.⁴

1. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر، 1992 ص94
 2. زياش نبيل، عروش لمين، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي و دوره في اثراء حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ر، جامعة الجزائر، 2005، ص30
 3. محمد حسن حصص، كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف (د ط)، الإسكندرية (د ت) ص49
 4. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص94

3-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :

لكل حصة في التربية البدنية هدف خاص بما يجب أن يتحقق، والهدف الرئيسي من دروس التربية البدنية و الرياضية هو مساعدة التلميذ في تنمية متكاملة و متزنة، و بما أن نمو التلميذ يكون تبعا لثلاث جوانب :
الانا: معرفة الذات , عالم الآخرين: التفاعل المتبادل، التكيف :حقيقة الأشياء.
إذا قل الاتصال بين هذه الجوانب يحدث الاختلال في شخصية التلميذ.¹
بوجود موازنة بين هذه الجوانب نستطيع تكوين قوام متزن للتلميذ والمجتمع، لذا نراعي هذه الجوانب ومتطلباتها أثناء رسم هدف حصة التربية البدنية والرياضية .

حصة التربية البدنية و الرياضية يجب أن:

- تؤثر على الفرد بأكمله (كل الجوانب).

- المساهمة في شخصية متزنة بالمساعدة على النمو البدني، الفكري والأخلاقي.

- إعادة الاندماج في المجتمع.

- تعويد التلميذ على النظام والممارسة المنتظمة² .

3-1- الأهداف التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

تتطلب الأهداف التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية وقتا طويلا لتحقيقها أي أهداف طويلة الأمد

وقد تدوم لعدة سنوات تتميز بالعمومية والشمولية مثل:

- تربية النشئ على الإيمان بالله وطاعته، والدفاع عن وطنه من أطماع الآخرين.

- إكساب الفرد عادات ومهارات تساعد على القيام بمسؤوليات معينة وبناء اتجاهات وقيم جديد

-تربية الفرد بحيث يقدم على التربية والاستفادة منها، ويبحث فيها نظرا لطول أمدتها تعد استراتيجيات، فهي

توجه العملية التربوية بكاملها.³

الجانب التربوي في حصة التربية البدنية والرياضية يخطط لها، ويوجهها بطريقة واعية، لان واجب الحصة

ليس تلقين المعارف، بل طريقة الاستفادة منها، هذا لا يكفي لذا يجب أن تزرع في نفوس التلاميذ صفات خلقية

سامية متوافقة مع سير المجتمع مثل: الشجاعة، الأمانة، حرية الرأي، الانضباط مساعدة الزملاء (الروح الجماعية)

و أهم شيء رفع الإحساس بالمسؤولية لدى التلميذ تجاه دراسته نتائجها وكل القضايا التي تهتم بالمجتمع.⁴

1محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق،ص94

2. ناهد محمود سعد نيللي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2، مصر، 2004، ص30

3. ناهد محمود سعد نيللي، رمزي فصيم، نفس المرجع، ص65

4. محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي(د ت)، (د ن)، الإسكندرية 1996، ص

يتم تحقيق هذه الأهداف التربوية بإنشاء علاقة وطيدة بين المعلم والمتعلم، يكون المعلم هو قائدها باختياره طريقة توصيل صحيحة ومدى توصيله للمعارف المراد توصيلها بمراعاة الصفات النفسية والقدرات العقلية المرتبطة بالمدى العمري للتلميذ.

3-1-1 أهداف حسية حركية: تتضمن أهداف حركية شتى منها:

المحاكاة : تقليد الحركات والأفعال :تسديد، تمرير، تنظيم، جري، مسك وشرح.....الخ

المعالجة اليدوية : القيام بحركة بتوجيهات وتعليمات تأدية، متابعة، تكرير رمي، استلام وإرسال....الخ.

الدقة مراقبة : الوصول بالأداء إلى مستوى عال من الانضباط والدقة، يبدي أرائه يظهر معالجة، عرض، قذف تحرك، تحليل...الخ .

الترباط والتطوير : تعني التوفيق بين مجموعة الحركات والأفعال، رد، ابتكار تصميم تكوين، ربط، استحداث ، إبداع و تقييم...الخ .

- تنمية عناصر إدراك السيرة.

- إكساب مهارات فنية حركية.

- تحسين صحة التلميذ.¹

3-1-2 أهداف معرفية:

تتضمن أهداف تؤكد على معطيات ذهنية وعقلية، فهي تعني نمو عقلي وتنمية المهارات والتفكير فقسمت إلى ستة أهداف الأول خاص بالتذكر والحفظ، وما تبقى منها خاص بالفهم، الاستيعاب، التطبيق التحليل، التركيب والتقييم

مستوى الفهم والاستيعاب :هو مدى إدراك ما لا يعرض من معلومات، و استخدامها والأفكار المتضمنة لها أو يترجم، يفسر أو يتنبأ عبارات تتخلل ما يدرسه والقدرة على الاستنتاج.

- مستوى التطبيق: تطبيق العلاقات والمفاهيم التي درسها في مواقف جديدة. أي يتأقلم معها.

- مستوى التحليل: القدرة على تحليل المشاكل المختلفة للحصة، وإيجاد العلاقة الموجودة بين عناصرها التي يجزئها من خلال التحليل، فهذا يوصل إلى حل.²

3-2- أهداف تعليمية:

إن رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ هدف تعليمي عام لحصة التربية البدنية والرياضية، فيعني هذا وجوب

تحقيق الأهداف الجزئية التالية:

1. زياش نبيل، عروش لمين، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي و دوره في اثراء حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس

معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، 2005 ، ص30

2. زياش نبيل، عروش أمين، عمريوي بوعلام، نفس المرجع ، ص:32

- تنمية الصفات البدنية وهي: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة والتحمل.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الوثب، الجري، التسلق، الرمي والمشي.
- تنمية المهارات الخاصة بالرياضات الأساسية مثل العاب القوى، الجمباز... الخ
- إكساب التلميذ معارف رياضية، نظرية، صحية وجمالية.³

هذه الأهداف واجب أساسي وهي الهدف التعليمي الأول لحصة التربية البدنية والرياضية من أجل ان يتعرف التلميذ على مستواه ومدى تقدمه من حيث الأهداف سألقة الذكر يجب على الأستاذ أن يكثر المنافسات والمسابقات.¹

4- مكونات حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية اصغر وحدة في البرنامج الدراسي داخل المؤسسة التربوية، و التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية خلال العام الدراسي، ونجاح الخطة الدراسية خلال الموسم متوقف على حسن تحضير، إعداد وتنفيذ الحصة.

ويرتبط تحقيق نتائج التعليم ارتباطا مباشرا بالتخطيط السليم للحصة ومحتوياته وترتيبها وتنظيمها .
المدرس هو الذي يختار الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية المناسبة ونجاح المدرس في اختيار المحتويات هو الذي يحدد مدى تحقيق أهداف المنهاج، و هنا يكمن الربط بين العناصر التالية: الهدف، المحتوى، الطريقة.³
إن التقسيم الجديد والمعمول به في معظم المدارس الحديثة هو الذي يقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء رئيسية حيث يحتوي على التمرينات المتباينة والأنشطة و الأنشطة الرياضة المنظمة فيزيولوجيا، نفسيا وبكيفية تربوية(كل جزء متصل بالأجزاء الأخرى اتصالا مباشرا).⁴

فالجزء التمهيدي متصل بالجزء الرئيسي في إحماء العضلات وتهيئتها لرفع الحمل في التمارين الخاصة بالجزء الرئيسي فكل جزء يعتبر تمهيدا للجزء الذي يليه، و يحتوي الحصة حسب هذا التقسيم الثلاثي على أوجه نشاط كثيرة ومختلفة حسب متطلبات الحصة.

4-1 الجزء التمهيدي :

هدفه التحضير البدني و الفيزيولوجي و النفسي للتلاميذ من خلال تنشيط الدورة الدموية تسخين العضلات و تحضير الجهاز العصبي لدى التلاميذ في أن واحد مع مراعاة حالة الجو الخارجي مع التركيز على سهولة وبساطة النشاط المؤدى و التحضير، و مدته تتراوح ما بين 5 إلى 10 د، ويجب على المدرس استغلالها وهذا متوقف على صفة الحصة.¹

1. ناهد محمود سعد نيللي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر، 2004، ص124 :
2. أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص124 :
3. عنليات احمد فرح :مناهج و طرق التدريس للتربية، دار الفكر العربي(د ط)، مصر 1998، ص113
4. محمد حسن حمص :كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف،(د ط)الإسكندرية(د ت) ، ص80

4-1-1 الأخذ باليد :

وتشتمل على الإجراءات الإدارية، الإحماء، والتمرينات :

- الإجراءات الإدارية: اصطحاب التلاميذ من الأقسام إلى الميدان و يراعى في ذلك عامل الأمان والسلامة خاصة عند الأقسام النهائية و كذلك النظام و عدم الاندفاع أو المزاج الفردي الذي يؤدي لأي إصابة احد التلاميذ.¹

- الاصطفاف وتسجيل الحضور: و يراعى في ذلك عنصر التنظيم واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت، وذلك باستخدام الأرقام المتسلسلة أو وقوف التلاميذ على علامات مرقمة أو نداء المدرس على التلاميذ بالأسماء.

4-1-2 البداية في العمل :

تعتبر واجهة الحصة لذا يجب أن تتسم بالتشويق الإثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في العمل مع التدفئة إلى تهيئة الجهاز الدوري والعضلي والأربطة والمفاصل والعمليات البيوميكانيكية للتقليل من وقوع الإصابات والتقلصات العضلية ويفضل استخدام: الجري، الوثب الألعاب الجماعية المشوقة الترويحية أو التمهيدية لنوع النشاط (تعليمي تطبيقي).²

إضافة إلى التمرينات النظامية خاصة في الدروس الأولى (صف، انتشار)، وأيضا تمرينات شاملة المحتوى أو ألعاب بسيطة أو يمكن كذلك استخدام الأجهزة في ذلك. ويحقق من خلال جميع هذه التمارين أهداف محددة من قبل، تنمية القدرات الحركية، تعليم التكتيك الرياضي. وفيه يحدد مستوى أداء الفصل وليس لهذا الجزء من الحصة نظام معين وهذا راجع لقدرة الأستاذ وحسن تخطيطه. و فيه يتم تدريس المهارات والتمرينات البدنية، وتحسين الصفات³.

4-2- الجزيء الرئيسي: مدته تتراوح ما بين 20 و30د

تنمية المهارات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) وتنمية المهارات الحركية وتعليم تقنيات جديدة وتطوير الإمكانات الحركية و يحتوي هذا الجزء على:

- استخدام وسائل فنية في التدريس.

- تشجيع المناقشة حول النشاط المؤدى.

- تأطير القواعد الخاصة بالنشاط⁴

4-2-1 النشاط التعليمي :

1. حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية و البدنية، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر 2002 ، ص149

2. أمين أنور الخولي، نفس مرجع، ص124 :

3. محمد حسن حمص : كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف (د ط) ، الإسكندرية(د ت) ، ص80

4. حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية و البدنية، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر 2002 ، ص149 :

وهنا يقوم المدرس بتقديم نموذج للمهارة المتعلقة و تطبيقها و يمكن الاستعانة بالتلاميذ المتفوقين في ذلك .و ذلك بتحليل المهارة وطرق شرحها وتقييمها وطرق تدريسها، واستغلال جميع الوقت بعناية .

4-2-2 النشاط التطبيقي :

تنظيم وتقسيم التلاميذ إلى مجموعات بفرض الأداء الجيد واستغلال الأجهزة المتاحة مع التركيز على تكرار الأداء وتحفيز التلاميذ على التربية البدنية والرياضية وتطبيق وتكرار الأداء خارج الحصة و أثنائها. وهنا يجب على المدرس مراقبة التلاميذ و وضعهم تحت عمل معين لأدائه إلى جانب ملاحظتهم وتوجيههم وتصحيح الأخطاء المرتكبة من خلال تقسيمهم إلى مجموعات وذلك لتطبيق المهارات المكتسبة في المباريات التنافسية مع قيام الأستاذ بعملية التقويم من أجل تحقيق الهدف المطلوب وتحديد إيجابيات وسلبيات أداء التلاميذ . ومن الأنسب في اختيار المهارات والتمرينات التي تعطي للتلاميذ التنوع في الأنشطة من سباحة وجمباز وبعض تمرينات التوافق واللياقة، ألعاب القوى والألعاب الجماعية .

4-3 الجزء الختامي :

مدته حوالي 5 د، وفيه يقوم الأستاذ بتلخيص مصغر للحصة والتحدث عن الحصة القادم ويهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والأجهزة الحيوية(العودة للحالة الطبيعية)، وتحضير العودة للدروس باستخدام تمرينات

مهذئة وألعاب مريحة، وينتهي هذا الجزء بأداء التحية أو ترديد بعض الشعارات الرياضية وبعد ذلك الاغتسال والذهاب إلى الأقسام لإتمام الدراسة.¹

5- دوافع ممارسة النشاط البدني:

تتميز الممارسة المرتبطة بالنشاط البدني بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية القصوى معرفة المربي لأهم الدوافع التي تحفز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو المجتمع الذي يعيش فيه.

يقسم روديك الدوافع إلى:

5-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضي والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارات الحركات الذاتية .
- محاولة التغلب على تلك التدريبات والتي تتم بصعوبة تتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسات أو المباريات التي تعتبر ركنا هاما بالنسبة للنشاط الرياضي.²

1دروس التربية العلمية، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية،1999

2 محمد الحماحي، أمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي مصر 1990 ، ص23 :

5-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة الرياضة .
- السعي عن طريق الممارسة إلى الاستعداد إلى العمل الجدي المنتج .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية¹ .

1 سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي و الرياضي، ط4، دار المعارف، مصر، 1975 ، ص188 :

خلاصة الفصل الثالث:

من خلال تطرقنا إلى موضوع البحث والذي يدور حول طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، نستخلص أن طريقة التدريس ليست سوى مجموعة خطوات يتبعها المعلم لتحقيق أهداف معينة، وإذا كانت هناك طرق عديدة مشهورة للتدريس، فإن ذلك يرجع في الأصل إلى أفكار المرين عبر العصور عن الطبيعة البشرية، وعن طبيعة المعرفة ذاتها، مما يرجع أيضا إلى ما توصل إليه علماء النفس عن ماهية التعليم، وهذا ما يجعلنا نقول: إن هناك جذور تربوية ونفسية لطرائق التدريس وان حصة التربية البدنية والرياضية له أهمية وأهداف موضوعية تصب في الصميم من اجل تحقيق أفضل النتائج واكتساب المهارات الرياضية، وهذا ما تطرقنا إليه خلال بحثنا حيث تمكنا من التعرف على حصة التربية البدنية والرياضية ومعرفة واجباته تجاه التلميذ، كما تعرفنا على مختلف أهداف حصة التربية البدنية والتعرف كذلك على دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي، فمنها دوافع مباشرة وأخرى غير مباشرة

الفصل الرابع

المراهقة

الفصل الرابع :المراهقة.

- 1-تمهيد.
- 2-مفهوم المراهقة.
- 3-أنواع المراهقة.
- 4-خصائص مرحلة المراهقة.
- 5-حاجات المراهق.
- 6-مشاكل المراهقة.
- 7-الخلاصة.

1- مفهوم المراهقة:

- لغة :

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم نقول رفق الغلام بمعنى قرب من الحلم أي بلغ حد الرجل أي إن المراهق هو الفتى الذي قارب الحلم. وتعني كلمة المراهق الطغيان والزيادة، ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق، وهذا المعنى اللغوي لا يختلف كثيرا عن المعنى السيكولوجي للمراهق.¹

- اصطلاحا:

هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو يحدث فيها تغييرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشدين وكلمة مراهق adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere: ومعناه ينمو إلى النضج وهي الفترة من حياة الشخص التي تقع بين نهاية فترة الطفولة المتأخرة وبداية الرشد². ويعرفها الدكتور "عبد العالي الجحماني" المراهقة عملية بيولوجية، تعريفية، ووجدانية، اجتماعية تربية، ديناميكية متطور.³

كما يعرفها الدكتور "فؤاد البهي السيد" إنها مرحلة تبدأ من البلوغ و تنتهي بالرشد فهي بهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها⁴.

وقد تناول كذلك العديد من العلماء على اختلافهم مصطلح المراهقة بالشرح والتعريف من بين هؤلاء نجد أيضا "ستانلي هول" الذي يعتبر احد العلماء الأوائل الذين أولو هذه المرحلة اهتماما كبيرا فلقد كانت مفاهيمه حولها مستمدة من المفاهيم "روسو" عن البلوغ الذي يعتبره الولادة الثانية للإنسان فكان "هول" يرى أن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرين من حياة الطفل وتقوده إلى مرحلة الرشد لما تحمله من متطلبات ومسؤوليات.⁵

من خلال التعاريف السابقة للعلماء يمكننا القول إن المراهقة هي مرحلة انتقال الفرد من الطفولة إلى الرشد وهي فترة هامة من حياة الفرد تبدأ من البلوغ لدى الجنسين أي حوالي 12 سنة وتنتهي عندما يصبح الفرد راشد في حوالي 19 إلى 21 وهي تختلف حسب الناطق الجغرافية وحسب الجنس والمحيط الاجتماعي والاقتصادي

1. أحمد زكي صالح، المرجع السابق، ص22

2. سعدية محمد بهاور، علم النفس التربوي، دار البحوث العلمية، مصر 1977 ، ص329

3. عبد العالي الجحماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ط 02 ، الدار العربي للعلوم، مصر 1942 ، ص170

4. فؤاد البهي السيد، الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى المراهقة، ط 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 ، ص257

5. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي ، النمو النفسي ، ط 04 ، دار النهضة العربية بيروت، 1973 ، ص301

والثقافي وتحدث فيها مجموعة من التحولات الكبيرة والسريعة في النواحي الجسمية والفيزيولوجية ويصاحب ذلك أثار انفعالية كبيرة يصاحبها غالبا الأزمات الاجتماعية والنفسية التي تؤدي في غالب الأحيان إلى بعض الاضطرابات في حياة المراهق.

2- أنواع المراهقة :

الواقع انه ليست هناك نوع من المراهقة فلمل فرد نوع خاص من المراهقة حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداده للطبيعة، فالمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة، وكذلك تختلف عنها في المجتمع المتحضر.

كذلك تختلف في المجتمع المدينة عنها في الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال على النشاط المراهق عنها في المجتمع الحر التي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدافع المختلفة.

فقد دلت لأبحاث التي أجرتها " مارجريت مد " وهي من علماء (الأنثروبولوجيا الاجتماعية) انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة إما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة¹.

ويرى " صامويل مغاريوس " إن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تخيصها فيما يلي:

2-1- المراهقة المكيفة :

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقته معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في الأحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي إن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال .

2-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية :

وهي صور مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهقة إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يشرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى الطابق المراهقة بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها².

1. عبد الرحمان عيسوي، علم نفس الطفل، دار المعرف الجامعية، مصر، 1995 ، ص42

2. ،النمو النفسي للطفل والمراهق ، ط 03 ، دار الشروق، جدة، 1990 ، ص161

2-3- المراهقة العدوانية المتمردة :

ويكون ثائرا متمردا على السلطة سواء كان سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام وأحلام اليقظة لكن بصورة اقل مما سبق.²

2-4- المراهقة المنحرفة :

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان السابقتان غير متوافقة، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في شكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.¹

3- خصائص مرحلة المراهقة:

لمرحلة المراهقة عدة خصائص تحدها وتميزها عن باقي المراحل التي يمر بها الجنس البشري في حياته، وستتطرق في هذا العنصر إلى الخصائص الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والانفعالية.

3-1- الخصائص الجسمية :

تظهر عند المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصية الفرد بوجه عام ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشمل واضح فيزداد النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة وتأتي عقبه فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتصف به الطفولة المتأخرة إذ تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ويصاحب النمو الجسمي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها إصلاح الصفات الجنسية الثانوية كنمو الشعر فوق الحانة وتحت الإبطن وخشونة الصوت وحدوث بعض التغيرات في " إفرازات الغدد الصماء المتمثلة في الهرمونات إذ انه في هذه المرحلة يزداد إفراز الغدد النخامية من الهرمونات المنبثقة

للجنس بينما يحدث ظهور في الغدد الصنوبرية و التيموسية كما يسرع النمو الجسمي عند البنات عنه في البنين بفارق عامين أو عام ونصف وهذا النمو السريع غير منتظم يحدث اضطراب في التوافق العصبي العضلي فتقتل الرشاقة والخفة.²

ويختلف الجنس الذكري عن الأنثوي من الناحية التشريحية بما يلي:

3-1-1- الجنس الذكري :

1. محمد مصطفى زيدان، المرجع السابق، ص 162

2. عبد الرحمان عيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفيزيولوجية والنفسية، دار العلوم العربية، مصر، 1993، ص 38

تكون العظام الرجل من حيث الحجم والإشكال والنوعية أكثر من المرأة وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من الدهن وبذلك تكون سعته الحيوية أكثر وبتأثير إفرازات الغدد الجنسية تظهر علامات النضج الجنسي كالشريط المنوي ونحو الشعر في الشارب والذقن اتساع الصدر اتزان الجسم وانسجامة ظهور اضطرابات هرمونية عند المضم مما يسبب فقدان الشهية وعدم القدرة على النوم ويؤثر على الطبع والإيقاع والنفس وزيادة القامة إذن يحدث تضاعف على مستوى كل الأجهزة تقريبا من حيث الحجم بما فيه الهيكل العظمي القلب، الرئتين، الكبد و الغدة العضدية والغدد التناسلية هذا باستثناء الدماغ و الأجهزة العصبية التي يكتمل نموها في السنة الخامسة.

3-1-2- الجنس الأنثوي :

يتميز بنمو الغدد الجنسية والتي هي عبارة عن المبيضين الذين يقومون بفرز البويضات 14 سنة ويتوقف هذا السن على العوامل سلاله فيزيولوجية - ويحدث لطمث عند الفتاة لأول مرة في فترة ما بين 09 ووراثية وبيئية، ويطلق على مظاهر مميزات أخرى يصطلح عليها الصفات الثانوية كنمو العظام في الحوض و كذلك نمو أعضاء أخرى الرحم المهبل والثديين، أما زيادة القامة بشكل متوسط حوالي 01 سم كل سنة لمدة ثلاث سنوات على مستوى الجذع.²

3-2- الخصائص العقلية: تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها حيث يسير النمو العقلي

من العام الى الخاص، وتسير الحياة العقلية من البسيط الى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي الى أدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة وكذلك تتضح الإستعدادات كالتفكير والتذكير والتخيل.

ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة أيضا أنه يأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط كان يتجه المراهق نحو الدراسة العلمية الأدبية بدلا من تنوع نشاطه و إختلاف إهتمامه كما يصبح المراهق قادرا على تركيز إهتمامه لمدة طويلة ، وفي هذه المرحلة أيضا يصبح خيال المراهق خيالا مجردا. أي مبنيا على إستخدام الصورة اللفظية وعلى المعاني والمعاني المجردة.

3-3- الخصائص النفسية: تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل التي يمر بها الجنس البشري في حياته

خصوصا من الناحية النفسية، ففيها يواجه المراهق صعوبات نفسية قوية يتأرجح من حالات الى أخرى ويهل الى التفكير في المشاكل المحيطة به فهو يرى نفسه كبيرا ويقحم نفسه في أحاديث الكبار لكن هناك من يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيرا وتتميز هذه المرحلة من الناحية النفسية بعدة خصائص أهمها:¹

- القلق والشعور بالوحدة من سن 15 للإناث وسن 17 للذكور ، وهذا الإحساس يتحول الى الأم و معانات من خلال الرغبة في الإستقلالية والحركة.

1.عبد الرحمان عيسوي ، المرجع السابق، ص(38-39)

2.عبد الرحمان عيسوي، نفس المرجع، ص:42

- ظهور مفهوم حديث الصداقة والعلاقات مع الآخرين يدخل المراهق في مجال العاطفة الحقيقية.
- ظهور الإعجاب بالأراء والأفكار الفلسفية والسياسية خاصة لدى الذكور.
- ظهور الأزمة الأصلية الشبانية في مواجهة الحقيقة و الإبتعاد على التخيلات .
- ظهور الإختلاف في الذكاء والكفاءات الخاصة بتوثيق المصالح المهنية الحرفية والإجتماعية.

ومن خلال كل هذا يتجه المراهق الى تخصص رياضي على الأخص الألعاب الجماعية وألعاب القوى الذي يصبح من هواياته ميولاته وهو ما يساعده على للوصول الى المستويات العالية خاصة إذا كانت لديه القدرة على العطاء ويمتلك الحماس والإرادة ولكن هذا يجب أن يتوافق مع دراسته.¹

3-4- الخصائص الإجتماعية: الحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة تتميز بالإتساع والشمول والتباين

والتمايز وخاصة في إبطار الأسرة والمدرسة ،حيث يتأثر النمو الإجتماعي للمراهق بالبيئة الإجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، فما يوجد في البيئة الاجتماعية من ثقافة تقاليد وعادات وعرف اتجاهات وميول يؤثر في المراهق وتوجه سلوكه وتجعل.

عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة أو صعبة لأنه يشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا كما لا يجب أن يحاسب ولا يخضع لرقابة الأسرة ووصايتها والأسرة المستنيرة هي التي تأخذ بيد المراهق وتساعد على حل المشاكل وان خبرته مهما تصورها لا تزال محدودة لذلك لا بد إن يتقبل نصح الآباء والمدرسين وغيرهم من الكبار¹ كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته ويخفف من أنانيته ويقترّب فنجدّه يعصي الأوامر ويتعدى السلطة القائمة في الأسرة حتى يتحرر من سيطرتها كما يسخر من الحياة الواقعية المحيطة به ليعبدها عن المثل العالية التي يؤمن بها لكونه يؤمن بالتدرج من الواقع كلما اقترب من الرشد كما يتميز المراهق بالتعصب والمنافسة باعتباره متعصبا لآرائه ومعايير الجماعة الأقران التي ينسب إليها وقد يتخذ تعصبه سلوكا عدوانيا كالنقد اللاذع وتأكيد المراهق لمكانته يكون عن طريق منافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم.²

والمراهقين الذين يفشلون في تحقيق جانب اختبار الرفقاء يميلون إلى العزلة فيتسمون بالخلج والانسحاب من الجماعات و بصفة عامة يمكن إيجاد الخصائص الاجتماعية للمراهق في النقاط التالية:

- الميل إلى التحرر من السلطة المنزل والكبار وفرض سلطته عليهم أحيانا وقد يسبب ذلك النفور من المنزل والرغبة في التعويض بإيجاد علاقات أخرى بديلة مع احتمال ظهور بعض الانحرافات السلبية.

- ازدياد الميل إلى الانتباه للشلة من نفس الجنس وتمثل هذه الشلة مركزا ممتازا في اتجاه المراهق التي يدين لها بالولاء الأولي.²

- يتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار و الصغار ويميل إلى المشاركة الكبار في تقليدهم على الأقل.
- الحاجة إلى الاشتراك في جماعات منضمة والشعور بمكانتها واكتساب خبرات ومهارات جديدة.

1.عبد الرحمان عيسوي، المرجع السابق، ص40

2.عبد الرحمان عيسوي، نفس المرجع، ص:42

- التخلص من الأنانية الفردية التي كان يرتكز عليها الفرد نحو نفسه حتى يصل على مكانه. ومما سبق يتضح لنا إن المراهق بحاجة إلى عدة مطلب يجب توفيرها له في هذه المرحلة من امن وسلام ومساعدته لتجاوز الصعوبات التي تقف إمامه وذلك بتوجيه إلى النشاط الحركي الذي يساعده في العملية النمو السليم وإشراكه عن قدراته وهذه المهمة يقوم بها المعلم باعتباره لدى المراهق المثل العلى الذي يقتدي به في الحياة وبالتالي فهو يتأثر بسلوكه داخل القسم وخارجه.¹

3-5- الخصائص الانفعالية:

تتماز حياة المراهق من الناحية الانفعالية بالعنف والاندفاع كما يساوره من حين إلى آخر أحاسيس بالضيق أو القلق ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياته فهناك يرجعها إلى التغيرات إفرازات الغدد وهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق .

ويلاحظ عدم ثبات الانفعالي للمراهق متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار وتغير شعوره بي الحب والكره والشجاعة والخوف والانسراح والاكتئاب وقد يظهر عليه الخجل والميول والانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة والتردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في البداية هذه المرحلة يكون الخيال خصبا مما يسمح للمراهق بتحقيق الرغبات التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع كما يساعده على تخيل مستقبله ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة وينتابه القلق النفسي أحيانا فينتقل من عالم الواقع إلى غير واقعي.²

4- حاجات المراهق: يولد في هذه الحالة شعور بوجود تحقيق مجموعة من الحاجيات التي يراها أساسية في حياته اليومية ويمكن عرض هذه الحاجات على النحو التالي:

4-1- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

4-2- الحاجة إلى حب القبول: وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء و الانتماء إلى الجماعات والحاجة إلى الشعبية والى الاستعداد للآخرين وهذا من شأنه إن يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.

4-3- الحاجة إلى مكانة الذات: وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق , والحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف من الآخرين وكذا التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة كما إن هناك الحاجة إلى إتباع قائد الحاجة إلى حماية الآخرين وتقليدهم والحاجة إلى المساواة مع الزملاء في المظهر والملبس والمال والمكانة الاجتماعية إضافة إلى الحاجة إلى تجنب اللوم.³

1. عبد الرحمان عيسوي ، معالم علم النفس ، دار العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1964 ،ص170

2. مالك سليمان محول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981 ، ص160

3. محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، 1986 ، ص

4-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: ويتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى اكتشاف الخبرات الجديدة والتنوع وإشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي الحاجة إلى التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة الحاجة إلى المعلومات والنمو للقدرات وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي التربوي و الفهمي والأسري.

4-5- الحاجة إلى الانتماء: تشبه هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل، فوسيلة إرضاء هذه الحاجة حسب " أبو الفتاح رضوان " أن يشعر التلميذ انه ليس بمفرده، وإنما هو عضو في الجماعة يشعر فيه بوجود علاقة جيدة بينه وبين غيره ولذلك كان من أقصى العقوبات التي تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من بين زملاءه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرس اتجاه التلاميذ هو إعطاءهم فرصة العمل الجماعي.¹

5- مشاكل المراهقة:

5-1- المشاكل الجنسية :

أن تكون اتجاهات سوية نحو الجنس الآخر ونحو الأمور الجنسية بوجه عام يعتبره من أهم المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من النمو فالمراهق يشعر بأنه كبير واكتمل نضجه الجنسي وانه يريد إن يعبر عن دوافعه الجنسية الجارحة في نفسه بالزواج، إلا أنه يصطدم بالواقع فالقصور في الموارد يقف بينه وبين حاجاته. وللقضاء على هذه الأزمات ينبغي استعمال طريقة الحوار و المناقشة وان توضح للمراهق طبيعة هذه المشاكل، وأن نبين له ما هو حلال وما هو حرام في الأمور الجنسية وذلك عن طريق التربية الدينية والأخلاقية السليمة في إطار الشريعة الإسلامية.²

5-2- الاستقلال الذاتي :

يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا إن ما طرأ عليه من تغيير فالبينة الأسرية لا تعرف بما طرأ عليه من نضج ولا تأبه به ولا تقرر رجولته وحقوقه كفرد من له ذاتيته ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في الأمور الخاصة وان المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه، ويأخذ الاعتراض على سلوك الوالدين إشكالا متعددة أهمها:³

العناد و السلبية وعدم الاستقرار أو اللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذا للتعبير عن حرية المكبوتة، إضافة

1. مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، منشورات الهلال، بيروت، 1986، ص40

2. محمد عماد الدين إسماعيل، المرجع السابق، ص32

3. مصطفى غالب، نفس المرجع، ص43

إلى ذلك فهناك عدة أسباب تعمل على اضطراب المراهق وعدم استقراره النفسي هو عجزه المالي الذي يجعله مرتبطاً بالعائلة إذا ما قارن نفسه بزملائه الميسوري الحالة.¹

5-3- العلاقة الاجتماعية مع الآخرين :

علاقات المراهق بأصدقائه وبجماعة الرفاق أو غيرهم ممن يتصل بهم غي حياته بشكل عام تلعب دورها في أزمات المراهق فمثلاً ما يقوم بينه و بين جماعته.

قد لا ترضى ذاتيته ورغبته في الشعور بالتمرد فقد يواجه موافقة تجعله يختار في كيفية تمكنه من المحافظة على علاقته بهم دون تسلط أو إزاء و كذلك كيفية التخلص من الاعتماد الكلي أو الخضوع التام لفكرة الجماعة عنه حيث انه لم يعد ذلك الطفل الصغير فهذه الموافقة قد يترتب عليها الكثير من الأزمات النفسية والاضطرابات في علاقاته وسلوكه الاجتماعي.

5-4 الحساسية نحو الذات : تتميز هذه المرحلة بتكوين عواطف نحو الذات وتأخذ المظاهر التالية:

الاعتداد بالنفس، والعناية بالهندام و بطريقة الجلوس والكلام.²

1. مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، منشورات ال هلال، بيروت، 1986 ، ص41

2. محمد عماد الدين إسماعيل، المرجع السابق، ص32

خلاصة الجانب النظري:

من خلال تطرقنا في الجانب النظري من موضوع بحثنا حول تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية والذي تمحور حول أربعة فصول استطعنا من خلالها التعرف في الفصل الأول على مفهوم الإصابات الرياضية والأسباب التي تؤدي إليها وكيفية منع حدوثها وطرق ووسائل الوقاية منها أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى المفهوم الحقيقي لدافعية الإنجاز ومختلف دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي، فيجب تنميتها عند التلاميذ أثناء ممارسة الرياضة المدرسية فهناك العديد من الطرق التي تسمح بتنميتها نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية.

كذلك تمكنا من التعرف على حصة التربية البدنية والرياضية ومعرفة واجباته تجاه التلميذ، وأهدافه ودوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية المباشرة وغير مباشرة، وهذا في فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة مناسبة لتطوير مختلف الصفات البدنية والحركية وتعلم المهارات الرياضية المختلفة، فبفضل ممارسة الرياضة يستطيع المراهق أن يخفف من الضغوطات الداخلية، كما أنه يستطيع أن يحرر طاقاته ويعبر عن مطامحه فالتربية البدنية والرياضية تهدف لمواصلة تربية المراهق من جميع النواحي.

الجانبة التطبيقية

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

الفصل الخامس الإجراءات

المنهجية

-تمهيد

1-المنهج المتبع

2-تحديد متغيرات الدراسة

3-حدود الدراسة

4-المجتمع الإحصائي

5-عينة الدراسة

6-إختيار عناصر العينة

7-أدوات جمع المعلومات

8-صدق وثبات أداة الدراسة

9-الأساليب الإحصائية

1- المنهج المتبع:

يعد إختيار المنهج خطوة أساسية في البحث العلمي وهو الأساس السليم للحصول على معلومات و بيانات دقيقة ، من خلال إستخدام مجموعة من الأدوات لتجميع البيانات وتحليلها والتوصل الى النتائج التي تساعد في الإجابة على تلك التساؤلات.

ومن المعروف أن تحديد المنهج يكون وفق طبيعة الدراسة التي يجريها الباحث، وإنطلاقا من طبيعة دراستنا التي تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح لنا بوصف الظاهرة وصفا دقيقا وتفسيرها وإيجاد العلاقات ومدى التأثير بين عناصرها. إستخدمنا المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب الذي يحقق أهداف هذه الدراسة "ويقوم على دراسة الظواهر كما هي في الواقع والتعبير عنها بشكل كمي أو كيفي بما يوضح حجم الظاهرة ودرجة إرتباطها بالظواهر الأخرى أو بوصف الظاهرة وتوضيح خصائصها"¹.

ولا يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة فقط إنما يقوم أيضا على توصيف العلاقة القائمة بين متغيري الدراسة وذلك للوصول الى وصف علمي دقيق لهذه الظاهرة.

وتعد البحوث الإحصائية من أكثر طرق البحث استخداما في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة على الظروف والأساليب القائمة بالفعل وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

2- تحديد متغيرات الدراسة:

1-2- المتغير المستقل: الإصابات الرياضية

2-2- المتغير التابع: دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثانوي.

3- حدود الدراسة:

1-3. المجال الزمني:

ويقصد به الزمن المستغرق في إنجاز هذا البحث فقد أجريت هذه الدراسة في الثلاثي الثاني من الموسم

الدراسي 2016/2015 (جانفي - فيفري - مارس - أبريل - ماي)

2-3. المجال المكاني:

وزعت هذه الدراسة على ثانويات دائرة زريبة الوادي ولاية بسكرة، وهي:

- ثانوية الشهيد بادي مكي. بلدية زريبة الوادي

- ثانوية الإخوة خضراوي. بلدية زريبة الوادي

- ثانوية. الشيخ عاشور بن محمد بلدية خنقة سيدي ناجي

- ثانوية. الإخوة بن ناجي بلدية الفيض

- ثانوية. الشهداء الإخوة جبايرة بلدية لمزرعة

1. إخلاص محمد عبد الحفيظ، حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 ، ص101

3-3. المجال البشري:

ويمثل مجتمع البحث والمتمثل في تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية.

4- المجتمع الإحصائي:

والمجتمع الإحصائي هو كل ثانويات دائرة زريبة الوادي ولاية بسكرة

4-1. مجتمع الدراسة:

مجتمع دراستنا يشمل تلاميذ الأقسام النهائية في المرحلة الثانوية لدائرة زريبة الوادي ولاية بسكرة الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابة رياضية.

5- تحديد عينة الدراسة:¹

تستخدم المعاينة لغرض إختيار مفردات من المجتمع وإخضاعها للعمل الإحصائي، بحيث تكون النتائج المتحصل عليها من معطيات العينة صالحة لتمثيل المجتمع .

قادتنا دراستنا الاستطلاعية إلى خمسة ثانويات لدائرة زريبة الوادي وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة و إختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل.

6- إختيار عناصر العينة:

العينة في دراستنا هذه هي عينة مختارة بشكل مقصود و تضم التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية، و في عملية الاختيار هذه لم نأخذ بعين الاعتبار عاملي الجنس و الوسط الذي حدث فيه الإصابة الرياضية لكون أن دراستنا تتمحور حول مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند التلاميذ بغض النظر عن جنسهم و الوسط الذي حدثت فيه الإصابة الرياضية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 85 تلميذ تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا، وقد تم تقسيمهم على النحو التالي:

-مجموعة أولى : تضم 75 تلميذ تمثل أفراد العينة.

-مجموعة ثانية : تضم 10 تلاميذ شاركوا في عملية تحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (إختيار صدق وثبات أداة البحث).

. وعند توزيع الإستبانة تم إسترداد 73 إستبانة ، وبعد فحصها تم إستبعاد 3 منها لعدم تحقيقها شروط الإجابة الصحيحة .فشكلت لدينا 70 إستبانة صالحة للتحليل .

7- أدوات جمع المعلومات:

إعتمدنا في هذا البحث على الطرق التالية في جمع المعلومات:

7-1 البيانات الأولية:

قمنا بعد التشاور مع الأستاذ المشرف بتحديد أداة البحث والتي تمثلت في تصميم استبيانين أحدهما

1. مروان عبد المجيد إبراهيم.أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية،مؤسسة الوراق .عمان.الأردن.2006.ص25

موجه للتلاميذ ووزع على عينة الدراسة المقدره ب 75 تلميذ و آخر موجه للأساتذة و تم توزيعه على 13 أستاذ يشرفون على الأقسام النهائية. فيما أسترجت 12 إستبانة للأساتذة. ومن ثم تفرغها وتحليلها بإستخدام الإختبارات الإحصائية المناسبة بهدف الوصول الى دلالات ذات قيمة ومؤشرات تدعم موضوع البحث. وذلك بإستخدام برنامج SPSS الإحصائي.

2-7 البيانات الثانوية:

تم الحصول عليها من خلال مراجعة الكتب والمنشورات الورقية والإلكترونية، والرسائل الجامعية والمقالات والتقارير المتعلقة بالموضوع قيد البحث والدراسة. والهدف من خلال اللجوء الى المصادر الثانوية في هذا البحث هو التعرف على الأسس والطرق العلمية السليمة في كتابة الدراسات وكذلك أخذ تصور عام عن أحر المستجدات التي حدثت وتحديث في مجال بحثنا الحالي.

1-7 الاستبيان الموجه للتلاميذ:

يحتوي على (23) عبارة مرقمة من (1 إلى 23) و تم بناؤه وفق محاور أساسية هي:

1-1-7 المحور الأول :

- تأثير الإصابة الرياضية على دافعية الإنجاز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية:
ويضم العبارات من واحد إلى سبعة. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير سبب الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

2-1-7 المحور الثاني :

- الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية الإنجاز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية:
ويضم العبارات من ثمانية إلى اثنت عشر. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضي.

3-1-7 المحور الثالث :

- الإصابات الرياضية لها دور في التقليل من مستوى أداء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية:
ويضم العبارات من ثلاثة عشر إلى ثمانية عشر. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية. التي تقر بوجود تأثير للإصابات الرياضية على مستوى أداء التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياض.

7-1-4- المحور الرابع :

- تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية: ويضم العبارات من التاسع عشر إلى الثالث والعشرون. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير نوع الإصابات الرياضية على تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح.

7-2 الاستبيان الموجه للأساتذة:

يحتوي على (21) عبارة مرقمة من (01 إلى 21) و تم بناؤه وفق محاور أساسية هي:

7-2-1 المحور الأول: يضم العبارات من (01 إلى 06). ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر:

- بوجود تأثير سبب الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

7-2-2 المحور الثاني: يضم العبارات من (07 إلى 12) ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر:

- بوجود تأثير الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

7-2-3 المحور الثالث: يضم العبارات من (13 إلى 17) التي تقر:

- بوجود تأثير للإصابات الرياضية على مستوى أداء التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

7-2-4 المحور الرابع: يضم العبارات من 18 إلى 21. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر:

- بوجود تأثير نوع الإصابات الرياضية على تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح.

8- صدق وثبات الإستبيان:

8-1-الصدق:

يقصد بصدق الأداة قدرة الإستبانة على قياس المتغيرات التي صممت لقياسها، وللتحقق من صدق الإستبانة المستخدمة في البحث هناك عدة طرق يمكن الإستعانة بها لإثبات صدق الإستبانة نذكر أهمها على النحو التالي:

8-1-1- الصدق الظاهري :

ويعتمد هذا النوع من الصدق على رؤية الباحث الى الأداة من خلال مظهرها العام والحكم عليها بكون أنها تقيس أو لا تقيس ما وضعت من أجله.¹

1. عبد المجيد قدي. أسس البحث العلمي، دار الأبحاث للنشر، الجزائر 2000. ص46.

8-1-2 صدق المحتوى أو المضمون:

ويعتمد هذا النوع من الصدق على تحليل عناصر الأداة تحليلًا منطقيًا لتحديد وضائف كل عنصر منها ومدى تلائمة للمواقف التي يقيسها، وعادة ما يتم تحديد صدق المحتوى لأي أداة عن طريق اللجوء إلى حكم الخبراء والمختصين في المجال الذي يضم الظاهرة المراد دراستها.

وذلك لدراسة الأداة وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى مناسبة العبارات للمحتوى والنظر في مدى كفاية أداة البحث من حيث عدد العبارات وشموليتها وتنوع محتواها وتقييم مستوى الصياغة اللغوية، والإخراج، أو أية ملاحظات أخرى يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل أو التغيير أو الحذف وفق ما يراه المحكم لازماً.

8-1-3 الصدق الذاتي:¹

ويقصد به الصدق الداخلي للأداة عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات للأداة

وقد تم حساب الصدق الذاتي للإستبيان بحساب معاملي الثبات:

الصدق الذاتي للإستبيان الموجه للتلاميذ:

معامل الثبات للإستبيان=0.72

$$0.84 = \sqrt{0.72} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

الصدق الذاتي للإستبيان الموجه للأساتذة:

معامل الثبات للإستبيان=0.67

$$0.81 = \sqrt{0.67} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

8-2- الثبات:

ويقصد به مدى الحصول على النتائج نفسها لو كرر البحث في ظروف مشابهة باستخدام الأداة نفسها وهذا ما إعتدناه من أجل البرهان على ثبات الإستبيانين.

8-2-1 ثبات الإستبيان الموجه للتلاميذ:

تم تطبيق الإستبيان على عينة قوامها 10 تلاميذ ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وفي نفس الشروط ومع فارق زمني قدره أسبوع واحد وسمحت لنا النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط بيرسون للإستبيان

1. عبد المجيد قدي. أسس البحث العلمي، دار الأبحاث للنشر، الجزائر 2000. ص47

ككل كما هو موضح في الجدول التالي:

أداة البحث	معامل الارتباط بيرسون
المحور الأول	0.74
المحور الثاني	0.67
المحور الثالث	0.76
المحور الرابع	0.73
الإستبيان ككل	0.72

8-2-2 ثبات الإستبيان الموجه للأساتذة:

تم تطبيق الإستبيان على عينة قوامها 7 أساتذة ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وفي نفس الشروط ومع فارق زمني قدره أسبوع واحد وتمت لنا النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط بيرسون للإستبيان ككل كما هو موضح في الجدول التالي:

أداة البحث	معامل الارتباط بيرسون
المحور الأول	0.63
المحور الثاني	0.72
المحور الثالث	0.67
المحور الرابع	0.68
الإستبيان ككل	0.67

9- الأساليب الإحصائية:

إن إثبات تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية لا يتم عن طريق مناقشة وتحليل الآراء، وإنما يتم عن طريق إثبات العلاقة إحصائياً ، أي كيف لنا أن نحول النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيانين الى قيم عددية ذات دلالة إحصائية. وهذا مادفعنا الى الإعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) الذي إستطعنا من خلاله تحديد الأدوات الإحصائية التالية:

*معامل الارتباط بيرسون

*أختبار كا² (إختبار فروق التكرارات)

*النسب المئوية

الفصل السادس

تحليل وتفسير نتائج

الدراسة الميدانية

الفصل السادس : تحليل وتفسير

نتائج الدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- تحليل وتفسير نتائج التساؤلات الفرعية
 - 1-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الأول
 - 2-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثاني
 - 3-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الثالث
 - 4-1 تحليل وتفسير نتائج التساؤل الرابع
- 2- تحليل وتفسير نتائج التساؤل العام
- 3- خلاصة الدراسة
- 4- الإقتراحات والتوصيات
- 5- خاتمة

- تمهيد.

- يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات الاستبيان الخاص بالمحور الأول:

- جدول يبين عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

رقم العبارة	العبارة
01	هل سبق لك و أن تعرضت لإصابة ؟
02	ما هو نوع النشاط الرياضي الممارس الذي تعرضت فيه للإصابة ؟
03	تعرضك للإصابة كان نتيجة ل:
04	هل تعرضك للإصابة كان نتيجة الحماس و الشحن النفسي المبالغ ؟
05	تعرضك للإصابة كان نتيجة لصعوبة التمرين ؟
06	تعرضك للإصابة كان بسبب
07	هل ترى أن نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة ؟

- جدول يبين عبارات الاستبيان الخاص بالأساتذة:

رقم العبارة	العبارة
01	في رأيك ما هو النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ لإصابة أكثر؟
02	هل يمكن أن يساهم عامل الكفاءة في الإصابات الرياضية؟
03	هل تعتقد أن طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية؟
+3	إذا كان الجواب نعم فهل هو راجع إلى : عدم الاهتمام بالإحماء الكافي - سوء اختيار وقت التدريب - انعدام المتابعة من طرف الأستاذ.
04	سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية؟
05	تساهم نوعية اللباس و الحذاء في تعرض التلاميذ لإصابة رياضية؟

- تمهيد:

بصدد التحقق من الفرضية القائلة أن " سبب الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية " قمنا في هذا الفصل بعرض نتائج أسئلة الاستبيان الموجه للتلاميذ والأساتذة، مع تحليلها والوصول إلى نتائج مفسرة لها.

1/ التلاميذ:

- نتائج المحور الأول: سبب الإصابة يؤثر على دافعية الإنجاز.
- يضم الأسئلة من واحد إلى سبعة.
- السؤال الأول: هل سبق لك وأن تعرضت للإصابة.
- الغرض منه: سؤال مدخلي يدل على أن المستجوب قد تعرض لإصابة فعلا.
- الجدول رقم (1) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (01) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	70	100	0.05	01	35	3.84
لا	00	00				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (01):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 100 % من أفراد العينة سبق لهم وأن تعرضوا لإصابة رياضية فعلا.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و(كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (35) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ(3.84) مما يدل على أن جميع التلاميذ المستجوبين قد تعرضوا لإصابة فعلا.

- السؤال الثاني: ما هو نوع النشاط الرياضي الممارس الذي تعرضت فيه لإصابة؟.
- الغرض منه: معرفة نوع النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ للإصابة أكثر.
- الجدول رقم (02) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (02) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
الجماعي	56	80	0.05	01	25.5	3.84
الفردى	14	20				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (02) :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80 % من أفراد العينة يرون قد تعرضوا لإصابة رياضية في النشاط الرياضي الجماعي، في حين تبقى نسبة 20 % من أفراد العينة قد تعرضوا لإصابة في النشاط الرياضي الفردي.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) المجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 25.5) كانت أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين أصيبوا خلال النشاط الرياضي الجماعي.

- التفسير:

إن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات الجماعية وذلك لتمييزها بالاحتكاك البدني المباشر(مثل كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة...) بينما تقل نسبتها في الرياضات التي ليس فيها احتكاك (دفع الجلة ، القفز الطويل.....).

يمكننا القول أن نوع النشاط الرياضي يؤثر بشكل كبير في نوع ونسبة الإصابات الرياضية فمن المنطقي أن تزداد الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية التي تزداد فيها الاتصال البدني بين التلاميذ.

- السؤال الثالث: تعرضك للإصابة كان نتيجة ل ؟
- الغرض منه : معرفة إذا ما كان كل من نقص الإحماء، الضغط النفسي، نقص الكفاءة البدنية، شدة و عنف المنافسة سبب في التعرض للإصابة.
- الجدول رقم (03): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (03) من الاستبيان

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نقص الإحماء	27	38.58	0.05	03	10.67	7.81
الضغط النفسي	11	15.71				
نقص الكفاءة البدنية	11	15.71				
شدة و عنف المنافسة	21	30				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (03):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 38.58 % من أفراد العينة يرون بأن نقص الإحماء سبب في تعرضهم للإصابة بينما نجد 30 % من أفراد العينة أصيبوا بسبب شدة و عنف المنافسة أما باقي النسبة فيرون أن كل من الضغط النفسي ونقص الكفاءة البدنية سبب في تعرضهم للإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (10.67) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ (7.81) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات التلاميذ الذين يرون أن كل من نقص الإحماء، الضغط النفسي، نقص الكفاءة البدنية، شدة و عنف المنافسة سبب في التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية..

- التفسير :

- نقص الإحماء: تؤكد اغلب البحوث العلمية على ضرورة الإحماء الرياضي والذي يعد دخولا إلى قمة الإعداد الفيسيولوجي للاعب، في سبيل تقليل إصابات الملاعب.

- كفاءة التلاميذ: كلما كانت لياقة التلاميذ منخفضة كلما كان أكثر عرضة للإصابة الرياضية.

- شدة وعنف المنافسة: كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض التلاميذ لإصابة
- الضغط النفسي: كلما كان استعداد التلميذ النفسي والثقافي السليم يقلل من احتمالية إصابته نظرا لأن تفكيره حينئذ سيكون سويا مما يهيئ له التصرف الصحيح في الملعب.
- السؤال الرابع: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة للحماس و الشحن النفسي المبالغ؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الحماس والشحن النفسي المبالغ سبب في التعرض للإصابة.
- الجدول رقم (04): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (04) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	47	67.14	0.05	01	8.22	3.84
لا	23	32.86				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم 04):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 67.14% من أفراد العينة يرون أن الحماس و الشحن النفسي المبالغ كان سبب في تعرضهم لإصابة ، في حين تبقى نسبة 32.86 % من أفراد العينة ترى غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (8.22) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن الحماس والشحن النفسي المبالغ كان سبب في تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

الحماس والشحن النفسي المبالغ يؤدي بنسبة كبيرة في إصابة التلاميذ، وهذا نتيجة الدوافع والمحفزات المبالغ فيها التي يتلقونها من الوسط الخارجي خاصة. ويجب مكافحة هذه الظاهرة والتحلي بالروح الرياضية.

- السؤال الخامس: تعرضك للإصابة كان نتيجة لصعوبة التمرين؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان صعوبة التمرين سبب في التعرض للإصابة.
- الجدول رقم (05): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (05) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
نعم	57	81.42	0.05	01	27.66	3.84
لا	13	18.58				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (05):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 81.42% من أفراد العينة يرون أن صعوبة التمرين كان وراء تعرضهم لإصابة، في حين تبقى نسبة 18.58% من أفراد العينة ترى غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) المجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (27.66) كانت أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن صعوبة التمرين كان سبب في تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن بعض الحركات تكون خطيرة و ضروري الابتعاد عنها لأنها تحمل أعضاء الجسم للضغط أثناء تأديتها فلذلك نرى تردد التلاميذ في بعض الأحيان للقيام بها على النحو المطلوب وبالتالي تنقص من دافعية إنجازها خوفاً من تكرار الإصابة.

- السؤال السادس: تعرضك للإصابة كان بسبب؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان كل من سوء الأرضية، الحذاء الرياضي، اللباس الرياضي سبب في التعرض للإصابة.
- الجدول رقم(06): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (06) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
سوء الأرضية	35	50	0.05	02	09.28	5.99
الحذاء الرياضي	20	28.57				
اللباس الرياضي	15	21.43				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(06):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 50 % من أفراد العينة يرون أن سوء الأرضية كان وراء تعرضهم لإصابة وفي حين يرى البعض الآخر من أفراد العينة و بنسبة 28.57% و 21.43% أن الحذاء الرياضي و اللباس الرياضي كان وراء تعرضهم لإصابة.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (27.66) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن كل من سوء الأرضية، الحذاء الرياضي ، اللباس الرياضي كان وراء تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير :

إن وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها ووجود أجسام صلبة بها أو رشها بطريقة خاطئة يمكن أن تكون سببا رئيسيا لحدوث الإصابات الرياضية.

وهذا نتيجة عدم الاهتمام و اللامبالاة بمخصص التربية البدنية و الرياضية، فأغلبية التلاميذ خاصة الذكور منهم يلجأون إلى البحث عن الفضاءات التي تمكنهم من القيام بأنشطة بدنية تشبع حاجاتهم لذلك تجدهم يمارسون تلك الأنشطة على أرضيات غير صالحة

- السؤال السابع: هل ترى أن نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان نقص الخبرة في اللعبة كان سبب في تعرض التلاميذ للإصابات.
- الجدول رقم (07): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (07) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
نعم	53	75.71	0.05	01	18.51	3.84
لا	17	24.29				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (07):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 75.71% من أفراد العينة يرون أن نقص خبرتهم في اللعب كان وراء تعرضهم لإصابة، في حين تبقى نسبة 24.29% من أفراد العينة ترى غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (18.51) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن نقص خبرتهم في اللعب كان سبب في تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

زيادة عدد الإصابات في النشاطات متعددة التكتيك والمهارات التي تتطلب سرعة الأداء والتنفيذ خاصة المهارات الجديدة التي تتطلب الخبرة في الأداء.

2/ الأساتذة

- نتائج المحور الأول : سبب الإصابة يؤثر على دافعية الانجاز؟
- يضم الأسئلة من واحد إلى ستة.
- السؤال الأول: في رأيك ما هو النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ لإصابة أكثر؟
- الغرض منه : معرفة نوع النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ أكثر لإصابة أكثر.
- الجدول رقم(08): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (01) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
جماعي	09	75	0.05	01	05	3.84
فردى	03	25				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(08):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 75 % من مجموع الأساتذة يرون بأن النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ أكثر لإصابة هو النشاط الجماعي في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة بـ (05) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ أكثر لإصابة هو النشاط الجماعي وذلك أثناء قيامهم بخصبة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات الجماعية وذلك لتمييزها بالاحتكاك البدني المباشر) مثل كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة (... بينما تقل نسبتها في الرياضات التي ليس فيها احتكاك (دفع الجلة ، القفز الطويل).

يمكننا القول أن نوع النشاط الرياضي يؤثر بشكل كبير في نوع ونسبة الإصابات الرياضية فمن المنطقي أن تزداد الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية التي تزداد فيها الاتصال البدني بين التلاميذ.

- السؤال الثاني: هل يمكن أن يساهم عامل الكفاءة في التعرض للإصابات الرياضية؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان عامل الكفاءة يساهم في الإصابات الرياضية للتلاميذ.
- الجدول رقم (09): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (02) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	09	75	0.05	01	05	3.84
لا	03	25				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (09):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 75% من مجموع الأساتذة يرون بأن عامل الكفاءة له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (05) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) والمقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن عامل الكفاءة له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بخصبة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن انعدام الكفاءة عند بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية يؤدي إلى تعرض التلاميذ لإصابات رياضية كأن يقوم الأستاذ بتدريب التلاميذ على القيام بأنشطة رياضية وفق مواصفات فنية خاطئة.

- السؤال الثالث: هل تعتقد أن طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض لإصابة رياضية؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كانت طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية.
- الجدول رقم (10): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (03) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
نعم	12	100	0.05	01	12.5	3.84
لا	00	00				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (10):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن كل الأساتذة وبنسبة 100 % يرون بأن طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض التلاميذ للإصابة.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (12.5) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض التلاميذ للإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

في بعض الأحيان يكون البرنامج التدريبي غير ملائم كأن يحمل التلميذ جهداً أكثر من طاقته مما ينتج عنه تعرض التلميذ لخطر الإصابة الرياضية.

- سؤال فرعي: إذا كان الجواب نعم فهو راجع إلى؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان كل من عدم الإحماء الكافي، سوء اختيار وقت التدريب، انعدام المتابعة من طرف الأستاذ يساهمون في تعرض التلاميذ لإصابة رياضية.
- الجدول رقم (11): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (+3) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
عدم الإحماء الكافي	08	66	0.05	02	6.39	5.99
سوء اختيار وقت التدريب	02	17				
انعدام المتابعة من طرف الأستاذ	02	17				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(11):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 66% من الأساتذة يرون بأن عدم الإحماء الكافي سبب لتعرض التلاميذ للإصابة، أما بقية الأساتذة فيرون أن كل من سوء اختيار وقت التدريب و انعدام المتابعة من طرف الأستاذ لتعرض التلاميذ للإصابة.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (6.39) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (5.99) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن عدم الإحماء الكافي من أكثر أسباب تعرض التلاميذ للإصابة وذلك أثناء قيامهم بخصبة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن عدم كفاية الإحماء يعد سببا رئيسيا في اغلب الإصابات الرياضية لما له دور في زيادة كفاءة العضلات ومطاطية المفاصل وسرعة رد الفعل الانعكاسي العصبي.

- السؤال الرابع: هل سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية.
- الجدول رقم (12): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (04) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
نعم	12	100	0.05	01	12.5	3.84
لا	00	00				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (12):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن كل الأساتذة وبنسبة 100 % يرون بأن سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ للإصابة.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة بـ(12.5) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ للإصابة وذلك أثناء قيامهم بخصّة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها ووجود أجسام صلبة بها أو رشها بطريقة خاطئة يمكن أن تكون سببا رئيسيا لحدوث الإصابات الرياضية.

وهذا نتيجة عدم الاهتمام واللامبالاة بخصص التربية البدنية والرياضية، فأغلبية التلاميذ خاصة الذكور منهم يلجؤون إلى البحث عن الفضاءات التي تمكنهم من القيام بأنشطة بدنية تشبع حاجاتهم لذلك تجدهم يمارسون تلك الأنشطة على أرضيات غير صالحة.

- السؤال الخامس: هل يساهم نوعية اللباس والحذاء الرياضي في تعرض التلاميذ للإصابات الرياضية؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كانت نوعية اللباس والحذاء الرياضي دور في تعرض التلاميذ للإصابات الرياضية.
- الجدول رقم (13): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (05) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	10	83	0.05	01	9.8	3.84
لا	02	17				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (13):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 83% من مجموع الأساتذة يرون بأن نوعية اللباس و الحذاء الرياضي له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدر بـ (9.8) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدر بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن نوعية اللباس و الحذاء الرياضي له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بخصّة التربية البدنية والرياضية.

- التفسير:

إن أغلب الأسر لا تستطيع توفير الملابس و الأحذية الرياضية ملائمة نتيجة الفقر، مما يؤدي بالتلميذ إلى استعمال لباس أو حذاء غير مناسب لتلك الرياضة وبالتالي تساهم في إصابته.

- السؤال السادس: في رأيك عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية سبب في حدوث الإصابة لدى التلاميذ؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان العوامل و الظروف المناخية سبب في حدوث الإصابة لدى التلاميذ.
- الجدول رقم(14): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (06) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
نعم	10	83	0.05	01	9.8	3.84
لا	02	17				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(14):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 83 % من مجموع الأساتذة يرون بأن عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

- القرار الإحصائي :

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة بـ (9.8) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن إجراء العديد من المباريات وسط ظروف مناخية غير ملائمة يعرض التلاميذ لخطر الإصابة الرياضية

❖ النتائج المستخلصة من المحور الأول

- سبب الإصابة يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و يظهر هذا التأثير في كون:
 - ✓ نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات الجماعية.
 - ✓ انعدام كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية يؤدي إلى تعرض التلاميذ لإصابات رياضية
 - ✓ الأحذية المناسبة و أرضية الميدان الجيدة تشكل حماية دائمة للتلاميذ.
 - ✓ عدم الإحماء الكافي يؤدي إلى تعرض التلاميذ لإصابات رياضية.
 - ✓ عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية سبب في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية.
 - ✓ الحماس و الشحنة النفسي المبالغ و صعوبة التمرين و نقص خبرة التلميذ يؤدون إلى إصابته.

- تمهيد:

- يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات: الاستبيان الخاص بالمحور الثاني.

- جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

رقم العبارة	العبارة
08	هل ترى ان نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة ؟
09	ينتابني الخوف من التعرض إلى إصابة رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
10	أتردد عندما يستدعيني الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي ؟
11	أثناء قيامي بالألعاب الجماعية التنافسية أتجنب الاحتكاك مع الخصم ؟
12	خوفك من تكرار الإصابة يضطرك إلى التقليل من حماسك أثناء الممارسة ؟

- جدول يبين عبارات الاستبيان الخاص بالأساتذة:

رقم العبارة	العبارة
07	في حال استدعائك هؤلاء التلاميذ للمشاركة في الألعاب التنافسية تكون ردة فعلهم:
08	أثناء المنافسة تلاحظ أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم؟
09	أثناء التنافس يمكن لك أن تلاحظ أنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد خوفا من تكرار الإصابة؟
10	هل ترى أن التلاميذ ينتابهم الخوف من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟
11	يعود سبب عزوف التلاميذ عن المنافسة الرياضية إلى: الخوف من تكرار الإصابة - الميل لنوع الرياضة - سبب آخر؟

- تمهيد:

بصدد التحقق من الفرضية القائلة أن "الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية" قمنا في هذا الفصل بعرض نتائج أسئلة الاستبيان الموجه للتلاميذ والأساتذة، مع تحليلها والوصول إلى نتائج مفسرة لها

1/ التلاميذ

- نتائج المحور الثاني: معرفة إذا ما كان الخوف من تكرار الإصابة يؤثر على دافعية الإنجاز
- يضم الأسئلة من ثمانية إلى اثنت عشر.
- السؤال الثامن: هل يتتابك الخوف من التعرض لإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك خوف من التعرض لإصابة رياضية.
- الجدول رقم (15): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (08) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	58	82.86	0.05	01	30.22	3.84
لا	12	17.14				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (15):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 82.86% من أفراد العينة يرون بأنه يتتابك الخوف من التعرض لإصابة رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد أن نسبة 17.14% فقط من أفراد العينة لا يرون ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (30.22) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات التلاميذ الذين يرون بأنه يتتابك الخوف من التعرض لإصابة رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- التفسير:

التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابة رياضية يتولد لديهم إحساس بالخوف من تكرار تلك الإصابات، هذا الإحساس الذي يبدأ بالتطور و الذي يمكن أن يؤدي إلى نتائج كارثية إن لم تتم معالجته على النحو الصحيح.

- تختلف درجات المخاوف من فرد إلى آخر و ذلك حسب شدة الإصابة للفرد، ولا يهمننا من خلال هذه العبارة تحديد مقدار تلك المخاوف بقدر ما يهمننا إثبات وجودها.
- السؤال التاسع: هل تتردد عندما يستدعيك الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي؟.
- الغرض منه : معرفة ردة فعل التلاميذ عند استدعائهم من طرف الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي.
- الجدول رقم (16): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (09) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	50	71.43	0.05	01	12.85	3.84
لا	20	28.57				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(16):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 71.43 %، من أفراد العينة يرون بأنهم يترددون عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي، في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (12.85) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأنهم يترددون عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب الجماعية التي يغلب عليها الطابع التنافسي.

- التفسير :

الألعاب التنافسية تكثر فيها الإلتحامات البدنية و يكثر فيها الاندفاع البدني و يتعاضم فيها معنى الفوز و الخسارة، لذلك يحس هؤلاء التلاميذ بأنهم أكثر عرضة للإصابات الرياضية فيما لو شاركوا.

- السؤال العاشر: أثناء قيامي بالألعاب الجماعية التنافسية أتجنب الاحتكاك مع الخصم؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك احتكاك مع الخصم أثناء الألعاب الجماعية التنافسية.
- الجدول رقم(17): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (10) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	47	67.14	0.05	01	8.22	3.84
لا	23	32.86				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(17):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 67.14 %، من أفراد العينة يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (8.22) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

مخاوف التلاميذ من التعرض لإصابة رياضية تجعلهم أكثر حذرا أثناء قيامهم بمثل هذه الألعاب حيث تجدهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم.

- السؤال الحادي عشر: خوفك من تكرار الإصابة يضطرك إلى التقليل من حماسك أثناء الممارسة؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان الخوف من تكرار الإصابة يقلل من الحماس أثناء الممارسة.
- الجدول رقم (18): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	46	65.71	0.05	01	6.91	3.84
لا	24	34.29				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (18):

- من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 65.71 %، من أفراد العينة يرون بأن خوفهم من تكرار الإصابة يقلل من حماسهم أثناء الممارسة، بينما النسبة المتبقية و المقدرة ب 34.29 %، ترى عكس ذلك.
- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة ب (6.91) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة ب (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأن الخوف من تكرار الإصابة يضطهم للتقليل من حماسهم أثناء الممارسة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير :

إن التعرض للإصابة حتى بعد الشفاء منها يترك انطباع سلبي في نفسية التلاميذ مما يؤدي إلى خوفه وبالتالي ينقص من حماسه في ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

- السؤال الثاني عشر: أصبحت حذرا أكثر بعدما تعرضت لإصابة ؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان هنالك حذر من قبل التلاميذ بعد تعرضهم للإصابة.
- الجدول رقم (19) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (12) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	56	80	0.05	01	25.5	3.84
لا	14	20				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(19):

- من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80 % من أفراد العينة قد أصبحوا حذرين أكثر بعد أن تعرضوا لإصابة، في حين تبقى نسبة 20 % من أفراد العينة ترى عكس ذلك.
- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (25.5) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين أصبحوا حذرين بعد أن تعرضوا لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن الإصابات الرياضية تخلف اضطرابات نفسية كالخوف مما يؤدي بالتلميذ إلى أخذ حذره عند أداء بعض النشاطات الرياضية.

2/ الأساتذة

- نتائج المحور الثاني: الخوف من تكرار الإصابة يؤثر على دافعية الانجاز.
- يضم الأسئلة من سبعة إلى احد عشر.
- السؤال السابع: في حال استدعائك هؤلاء التلاميذ للمشاركة في الألعاب التنافسية تكون ردة فعلهم؟
- الغرض منه: معرفة ردة فعل التلاميذ عند استدعائهم للمشاركة في الألعاب التنافسية.
- الجدول رقم (20): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (07) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
الاستجابة	03	25	0.05	01	05	3.84
التردد	09	75				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(20):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 75 % من مجموع الأساتذة لاحظوا تردد التلاميذ من المشاركة في الألعاب التنافسية، في حين ترى تبقى نسبة 25 % قد أكدوا استجابة التلاميذ عند استدعائهم.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة بـ(5) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة(عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن ردة فعل التلاميذ تكون التردد عند استدعائهم للمشاركة في الألعاب التنافسية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

الألعاب التنافسية تكثر فيها الالتحامات البدنية ويكثر فيها الاندفاع البدني ويتعاضم فيها معنى الفوز والخسارة، لذلك يحس هؤلاء التلاميذ بأنهم أكثر عرضة للإصابات الرياضية فيما لو شاركوا.

- السؤال الثامن: أثناء المنافسة تلاحظ أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك تجنب من طرف التلاميذ للاحتكاك مع الخصم.
- الجدول رقم(21): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (08) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	09	75	0.05	01	05	3.84
لا	03	25				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(21)

- من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 75 % من مجموع الأساتذة قد لاحظوا تجنب التلاميذ للاحتكاك مع الخصم، في حين ترى باقي النسبة غير ذلك.
- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة بـ(5) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن التلاميذ يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء المنافسة وذلك عند قيامهم بصفة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

مخاوف التلاميذ من التعرض لإصابة رياضية تجعلهم أكثر حذرا أثناء قيامهم بمثل هذه الألعاب حيث تجدهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم.

- السؤال التاسع: أثناء التنافس يمكن لك أن تلاحظ أنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد خوفا من تكرار الإصابة ؟
- الغرض منه :معرفة إذا كان هناك تقليل من التلاميذ لحماسهم و استعدادهم لبذل الجهد خوفا من الإصابة.
- الجدول رقم(22): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (09) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	09	75	0.05	01	05	3.84
لا	03	25				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(22):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 75 % من مجموع الأساتذة يرون بأن التلاميذ يضطرون إلى التقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة بـ (5) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن التلاميذ يضطرون إلى التقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن التعرض للإصابة حتى بعد الشفاء منها يترك انطباع سلبي في نفسية التلاميذ مما يؤدي إلى خوفه وبالتالي ينقص من حماسه في ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

- السؤال العاشر: هل ترى أن التلاميذ يتناهم الخوف من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلاميذ يتناهم الخوف من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (23): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (10) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	10	83	0.05	01	12.8	3.84
لا	02	17				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (23):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 83 % من مجموع الأساتذة يرون بأن التلاميذ يتناهم الخوف من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدره بـ (12.8) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن التلاميذ يتناهم الخوف من التعرض للإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن الإصابات الرياضية تخلف اضطرابات نفسية كالخوف مما يؤدي بالتلميذ إلى أخذ حذره عند أداء بعض النشاطات الرياضية.

- سؤال الحادي عشر: يعود سبب عزوف التلاميذ عن المنافسة الرياضية إلى؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان كل من: الخوف من تكرار الإصابة - الميول لنوع الرياضة - سبب آخر، يساهمون في تعرض التلاميذ لإصابة رياضية.
- الجدول رقم (24): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
الخوف من تكرار الإصابة	09	75	0.05	02	15.07	5.99
الميول لنوع الرياضة	01	8.3				
سبب آخر	02	16.66				
المجموع	12	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (24):

- من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 75 % من الأساتذة يرون بأن سبب عزوف التلاميذ كان بسبب الخوف من تكرار الإصابة، أما بقية الأساتذة فيرون أنها تعود لأسباب أخرى.
- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة بـ (15.7) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ (5.99) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن سبب عزوف التلاميذ كان بسبب الخوف من تكرار الإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير: إن إصابة التلميذ بإصابة رياضية لسبب ما، وتبعده عن الممارسة لفترة ما تؤدي به إلى الخوف من تكرار تلك الإصابة وعزوفه عن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

❖ النتائج المستخلصة من المحور الثاني:

- الخوف من تكرار الإصابة يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ويتجسد هذا التأثير في:
 - ✓ خوف التلاميذ من تكرار الإصابة.
 - ✓ تردد التلاميذ عند استدعائهم للمشاركة في الألعاب التنافسية.
 - ✓ تجنب التلاميذ الاحتكاك مع الخصم خوفا من تكرار إصابتهم.
 - ✓ -الخوف من تكرار الإصابة يضطر التلاميذ للتقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد

- المحور الثالث: دور الإصابات الرياضية في التقليل من مستوى الأداء.
- تمهيد.

- يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات الاستبيان الخاص بالمحور الثاني.

- جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

رقم العبارة	العبارة
13	عموما تقبل على أداء واجباتك بحماس في حصة التربية البدنية و الرياضية؟
14	أرى أن أدائي كان قبل الإصابة؟
15	كيف هو الآن بعد الإصابة؟
16	عندما يطلب مني الأستاذ القيام ببعض الحركات الصعبة أخاف من التعرض للإصابة؟
17	اعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على أدائي الحالي؟
18	بالرغم من الإصابة بإمكانني أن أحسن أدائي؟

- جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالأساتذة

رقم العبارة	العبارة
12	هل يوجد عندك تلميذ تعرض خلال هذا الموسم لإصابة رياضية و شفي منها و عاد للممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية؟
-	إذا كان الجواب نعم ، فكيف كان أدائه قبل الإصابة؟
13	كيف هو الآن بعد الإصابة؟
14	عندما تطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل يمكن لك ملاحظة أنه لا يقوم بما على النحو المطلوب؟
15	هل تجد أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟
16	هل تعتقد أن بإمكانهم تحسين أدائهم بالرغم من الإصابة؟

- تمهيد:

بصدد التحقق من الفرضية القائلة أن " دور الإصابة الرياضية في التقليل من مستوى أداء التلاميذ "قمنا في هذا الفصل بعرض نتائج أسئلة الاستبيان الموجه للتلاميذ والأساتذة، مع تحليلها والوصول إلى نتائج مفسرة لها.

1/ التلاميذ

- تحليل وتفسير نتائج المحور الثالث:

- يضم الأسئلة من الثالث عشر إلى الثامن عشر.

- السؤال الثالث عشر: عموماً تقبل على أداء واجباتك بحماس في حصة التربية البدنية والرياضية؟

- الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك إقبال التلاميذ على أداء واجباتهم بحماس في حصة التربية البدنية والرياضية.

- الجدول رقم (25): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
نعم	48	68.57	0.05	01	9.65	3.84
لا	22	31.34				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (25):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 68.57% من أفراد العينة يرون بأنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في حين أن نسبة 31.43% من العينة لا ترى ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة المحسوبة (كا²) و المقدرة بـ (9.56) لوجدناها أكبر من قيمة المجدولة (كا²) عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة (0.05) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- التفسير :

- هناك إقبال التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بحماس نظراً لقدرتهم البدنية خلال مرحلة المراهقة.

- تعتبر الأنشطة البدنية والرياضية مصدر استمتاع حيث تمكنهم من تحقيق ذواتهم ونشعرهم بالرضا، لذلك فلا غرابة أن نجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بحماس.

- السؤال الرابع عشر: هل ترى أن أدائك كان قبل الإصابة؟
- الغرض منه: معرفة مستوى أداء هؤلاء التلاميذ قبل تعرضهم للإصابة.
- الجدول رقم (26) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (14) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
ممتاز	35	50	0.05	03	26.1	7.81
جيد	14	20				
متوسط	15	21.42				
ضعيف	06	8.58				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(26):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن التلاميذ الذين يرون أن أدائهم كان ممتاز قبل الإصابة يمثلون ما نسبته 50% من مجموع أفراد العينة في حين أن نسبة 8.58% من أفراد العينة يرون أن أدائهم قبل الإصابة كان ضعيف.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة المحسوبة (كا²) و المقدر ب (26.1) لوجدناها أكبر من قيمة الجدولة (كا²) (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدر ب (7.81) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأن أدائهم كان ممتاز قبل الإصابة.

- التفسير:

مستوى أداء معظم التلاميذ كان ممتاز قبل الإصابة مما نفسر هذه النتيجة بكون أنه خلال مرحلة المراهقة تتطور القدرات البدنية للتلميذ بحيث تزداد كتلته العضلية و تصبح حركاته أكثر تناسقا بفضل تطور ميزة التوافق العصبي العضلي لديه كما أنه خلال هذه المرحلة أيضا تتطور قدراته العقلية مما يزيد من سرعته في تعلم المهارات الحركية و إتقانها.

- السؤال الخامس عشر: كيف هو الآن بعد الإصابة؟
- الغرض منه: معرفة مستوى أداء هؤلاء التلاميذ بعد تعرضهم للإصابة.
- الجدول رقم (27): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (15) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
ممتاز	09	12.86	0.05	03	12.97	7.81
جيد	13	18.57				
متوسط	19	27.14				
ضعيف	29	41.43				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم(27):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن التلاميذ الذين يرون أن أدائهم بقي ممتاز يمثلون ما نسبته 12.86 % من مجموع أفراد العينة في حين أن نسبة 41.43% من أفراد العينة يرون أن أدائهم بعد الإصابة أصبح ضعيف.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدره بـ (12.97) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (7.81) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأن أدائهم قد أصبح ضعيف بعد الإصابة.

- التفسير :

مستوى أداء معظم التلاميذ أصبح ضعيف بعد الإصابة لكونهم لم يخضعوا لإعادة التأهيل البدني الحقيقي، لذلك لا يزالون يعانون من آثار تلك الإصابات التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض.

- السؤال السادس عشر: عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الصعبة هل تخاف من التعرض للإصابة ؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك خوف من التعرض لإصابة عند القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.
- الجدول رقم (28): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (16) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	48	68.57	0.05	01	9.65	3.84
لا	22	31.34				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (28):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 68.57% من أفراد العينة يرون بأنهم يخافون من التعرض لإصابات رياضية عندما يطلب منهم الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة في حين أن نسبة 31.34% من العينة لا ترى ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة المحسوبة (كا²) و المقدرة بـ (9.56) لوجدناها أكبر من قيمة الجدولة (كا²) (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أنهم يخافون من التعرض لإصابات رياضية عندما يطلب منهم الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.

- التفسير:

خوف التلاميذ من التعرض لإصابات رياضية يمنعهم من القيام بهذا الأداء الصعب الذي يجعلهم أكثر عرضة لإصابات رياضية.

- السؤال السابع عشر: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على أدائك الحالي؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان هنالك تأثير للإصابات الرياضية على الأداء الحالي لهؤلاء التلاميذ.
- الجدول رقم (29): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (17) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (χ^2)	المجدولة (χ^2)
نعم	52	74.29	0.05	01	16.51	3.84
لا	18	25.71				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (29):

- من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 74.29% من أفراد العينة يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم الحالي في حين أن نسبة 25.71% المتبقية لا ترى ذلك.
- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة المحسوبة (χ^2) و المقدرة بـ (16.51) لوجدناها أكبر من قيمة (χ^2) المجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

هناك تأثير للإصابات الرياضية على الأداء الحالي للتلاميذ و يمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض لإصابة رياضية قد أثر على الحالة النفسية الداخلية التي تثير السلوك و توجهه نحو القيام بالأداء المتميز، أي أن الإصابات الرياضية قد أثرت على دافعية الإنجاز لديهم.

- السؤال الثامن عشر: بالرغم من الإصابة هل بإمكانك تحسين أدائك؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان هؤلاء التلاميذ باستطاعتهم تحسين أدائهم بعد الإصابة.
- الجدول رقم (30): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (18) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	51	72.86	0.05	01	14.62	3.84
لا	19	27.14				
المجموع	70	100				

- تحليل نتائج الجدول رقم (30):

- من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 72.86 % من أفراد العينة يرون بأنهم قادرون على تحسين أدائهم الحالي في حين أن نسبة 27.14 % لا ترى ذلك.
- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة المحسوبة (كا²) و المقدرة بـ (14.62) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأنهم قادرون على تحسين مستواهم نحو الأفضل.

- التفسير:

التلاميذ الذين سبق لهم و أن تعرضوا لإصابة رياضية لهم القدرة على تحسين أدائهم ،ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن هؤلاء التلاميذ يحسون بأنهم يمتلكون قدرات بدنية و نفسية تؤهلهم لتحسين مستواهم وخاصة عندما يدركون أن هذه المخاوف مبالغ فيها في بعض الأحيان.

السؤال الثامن عشر: هل يوجد عندك تلميذ تعرض عندك لإصابة رياضية هذا الموسم وشفى منها؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان يوجد أحد التلاميذ تعرضوا للإصابة هذا الموسم وشفيو منها.

الجدول رقم (31): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة رقم (13) من

الإستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) المجدولة
نعم	09	75	0.05	01	5	3.84
لا	03	25				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم (31):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 75 % من الأساتذة ممن واجهوا إصابات رياضية في صفوف التلاميذ هذا الموسم وسايروها حتى شفيت .

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدرة ب 05 لوجدنا أنها أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05) و المقدرة ب 3.84 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين سايروا إصابات في صفوف التلاميذ هذا الموسم حتى شفيت

- التفسير:

إن نوع الإصابة ومستوى خطورتها قد تؤدي بالتلميذ المصاب إلى الابتعاد عن الممارسة حتى يشفى منها ويمكن أن تؤدي الإصابة الرياضية حسب درجتها إلى نقص في دافعية إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية.

- سؤال فرعي: إذا كان الجواب نعم ، كيف كان أداءه قبل الإصابة؟
- الغرض منه : معرفة أداء هؤلاء التلاميذ قبل تعرضهم للإصابة.
- الجدول رقم(32): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (12+) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
ممتاز	06	50	0.05	03	10.87	7.81
جيد	03	25				
متوسط	02	16.66				
ضعيف	01	8.33				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم(32):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 50 % من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ قبل الإصابة كان ممتاز بينما كانت نسبة 8.33 % من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ كان ضعيف.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و التي تقدر بـ (10.87) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03) و المقدرة بـ (7.81) مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين رأوا أن أداء التلاميذ قبل الإصابة كان ممتاز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

مستوى أداء معظم التلاميذ كان ممتاز قبل الإصابة مما نفسر هذه النتيجة بكون أنه خلال مرحلة المراهقة تتطور القدرات البدنية للتلميذ بحيث تزداد كتلته العضلية و تصبح حركاته أكثر تناسقا بفضل تطور ميزة التوافق العصبي العضلي لديه كما أنه خلال هذه المرحلة أيضا تتطور قدراته العقلية مما يزيد من سرعته في تعلم المهارات الحركية و إتقانها.

- السؤال الثالث عشر: كيف هو الآن بعد الإصابة؟
- الغرض منه: معرفة أداء هؤلاء التلاميذ بعد عودتهم من الإصابة
- الجدول رقم (33) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
ممتاز	01	8.33	0.05	03	13.53	7.81
جيد	02	16.66				
متوسط	02	16.66				
ضعيف	07	58.33				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم (33):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 58.33% من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ بعد الإصابة أصبح ضعيفا بينما كانت نسبة 8.33% من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ كان ممتازا.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و التي تقدر بـ (13.53) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03) و المقدر بـ (7.81) مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين رأوا أن أداء التلاميذ بعد الإصابة أصبح ضعيفا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

مستوى أداء معظم التلاميذ أصبح ضعيف بعد الإصابة لكونهم لم يخضعوا لإعادة التأهيل البدني الحقيقي، لذلك لا يزالون يعانون من آثار تلك الإصابات التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض.

- السؤال الرابع عشر: عندما تطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة هل يمكن لك ملاحظة أنهم لا يقومون بها على النحو المطلوب؟
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلاميذ يقومون بالحركات الصعبة على النحو المطلوب.
- الجدول رقم (34): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (14) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	08	66.66	0.05	01	9.68	5.99
لا	03	25				
أحياناً	01	8.33				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم (34):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 66.66% من الأساتذة يرون أن التلاميذ يقومون بأداء الحركات الصعبة على النحو المطلوب أما باقي النسبة من الأساتذة يرون أن التلاميذ يرفضون أو يترددون بالقيام بها.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و التي تقدر بـ (9.68) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03) و المقدرة بـ (5.99) مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن التلاميذ يقومون بأداء الحركات الصعبة على النحو المطلوب أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير :

خوف التلاميذ من التعرض لإصابات رياضية يمنعهم من القيام بهذا الأداء الصعب الذي يجعلهم أكثر عرضة لإصابات رياضية.

- السؤال الخامس عشر: هل ترى أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم(35): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (15) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (كا ²)	المجدولة (كا ²)
نعم	05	41.66	0.05	01	0.8	3.84
لا	07	58.33				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم(35):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 58.33% من الأساتذة يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية لا يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. أما النسبة المتبقية رأيت غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (0.8) لوجدنا أنها أقل من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ (3.84) مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- التفسير:

- هناك إقبال التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بحماس نظرا لقدراتهم البدنية خلال مرحلة المراهقة.

- تعتبر الأنشطة البدنية و الرياضية مصدر استمتاع حيث تمكنهم من تحقيق ذواتهم ونشعرهم بالرضا ، لذلك فلا غرابة أن نجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بحماس.

- السؤال السادس عشر: هل تعتقد أن بإمكانهم تحسين أدائهم بالرغم من الإصابة؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات بإمكانهم تحسين أدائهم بالرغم من ذلك.
- الجدول رقم (36): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (16) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	10	83.33	0.05	01	9.8	3.84
لا	02	16.66				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم (36):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 83.33% من الأساتذة يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية تمكنوا من تحسين أدائهم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية. أما النسبة المتبقية رأت غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (9.8) لوجدنا أنها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بت (3.84) مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية بإمكانهم تحسين أدائهم وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- التفسير:

التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابة رياضية لهم القدرة على تحسين أدائهم ، ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن هؤلاء التلاميذ يحسون بأنهم يمتلكون قدرات بدنية ونفسية تؤهلهم لتحسين مستواهم وخاصة عندما يدركون أن هذه المخاوف مبالغ فيها في بعض الأحيان.

❖ النتائج المستخلصة من المحور الثالث:

- تؤثر الإصابات الرياضية على أداء التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ويظهر هذا التأثير في كون:
 - ✓ أن أغلبية هؤلاء التلاميذ انخفض مستوى أدائهم بعد الإصابة.
 - ✓ أنهم يتجنبون القيام بالحركات الصعبة التي تجعلهم أكثر عرضة لإصابات رياضية.
 - ✓ يسعى هؤلاء التلاميذ لتحسين أدائهم رغم مخاوفهم من التعرض لإصابات رياضية.

- تحليل وتفسير نتائج المحور الرابع: تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح
- تمهيد.

- يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات الاستبيان الخاص بالمحور الرابع.

- جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

رقم العبارة	العبارة
19	كيف كانت إصابتك؟
20	كم كان الزمن اللازم لتعفيك من الإصابة؟
21	كيف تم تشخيص إصابتك؟
22	إين كان موقع الإصابة؟
23	هل كانت هناك أعراض مصاحبة للإصابة؟

- جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالأساتذة

رقم العبارة	العبارة
17	ماهي أغلب الإصابات الرياضية المنتشرة بين التلاميذ؟
18	كيف تتعامل مع التلميذ عندما يصاب؟
19	في رأيك هل الإصابة تؤدي بالتلميذ للعزوف عن ممارسة الرياضة؟
20	في رأيك هل أن الإصابات الرياضية قد تتسبب بإعاقة تنفيذ مقرراتكم؟

- تمهيد:

بصدد التحقق من الفرضية القائلة أن " الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح " قمنا في هذا الفصل بعرض نتائج أسئلة الاستبيان الموجه للتلاميذ و الأساتذة، مع تحليلها والوصول إلى نتائج مفسرة لها.

1/ التلاميذ

- تحليل وتفسير نتائج المحور الرابع: يضم الأسئلة من التاسع عشر إلى الثالث والعشرون.
- السؤال التاسع عشر : كيف كانت إصابتك؟
- الغرض منه : معرفة حالة الإصابة من حيث خطورتها.
- الجدول رقم (37): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (19) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
مزمنة	04	05.71	0.05	01	54.91	3.84
مؤقتة	66	94.29				
المجموع	70	100				

- تحليل الجدول رقم (37):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 94.29% من أفراد العينة يرون بأن إصابتهم كانت مؤقتة بينما 05.71% كانت إصابتهم مزمنة.

- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (54.91) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات التلاميذ الذين كانت إصابتهم مؤقتة.

- التفسير:

في بعض الأحيان تتحول الإصابة العادية إلى إصابة مزمنة إذا لم يتوفر لها العلاج المناسب لذا يجب متابعة الإصابة بعناية حتى لا تكون هناك مضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى إنقاص دافعية التلميذ نحو الممارسة او حتى التوقف النهائي عنها.

- السؤال العشرون : كم كان الزمن اللازم لتعافيك من الإصابة؟
- الغرض منه : معرفة المدة الزمنية التي استغرقت للعودة من الإصابة.
- الجدول رقم(38): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (20) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
أسبوع	33	44.14	0.05	02	7.04	5.99
أسبوعين	15	21.43				
أكثر من أسبوع	22	34.43				
المجموع	70	100				

- تحليل الجدول رقم(38):

- من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 44.14 % من أفراد العينة استغرقوا أسبوع لتعافيتهم من الإصابة، في حين كانت نسبة 34.43 % أكثر من أسبوع.
- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (7.04) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة(عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (5.99) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين استغرقوا أسبوع واحد لتعافيتهم من الإصابة.

- التفسير:

يستغرق العودة من الإصابة و العلاج و التأهيل فترة زمنية تتحدد وفق شدة الإصابة و مكانها و نوع العلاجات المستخدمة حيث يجب أ تستكمل فترته المحددة من أجل تحقيق العودة لمواصلة النشاط الرياضي بدافعية إنجاز لتجاوز الخوف من تكرار الإصابة. فبعض الإصابات الرياضية تحتاج فترات زمنية أطول لإعادة التأهيل بالشكل الملائم لنوع الإصابة، ومن متطلبات التأهيل المناسب ما يلي:

- 1- مرونة كاملة
- 2- عودة القوة الكاملة في الجزء المصاب.

- 3 اختفاء الألم.
- 4 الاستعداد النفسي.
- السؤال الواحد والعشرون: كيف تم تشخيص إصابتك؟
- الغرض منه: معرفة تشخيص درجة الإصابة.
- الجدول رقم (39): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (21) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
خطيرة	07	10	0.05	02	12.35	5.99
متوسطة	15	21.42				
خفيفة	48	68.57				
المجموع	70	100				

- تحليل الجدول رقم (39):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 68.57 % من أفراد العينة كانت درجة إصابتهم متوسطة، بنسبة 21.42 % كانت خفيفة 10% خطيرة.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (12.35) وجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ (5.99). يدل على أنه توجد دلالة إحصائية تدل على أن معظم الإصابات التي تعرض لها التلاميذ كانت شدتها متوسطة إلى خفيفة.

- التفسير:

يجب تشخيص الإصابة الرياضية وعلاجها وإعادة تأهيل العضو المصاب حتى لا تتفاقم الإصابة و تزداد حدتها وخطورتها وبالتالي تؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي. وتنقص دافعية الإنجاز متأثرة بشدة الألم.

- السؤال الثاني و العشرون : أين كان موقع الإصابة ؟
- الغرض منه : معرفة أكثر مواقع الإصابة حدوثًا لدى التلاميذ.
- الجدول رقم(40): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (22) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
الرأس	05	7.14	0.05	02	29.32	5.99
الأرجل	42	60				
أماكن أخرى	23	32.86				
المجموع	70	100				

- تحليل الجدول رقم(40):

- من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60 % من أفراد العينة كان مكان إصابتهم على مستوى الأرجل، بينما كانت نسبة الإصابة في أماكن مختلفة 32.86% و 7.14% على مستوى الرأس.
- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (29.32) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ (5.99). يدل على أن معظم الإصابات الرياضية التي تحدث للتلاميذ تحدث على مستوى الأرجل أثناء الممارسة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

إن أغلب الإصابات الرياضية تكون على مستوى الأرجل كنتيجة لعنف مباشر أو غير مباشر كاستخدام مفرط وممارسة رياضية زائدة، فقد تؤدي حسب خطورتها إلى إنقاص لدافعية التلاميذ لإنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية.

- السؤال الثالث و العشرون :هل كانت هناك أعراض مصاحبة للإصابة ؟
- الغرض منه :معرفة إذا ما كان هنالك حذر من قبل التلاميذ بعد تعرضهم للإصابة.
- الجدول رقم (41): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	16	22.85	0.05	01	20.62	3.84
لا	54	77.14				
المجموع	70	100				

- تحليل الجدول رقم(41):

- من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 77.14% من أفراد العينة لم تحدث لهم أعراض مصاحبة للإصابة، في حين تبقى نسبة 22.85% صاحبتهم بعض الأعراض.
- القرار الإحصائي:

عند المقارنة بين قيمتي (كا²) المحسوبة و (كا²) الجدولة لوجدنا أن قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ (20.62) كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ (3.84) مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين لم تصاحبهم أعراض الإصابة.

- التفسير:

تختلف أعراض الإصابة الرياضية باختلاف نوع العضو المصاب و تزداد تلك الأعراض خطورة كلما زادت شدة الإصابة

2/ الأساتذة:

- تحليل وتفسير نتائج المحور الرابع
- الأسئلة من السابع عشر إلى العشرون
- السؤال السابع عشر: ما هي أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ؟
- الغرض منه: معرفة اغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ.
- الجدول رقم (42): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (19) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
إصابات الجلد	03	25	0.05	03	08.4	7.81
إصابات الجهاز العضلي	01	8.33				
إصابات الجهاز العظمي	02	16.66				
إصابات الجهاز المفصلي	06	50				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم (42):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 50 % من الأساتذة يرون أن أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ تتمثل في إصابات الجهاز المفصلي بينما تنحصر باقي النسب في كل من إصابات الجلد والجهاز العظمي أما إصابات الجهاز العضلي فبنسبة 08.33 % فقط.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و التي تقدر بـ (8.4) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03) و المقدرة بـ (7.81) مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ تتمثل في إصابات الجهاز المفصلي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير :

من بين الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية إصابات الجهاز المفصلي خاصة الالتواء في مفصل الركبة والكاحل الذي يحدث خاصة في الألعاب الجماعية. ثم تليها إصابات الجلد الناتجة عن الاحتكاكات أو السقوط.

- السؤال الثامن عشر : كيف تتعامل مع التلميذ عندما يصاب؟
- الغرض منه : معرفة كيفية تعامل الأستاذ مع التلميذ عند تعرضه للإصابة.
- الجدول رقم (43): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (20) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
الخوف	00	00	0.05	02	24.67	5.99
القلق	03	25				
عادي	09	75				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم (43):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 75 % من الأساتذة كان تعاملهم مع التلاميذ الذين يصابون كان بصفة عادية، أما النسبة المتبقية فهي تتعامل معهم بقلق.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و التي تقدر بـ (24.67) لوجدناها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03) و المقدر بـ (5.99) مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يتعاملون بشكل عادي مع التلاميذ الذين يصابون أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- التفسير:

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ملم بمختلف طرق العلاج و الإسعافات الأولية خاصة، حتى لا ينتابه الخوف و القلق عند تعرض أحد التلاميذ لإصابة رياضية وهذا للتعامل معه بطريقة صحيحة و محترفة لتجنب أي مضاعفات قد تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن الممارسة وبالتالي تنقص من دافعية إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية.

- السؤال التاسع عشر : في رأيك هل نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة ؟
- الغرض منه : معرفة إذا ما كان نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة.
- الجدول رقم (44): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (21) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(كا ²) المحسوبة	(كا ²) الجدولة
نعم	09	75	0.05	01	05	3.84
لا	03	25				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم(44):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 75 % من الأساتذة يرون أن نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة. أما النسبة المتبقية ترى غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (كا²) المحسوبة و المقدر ب 05 لوجدنا أنها أكبر من قيمة (كا²) الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05) و المقدر ب 3.84 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة.

- التفسير:

إن نوع الإصابة ومستوى خطورتها تؤدي بالتلميذ المصاب إلى الابتعاد عن الممارسة. تؤدي الإصابة الرياضية حسب درجتها إلى نقص في دافعية إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية.

- السؤال العشرون: في رأيك هل أن الإصابات الرياضية قد سببت إعاقة في تنفيذ مقرراتكم؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كانت الإصابات الرياضية تسبب إعاقة في تنفيذ مقررات الأساتذة.
- الجدول رقم (45): يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (22) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المحسوبة (χ^2)	المجدولة (χ^2)
نعم	07	66.66	0.05	01	0.8	3.84
لا	05	33.33				
المجموع	12	100				

- تحليل الجدول رقم(45):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 66.66 % من الأساتذة يرون أن الإصابات الرياضية تسبب إعاقة في تنفيذ مقرراتهم. أما النسبة المتبقية 33.33 % ترى غير ذلك.

- القرار الإحصائي:

عند ملاحظة (χ^2) المحسوبة و المقدرة بـ (0.8) لوجدنا أنها أقل من قيمة (χ^2) المجدولة) عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة (0.05 و المقدرة بـ (3.84) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن الإصابات الرياضية تسبب إعاقة في تنفيذ مقرراتهم.

- التفسير:

يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مقاومة الصعوبات التي قد يتعرض إليها مثل الإصابات الرياضية التي تحدث للتلاميذ وكيفية التعامل معها، حيث في بعض الأحيان تؤدي إلى إعاقة مقرراته.

❖ النتائج المستخلصة من المحور الرابع:

- نوع الإصابة يلعب دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال عرقلة

إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية:

✓ اغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ تتمثل في إصابات الجهاز المفصلي.

✓ إصابات الأرجل من بين أكثر أماكن حدوث الإصابة.

✓ نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة.

من خلال ما سبق يمكن استخلاص أن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية و يظهر هذا التأثير في كون أنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى التخلي عن تلك الرغبة خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

■ الخلاصة:

من خلال تحليل نتائج الاستبيانين (الاستبيانين) الموجه للتلاميذ و الاستبيان الموجه للأساتذة (يمكن استخلاص ما يلي:

✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الأول في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن سبب الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثانية يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثالثة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابة الرياضية يؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الرابع في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الرابعة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.

بما أن الفرضيات الجزئية الأربعة كلها تحققت فإنه يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا أي، أن هناك تأثير للإصابات الرياضية على دافعية إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.

كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية إنجاز حصة التربية البدنية

والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:

- أن سبب الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة
- يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة .
- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة
- تخفض نوع الإصابة الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل .

❖ الاقتراحات والتوصيات:

- بناء على نتائج الدراسة فإنه يمكننا صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:
- ✓ - العمل على تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عن طريق التوعية بدور هاته الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.
 - ✓ ضرورة الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها التربوية.
 - ✓ العمل على زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
 - ✓ - العمل على تنمية دافعية إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية.
 - ✓ ضرورة تنمية العلاقة التربوية (أستاذ - تلميذ) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
 - ✓ ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ.
 - ✓ التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية وذلك بإخضاعهم لبرامج إعادة التأهيل النفسي.
 - ✓ ضرورة الإهتمام بإعادة التأهيل لما بعد الإصابة الرياضية.

خاتمة

■ خاتمة:

تلعب الأنشطة البدنية والرياضية دور هام في حياة التلميذ خلال مرحلة التعليم الثانوي باعتبار أنها تمثل ملاذا آمنا ومتنفسا كبيرا يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغوط النفسية التي تثقل كاهله هاته الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون أنه خلالها ترسم معالم شخصيته المستقبلية.

وتشمل حصص التربية البدنية والرياضية على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكن التلميذ من تحقيق حاجاته النفسية، فمن خلال هذه الحصص يرغب التلميذ دوما في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه بأقل وقت وجهد ممكنين) وهذا بالضبط مفهوم دافعية الإنجاز (وعندما يسعى هذا التلميذ نحو النجاح في ذلك فإنه يسعى نحو المتعة والرضا عن الذات، وبالتالي فإنه لا يمكن لحصص التربية البدنية والرياضية أن تبلغ أهدافها التربوية ما لم تكن دافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ مرتفعة.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية الإنجاز لحصص التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية، هذا التأثير الذي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، لذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على مستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام ليشمل الأوساط الرياضية المدرسية.

هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتوعية بمخاطر الإصابات الرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها، لكن ما يهمنا نحن من خلال هذه الدراسة ونسعى إلى إبرازه هو ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية.

حيث أنه يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض للإصابة الرياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيرا ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر إليه على أنه من الجوانب الهامشية التي يمكن إهمالها، فالمظاهر النفسية الناتجة عن الإصابة (كفقد الهوية أو الخوف والقلق ونقص الثقة بالنفس وغيرها) من شأنها أن تؤدي إلى نتائج كارثية ما لم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي ناهيك على أن الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة الرفض وتنتهي بمرحلة القبول وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين وذلك من أجل ضمان الانتقال السليم من مرحلة إلى أخرى.

المراجع و المصادر

قائمة المراجع و المصادر:

- 1- أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
- 2- أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 1999
- 3- أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، [د،ت]
- 5- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004
- 6- فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004
- 7- محمد حسن العلاوي، سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 8- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي(المدرّب - اللاعب - المرّب)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 9- حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، الدافعية و الذكاء العاطفي، دار الفكر، عمان، 2006
- 10- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، 2000
- 11- مصطفى حسين باهي، أمينة ابراهيم شلبي، الدافعية)نظريات وتطبيقات(،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 12- نبيل محمد زايد، الدافعية و التعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2003
- 13- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية - المدخل -التاريخ - الفلسفة، ط3 ، دار الفكر العربي، مصر، 2001
- 14- دروس التربية العلمية، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية، 1999

- 15- حسن السيد أبو عبده :أساسيات تدريب التربية الحركية و البدنية، مكتبة الاشعاع الفنية، مصر
2002
- 16- عنليات احمد فرح :مناهج و طرق التدريس للتربية، دار الفكر العربي،[د ط]، مصر1998
- 17- زياش نبيل، عروش لمين، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي و دوره في اثراء حصة التربية البدنية
و الرياضية .في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر،2005
- 18- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2 ،
ديوان المطبوعات .الجامعية، مصر،1992
- 19- محمد حسن حمص :كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف،(د ط)،
الإسكندرية،(د ت)
- 20-محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم
الأساسي،(دط)،(دن)، الإسكندرية1996
- 21- مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغلول :مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر
1999
- 22- محمد الحماحي، أمين أنور الخولي :أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي مصر
1990
- 23- ناهد محمود سعد نيللي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر،
ط2 ، مصر2004.
- 24- أحمد زكي صالح، علم النفس النمو التربوي، ط 01 ، مكتبة النهضة، القاهرة،1940
- 25- سعدية محمد بجاور، علم النفس التربوي، دار البحوث العلمية، مصر1977
- 26- عبد العالي الجحمان ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ط 02 ،الدار العربي
للعلوم، مصر1942.
- 27- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي ، النمو النفسي ، ط 04 ، دار النهضة العربية بيروت،
1973
- 28- عيسوي عبد الرحمان ، علم نفس الطفل ،دار المعرف الجامعية، مصر،1995
- 29- محمد مصطفى زيدان ،النمو النفسي للطفل والمراهق ، ط 03 ، دار الشروق، جدة،1990

- 30- عبد الرحمان عيساوي ، مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفيزيولوجية والنفسية ، ط 01 ، دار العلوم العربية .، مصر، 1993
- 31- محمد زيدان ونبيل السمالوطي ، علم النفس التربوي ، ط 02 ، دار الشروق ، جدة، 1985
- 32- عيسوي عبد الرحمان ، سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1987 ، ص 38 :
- 33- ميخائيل خليل أسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة، بيروت، 1991
- 34- عبد الرحمان عيسوي ، معالم علم النفس ، دار العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1964
- 35- مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981
- 36- محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، 1986
- 37- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم، الكويت ، 1982
- 38- مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، منشورات الهلال، بيروت، 1986
- 39- سمعية خليل محمد، الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد 2007
- 40- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية مدرسية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
- 41- عبد المجيد قدي . أسس البحث العلمي ، دار الأبحاث للنشر ، الجزائر 2000.
- 42- مروان عبد المجيد إبراهيم. أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق عمان. الأردن. 2006.

الملاحق

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث: هل تأثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

الفرضية العامة: تأثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية: 1- يؤثر سبب الإصابة على دافعية الإنجاز.

2- يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية الإنجاز.

3- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ.

4- تلعب نوع الإصابة الرياضية دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وتجنب الفشل لدى التلاميذ.

أهمية البحث: 1- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي.

2- إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند التلاميذ.

3- إبراز أهمية دافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

4- المحافظة على الصحة النفسية للتلاميذ..

أهداف الدراسة: 1- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

2- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ.

3- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تمتعها.

4- تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

5- التوعية بالإثار النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية.

المنهج: إتبعنا المنهج الوصفي الذي يلائم هذا النوع من البحوث.

تحديد المجتمع الأصلي للبحث: مجتمع البحث والمتمثل في تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية لثانويات دائرة زريبة الوادي .

عينة البحث: ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 85 تلميذ تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة، و13 أستاذًا يشرفون على هذه الأقسام.

طريقة اختيار العينة: العينة القصدية . خصائص العينة: تلاميذ الأقسام النهائية الذين تعرضوا إلى إصابات رياضية .

أدوات الدراسة: (إستبيان موجه الى التلاميذ وإستبيان موجه الى الأساتذة) وكل إستبيان يضم أربع محاور .

الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة: SPSS: ((معامل الارتباط بيرسون،* إختبار كاي² (إختبار فروق التكرارات)، *النسب المئوية)) .

مجالات الدراسة: المجال الزمني: بدأنا في جانفي 2016 وأكملنا في 15 ماي 2016،

المجال المكاني: أجري البحث في 05 ثانويات دائرة زريبة الوادي.

الاستنتاج العام: كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية

والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:

- أن سبب الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة

- يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة .

- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة

- تخفض نوع الإصابة الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل .

الاقتراحات والتوصيات:

بناء على نتائج الدراسة فإنه يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

✓ - العمل على تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عن طريق التوعية بدور هاته الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد.

✓ - ضرورة الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها التربوية.

✓ - العمل على زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

✓ - العمل على تنمية دافعية إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية.

✓ - ضرورة تنمية العلاقة التربوية (أستاذ - تلميذ) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

✓ - ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ.

✓ - التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية وذلك بإخضاعهم لبرامج إعادة التأهيل النفسي.

ضرورة الإهتمام بإعادة التأهيل لما بعد الإصابة الرياضية.