



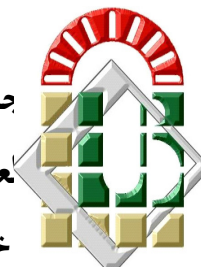
جزائرية الديمقراطية الشعبية

عالي والبحث العلمي

خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص: التربية الحركية عند الطفل و المراهق

الموضوع:

علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على تلاميذ ثانويات مدينة بركة-الأقسام النهائية-

إشراف الأستاذ:

• براهيمى عيسى

إعداد الطالب:

• غرياي محمد

السنة الجامعية

2012 - 2011

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ

صَلَاةُ الْعَظِيمِ

سورة يوسف - آية (76)

تشكرات

قال تعالى ((وان شكرتم لازيدنكم))

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبرحمته تنزل البركات والسلام على خير الأنام محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من اصطنع إليكم معروفا فجازوه فان عجزتم عن مجازاته فدعوا لهو حتى تعلموا أنكم قد شكرتم فان الشاكر يحب الشاكرين"

نتقدم بجزيل الشكر واخلص التحيات إلى الأستاذ المشرف "براهيمي عيسى" لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة، له منا ألف شكر وجزاه الله خيرا.

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق لجميع أساتذة التربية البدنية والرياضية بجامعة (بسكرة) والى كل مد لنا يد العون ... ، والى كل طالبة قسم التربية البدنية والرياضية دفعة 2012/2011م

وبالمناسبة نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من أبدو تعاونهم ومساعدتهم لنا :

مدراء وأساتذة وتلاميذ ثانويات التي أجريت بها اختبارات البحث

إلى كل من ساهمة ولو بكلمة طيبة.

الإهداء

قال تعالى "...واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغير".

إلى من حملتني شهورا وعمدتني الدهور وعمدتني السرور، إلى من قامت الليالي وأسالت الدمع
في أحزاني

أسأل الرب العلي أن يحفظها ويرعاها لي.... أمي الغالية "دليلة" أوجه هذا العمل المتواضع

إلى الذي سعى إلى إسعادي وسهر علي وتعب من أجل تنوير طريقي وبناء مستقبلتي.... ربي
أخفضه لي

أبي العزيز "الصالح"، لك اهدي ثمرة جهدي

إلى سواعدي في الدنيا إخوتي وأخواتي

إلى أولاد أخوتي الكناكيت: معز، منيب، أية، تقوى

إلى كل الأهل والأقارب

إلى الأستاذ المشرف.... براهيمي عيسى

إلى كل من مد يد العون أساتذة الثانويات رضا، سمير

إلى كل من عرفتهم في مشوار دراستي وخاصة أصدقاء الجامعة: حسين، زهير،

، حمزة، ياسين، بشار، ناصر. عبد الغاني، نجيب، ضياء،

إلى كل طلبة قسم التربية البدنية دفعة 2012/2011 م إلى كل من يعرفه اسم

محمد خرباوي

فهرس المحتويات

الصفحة

العنوان

- كلمة شكر..... ١

- الإهداء..... ب
- محتوى البحث..... ج
- مقدمة..... 16

الجانب التمهيدي

1. المشكلة..... 19
2. فرضيات البحث..... 21
3. أهمية البحث..... 22
4. أهداف البحث..... 22
5. أسباب اختيار الموضوع..... 22
6. تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 23
7. الدراسات السابقة..... 24

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الإصابات الرياضية

1. تمهيد..... 28
2. تعريف الإصابة الرياضية..... 29
3. أعراضها..... 29
4. تصنيف الإصابات..... 29
- 1.4. إصابات خفيفة..... 29
- 2.4. إصابات متوسطة..... 29
- 3.4. إصابات شديدة..... 30
- 4.4. إصابات خطيرة..... 30
5. أنواع الإصابات الرياضية..... 30
- 1.5. إصابات العظام..... 30
- 1.1.5. كدم العظام..... 31
- 2.1.5. الكسور..... 31
- 2.5. إصابات المفاصل..... 33
- 1.2.5. الملخ..... 34
- 2.2.5. الخلع..... 34

35.....	3.2.5. كدم المفصل
36.....	3.5. إصابات الأربطة والأوتار
36.....	1.3.5. تمزق الأربطة
36.....	2.3.5. تمزق الأوتار
36.....	3.3.5. تمدد الأوتار
36.....	4.3.5. التهاب الأوتار
37.....	4.5. إصابات العضلات
38.....	1.4.5. التيبس
39.....	2.4.5. التقلص
40.....	3.4.5. التمزق العضلي
42.....	6. إصابات الجلد
42.....	1.6. الانتفاخ الجلدي
42.....	2.6. السحجات
42.....	3.6. الجروح
43.....	7. إصابات أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية
43.....	1.7. إصابات سباق السرعة
43.....	1.1.7. إصابة عضلة الفخذ
44.....	2.1.7. إصابة مفصل الركبة
45.....	3.1.7. إصابة مفصل الكاحل
45.....	2.7. إصابات جري المسافات المتوسطة
46.....	1.2.7. إصابة عضلة الساق الخلفية
47.....	2.2.7. إصابة مفصل الكاحل
47.....	3.2.7. إصابة القدم
48.....	3.7. إصابات دفع الجلة
48.....	1.3.7. إصابة مفصل الكتف
50.....	2.3.7. إصابة مفصل المرفق
51.....	3.3.7. إصابة مفصل اليد
52.....	4.7. إصابات الوتب الطويل
52.....	1.4.7. إصابة عضلات أسفل الظهر
53.....	2.4.7. إصابة الحوض (العضلة الحرقفية)

54.....	خلاصة.....
الفصل الثاني الدافعية للإنجاز.	
55.....	مقدمة.....
56.....	1. مفهوم الدافعية.....
56.....	2. وظائف الدوافع.....
56.....	1.2. مد السلوك بالطاقة.....
57.....	2.2. أداء وظيفة الاختيار.....
57.....	3.2. توجيه السلوك نحو الهدف.....
57.....	3. تصنيف و تقسيم الدوافع.....
57.....	1.3. تصنيف الدوافع.....
58.....	1.1.3. الدافع الداخلي.....
58.....	2.1.3. الدافع الخارجي.....
59.....	2.3. تقسيم الدوافع.....
59.....	1.2.3. الدوافع الأولية.....
59.....	2.2.3. الدوافع الثانوية.....
59.....	4. الدوافع والحاجات النفسية.....
60.....	1.4. الدوافع النفسية.....
60.....	2.4. خصائص الدوافع النفسية.....
60.....	5. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.....
60.....	6. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية.....
61.....	7. ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.....
61.....	1.7. شدة الجهد.....
61.....	2.7. اتجاه الجهد.....
61.....	3.7. العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد.....
61.....	8. دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية.....
62.....	1.8. أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق).....

62.....	1.1.8. اختيار النشاط.....
62.....	2.1.8. الجهد من أجل تحقيق الأهداف.....
62.....	3.1.8. المتابعة.....
62.....	2.8. مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي.....
62.....	3.8. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.....
63.....	9. أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
63.....	1.9. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي.....
63.....	2.9. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي.....
65.....	10. تطور دوافع النشاط الرياضي.....
66.....	11. نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
66.....	1.11. نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة.....
66.....	1.1.11. التفسير المعرفي للأهداف المنجزة.....
66.....	2.1.11. نظرية دافعية الكفاية.....
66.....	3.1.11. النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر.....
66.....	2.11. نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة.....
67.....	12. أهمية الدافعية في المجال الرياضي.....
68.....	خلاصة.....

الفصل الثالث :المراهقة.

70.....	تمهيد.....
71.....	1. مفهوم المراهقة.....
73.....	2. مراحل المراهقة.....
74.....	3. أشكال المراهقة.....
74.....	1.3. المراهقة السوية.....
74.....	2.3. المراهقة الانطوائية.....
74.....	3.3. المراهقة العدوانية.....
74.....	4.3. المراهقة الجانحة.....
74.....	4. خصائص ومميزات المراهقة.....

74.....	1.4 الخصائص الجسمية
76.....	2.4 الخصائص الحركية.....
77.....	3.4 الخصائص الاجتماعية
77.....	4.4 الخصائص النفسية
78.....	5.4 الخصائص الانفعالية
79.....	6.4 الخصائص العقلية.....
80.....	5. أهمية التربية البدنية والرياضية.....
82.....	خلاصة.....

الفصل الرابع: التربية البدنية والرياضية

84.....	تمهيد
85.....	1. مفهوم التربية
86.....	1.1. أهداف التربية العامة.....
87.....	2. مفهوم التربية البدنية.....
87.....	3. مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
89.....	4. أهمية التربية البدنية والرياضية
89.....	1.4. تنمية القدرات والمهارات الحركية.....
89.....	2.4. التنمية الاجتماعية.....
90	3.4. تنمية القدرات المعرفية.....
91.....	4.4. الناحية النفسية
91.....	5. أهداف التربية البدنية والرياضية.....
92.....	1.5. أهداف التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية.....
92	1.1.5. الناحية البدنية.....
92.....	2.1.5. الناحية المعرفية.....
92.....	3.1.5. الناحية الاجتماعية.....
92.....	6. درس التربية البدنية والرياضية.....
93.....	1.6. أهداف درس التربية البدنية والرياضية
93.....	2.6. الهدف التربوي لدرس التربية البدنية والرياضية
94.....	3.6. بناء درس التربية البدنية والرياضية
94.....	7. أستاذ التربية البدنية والرياضية

95.....	1.7	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة.....
95	1.1.7	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية.....
95.....	2.1.7	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم
96.....	2.7	أستاذ التربية البدنية والرياضية من زوايا مختلفة
96.....	1.2.7	أستاذ التربية البدنية والرياضية الإنسان
96.....	2.2.7	أستاذ التربية البدنية والرياضية المرابي.....
97.....	3.2.7	أستاذ التربية البدنية والرياضية الملحق.....
97.....	4.2.7	أستاذ التربية البدنية والرياضية المنشط
98.....	3.7	واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
98.....	4.7	الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
98.....	1.4.7	الخصائص الشخصية
99.....	2.4.7	الخصائص الجسمية.....
99.....	3.4.7	الخصائص العقلية والعلمية.....
100.....	4.4.7	الخصائص الخلقية والسلوكية
101.....	5.4.7	الخصائص الاجتماعية
101.....	6.4.7	الخصائص النفسية
101.....	5.7	حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية
102.....	8	العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي.....
102.....	1.8	الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
103.....	2.8	الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
103.....	9	التربية البدنية والرياضية من خلال النصوص التشريعية
103.....	1.9	قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976
104.....	2.9	قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية لسنة 1989
105.....	3.9	قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 2004
106.....		خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة

108.....	
109.....	1- منهج الدراسة.....
109.....	2- تحديد المتغيرات.....
109.....	3- الدراسة الاستطلاعية.....
110.....	4- مجتمع الدراسة.....
110.....	5- عينة الدراسة.....
111.....	6- حدود الدراسة.....
111.....	7- أدوات الدراسة.....
113.....	8- صدق وثبات المحكمين.....
114.....	9- أساليب التحليل.....

الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

116	01- عرض وتحليل نتائج الاستبيان.....
116.....	02- تحليل نتائج المحور الأول.....
125	03- مناقشة نتائج المحور الأول
125.....	04- مناقشة نتائج المحور الثاني
132	06- تحليل نتائج المحور الثاني
132	07- مناقشة نتائج المحور الثالث
136	08- تحليل نتائج المحور الثالث.....
136	09- مناقشة نتائج المحور الرابع.....
141.....	10- تحليل نتائج المحور الرابع.....
143.....	12- النتائج المستخلصة من المقابلة مع الأساتذة.....
144.....	11- الخلاصة العامة.....
145.....	13- التوصيات و الاقتراحات.....
147.....	14- المراجع
152.....	15- الملاحق.....

مقدمة:

إن التطور العلمي الذي شهده هذا العصر في العلوم و الفنون الحديثة و التي تشترك فيما بينها لتحقيق غاية مشتركة، ألا وهي ترقية الإنسان وتطويره ليقوم بدوره في توجيه و إصلاح المجتمع البشري.

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

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

وعلى أستاذ التعليم الثانوي أن يكون على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وماهيتها وأهدافها وهذا يستلزم أيضا معرفة الأسس العلمية التي تبنى عليها التربية البدنية والرياضية كعلم النفس وعلم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة والطب الرياضي وغيرها من العلوم الإنسانية التي ترتبط بواقع هذه المادة ، ولهذا كان لا بد على الأستاذ الاهتمام بالتلاميذ لما لهم من أهمية بالغة ، فأغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة ، وما تتميز به صعوبات نفسية واضطرابات فيزيولوجية تجعلهم بحاجة كبيرة من العناية والاهتمام ؛ وإيجاد الحلول المناسبة لهذا الواقع المعاش ، ومساعدة المتعلمين وتحضيرهم وتكوينهم بصفة جيدة ومنتزعة لاحتواء هذه الظاهرة المتفشية في مجتمعنا كالتدخين والكحول والعنف والاستسلام إلى آفات أخرى بدأ الوسط المدرسي يعاني منها. ولما كان محور العملية التعليمية بالثانوية هو التلميذ كان لا بد للأستاذ الاعتناء به و إعداداه لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والبيئي والصحي.

وقد تضافرت الجهود من اجل تجنب الإصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على ماتنفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الإصابات ،وانطلاقا مما سبق ونظرا لثبوت أهمية دراسة كل من الإصابات الرياضية و دافعية الانجاز فأني أردت أن أسلط الضوء على العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز لخصه التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

وقد تم تقسيم الدراسة إلى ثلاث أقسام رئيسية هي :

الفصل التمهيدي : وضم إشكالية الدراسة و الفرضيات ، أهمية البحث ،أهداف البحث ، أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المصطلحات والمفاهيم ، الدراسات السابقة و المشاهدة.

الباب الأول : الذي يمثل الجانب النظري و قسم إلى أربعة فصول هي :

الفصل الأول : تم تخصيصه للإصابات بالتطرق إلى تعريفها ثم تصنيفها وذكر أنواعها ، وكذلك ذكر إصابات الميدان والمضمار التي تحدث أثناء حصص التربية البدنية الرياضية ومنها: إصابات العدو , إصابات الجري المسافات المتوسطة وكذلك إصابات الوثب الطويل , إصابات دفع الجلة.

الفصل الثاني : وتناولنا فيه موضوع دافعية الانجاز.

أما الفصل الثالث : تناولنا فيه مرحلة المراهقة , مفهومها , مراحلها ,أشكالها كما تطرقنا إلى خصائصها ومميزاتها وأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة.

الفصل الرابع : تم تخصيصه للتربية البدنية الرياضية , مفهومها , أهميتها وأهدافها ,والعوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارستها وكذلك التربية البدنية من خلال النصوص التشريعية.

أما فيما يخص **الباب الثاني** فيتضمن الجانب التطبيقي الذي يضم فصلين وهما:

الفصل الأول : وخصصناه للإجراءات الميدانية للبحث ، وقد تطرقنا فيه إلى الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي كتصميم منهجي للدراسة وكذلك الدراسة الاستطلاعية لأدوات وعينة البحث , كما تضمن هذا الفصل تعريف المقابلة والاستبيان وتحديد أدوات البيانات.

أما الفصل الثاني : فتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها.

و أخيرا تضمنت هذه الدراسة خلاصة عامة للبحث مع بعض التوصيات والاقتراحات , ثم المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

1- المشكلة:

التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده إعداداً بدنياً وعقلياً في توازن تام¹، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة الرياضية والبدنية كدعامة ثقافية واجتماعية فهي تعتبر من أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع، ويتضح ذلك من خلال ما مدى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، وفي هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة خاصة وأن تلاميذ التعليم الثانوي يعيشون مرحلة المراهقة، والتي أجمع العديد من علماء النفس على أنها مرحلة فاصلة بين الطفولة والرشد يتطلب التعامل معها بكل حذر وبأسلوب علمي²، ويرى (دورتي روجر) أن المراهقة هي فترة للنمو الجسمي وظاهرة اجتماعية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.

أما (ستانلي هول) فوصفها أنها فترة عواصف وقلق وعدم استقرار نظراً لما تتميز به من صعوبات نفسية واضطرابات فيزيولوجية مما يؤدي إلى اضطراب في السلوك الحركي وزيادة إفرازات الغدد ومنها الغدة الكظرية مما ينتج عنها سرعة في نمو العضلات والأعصاب³، وفقدان الدقة والتوازن في الحركات نتيجة النمو الغير متوازن ولهذا فهم بحاجة إلى أساتذة قادرين على حفظ أمن وسلامة صحة التلاميذ، كما نص عليه بند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم: 76/81 المؤرخ في 1976/10/23 الذي أوجب على الأستاذ أن يعمل على وقاية التلاميذ من الأخطار التي تصيبهم والحفاظ على سلامتهم، وكذلك قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 2004 الذي نص أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة من المواد المقررة على جميع المترشحين لامتحان شهادة البكالوريا.

فالعلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والصحة، لم تكن في يوم من الأيام كما هي الآن من ارتباط، فالتربية البدنية والرياضية هي وسيلة من أجل حياة صحية أفضل، كما أن الصحة يجب أن تكون هدفاً يحافظ عليه التلميذ عند ممارسة النشاط الرياضي وعند محاولته تحقيق نتائج رياضية جيدة.

ولإحراز هذه النتائج يجب تحضير التلاميذ تحضيراً جيداً لأن الحالة البدنية للتلميذ تعتبر القاعدة الأساسية التي تركز عليها صحة الأداء الحركي، فاللياقة البدنية هي الوسيلة التي تخدم النشاط البدني، فالرفع من المنابع الطاقوية لعضلات التلميذ هي التي تمكنه من تطوير طاقة ميكانيكية كبيرة لتحمل الجهد ومن ثم حماية التلميذ من الإصابة

1 وزارة التربية الوطنية: منهاج التربية البدنية والرياضية، السنة الثانية ثانوي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، مارس، 2006، ص24

2 هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1992، ص164

3 علاوة سعيد جلال: علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، مصر 1982، ص115

التي تكون في بعض الأحيان من البساطة وفي أحيان أخرى قد تؤدي الإصابة إلى إعاقة دائمة وما يرتبط بها من تأثيرات سيكولوجية ناهيك عن المؤثرات الفيزيولوجية.

فلا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الإصابات على اختلاف أنواعها وشدة درجتها والتي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية (طبيعة أرضية الميدان) والظروف الخارجية المتمثلة في سوء التسخين كما نعرف أن التسخين هو العملية التي تساعد التلميذ فيزيولوجيا ونفسيا على أداء حركة أو فعالية رياضية معينة ؛ وكذلك الملابس الرياضية خاصة الحذاء فهو من متطلبات النشاط الرياضي ، فهو يعمل على حماية جسم التلميذ من الإصابات أثناء الاشتراك في المنافسات الرياضية ، وكذلك التدخين وانتشار هذه الظاهرة بين تلاميذ الثانوية وخاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور ، فهم يدخنون بحرية كبيرة مما يسبب لهم من متاعب أثناء المنافسة الرياضية ويتضح ذلك من خلال انخفاض مؤشرات جهاز القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي بشكل خاص ، حيث يسبب النيكوتين زيادة في سرعة دقات القلب وكذلك تنبيه مركز التنفس والقيء⁴

يعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية دافعية الانجاز لدى التلاميذ ويحاول جاهدا القضاء على العراقيل التي يمكن أن تحد أو تنقص من تلك الدافعية، ويحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد التلاميذ أثناء الحصص 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 تأهله لأداء الأنشطة البدنية والسؤال المطروح هنا هل تتغير دافعية الانجاز الرياضي لهذا التلميذ بعد الإصابة؟.

لا شك أن التلميذ الذي سبق له وان تعرض للإصابة أو حتى التلميذ الذي رأى زميله أو منافسه وهو يتعرض لإصابة خطيرة أو حتى التلميذ الذي شاهد أو قرأ أو سمع عن إصابة لاعب ما كادت أن تؤدي بحياته، كل هؤلاء نجدهم بالتأكيد يعيشون مخاوف التعرض للإصابات الرياضية ولو بدرجات مختلفة فهل يمكن لهذه الأخيرة أن تؤثر سلبا على دافعية الانجاز الرياضي وهذا هو بالضبط موضوع بحثي هذا الذي أردت من خلاله أن أدرس العلاقة الموجودة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز لحصص التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية وان كانت الفكرة الأولية التي تبادرت في ذهني هي دراسة تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز عند تلاميذ الطور الثانوي، لكنه في الأخير استقر رأبي وبعد التشاور مع الأستاذ المشرف على فكرة أن أدرس وجود العلاقة أصلا.

ولقد أردت من خلال هذا البحث إلقاء الضوء على هذه المشكلة من خلال دراسة العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز في الوسط المدرسي الجزائري.

4 كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الثقافة الصحية للرياضيين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر 2001 ، ص288

وبناء على ذلك فانه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

هل توجد علاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوي الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
2. هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
3. هل تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
4. هل تلعب الإصابات الرياضية دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الإصابات الرياضية و دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوي الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية

الفرضيات الجزئية:

1. تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
2. للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
3. تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
4. تلعب الإصابات الرياضية دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية

3- أهمية البحث:

تكمن أهمية موضوع علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية أهمية بالغة من جهة ، لأنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام والبيئة الجزائرية بشكل خاص ، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية التي قد تخلفها الإصابة على صحة التلاميذ و أدائهم ؛ جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية من اجل إبراز الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي و إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية كما تكشف الدراسة إبراز أهمية دافعية الانجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية ؛ و المحافظة على الصحة النفسية للتلاميذ وكذلك عن الإجراءات الإدارية والقانونية الواجب اتخاذها أثناء وقوع حادث رياضي.

04 - أهداف البحث:

يتجه هذا البحث إلى فئة من الأفراد والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية فالهدف من هذه الدراسة ما يلي:

- 01- يهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء حصة التربية البدنية والرياضية.
 - 02- تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
 - 03- ويهدف إلى معرفة أسباب الإصابات الرياضية من وجهة نظر الأساتذة المشرفين والتلاميذ المصابين.
 - 04- التوعية بالاثار النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية.
 - 05- معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في الوقاية والعلاج من الحوادث والإصابات الرياضية.
 - 06- محاربة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ.
 - 07- كما يهدف إلى محاولة معرفة الإجراءات الإدارية والقانونية الواجب اتخاذها في حالة حدوث الإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
 - 08- ضرورة الاهتمام بدافعية الانجاز الرياضي عند تلاميذ الذين تعرضوا للإصابة و العمل على تنميتها.
 - 09- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي في هذا المجال.
- 05 - أسباب اختيار الموضوع:

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد و إعدادة إعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعد عنصرًا هامًا في عمليتي النمو والتطور معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها ؛ والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية حيث تحتاج أعضاء الجسم و أجهزته الحيوية إلى جزء كبير من التمرينات لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة ، وتلميذ المرحلة الثانوية هو رجل المستقبل ، ولذلك كان الاعتناء بالتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لخلق جيل قوي ، واع ، متوازن عقليا وجسمانيا ونفسيا واجتماعيا ومن الأسباب كذلك الأكثر أهمية كثرة الإصابات الرياضية داخل المدرسة و قلة الوعي بمخاطرها، وقلة الاهتمام بالجانب النفسي عند إعادة التأهيل الرياضي، وأيضا انخفاض مستوى دافعية الانجاز الرياضي عند بعض التلاميذ الذين سبق لهم وان تعرضوا للإصابات الرياضية رغم بأنهم يمتلكون إمكانيات عالية.

06- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- الدافعية للإنجاز: الدافعية اصطلاحا تعني يدفع أو يحرك (خليفة 2000) وحسب معجم مصطلحات العلوم التربوية والنفسية (1997) ، هي اصطلاح عام يشمل الحوافز والبواعث، والدوافع. وقد تكون الدافعية داخلية أو خارجية، فطرية أو مكتسبة، شعورية أو لاشعورية. وهي عامل وجداني يستخدم في تحديد اتجاه سلوك أفراد حيال غاية ما أو هدف، سواء كان بوعي أو عن غير وعي وحسب بول (1977) هي تركيبة متكاملة من العناصر، تتضمن الأسباب، والأهداف، والانفعالات العاطفية، في حين ماركوفا (1990) Markova يعرفها بأنها العملية التي تتضمن إثارة وتوجيه السلوك والإبقاء عليه. (عن دراسة د/دوقة وآخرين، 2005).

ونقصد بها في الدراسة الاستعداد الشخصي والذاتي والنفسي، والرغبة القوية في تحقيق التفوق الدراسي، الموجود لدى الفرد بصفة دائمة لبذل الجهد والسعي نحو تحقيق هدف معين، ولا تكون في المجال المدرسي فقط، وإنما في جميع المجالات.

بينما الدافع للإنجاز: التي هي حالة خاصة من الدافعية، أو إحدى محدداتها أو أبعادها حسب بعض الباحثين، أمثال بول (1977) Bull بأنها الاستعداد الدائم النسبي للشخصية، الذي يدفع الفرد إلى السعي وراء النجاح وتجاوز الوضعيات، التي يكون فيها الإنجاز قابلا للتقدير وفق معايير معينة للامتياز.

وإجرائيا تعني توفر الطاقة اللازمة للقيام بالعمل المطلوب بشكل جيد، واستعداد المراهق المتمدرس المستمر للاجتهاد وبذل النشاط، من أجل الوصول إلى النجاح في مرحلة التعليم الثانوي، وفي الدراسة التي بين أيدينا ما يقيسه مقياس McClelland للدافعية للإنجاز.

- تعريف الإصابات الرياضية:

* تعريف الإصابة:

هي تعطيل أو إعاقة لمؤثر خارجي لعمل أنسجة و أعضاء جسم الرياضي المختلفة ، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا ، وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب ، فهو إما أن يكون مؤثر ميكانيكي أو فني أو كيميائي فيزيولوجي .

* التعريف الإجرائي:

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

-تعريف التربية:

أ /تعريف التربية لغة :التربية من ربا أي زاد ونما ، ربيت الجسم أي هذبته وروضته .

ب /تعريف التربية اصطلاحا :التربية هي عملية التوافق أو التكيف ، و هي عبارة عن عملية تفاعل الفرد وبيئته الاجتماعية بغرض تحقيق التكيف والتوافق بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي فيها .

-تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعتبر جزء هاماً من التربية العامة : لأنها هي العملية التربوية التي تتم من خلالها ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان وعقله ومهارته وانفعالاته ، وتسمح بتحقيق أهداف حسيية حركية ، عاطفية اجتماعية ، معرفية ، وهي تكمل العقل والجسم معا .

1-التعريف الإجرائي:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة ، تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه ، من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة وإشراف أساتذة ؛ وهذا بهدف إعدادهم بصفة لائقة من الجوانب البدنية العقلية والاجتماعية

-تعريف المرحلة الثانوية:

تعرف منظمة اليونسكو المرحلة الثانوية(التعليم الثانوي) بأنه المرحلة الوسطى من التعليم العام بحيث يسبقه التعليم المتوسط ويتلوه التعليم العالي، وذلك في معظم بلاد العالم المتقدمة والنامية على حد سواء ، ويقابل الفئة العمرية من 15 إلى 18 سنة .

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:دراسة بداود عبد اليمين(1986).

حول الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر ، وأوضحت الدراسة أن أهم الإصابات هي: الالتواء(46.07%)، الكسور(44.11%) ، الخدوش(36.25%) ، الممزقات (32.25 %)، التشنجات(29.41%) ، ثم الرضوض(12.71%) ، الخلع(8.82%).

الدراسة الثانية:دراسة مرازقة 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 الثانوية وقد خلص الباحث إيجاد علاقة ذات دلالة إحصائية بين دافعية الانجاز الرياضي و التفوق الدراسي .

الدراسة الثالثة : دراسة عبد السلام محمد (2005) لنيل شهادة الماجستير في نظريه ومنهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان :نمط شخصية الأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافع الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث خلص الباحث إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين شخصية الأستاذ ودافعية الانجاز أدى التلاميذ.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الإصابات الرياضية

تمهيد:

لقد خطا الطب الرياضي خطوات واسعة من اجل تقديم أحسن الخدمات للاعب والمدرب والتلميذ والأستاذ فقد أصبح بإمكان اختيار الرياضي والتكهن بمستقبله منذ السنوات الأولى من العمر كما يمكن توجيهه وعلاجه من الإصابات بشتى أنواعها إضافة إلى ذلك القيام بإعطائه التعليمات الأساسية للوقاية من الحوادث الرياضية ؛ كما كان للطب الرياضي الفصل بين الإصابات وتحديد أنواعها و أسبابها وطرق الوقاية والعلاج منها ؛ حيث حدد أصناف وأنواع الإصابات الرياضية (خفيفة ، متوسطة ، شديدة) خطيرة وهاته الإصابات هي متكررة في النشاطات البدنية لكن بصورة اقل من الأمراض العادية المعروفة.

تختلف الإصابات من لعبة إلى أخرى تبعا لطبيعتها وطرق لعبها وقوانينها ، ولكنها جميعا تتشابه في الكثير من الإصابات ؛ على عكس الدراسات المتعلقة بالإصابات الرياضية في عالم الرياضة توجد في ميدان التربية البدنية والرياضية بالثانوية إصابات مشابهة لما يحدث وعلى نفس النمط في عالم الرياضة وهذا مؤكد بيولوجيا .

تزداد نسبة الإصابات حدة أثناء المنافسات الرياضية ، خاصة أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية ، إصابات الجهاز العضلي حيث تشكل الممارسة الرياضية ضغطا على المفاصل والأربطة والعضلات وتزداد نسبتها أيضا إذا لم تكن هناك منشآت وأدوات رياضية ملائمة وتلاميذ واعين بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم.

لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على الإصابات الرياضية : تعريفها ، أعراضها , تصنيفها، وإسعافاتها الأولية وكذلك الإصابات الرياضية للأنشطة الخاصة حصص التربية البدنية والرياضية حتى يتسنى لنا الإمام بجميع جوانب الموضوع.

1. تعريف الإصابة الرياضية:

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

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

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

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

2. أعراضها:

- فقدان الوعي لمدة عشر ثواني فما فوق ، ويجب التأكد من أن اللاعب استرد وعيه قبل رجوعه إلى الملعب .
- ألم بدون حركة الجزء المصاب أو أثناء المد الطبيعي للحركة .
- فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب بدون وجود الألم .
- النزيف الدموي سواء كان بسيطاً أو مستمراً ويجب التأكد من مكانه وإيقافه قبل عودة اللاعب إلى الميدان
- التورم الذي ينتج عادة من النزيف الدموي .
- التشوه في أحد الأجزاء ويمكن معرفة ذلك من خلال مناظرة ذلك العضو بمثيله السليم .
- عدم ثبات المفصل بالرغم من وجود ألم .

- سماع صوت أثناء حركة الجزء المصاب ويمكن سؤال اللاعب بشعوره وقت الحدوث .

3 . تصنيف الإصابات: تصنف الإصابات لأنواعها وشدتها إلى أربعة درجات .

1.3 إصابات خفيفة: الكدمات ، التقلصات البسيطة ، السحجات الجلدية ، الالتواءات البسيطة التي لا

تنتج عنها أي مضاعفات .

- أعراضها : ألم لحظي لا يدوم فترة طويلة .

- مدة الشفاء : لا تعوق اللعب عن الاستمرار في التدريب أو المباراة⁵ .

2.3 . إصابات متوسطة: الكدمات الشديدة التي لا تصاحبها مضاعفات ، التمزقات العضلية البسيطة ،

الالتواءات المفصالية الشديدة والبسيطة والجروح الخفيفة .

- أعراضها : ألم يستمر نسبياً عن الدرجة السابقة ، ورم بدرجة بسيطة ، خلل خفيف في ميكانيكية الحركة في الأداء الرياضي ولكنه لا يظهر في الحياة العادية أو التدريبات الخفيفة .

- مدة الشفاء : يستغرق الشفاء الوظيفي حوالي عشرة أيام ، بينما يتم الشفاء التشريحي بعد حوالي خمسة عشر يوماً⁶ .

⁵ عبد السيد أبو العلاء : دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية ، الوقاية والعلاج ، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر ، 1986 ، ص 173

⁶ عبد السيد أبو العلاء : مرجع سابق ، ص 174

3.3. إصابات شديدة:

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

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

- مدة الشفاء: تقرر وفقا لتقدير الطبيب ولكنها غالبا ما تستغرق ما بين ثلاثة وأربعة أسابيع ، وهي مدة متضمنة في الشفاء الوظيفي والتشريحي⁷

4.3. إصابات خطيرة:

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

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

-الأعراض المصاحبة: غالبا ما يصاحب الإصابات الخطيرة بعض الظواهر الأخرى والتي قد تمثل كل منها إصابة مصاحبة قائمة بذاتها لها أعراض خاصة ومن أمثلتها : الصدمة العصبية ، النزيف الداخلي والخارجي⁸

5- أنواع الإصابات الرياضية :

1.5 إصابات العظام:

يتم تكوين العظام على شكل غضاريف وخلال عملية النمو تظهر مراكز التمعظم التي تتكون منها المادة العظمية وخلال فترة البلوغ تقف عملية النمو العظمي هذه باتحاد أجزاء العظام ببعضها البعض أو اتحاد الجزء الطرفي للعظمة بباقي جزء العظمي لتعطي الشكل التام للعظام للشخص البالغ ويبلغ عددها 208 عظم توفر الحماية والمساندة للأنسجة (المخ والنخاع الشوكي) وبعض الأعضاء الأخرى في الجسم كالجهاز التنفسي وكذلك المساهمة في مناعة الجسم بإنتاج كريات الدم البيضاء التي تعمل على الدفاع عن الجسم بالقضاء على الجراثيم المرضية ، وتوفير الحركة لمختلف مناطق الجسم ، وترتبط العظام ببعض المفاصل القابلة للانحناء وتسمح لمختلف أجزاء الجسم بالحركة ، والعظام متكونة من مادة العظم وتحتوي على الكالسيوم والفسفور وخلايا العظام قليلة وهي مرتبة في مجموعات داخل العظم وتحت غشاء السمحاق الذي يلتصق جيدا ويغطي سطح كل عظم

⁷ المرجع نفسه ، ص 175

⁸ عبد السيد أبو العلا : مرجع سابق ، ص 175

ومهمة الخلايا هي جمع الكالسيوم من الدم وترسيبها على هيئة فوسفات الكالسيوم وكربونات الكالسيوم وهي أملاح غير قابلة للذوبان في الماء وتمنح العظام متانتها

وصلابتها وتمثل الثقل والمقاومة الشديدة التي يتعرض لها الإنسان ، وللعظام ثلاثة أنواع :

-عظام طويلة : عظم الفخذ أو القصبه.

-عظام قصيرة : كفقرات العمود وعظام الأصابع.

-عظام مسطحة : عظام لوح الكتف.

1.1.5 كدم العظام:

إن أكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة هي الأماكن الرقيقة من الجسم التي يكون فيها العظم تحت الجلد مباشرة ، مثل العظام المكشوفة من عظام الوجه والجزء الأمامي من عظمة الساق والعقب (الكعب) وعموما تتوقف درجة الإصابة على كمية النزيف الدموي في سمحاق العظام (الطبقة السطحية للعظمة) وغالبا ما تكون الإصابة نتيجة الاصطدام بأجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة أو عن طريق الضربات العنيفة.

العلاج:

- استعمال مخدر موضعي مثل كلوراثيل البخاخ ثم عمل بعض التحركات السلبية.

- يمكن عمل تدليك مسحي سطحي وسريع أعلى وأسفل منطقة الإصابة مع استخدام الكمادات الثلجية فوق الإصابة مباشرة.

- يجب تغطية مكان الكدمة بواسطة حلقة مفرغة من الإسفنج أو قطعة من القطن حسب مكان وشكل العظمة المصابة ، مع تشجيع المصاب على أداء بعض الحركات الإيجابية.

-استعمال العلاج المائي فهو من أفضل الوسائل العلاجية لسرعة الشفاء من هذه الإصابة، وذلك

باستعمال أسلوب التدليك والتحرك مع عمل حمام شمع للجزء المصاب لمدة خمسة عشر إلى عشرين دقيقة

2.1.5 الكسور : الكسر هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزأين

أو أكثر تحدث الكسور عادة نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة أو من المنافس ، أو ارتطام العظمة بجسم صلب، أو قوى غير مباشرة كالتواء العظمة أو انحنائها كما في حالة السقوط من مكان مرتفع

(الوثب الطويل)⁹

كما تحدث الكسور أحيانا نتيجة الالتواء الشديد لبعض المفاصل يسفر عنه شد قوي من الرباط لنقطة الاندغام بالعظام مما يؤدي إلى حدوث انفصال الرباط صاحبها معه قطعة من العظام وقد تحدث نتيجة انقباض قوي ومفاجئ لأحد العضلات مما يؤدي إلى حدوث شد قوي من وتر العضلة على نقطة إندغامها بالعظام بدرجة ينفصل بها الوتر صاحبها وفاضلا معه قطعة من العظام¹⁰

⁹ أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص78

¹⁰ عبد السيد أبو العلاء : مرجع سابق، ص214

للإشارة قد يصعب تشخيص بعض حالات الكسور مثل: كسر العظمة الزورقية التي لا تظهر أثارها في أشعة في الحال ولكن تظهر بعد بضعة أيام لأن في هاته الحالة الأشعة المبدئية قد يظن منها التشخيص هو مجرد تمزق بالأربطة ولكن بعد عمل أشعة أخرى بعد أسبوعين أو ثلاثة حيث تموت بعض أنسجة العظمة نتيجة لضعف الدورة الدموية الواصلة إليها يتضح الكسر بوضوح¹¹

وتختلف نوعية الكسور باختلاف نوعية السبب ونوع الرياضة حيث تزداد النسبة في الرياضات العنيفة مثل كرة القدم والمصارعة... الخ نجد أن النسبة تقل في الرياضات الأخرى مثل تنس الطاولة¹² وتصنف الكسور إلى الأنواع التالية:

- الكسر البسيط: هو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين وغير مصاحب بجرح في الجلد

13

- الكسر المركب: هو الكسر الذي يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين.

- الكسر المضاعف: وهو الكسر المصحوب بجرح في الجلد، لذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر.

- الكسر المعقد: وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة، أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل، وخاصة بمناطق الإبط والمرفق والركبة وهذه الحالات استعجاله ويجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن¹⁴؛ وتعود أسبابها إلى ما يلي:

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

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

والكسور نسبيا متكررة خلال ممارسة الرياضة الخاصة في رمي الجلة والوثب الطويل وسباق السرعة وسباق النصف الطويل وأغلب المناطق التي تحدث فيها الكسور هي مناطق الأطراف العلوية والسفلية وذلك بسبب تعرضها إلى مختلف أنواع السقوط على أرض الميدان الصلبة، ومن بين علامات الكسور:

- ألم بالمنطقة المصابة ويكون شديد عند لمس مكان الكسر في العظم.

- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة.

- في بعض الأحيان يوجد اعوجاج في الطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المكسورة.

11 عبد العظيم العواد لي: الجديد في العلاج والإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر، 2004، ص 27

12 أسامة رياض: مرجع سابق، ص 80

13 علي مروشي: المرشد الصحي الرياضي، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 1995، ص 49

14 أسامة رياض: مرجع سابق، ص 79

- عدم قدرة المصاب على تحريك واستعمال العضو المصاب.
- في حالات الكسور المضاعفة يمكن أحيانا رؤية طرف العظمة المكسورة خارجا من الجرح.
- في حالة الكسور المعقدة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الحركة غير الطبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب.

الإسعافات الأولية:

- نزع أو قص الملابس من جهة الضرر مع توقيف النزيف إذا وجد وذلك بوضع رباط ضاغط على مكان الجرح وحماية الجرح من التلوث.
- تقوم الكسور المعوجة لتفادي المضاعفات باستثناء حالات الكسور حول المفاصل مثل المرفق أو الركبة أو كسور العمود الفقري تحاشيا لتمزق الأوعية الدموية والأعصاب المحيطة بمنطقة الكسر.
- يمكن استخدام الجبائر والعلاقات المحضرة مسبقا.
- يجب مراعاة أن الجبيرة والأربطة المثبتة لا تسبب احتباس في الدورة الدموية أو ضغط مباشر على منطقة الكسر ، لا يعطى للمريض أي شراب حتى لا يؤخر ذلك في علاجه عند وصوله إلى المستشفى لأنه قد يعطى مخدر عام.
- 2.5. إصابات المفاصل:** شائعة الحدوث في المجال الرياضي وفي كافة أنواع الممارسة لمختلف الألعاب وخاصة في الألعاب الرياضية التنافسية ؛ إن الإصابة المباشرة بضربة في المفصل تؤدي إلى حدوث كدمة داخلية أو حول المفصل وتمزق الأربطة والأنسجة الرخوة هو من الأمور المعتادة في إصابات المفاصل، وقد تتمزق ألياف الكبسولة كلها أو الأربطة المتعلقة بها¹⁵ .

تلتقي العظام ببعضها البعض عن طريق المفاصل التي تسمح بالحركة بينهما وتساعد على تثبيت هاتين العظمتين الغشاء الزلالي والأربطة والعضلات المحيطة بها ، وهي تختلف طبقا لوظيفتها وتنقسم هذه المفاصل إلى ثلاثة أنواع وهي - :

Synarthroses

- المفاصل الليفية .

Amphiarthroses

- المفاصل الغضروفية .

Diarthroses

- المفاصل السينوفية .

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

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

¹⁵ عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص30

ج - **المفاصل السينوفية**: وهي معظم مفاصل الجسم والغشاء السينوفي (الزلالي) الذي يحيط بالمفصل ويؤدي إلى تشحيمة ، والكثير من هذه المفاصل تتمتع بمدى واسع من حركة الكتف ، والورك ، والمرفق ، والركبة¹⁶ وأكثر المفاصل عرضة للإصابة هي مفاصل القدم والركبة والمرفق والكتف والمعصم والأصابع ، وغالبا ما تؤدي كدمات المفاصل إلى حدوث نزيف داخل المحفظة الزلالية للمفصل مع انتفاخ داخل المفصل فيحدث ورم مفصلي يظهر عقب الإصابة بعدة دقائق أو ساعات حسب شدة الإصابة ، ويفقد السيطرة الإرادية الكاملة على هذا المفصل الإحساس بمقدار للحركة وحجمها ومدارها ومن بين أضرار المفاصل نجد

1.2.5 الملخ (الالتواء) : Les endorses

هو خروج الأوجه المفصليّة عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة ، مما يسبب شد شديد في الأربطة المفصليّة ينتج عنه تقطع جزئي أو كلي في الأربطة ، نتيجة أداء حركي متجاوز لحدود مدى المفصل كحركات الثني أو المد الزائد، والالتواءات التي تتجاوز في مداها الطبيعي لحركة المفصل¹⁷ إن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ ، حيث يكون التورم واضحا والألم شديد لأقل حركة¹⁸؛ أما الأضرار الناتجة عن الملخ فهي متعددة ومختلفة:

- أضرار عظمية ، ضرر للنسيج كالعضلة أو الوتر.
- ضرر عصبي ما يؤدي إلى تصنيف الملخ إلى نوعين:
- **الملخ البسيط** : التواء خفيف (تمدد خفيف للأربطة) والذي يشفى مصابه بدون أي تعقيد.
- **الملخ الخطير** : ويأتي بانقطاع تام للأربطة أو لنقاط الالتقاء.

2.2.5 الخلع : LES LUXATION

هو حادث أكثر خطورة من الالتواء (الملخ) وهو عبارة عن تباعد العظام المتمفصلة بصورة جزئية من أحد الأطراف أو بصورة كلية من جميع الأطراف ويحدث نتيجة صدمة شديدة ، مما يؤدي إلى تمزق بعض الأربطة والأنسجة والعضلات المحيطة بالمفصل، فيحدث الخلع الجزئي أو تمزق الأربطة بصورة شاملة فيحدث الخلع الكامل؛ وأكثر المفاصل تعرضا للخلع هو مفصل الكتف ثم المرفق ثم مفصل الفك ؛ أما خلع مفاصل أسفل الجسم فعادة تكون مصحوبة بكسر في أحد العظيّمات المكونة للمفصل¹⁹ .

ومن بين أعراض الخلع:

- ألم شديد نتيجة تمزق المحفظة الليفية والأربطة والأنسجة.
- ورم نتيجة لانسكاب السائل الزلالي والنزيف الدموي.
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب بدرجة واضحة.

16 علي مروشي: مرجع سابق ، ص89

17 عبد السيد أبو العلا : مرجع سابق ، ص244

18 أسامة رياض : الإسعافات الأولية للإصابات الملاعب ، ص99

19 أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، مرجع سابق ، ص99

- فقدان النبض أو الاحترقان، أو أعراض الضغط على الأعصاب كالتميل أو التخدر²⁰

العلاج:

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

3.2.5 كدم المفصل:

هو رض كبير في المفصل ويحدث غالبا نزيف داخلي في المحفظة الزلالية ويتراكم النزيف الداخلي حول المفصل ، وتؤثر تأثيرا مباشرا على القدرة الأدائية للاعب وهي بذلك تعتبر من اخطر الإصابات ، وأكثر المفاصل عرضة للإصابة هي مفصل القدم والركبة والمرفق والكتف و المعصم والأصابع ، وتحدث نتيجة الإصابة المباشرة بأجسام صلبة أو التعرض لضربات عنيفة ، غالبا ما تؤدي إلى حدوث نزيف داخل المحفظة الزلالية للمفصل مع انتفاخه فيحدث ورم مفصلي يظهر عقب الإصابة بعدة دقائق أو ساعات حسب شدة الإصابة.

ومن بين أعراضها:

- ألم حاد بالمفصل مع عدم القدرة على استعماله واستخدامه بشكل طبيعي.
- ظهور ورم واضح عقب الإصابة مباشرة نتيجة النزيف.
- تغير لون الجلد إلى الأزرق مع سخونة المنطقة المصابة.

العلاج:

- استخدام وسائل التبريد مثل الكمادات الثلج لمدة نصف ساعة من اجل السيطرة على كمية النزيف والانعكاسات الداخلية والتحكم في كمية الورم ؛ عمل رباط ضاغط.
- وضع المفصل المصاب في أوضاع الراحة(عند إصابة الذراع نستعمل علاقة) .
- بعد مرور 24 ساعة على الإصابة تستعمل الكمادات المتبادلة(ساخن وبارد) بمعدل دقيقة الكمادات الساخنة ونصف ساعة الكمادات الباردة تعاد العملية نحو(6-8) مرات وذلك للمساهمة في سرعة الامتصاص والانسكابات وإزالة الورم.
- بعد مرور 36 ساعة نستعمل وسائل التدفئة مثل الحمامات الدافئة أو جلسات الأشعة فوق الحمراء
- يجب تشجيع اللاعب على أداء تمارين الانقباضات العضلية الثابتة لجميع الأربطة والعضلات العاملة حول المفصل.

3.5 . إصابات الأربطة والأوتار:

الأوتار هي النسيج ذو اللون الرمادي اللؤلؤي الذي يربط العضلة بالعظم، والأربطة هي التي تربط العظام ببعضها البعض.

1.3.5. تمزق الأربطة:

²⁰ نفس المرجع السابق ، ص100

تحدث نتيجة عوامل مثل أمراض الأيض أو أعراض الانحلال الخلوي ، أو التهابات مجاورة للأربطة ، كما يمكن أن يحدث نتيجة كدمات رياضية مزمنة أو حمل زائد. كل هذه العوامل تؤثر على ثبات الأربطة إذ يجب علينا تحسين سير الدم وتدفق جيد مباشرة بعد ظهور أول أعراض الحمل الزائد والأعراض الملاحظة تفرض علينا تثبيت العضو المصاب أو اللجوء إلى الجراحة في حالة الخطورة.

2.3.5. تمزق الأوتار: وهو قليل الحدوث ولكنه قد يحدث في بعض الحالات : في أوتار أصابع اليد ، فقد تنفصل العظمة عن الوتر كما يحدث في الوتر المتصل بقاعدة عظمة الأصبع ، ويحدث هذا عندما يتعرض الأصبع لضربة. وقد يحدث تمزق كامل في الأوتار الرئيسية نتيجة إصابة كبيرة ، فقد يتمزق وتر صابونة الركبة في مباراة لكرة القدم أثناء التعامل مع الكرة أو نتيجة لدفعة عنيفة خلال المباراة أو نتيجة لقفزة خاطئة أو نتيجة للارتطام بالأرضية ، وقد ينفجر وتر الكاحل نتيجة بذل مجهود عنيف مما يسبب ألم شديد وإحساس بالشد مع فقدان لوظيفة الوتر التي تتمثل في عدم القدرة على الدفع بأصابع القدم.

3.3.5. تمدد الأوتار:

عبارة عن تمدد رباط العضلات أثناء القيام بتمديد زائد أو قوي ، فوق الطاقة ويتطلب هنا علاج جراحي مع علاج الجرعة إن وجد ، إن تمدد الأوتار تحدث نتيجة حمل غير عاد ويتمثل في ألم شديد خاصة عند الحركة و أثناء القيام بجهد عضلي ، والعلاج هنا يتمثل في وضع كمادات باردة ثم العلاج بواسطة الأشعة تحت الحمراء.

4.3.5. التهاب الأوتار:

يحدث الالتهاب نتيجة إصابة في أبسط صورها ويؤدي إلى حدوث ألم يشعر به المصاب ويحدث خاصة عند مزاوله بعض التمرينات الرياضية لمن لم يسبق له التعود عليها ، أو أثناء التدريب غير العادي أو التدريب فوق الطاقة الفيزيولوجية ؛ كما يتبع الالتهاب أثناء الإصابة بجسم صلب وتنتج عن هذه الإصابة موت ثانوي لخلايا الأوتار ، ويستطيع أن يتبع هذا الالتهاب أيضا بالتهاب الأعضاء المجاورة للوتر وعامة الأعراض الأساسية للالتهابات هي : ألم متمركز في جهة الوتر الذي يتحرك أثناء القيام بجهد عضلي ، كما يستمر الألم أثناء الليل بسبب الالتهابات ، ويتمثل العلاج هنا في راحة تامة بالإضافة إلى علاج دوائي جدي مع المتابعة بالعلاج الطبيعي ، والتهاب الأوتار نوعان هما:

أ-التهاب الوتر الغشائي السينوفي:

يحدث في الأوتار التي لها غشاء سينوفي مثل ما يحدث في حالة أصبع الزناد حيث يلتهب الوتر والغشاء المغلف له في أثناء مروره براحة اليد ، وكما يلتهب أيضا في ظهر الرسغ في المرض المعروف (الداي كيرفان)²¹. وينشأ هذا الالتهاب الوتري السينوفي من إجهاد الرياضيين خلال ممارستهم لرياضاتهم المختلفة ، وعند الكشف نجد أن الوتر المصاب مصدر ألم ومنتفخ ، وتوجد به خشخشة ويزداد الألم عند تحريك الوتر، وأمثلة ذلك ما يحدث في أوتار الساعد للرياضي الذي يمارس رياضة التجديف وما يحدث في العضلة القصبية الخلفية ووتر إبهام القدم عند العدائين والعلاج السليم والصحيح لمثل هذه الحالات هي الراحة مع وضع بعض البطانات أو الجبائر أو السندات التي تساعد كثيرا على سرعة الشفاء ، كما أن تخفيف الضغط على نقاط الجسم المتحملة للضغط يؤدي إلى حدوث تحسن سريع

ب- التهاب الوتر المحيطي: هذا الالتهاب يحدث في الأوتار المحرومة من الغشاء السينوفي ، فالأنسجة المحيطة بالأوتار تتعرض للتمزق بفعل الإصابة ، نظرا لعدم وجود غشاء سينوفي ، فيصاب وتر الكعب ، ووتر صابونة الركبة ؛ فتفقد الأوتار الوتر الوسط الذي يبيح لها الانزلاق لتؤدي وظيفتها ، ويحدث نتيجة الضغط المستمر عليها؛ مثال ذلك العدو لمن لم يتعود على العدو يؤدي التهاب الأنسجة المحيطة بوتر الكعب

4.5 إصابات العضلات:

إن للجسم عدد كبير من الأجهزة الفيزيولوجية مثل الجهاز الدوري وهو الخاص بوظائف الدم، والجهاز التنفسي الخاص بجهاز التنفس ، والجهاز الهضمي الخاص بجهاز الهضم والجهاز العصبي الخاص بالأعصاب ، وهناك الجهاز الحركي وهو يتكون من العضلات والعظام ، ويحتوي الجسم البشري على 639 عضلة وهو ما نسميه عادة اللحم ، وتقوم العضلات بدور هام في حياتنا ، فالعضلات تنتج الحرارة الداخلية وتحرك الطعام للجهاز الهضمي ، وتضخ الهواء إلى الرئتين وتجعلنا نتكلم ونتحرك ونجري ، وتنتهي الحياة عندما تتوقف عضلة القلب عن الخفقان ، ويخفق القلب حوالي 2500 مليون مرة على مدى الحياة في فترة حياة متوسطة (سنة 70)²²

والعضلات تكون حوالي (45 - 50%) من وزن الجسم ، وبجسم الإنسان أنواع مختلفة من العضلات فبعضها عضلات إرادية ، نستطيع تحريكها بإرادتنا وهي تتصل بالعظام مثل عضلات الرأس والذراع والأطراف وهي تسمح لنا بالحركة فتحرك الجسم ككل أو جزء منه كالأقدام أو الذراع ، يبدو ذلك واضحا عندما يأمر المخ العضو بالحركة فتنقبه العضلات بواسطة الأعصاب فيتتحرك العضو ، ونلاحظ أيضا عندما تصاب إحدى العضلات بالشلل فنجد أفراد غير قادرين على المشي أو ارتداء الملابس.

وهناك عضلات لا إرادية وهي التي لا نستطيع تحريكها بإرادتنا مثل عضلة القلب وعضلات المحيطة بجميع الأجزاء المحجوفة مثل الأمعاء وعضلات الجهاز التنفسي والحجاب الحاجز وعضلات الأوعية الدموية. إن أي عضلة هي عبارة عن مجموعة من الألياف العضلية ملتصقة ببعضها البعض يضمها كيس أو أكثر وكل عضلة من

21 عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص34

22 المرجع نفسه ، ص39

عضلات الجسم تتصل بعصب يصلها بالنخاع الشوكي ويقوم بوظيفة سلك التليفون أو الكهرياء الذي يحمل أمر المخ إلى العضلة لينبها لتنفيذ أمر المخ سواء بالانقباض أو الارتخاء. بما أن العضلات هي القوة المحركة التي يؤدي بها الجسم حركاته المختلفة ، و تتصل اتصالا وثيقا بالعظام المختلف ، ويؤدي تأثيرها بتحريك أحد المفاصل وربما أكثر من مفصل وذلك من خلال أوتارها ، وهي تنقبض بالتتابع وبدرجة قوية خصوصا عند الرياضيين وتنقبض بصورة مستمرة كما في حركات حفظ التوازن خلال المشي وتنقبض أيضا كجزء من رد الفعل العكسي كما تنقبض استجابة لإشارات عصبية من المخ، وتنقل من خلال النخاع الشوكي إلى الأعصاب المغذية للعضلة ، وجميع الحركات المختلفة تتضمن انقباض العديد من العضلات بصورة متجانسة ومتعاونة ويقابلها في نفس الوقت ارتخاء العضلات المعاكسة لها.

والعضلات بدورها مزودة بدورة دموية عالية الكفاءة وتزداد أكثر بالتمرين المستمر وتصاب العضلات بكدمات من خلال إصابة مباشرة قد تؤدي إلى تمزق بعض الألياف العضلية أو من خلال إحداث اللاعب إصابة بنفسه نتيجة لحركة مفاجئة لم تكن العضلة جاهزة أو مستعدة لها أو الاستخدام الزائد عن الحد، وهناك أسباب غير مباشرة للإصابة مثل عدم الاهتمام بالتسخين أو الإحماء ، ومن بين الإصابات العضلية نجد

1.4.5 التيبس: التيبس الذي يحدث في العضلات و الأوتار و الأربطة في الجهاز الحركي قد يكون نتيجة تمارين رياضية لم يتعود عليها المصاب أو عند تغيير نوع اللعبة أو نوع الرياضة أو ممارسة تمارين للجري لم يتعود عليها تؤدي إلى حدوث التيبس²³.

و أسباب التيبس ليست واضحة تماما فالنظريات المطروحة تتكلم عن حدوث خطأ في عملية التمثيل فيرجع الأمر كله إلى وجود بعض نواتج التمثيل الذي يسبب التيبس ، و للأسف لم يتم الكشف عن هذه النواتج ؛ إن بعض هذه الدراسات أثبتت زيادة في كمية بعض الأنزيمات مثل أنزيم و بهيدروجينات حمض اللبنيك (اللاكتيك) وهو الأنزيم الذي يحول حمض البيروفيك إلى حمض اللبنيك ويظل الأنزيم مرتفعا لعدة أيام بعد التمرين، و التيبس يتمثل في ألم على مستوى العضلة ، فعند لمس العضلة لا يحدث تقلص لتلك العضلة لكن يحدث ألم يتمركز على مجموعة معينة من الكتل العضلية.

العلاج:

- يجب على الرياضي أن يغتسل و يغير ملابسه فور انتهائه من التمرين.
- التدفئة تفيد في علاج حالات التيبس.
- يمكن استعمال الأسبرين المائي أو أي عقاقير مضادة للالتهاب.
- استخدام الحمامات أو الكمادات الدافئة الباردة الدافئة (المتضادة) على التوالي.
- استخدام المراهم الموضعية مثل زيت و نترجرين أو ماروخ الكافور²⁴

2.4.5 التقلص العضلي:

²³ عبد العظيم العواد لي : مرجع سابق ، ص52

²⁴ عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص53

إن السبب الرئيسي لحدوث التقلص العضلي هو سبب يتعلق بالدورة الدموية المغذية للعضلة كما يحدث عند ارتداء الجوارب الضاغطة ، أو الأربطة الضيقة التي تحول دون انسياب الدورة الدموية الى الأعضاء المختلفة كما قد ينشأ إجهاد العضلات أو تأدية التمرينات العنيفة التي لم يتعود عليها²⁵

يحدث بصفة خاصة أثناء السباحة حيث تلعب اختلاف درجات الحرارة دور كبير في هذا الشأن وقد يحدث وقت الاسترخاء والراحة وبصورة مفاجئة ولعدة ثوان أو دقائق يصحبه ألآم في العضلة ويرجع إلى عدة عوامل فيزيولوجية وكيميائية حيوية ومنها حدوث بعض العمليات الكيميائية داخل العضلة (تعرض العضلة لنقص الأوكسجين مما يولد انقباض عضلي مؤلم) .

كما أن فقدان الماء أو الأملاح أو كليهما يؤدي إلى حدوث التقلص العضلي وأكثر العضلات تعرضا للإصابة وبالتقلص العضلي هي:

-عضلة سمانة الساق . باطن القدم في عضلات بين الأمشاط.

-العضلة ذات أربع رؤوس الفخذية . عضلات خلف الفخذ.

-عضلات البطن.

قد يحدث التقلص في العضلة كلها أو في بعض أليافها ، ويصاحب التقلص ألم شديد مع عدم القدرة على تحريك المفصل ، بينما تصبح العضلة صلبة إلى درجة كبيرة.

العلاج: تختلف خطواته حسب الأعراض ، ولكن الهدف في جميع الحالات واحد ، وهو محاولة تحسين الدورة الدموية والعمل على مد العضلة واستراحتها ، و للوصول إلى مثل هذه النتيجة يجب إتباع الخطوات التالية

- يجب على المصاب اللجوء إلى الراحة وخلع الملابس الضيقة.

-العمل على تدفئة العضلة وذلك بوضع كمادات ساخنة عليها.

-العمل على مد العضلة فمثلا في حالة تقلص سمانة الساق لا يجب رفع الرجل إلى أعلى من 45 درجة وثني

لوش الرجل (مشط القدم) فهذا أسلوب خاطئ، تماما فالمفروض أن رفع الساق على الأرض لا يكون أكثر من

عشر درجات وذلك حتى لا نلغي عمل العضلة الخلفية للساق والتوأمة المندمغة في الكعب ، وذلك بثني خفيف

لوش الرجل يتم فك العضلة المتقلصة دون أي مجهود أو ألم للشخص المصاب²⁶

-التدليك : ينصح بإجراء تدليك للعضلة وذلك بعد انبساطها.

-زيادة في كمية كلوريد الصوديوم في الطعام ، أو تعاطي أقراص الملح الطبية بهدف تعويض كمية الملح المفقود

مع العرق²⁷

3.4.5. التمزق العضلي: هو عبارة عن تمزق في الألياف العضلية وقد يصاحبها تمزق بالأوعية الدموية وترجع

أسباب التمزقات إلى الاستعمال الخاطئ أو التدريب الرياضي غير العلمي للعضلات كالقيام بمجهود أكبر من

²⁵ المرجع نفسه ، ص54

²⁶ عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص51

²⁷ أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، مرجع سابق ، ص65

طاقة العضلات أو إهمال الإحماء قبل التمرين ، أو نتيجة شد مفاجئ أو متكرر أو نقص المرونة بالعضلات ، وقد يصاحب التمزق العضلي ألم شديد مكان الإصابة وفقدان للقدرة الحركية لها ويتناسب هذا الفقدان طرديا مع حجم الإصابة²⁸

قد يحدث التمزق في العضلات كنتيجة للكدمات الشديدة أثناء الانقباض العضلي وغالبا ما تحدث الإصابة بهذا السبب في عضلة الفخذ الأمامية وسمانة الساق والعضلة الأمامية للعضد وكذا عضلات الكتف وينتج عن هذا كله تمزق خيوط وألياف العضلة بدرجات متفاوتة وفقا لشدة الإصابة وحدث نزيف دموي متفاوت الدرجات²⁹

ومن بين أعراض التمزق العضلي:

-ورم يبدو واضحا في الحالات الشديدة نتيجة حدوث التهاب في العضلة وكذا نتيجة التريف الدموي.
-محدودية حركة العضو بدرجات متفاوتة وفقا لشدة الإصابة.

وللتمزق العضلي أنواع ودرجات وهي:

أ -تمزق درجة أولى : تمدد ألياف العضلة ولا يوجد سيلان للدم في العضلة.

ب - تمزق درجة ثانية : تمزق بعض الألياف العضلية فتكون دفقا دمويا وبعد مرور ساعات يظهر كدم صغير³⁰

Ecchymose

ج - تمزق درجة ثالثة :أو ما يعرف بالتمزق غير الكامل (الجزئي) للعضلات Déchirur partielle

في هذا النوع لا تتمزق العضلات بالكامل ولكن تتمزق بعض أجزائها أي العديد من الآليات و قد يكون هذا التمزق في وسط العضلة وداخلا في مركز العضلة أو خارجها ، جهة المحيط الخارجي لها ولهذا يظهر ورم مهم Hématome ويولد كدما مبكرا على ناحية التمزق ؛ لذا يجب الإسراع في وضع مثانة مملوءة بالجليد Vessiedeglase ثم الذهاب إلى مختص.

1-تمزق العضلة جهة مركزها: يكون عادة مصحوبا بألم أكبر مع فقدان في وظيفة العضو المصاب ، ولا تبدو إصابة ظاهرية في العضلة نظرا لعمق الإصابة ، اللهم إلا إذا كان مصحوبا بإصابة في الأنسجة المحيطة و المجاورة لها.

2- تمزق العضلة جهة محيطها الخارجي: إن تمزق العضلة جهة محيطها الخارجي يكون مصحوبا بوجود تجمع دموي وهو يتجمع طبقا لقوانين الجاذبية خلال المستويات الفراغية بين الأنسجة المحيطة ، وفيه يبدو عادة تلون و تجمع دموي يمكن مشاهدته على بعد عدة سنتيمترات من مكان الإصابة ، وهذا النوع من إصابات العضلات يكون مصحوبا بألم أقل من النوع السابق، لكن الحركة تعود بصورتها الشبه الكاملة سريعا.

د -التمزق الكامل للعضلات (تمزق درجة رابعة): Rupture totale

²⁸ المرجع نفسه ، ص66

²⁹ عبد السيد أبو العلاء : مرجع سابق ، ص288

³⁰ علي مروشي : مرجع سابق ، ص85

يعتبر أخطر ضرر عضلي قد يحدث للرياضي ، و يبدأ بآلام شديدة وشلل تام ، ويشاهد بوضوح في حالة تمزق العضلة ذات الرأسين الموجودة بالعضد حيث تنفصل إحدى رأسها وهي الرأس الطويلة، عندئذ فإن انقباض الكوع يكون مصحوبا بظهور و بروز هذا الجزء من العضلة في وسط العضد كبروز غريب ، وهناك إصابة مماثلة أخرى عندما يتمزق الجزء الأوسط من عضلة رباعية الرؤوس بفعل إصابة مباشرة أسفل الفخذ من جهة الأمام ؛ وهناك إصابة مشابهة للإصابتين السابقتين تحدث للعضلة الخلفية للفخذ التي غالبا ما تتمزق في بعض الحركات العنيفة للعدائين³¹ .

وترجع أسباب هذه الأضرار العضلية إلى ما يلي:

-حركة عنيفة ، سريعة ذات شدة كبيرة مثل القذف في الفراغ ، انطلاق قوي.

-حركة غير منتظرة أو غير متحكم فيها ، عضلات غير محضرة تحضير بدني غير كافي.

العلاج:

-يجب الاهتمام بالراحة في الفراش خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة وجعل العضلة المصابة في وضع ارتخاء لتقليل التوتر العضلي.

- عدم المشي أو الوقوف لفترات طويلة مع كمادات الماء البارد أو الثلج لمدة عشرين دقيقة.

- بعد 48 ساعة من لحظة الإصابة يمكن عمل الآتي:

- استخدام كمادات متضادة باردة ساخنة باردة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الدورة الدموية.

- يجب رفع الطرف المصاب للأعلى لتقليل الورم.

- البدء بالتمارين المسكنة للعضلات تدريجيا بعد ثالث يوم من الإصابة.

- العلاج الكهربائي : * أشعة تحت الحمراء.

* أشعة موجات فوق الصوتية.

* أشعة الليزر.

- العلاج المائي : حمام شمع وزيت برفين أو الكمادات المضادة ، ويفضل استخدام التدليك

تحت الماء.

- التدليك الطبي : سطحي في أول الأمر ثم يتدرج في العمق مع الاحتكاك.

- تمتد فترة العلاج ما بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع في حالات الإصابة فيما بين العضلات أو جهة المحيط

الخارجي للعضلة ، بينما يمتد من حوالي شهر إلى شهر ونصف في حالات التمزق الكامل أو الإصابة في مركز

العضلة والتي يكون شفاؤها بدرجة أبطأ من الحالات الأولى.

لا نحصل على الشفاء التام إلا بالحصول على أقصى كفاءة وقوة عضلية وأقصى مرونة عضلية ومدى حركي كامل

للمفاصل المجاورة لمكان الإصابة.

31 عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص43

6. إصابات الجلد:

وهي من الإصابات الشائعة في الوسط المدرسي بين التلاميذ والتصرف معها في وقتها يقلل من زيادة الإصابة وهي كالأتي:

1.6. الانتفاخ الجلدي: ينتج عن احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن السفلى وظهور سائل بينهما مع ترشيح في الأوعية الدموية.

العلاج: تنظيف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

2.6. السحجات: هي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد نتيجة الانزلاق على سطح خشن أو التعرض للاحتكاك الشديد من قدم زميل.

العلاج: غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم وضع سائل معقم على شاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة وربطها برباط بعد ذلك.

3.6. الجروح: يعرف الجرح بأنه قطع أو تهتك في الجلد أو الطبقة التي تحت الجلد ويسبب هذا القطع ألما حادا كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة تهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح.

ومن أسبابه: ينتج نتيجة تعرض الجسم لملامسة جسم خارجي حاد أو الاحتكاك بمواد صلبة ومن أهمها:
- الوقوع على أرض صلبة مما يسبب احتكاك الجلد بالأرض.

- التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة.

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

ومن أعراضه: يتميز الجرح بوجود قطع في الجلد يمكن ملاحظته، تغير في لون الجلد يميل إلى الاحمرار ونزيف تختلف حدته تبعا لحجم الجرح ومنطقة الإصابة و ألم في منطقة الجرح.

1.3.6 أنواع الجروح: تختلف أنواع الجروح تبعا لطبيعة الإصابة ونوع الجسم الصلب الخارجي المسبب لهذا الجرح وعليه يمكن تقسيم الجروح إلى:

أ - جرح بشري: يحدث في أصابع ومنطقة القدم عند استخدام الأحذية لفترة طويلة.

ب - جرح سطحي: عبارة عن تسلخات بسيطة تحدث لطبقة الجلد الخارجية وتشمل مساحة صغيرة من منه.

ج - جرح قطعي: يتميز هذا الجرح بوجود قطع من الجلد ذي حافتين مستقيمتين ومتساويتين وينتج عند التعرض للأجسام الحادة.

د - جرح رضوي: يتميز بوجود حافتين للجرح أو أكثر في بعض الأحيان وتكون هذه الحواف غير متساوية أو منتظمة وينتج عن السقوط أو عند الاحتكاك بالخصم أثناء الجري أو التعرض للأجسام خارجية حادة.

و - جرح وخزي: يتميز بوجود فتحة صغيرة في الجلد ويصاحبه في معظم الأحيان نزيف دموي وينتج هذا الجرح من الوخز بالأجسام المدببة مثل نتوءات باطن حذاء كرة القدم كثير من التلاميذ اليوم يرتدون هذا النوع من الأحذية في ممارسة التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة أو المنافسة.

الإسعاف : يجب التأكد من عدم وجود إصابات أخرى كالمخلع أو الكسر ، وفي حالة عدم وجود إصابات تجرى الإسعافات التالية:

- تنظيف الجرح بقطن مبلول بالماء ثم ينظف بمطهر طبي(سافلون ، سيتافلون ، ميكروكروم ، ديتول مخفف) يجب التأكد من إزالة الأتربة أو غيرها من الأجسام العالقة في الجرح ، كما يجب عدم تحريك حواف الجرح بقوة ما تؤدي إلى زيادة حدة الجرح³²

-إيقاف النزيف إن وجد وذلك بوضع شاش معقم على الجرح ثم يوضع بعض القطن فوق الشاش ويتم لف الجرح برباط ضاغط بإحكام لإيقاف النزيف و ينقل المصاب إلى اقرب مركز صحي.

7- إصابات أنشطة التربية البدنية والرياضية:

1.7 إصابات سباق السرعة: ومن بينها ما يلي:

1.1.7. إصابة عضلات الفخذ:

تمزق العضلات من الإصابات التي تنتشر بين العدائين ويحدث تمزق العضلة أو انشقاقها عندما يضاعف العداء من سرعته بشكل مفاجئ ، وبقوة كبيرة ، ويحدث ذلك للعدائين الذين يتصفون بضعف أو فقد القدرة على الانقباض العضلي.

إن تمزق العضلات خاصة عضلات الفخذ الأمامية والعضلات المقربة للفخذ ينتج في العادة من المجهود العنيف الذي يبذله العداء خلال مرحلتين : مرحلة الانطلاق ، ومرحلة نهاية السباق.

إن العامل الرئيسي لفقد التعاون العضلي قبل نهاية السباق مباشرة ناتج من إصابة الأنسجة الرخوة حيث في تلك الحالة أن عضلات الفخذ الأمامية قد فقدت القدرة على الاستمرار وهذا ناتج من سرعة العداء لان العضلات التي تعمل على مفصلين تكون أكثر عرضة للإصابة من غيرها مثل العضلة المستقيمة الفخذية وعضلات الفخذ الخلفية ؛ والتمزق من الممكن أن يصيب باطن العضلة أو مناطق التحام وتر العضلة, كما أن التمزق الداخلي يؤدي إلى حدوث تجمع دموي ويشعر العداء بألم شديد بالإضافة إلى حدوث تشنج أو تقلص عضلي ؛ مما يحد من قدرة العداء على العطاء أو الأداء الصحيح³³

2.1.7. إصابة مفصل الركبة:

يعتبر مفصل الركبة أشهر المفاصل وأكثرها عرضة للإصابة ، خاصة عند لاعبي العاب القوى بمختلف تخصصاتهم من عدو وجري مسافات متوسطة وطويلة ، و وثب عالي وطويل وثلاثي ، ولاعبي الحواجز والموانع، ودفع الجلة؛ فهو أكثر المفاصل عرضة للتمزق من خلال التركيب التشريحي له فوقعه بين نهاية عظمة الفخذ وبداية عظمة قصبه الساق ولا يشترك عظم الشظية في تكوين المفصل ، ويفصل عظم الفخذ عن عظم القصبه غزروفان هلاليان الشكل ملتصقان على سطح عظم القصبه ويرتبطان ببعضهما البعض بوتر دائري ؛ وتتحدان

³² عبد الرحمان عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها أولية ، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، مصر الجديدة ، مصر، 2004

ص 87

³³ محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي -علم الإصابات الرياضية ، جامعة الفاتح كلية التربية البدنية والرياضة ، ط 2 ، طرابلس ليبيا ،

1995 ، ص94

هذين العظمتين معا بسلسلة من الأربطة ، واهم هذه الأربطة هو الرباط الجانبي الداخلي الذي يربط رأس عظم القصبية برأس عظم الفخذ ، والرباط الخارجي الذي يربط رأس عظم الفخذ بعظم الشظية ، وظيفتها تقوية مفصل الركبة والحفاظ عليه أثناء حركة المفصل للأمام أو الخلف أو الحركات الدائرية والجانبية فيمنع ميل المفصل إلى أحد الجانبين أو استدارته في حالة مد الساق للإمام أو في حالة ثني الساق فتكون الأربطة في حالة ارتخاء ؛ وهناك أيضا رباطان داخليان متقاطعان في داخل المفصل أحدهما إمامي والثاني خلفي ، وهذان الرباطان المتقاطعان يمنعان تحرك مفصل الركبة للأمام والخلف ، وكذلك يمنعان مد الساق أكثر من 180 درجة ؛ أما عظم الرضفة (الصابونة) فهو عظم مسطح مثلث الشكل تقريبا موجود أمام مفصل الركبة يقوم بحمايته من الأمام عند الثني ، حيث لولا وجود الصابونة لما تمكن الفرد من الجلوس على الركبتين لفترة طويلة³⁴ ، وعلى الرغم من هذا التصميم الهندسي للركبة فإن هناك مواضع من الممكن أن تتعرض للإصابة وهي :إصابات الرباط الخارجي للركبة ، إصابات الرباط الداخلي للركبة إصابات الرباط الصليبي الأمامي ،إصابات الرباط الصليبي الخلفي ، الإصابة الغضروفية لمفصل الركبة³⁵ ، خيانة الركبة وكسور الركبة.

3.1.7. إصابة مفصل الكاحل:

يعمل مفصل الكاحل في اتجاهين من خلال وصله لأسفل الساق مع القدم ،فهو أولا مفصل معلق يسمح بحركة بسيطة للأعلى وللأسفل ، وثانيا فهو يسمح بحركات الانثناء والدوران ؛ويتكون الكاحل من نهاية عظمة القصبية أسفلها ونهاية عظمة الشظية ، ويتصلا ببعضهما بواسطة الرباط العقبى الشظي ، والذي يتصل بعظمة الكاحل والمسطحات القريبة ملساء وهي على شكل قوس ، ولذلك فإن السطح المستدير لعظمة الكاحل يمكنها من التزحلق برفق لتسمح للقدم بالحركة للأعلى والأسفل ؛ والمفصل كله محاط بكبسولة(غلاف) وكذلك بأربطة محكمة من جميع الاتجاهات ؛ وهو مدعم بصفة خاصة من الجهة الداخلية والخارجية ، حيث يوجد الرباط الداخلي والخارجي المتضاعفين على التعاقب والتوالي³⁶ ؛ لذا فإن إصابة الكاحل تعتبر إصابة لكافة بنيانه البنائي ، وتلف مفصل الكاحل يحدث نتيجة لإجهاده العنيف من الحركات الصعبة والتي لا تتحملها أربطته وروافعه العظمية ؛ وعندما يحدث تلف نتيجة لملخ في أحد أربطته فان المفصل يتأثر ويحد من حركته ، ولأن إصابة الكاحل من الإصابات الشائعة والشديدة والتي تعوق التلميذ أو اللاعب أثناء المنافسات الرياضية عن مواصلة اللعب أو المنافسة لفترات طويلة . ومن بين أكثر الإصابات حدوثا للكاحل:

-الالتواء : ويحدث في اغلب الأحيان في الرياضات التي فيها حركة جانبية وعندما تكون الأحذية غير مناسبة والأرضية غير مستوية مما يجعل الكاحل يدور حول نفسه ؛ وغالبا يسمع صوت تمزق الرباط وقت الإصابة ، ويحدث ألم شديد وقد تتمزق الأوعية الدموية كما يمكن أن تتمدد أوتار عضلات الساق وتتضرر، وتحدد درجة التواء الكاحل بمدى التلف الحادث في الأربطة الخارجية ، فالالتواء من الدرجة الأولى أو البسيط يحدث في حالة

34 أسامة رياض : الطب الرياضي والعب القوي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 2003 ، ص120

35 المرجع نفسه ، ص122

36 عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص293

التمدد الزائد لأحد أربطة الكاحل لكن دون تمزق الرباط، وينصح في هذه الحالة الراحة لمدة ثلاثة أيام ، ومع استخدام الثلج المبروش وقت الإصابة ، واستخدام رباط ضاغط بالإضافة إلى الأدوية المضادة للالتهاب والمسكنات ؛ أما الالتواء من الدرجة الثانية أو الشديد: فانه يحدث نزيفاً ، وترى أن هناك رضا مزرقاً حول المفصل يشاهد بعد الالتواء بيوم واحد³⁷ ؛ ويعالج بنفس علاج الدرجة الأولى ، وغالباً ما يستخدم رباط ضاغط قابل لترح لمدة خمسة أيام وذلك لمنع الحركة الجانبية للكاحل ، وقد يساعد في استخدام العكازات لبضعة أيام لإعطاء الكاحل الراحة التامة التي يحتاجها

2.7 . إصابات جري المسافات المتوسطة:

يتعرض لاعب الجري في المسافات المتوسطة وخاصة التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية إلى احتمالات حدوث إصابات رياضية ، والجري كما هو متعارف عليه هو حلقات متصلة من لحظة الارتكاز على إحدى القدمين بالأرض ، ولحظة الطيران بتأثير الاندفاع الحادث من لحظة الارتكاز السابق ويشترك تلك الحركة أفقياً احتكاك القدم بالأرض ومقاومة الهواء ، والجاذبية الأرضية وتأثير وزن الجسم ويصاحبها حركة اتزان للذراعين والجذع ؛ ويصاحب عملية الجري لحظة الطيران انثناء مفصل الركبة ثم يليها هبوط القدم الأمامية ، وتقسم مراحل الجري مسافة السباق إلى ما يلي:

- **مرحلة البداية :** وفيها يحدث الاندفاع المفاجئ من الراحة إلى مرحلة الوصول إلى السرعة اللازمة لقطع المسافة.

- **مرحلة جري المسافة :** وتختلف فيها طريقة الجري باختلاف طول المسافة³⁸

- **مرحلة النهاية :** وفيها يبذل المتسابق قصارى جهده الفيزيولوجي في السباق.

وفي كل مرحلة من مراحل السباق قد يتعرض المتسابق لحدوث الإصابات ، ومن بين الإصابات المعروفة في إصابات العضلات الخلفية للفخذ ، ويقل نسبياً التعرف لها أكاديمياً لطبيعة تلك الإصابات ، وكذلك إصابة مفصل الركبة والتي تعتبر من أكبر المفاصل في الجسم ويتكون من ثلاث عظام هي عظم الفخذ والشظية والقصبية³⁹ ، وقد تم التطرق لهذه الإصابة في إصابات سباق السرعة بنوع من التفصيل أما الإصابات الأخرى التي تصيب الرياضيين في سباقات المسافات المتوسطة هي:—

1.2.7 - إصابة عضلة الساق الخلفية : كثيرة الحدوث ، وتختلف باختلاف أسبابها وهي:

أ - **التقلص العضلي :** هو عبارة عن تقلص مفاجئ حاد وشلل مؤقت وعدم الإحساس بالجزء المصاب؛ وترجع أسباب الإصابة إلى ما يلي : التهيج العصبي الشديد ، الاستخدام الزائد عن الحد ، قصور في الدورة الدموية المغذية لمنطقة الإصابة ، تغيرات نفسية وعصبية (خوف ، قلق ، توتر)، ارتداء أحذية غير مناسبة.

³⁷ لين غولد براغ، دايان إيليويت : اثر التمارين في الشفاء ، ط 1 ، العبيكان ، المملكة العربية السعودية ، 2002 ، ص 417

³⁸ أسامة رياض : الطب الرياضي واللعاب القوى ، مرجع سابق ، ص 21

³⁹ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، مصر الجديدة ، مصر ، 2000 ، ص

ومن بين أعراضه : ألم شديد عند الحركة يزداد عند انقباض العضلة ، إعاقة جزئية للجزء المصاب ، تيبس واضح وعدم احتمال أية لمسة في منطقة الإصابة.

العلاج:

- فك العضلة المتقلصة بثني مشط القدم للأمام مع رفع الساق عشر درجات عن الأرض.

- استعمال الكمادات الباردة في الحال.

- رش مكان الإصابة ب اسبراي كالوريد ايثيل أو زيلوكين.

بعد يوم من الإصابة نستخدم كمادات المتضادة باردة ساخنة باردة ، ويجب الاهتمام بالحالة النفسية مثل القلق والتوتر والخوف.

ب -تمزق عضلة الساق: تحدث نتيجة لعدم الاهتمام بالإحماء الكافي أو ارتداء حذاء غير مناسب، أو التعرض لعنف مباشر ، أو لحمل زائد في عمل العضلات و إجهادها أكثر من اللزوم

ومن بين أعراضها :عدم القدرة على احتمال أي لمسة على مكان الإصابة ، والشعور بعدم الراحة عند محاولة المشي ، تغير لون منطقة الإصابة وتورمها، وكذلك زيادة درجة حرارتها.

العلاج :عمل كمادات الماء البارد في الحال ، تثبيت مكان الإصابة بواسطة جبيرة من الجبس أو بواسطة رباط لاصق لمدة عشرة أيام ، بعد انقضاء الوقت المقرر للجبيرة (الجبس) نبدأ العلاج الطبيعي بالعلاج المائي في حمامات (الويلر بول) الماء الساخن المتحرك⁴⁰

مثلا أو أي شيء فإن الدفعة الأخيرة للحركة تكون بواسطة إصبع القدم الكبير ، والقدرة على الانطلاق تعتمد إلى حد كبير على القدمين وعلى حالتها ؛ وترجع أسباب هذا النوع من الإصابات إلى تشوهات قوامة القدمين أو إلى الأرضية الصلبة أو الحذاء غير المناسب ، وكذلك عند انخفاض مستوى اللياقة البدنية فيؤدي حركات أكبر من المستوى الأدائي له ، وتنقسم إصابات القدم من حيث الشدة إلى ثلاثة أنواع:

إصابات القدم البسيطة : وهذه الإصابة تكون وقتية وتصيب أربطة سلاميات الأصابع بتمزقات بسيطة، وذلك نتيجة للاستخدام الغير الطبيعي والسيئ للقدمين والعلاج بالتدليك ويكون سطحيا ثم يزداد عمقا بالتدريج.

2.2.7 إصابات مفصل الكاحل:

وتم التطرق إليها في إصابات سباق السرعة.

3.2.7 إصابات القدم:

أ - تعتبر من الإصابات الشائعة في المجال الرياضي خاصة عند لاعبي العاب القوى بكافة أنواع مسابقاتها ، فأى فعل رياضي أو حركة رياضية تبدأ عن طريق حركة القدمين ، فالقوة والسرعة تبدأ من القدمين وهي تعطيانه الثبات على الأرض إضافة لسهولة التنقل والحركة ، فعند دفع الجلة

40 عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص 276

ومن بين أعراضها : ألم قد يكون مباشر في بعض الأحيان ، عجز بسيط عند المشي ، عدم احتمال المصاب أي لمسة عند ملامسة باطن القدم.

العلاج : استخدام ثلج عند وقوع الإصابة ، لاصق طبي يحيط بالقدم والساق لمدة تتراوح من ثلاثة إلى ثمانية أيام ، أدوية مضادة للالتهاب عن طريق الفم ، مراهم طبية لزيادة الدورة الدموية من اليوم الثاني للإصابة.

ب - إصابات القدم متوسطة الشدة : يسببها قطع جزئي في الأربطة وخاصة الرباط الجانبي الوحشي أو قطع في الرباط الدالي بباطن القدم الداخلي (الرباط الجانبي الإنسي) ، والسبب يرجع لضعف العضلات الدقيقة للقدم أو إلى الاستخدام السيئ والغير محتمل للقدم، أو ثني القدم تحت الجسم.

ومن بين أعراضها : ألم حاد مباشرة ولمدة طويلة ، ألم عند الوقوف على القدم المصابة ، تورم ونزيف داخلي متوسط بالقدم وخاصة في الجزء المصاب.

العلاج : عمل جبس للقدم والساق لمدة عشرون يوم بحيث تكون القدم بزاوية 90 درجة ، استعمال أدوية مضادة للالتهاب عن طريق الفم من ثمانية إلى عشرة أيام.

ج - إصابات القدم الشديدة : ويسببها قطع كامل للأربطة وخاصة الرباط الجانبي الوحشي ، والرباط القصي الشظي مع قطع في المحفظة المغلقة لعظام القدم مع نهاية عظام الشظية والقصبة.

ومن بين أعراضها : ألم حاد ومباشر وقوي ، عجز كامل عن تكملة السباق ، استحالة الوقوف على القدم المصابة ، تورم ونزيف داخلي كبير.

العلاج : التدخل الجراحي خلال ثمانية أيام من الإصابة ، وضع القدم المصابة في الجبس لمدة أربعين يوم⁴¹

- **كسر أمشاط القدم :** وهو من الإصابات الهامة بسبب أنها تنتج في الغالب من صدمات متتالية ودقيقة لأمشاط القدم من جراء الممارسة الرياضية ، ولا تشاهد في صور الأشعة إلا بعد عشرة إلى خمسة عشر يوم؛ وهو من الإصابات شائعة عند لاعبي الوثب الطويل بسبب الأخطاء الفنية أو الاستعمال لأحذية الغير المناسبة. ومن بين أعراضه : ألم حاد عند الفحص لأمشاط القدم خاصة مكان السلاميات الثانية والرابعة والخامسة لا يوجد أي تورم أو نزيف.

العلاج : وضع القدم في الجبس مدة 45 يوم، تكرار عمل الأشعة للتأكد من الشفاء.

3.7 إصابات دفع الجلة : خلال دفع الجلة تكون هناك ثلاث أجزاء رئيسية للجسم عرضة للإصابة وهي:

إصابة عضلات الظهر السفلة (اللمباحو) ، الجزء العلوي (الكتف والذراع) ، الجزء السفلي للذراع ؛ بالإضافة إلى مفصل المرفق والأربطة تكون عرضة للتمزق خاصة في المرحلة الأخيرة لدفع الجلة ؛ من جراء إعادة تلك الحركة مرات عديدة أثناء المنافسة ، وكذلك مفصل الرسغ ، إن المرحلة النهائية لدفع الجلة تتطلب قوة دفع كبيرة من أجل دفعها لأكثر مسافة ممكنة ، في هذا الوقت فإن الرسغ ممتد مع وجود انحراف في وضع عظمة الزند ، وتكون العضلات المادة لليد والرسغ في وضع إطالة ولكنها سوف تنقبض بشكل مفاجئ وبقوة عند بدأ عملية الدفع

41 أسامة رياض : الطب الرياضي واللعاب القوى ، مرجع سابق ، ص 163

للتحرك للأمام تكون عرضة للإصابة بالتمزق , إن إصابة الجزء السفلي من الجسم التي تحدث نتيجة لفقد الاتزان داخل دائرة الرمي أو عندما يحاول التلميذ أو اللاعب عدم لمس لوحة الإيقاف بعد الدفع , كما أن الحذاء الغير مناسب من العوامل التي تؤدي وتساعد على وقوع الإصابة , إن حركة الدوران في بعض الحالات تشكل خطورة على الغضاريف الهلالية للركبة ، ومن بين الإصابات الأكثر حدوثا نجد:

1.3.7. إصابات مفصل الكتف:

مفصل الكتف هو أحد أعظم التركيبات التشريحية والبنائية في جسم الإنسان ، ومفصل الكتف هو المفصل الوحيد الذي يسمح لنا بالدوران 360 درجة كاملة فهو المفصل الأكثر مرونة في جسم الإنسان، فهو يسمح لنا برمي وقذف كرة السلة أو التعلق بالحلق أو الحركة على المتوازيين أو أداء الحركات الأرضية في لعبة الجمباز ؛ ومفصل الكتف بحكم تكوينه غير المستقر لعدم عمق التجويف الذي تسكن فيه رأس عظمة العضد في مكانها الطبيعي بلوح الكتف ، ويتكون مفصل الكتف من عظم العضد الكبير والتجويف العنابي الصغير ، واتساع المحفظة الزلالية يعطي المفصل حركته الواسعة التي يمتاز بها وتلتصق بالمحفظة الزلالية المفصالية وتساندها أوتار العضلات التالية : العضلة تحت اللوح ، وتر العضلة فوق الشوكية ، العضلة تحت الشوكية العضلة المستديرة الصغرى ، وهذه العضلات توفر الحماية والثبات عند تحريك المفصل ، وتعمل على حماية المفصل من التزحلق أو الانزلاق ، ونتيجة لخلو المنطقة من العضلات أسفل المفصل مما يسهل خلع رأس عظم العضد من الحفرة العنابية في الاتجاه السفلي⁴² ، والعضلات العريضة الظهرية والمستديرة الكبرى والصغرى العظمية تعطي دعما للجزء الأمامي السفلي لمفصل الكتف حيث أنها تندغم في ميزاب العضلة ذات الرأسين العضدية ، والعضلة الدالية والتي تغلف مفصل الكتف من الأمام ومن الأعلى ومن الخلف والوحشية تندغم في الحدية الدالة لعظم العضد وتعتبر هذه العضلة من العضلات الهامة بالنسبة لمفصل الكتف وهي التي تعمل بتباعد العضد عن الجذع ؛ وتنقسم إصابات الكتف إلى ثلاثة أنواع هي:

أ - إصابات الكتف البسيطة : وفي هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف وهو شائع الحدوث عند لاعبي دفع الجلة.

ومن بين أعراضها : ألم بالكتف عند رفع الذراع ، مناطق الألم محدودة بأماكن الإصابة فقط.

العلاج : مراهم لتحسين الدورة الدموية ، عقاقير مضادة للالتهابات ، راحة من أسبوع إلى أسبوعين.

ب - إصابات الكتف المتوسطة الشدة : في هذه النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي تربط الترقوة برأس عظمة الساعد وعظمة لوحه الظهر وتحدث عند لاعبي دفع الجلة أيضا.

ومن بين أعراضها : ألم مصاحب لجميع حركات الكتف ، ألم مصاحب لتحريك أصابع اليد ، ألم عند تحريك يد المصاب ، تورم بسيط وشبه نزيف تحت الجلد

42 محمد عادل رشدي : مرجع سابق ، ص163

العلاج : راحة تامة للكتف من خمسة عشر إلى عشرون يوماً ، استعمال رباط ضاغط غير مطاطي أو رباط اليد معلق بالعنق ، عقاقير مضادة للالتهابات بجرعات متوسطة الشدة من ثمانية إلى خمسة عشر يوم مع مراهم موضعية ، إذا كانت الآلام محدودة بآماكن خاصة يحقن المصاب فيها بحقن الكورتيزون من حقنة إلى حقنتين خلال ثلاثين يوماً⁴³

ج - إصابات الكتف الشديدة : وهذا النوع الخطير من الإصابات لا يحدث عند لاعبي دفع الجلة.

- خلع مفصل الكتف : يعتبر الخلع الداخلي الأمامي للكتف هو الأكثر شيوعاً ، ويحدث عند مد الذراع في الحركة النهائية للتخلص من الجلة عند دفعها.

ومن بين أعراضه : اختفاء رأس عظمة العضد من تجويفه الطبيعي (التجويف العنابي) .

العلاج : يجب أن يكون المصاب تحت التخدير الطبي العام ويتم إرجاع الخلع كما يلي:

- جذب الذراع في الجهة المصابة للأسفل لمدة دقيقتين .
- ثم جذب الذراع والساعد لمدة ثلاثة دقائق التالية لإرجاع عظمة العضد لمكانها الطبيعي .
- ضم الساعد لتلتصق تماماً بالجانب لمدة ثلاثة دقائق أخرى .
- ضم الساعد على الصدر والمحافظة على هذا الوضع بثبوتته ببلاستر طبي لمدة ثلاثة أسابيع .
- يمنع إرجاع الخلع في أرض الملعب أو بدون تخدير طبي منعا لحدوث مضاعفات⁴⁴

2.3.7 إصابة مفصل المرفق:

المرفق هو المفصل المعلق بين عظمة العضد وعظمة الزند ، وهما العظمتان المكونتان للمفصل ، بينما تلتقي كل من عظمة الزند وعظمة الكعبرة أسفل منه مباشرة .

وتتصل العظام ببعضها البعض بواسطة أربطة عضلية ، ويسمح مفصل المرفق المكون من ثلاثة مفصلات وهي ؛ العضد والزند ، الكعبرة والعضد ، الزند والكعبرة⁴⁵ ؛ بحركة الثني والمدّ وأيضاً بحركة دوران الزند على الكعبرة والعكس أي دوران ساعد اليد للداخل والخارج ، وساعد اليد ينثني بواسطة انقباض عضلة العضد ذات الرأسين ، وينفرد (تمدد) الساعد بواسطة العضلة ذات الثلاثة رؤوس بينما تتحكم العضلات الدقيقة في حركة دوران الساعد للداخل والخارج وذلك بمساعدة كل من العضلات الفاردة الموجودة على الجزء الخارجي للمرفق والعضلات الثانية والمتمركزة على الجزء الداخلي من المرفق والعضلات الفاردة التي تفرّد وترفع اليد والرسغ لأعلى يكون منشؤها النهاية العظمية الخارجية لعظمة العضد⁴⁶

ومن أهم الإصابات التي تحدث لمفصل المرفق هي:

⁴³ أسامة رياض : الطب الرياضي واللعاب القوى ، مرجع سابق ، ص100

⁴⁴ محمد عادل رشدي، المرجع نفسه ، ص102

⁴⁵ محمد عادل رشدي : مرجع سابق ، ص201

⁴⁶ عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص106

أ - التهاب مفصل الكوع (المرفق) : وهو التهاب الاندغامات العضلية في عظم مفصل المرفق ، تعتبر من أهم الإصابات التي تصيب لاعبي الرمي وهو شائع الحدوث عند لاعبي دفع الجلة ، من أهم أسباب الإصابة أنها تحدث نتيجة الاستخدام الخاطئ للمفصل كما يحدث نتيجة القيام بالحركات المفاجئة العنيفة دون أي تجهيز أو إعداد مسبق للعضلة ودون أي إحماء

ومن بين أعراضه : ألم بالمرفق عند مد اليد ولفها للخارج ، ألم ينتشر في العضلات المحيطة بمفصل المرفق ، ألم يزداد ليلاً وقد يصاحبه ألآم بأعصاب المرفق ، زيادة ألآم عند الفحص واللمس والضغط على عضلات المرفق

العلاج:

تجنب الأخطاء الفنية مع تجهيز مسبق للعضلة (الإحماء) ، راحة من خمسة عشر إلى تسعة عشر يوماً استعمال العقاقير ضد الالتهاب عن طريق الفم ، الحقن الموضوعية (الكورتيزون) وهو من أفضل العلاجات المستخدمة ويتم بواقع من ثلاث إلى أربع حقن الفاصل الزمني قدره من ثمانية إلى عشرون يوماً حسب شدة الإصابة ، العلاج الطبيعي الذبذبات عالية الشدة (الإلتراسونيك) ، العلاج بالإبر الصينية ، الشد الميكانيكي وذلك بشد الساعد وتثبيت العضد، التدخل الجراحي إذا ما استمر الألم بدون شفاء.

ب - تمزق مفصل المرفق: وهو تمزق اللقمة الوحشية أو الأنسة لعظم العضد ، ويحدث هذا التمزق عند لاعبي الرمي والدفع مما يؤدي ذلك إلى حدوث أضرار لألياف العضلات المشتركة في الحركة خاصة في نقطة اتصالها بالعظم.

ومن بين أعراضها : ألم عند لمس المنطقة المصابة ، وكذلك وجود ورم.

العلاج : حقن موضوعية مخدرة ذات مفعول طويل ، راحة وعدم استخدام الجزء المصاب⁴⁷

ج - فأر مفصل المرفق:

تعني كلمة فأر المفصل وجود أجسام صغيرة داخل المفصل ، والعوامل المؤدية لذلك هي أن حركة الرمي أو الدفع تضع ضغطاً كبيراً على المرفق ناتج من ميكانيكية حركة الدفع ، فالجزء الداخلي للمرفق في تلك الحالة كما لو كان يطير في الفضاء وهذا ناتج من حركتي التخلص والمتابعة ؛ ومن ناحية أخرى فإن العظام التي تقابل الجزء الخارجي للمرفق تندفع بعنف معاً ورأس الكعبرة وما حولها تعمل ضد الجزء الخارجي لعظم أعلى الذراع ، ولسبب غير معروف حتى الآن فإن لاعبي الدفع من الناشئين يحركون العظمتين معاً تحت تأثير قوة معينة ، مما يؤدي إلى قطع جزءاً صغيراً من الأسطح المفصالية لمفصل المرفق ، وهنا يفقد المفصل جزءاً هاماً من الأسطح الغضروفية ، وهو ما يطلق عليه في هذه الحالة التهاب العظم والغضروف ، ومع مرور الوقت قد تفتت هذا الجزء داخل المفصل ويطلق عليه فأر المفصل ، لأن ذلك الجزء الموجود صغير أبيض يتحرك بحرية داخل المفصل ، مما يؤدي ذلك إلى غلق المفصل في وضع معين ، ويتحرك هذا الجزء في اتجاهات متعددة داخل المفصل مع كل حركة.

47 محمد عادل رشدي : مرجع سابق ، ص 211

ومن بين أعراضه : ألم فوق الجزء الخارجي للمرفق ، ألم عند القيام بعمل حركتي الدفع ويكون هذا الألم في مكان الإصابة ، تصعب حركة المفصل عند محاولة ثني المرفق ، تنقلص العضلات المحيطة بالمفصل ويتورم المفصل⁴⁸
العلاج : إجراء أشعة للمرفقين للمقارنة ، راحة لمدة تسعين يوماً ، إجراء أشعة أخرى بعد تسعين يوماً ، وفي حالة عدم حدوث أي تغيير عن الوضع السابق يجب إجراء عملية جراحية لإزالة هذا الجزء المكسور في المفصل.

3.3.7. إصابة مفصل اليد:

اليدين هي تلك العضو المميز من أعضاء الجسم وأجزائه فهي مركز اتزان القوة والحركة الدقيقة والإحساس بنعمة اللمس ، واستخدامها في الكتابة وحمل الأشياء والتسبيح ، ولأن معظم الرياضات تحتاج إلى التوافق والتعاون ما بين اليد والعين ، فرياضة تسلق الجبال مثال لذلك ، ودفع الكرة وكرة اليد والكرة الطائرة والسلة والتنس والجيدو والملاكمة أمثلة أخرى.

إن التركيب البنائي والتشريحي لليد بقدر ما هو بسيط لكنه شديد الإبداع من حيث روعة التكوين (سبحان الله !) ففوق عظام الرسغ الثمانية الصغيرة هناك خمسة عظام قصيرة وغلظة وقوية تسمى عظام مشط اليد ، أربعة في راحة اليد وهي السبابة والوسطى والخاتم و الأصبع الصغير ، أما الإبهام فله مشطية منفصلة وهي الأقصر والأقوى في اليد، ولالإبهام قدرات مذهلة على الحركة أكثر من بقية الأصابع الأخرى وهو يتكون من عظمتين تسمى سلاميات الأصابع بينما بقية الأصابع تتكون كل منها من ثلاث سلاميات⁴⁹ ومن بين أكثر الإصابات حدوثاً لليد هي:

- كسر العظمة الزورقية : العظم الزورقي واحد من ثماني عظام من رسغ اليد ويوجد في الصف الأمامي في النهاية السفلي في عظم الكعبرة وعند قاعدة إصبع الإبهام ، وتكون عرضة للإصابة بالالتهاب الموضعي واحتمال إصابتها بالكسر عند السقوط مباشرة على الجزء الخارجي لليد فان القوة المؤثرة تأتي من خلال راحة اليد (الكف) إلى الرسغ حيث يقع الضغط من العظم الزورقي مع نهاية عظم الكعبرة وفي المجال الرياضي عندما يحاول التلميذ أو اللاعب مثلاً تفادي الارتطام الناتج من السقوط أثناء الجري يضع يده أولاً على الأرض لامتصاص جزء من الصدمة لأن قوة رد الفعل الناتجة من السقوط على الأرض تعادل قوة توجيه ضربة كبيرة للرسغ وتكسر العظمة في الجزء الأوسط لها⁵⁰ ، نتيجة لدفع الكرة لمن لم يتعود على لمسها ودفعها وهي كثيرة الحدوث عند التلاميذ غير الممارسين لهذه الرياضة.

ومن بين أعراضه : ألم عند فحص الجزء الخارجي لليد مكان الإصابة ، ألم بالجزء الخارجي لليد عند تحريك اليد في أية جهة ، تغير لون الجلد إلى الأزرق والأسود ، ورم في المنطقة المصابة.

العلاج : وضع اليد في الجبس لمدة أسبوعين إلى أربعة شهور حسب مكان الكسر في العظمة.

4.7. إصابات الوثب الطويل:

48 محمد عادل رشدي : مرجع سابق ، ص201

49 عبد العظيم العواد لي : مرجع سابق ، ص125

50 محمد عادل رشدي : مرجع سابق ، ص223

في الوثب الطويل يستغل التلاميذ واللاعبين الطاقة الحركية المكتسبة من سرعة الاقتراب لحمل الجسم عموديا أو رأسيا نتيجة لحركة الإرتقاء ، وعليه كان الإرتقاء الصحيح من على لوحة الإرتقاء عاملا هاما لذا يتطلب عملا شاقا أثناء التدريب أو المنافسات لضبط تلك العملية المهمة ونتيجة لذلك تقع رضوض بالأنسجة الرخوة بين عظم العقب والقصبة ، خاصة وان كعب قدم الارتقاء في الوثب الطويل يلمس الأرض أولا ويصاب اسفل الظهر نتيجة لحركة المهبوط غير السليمة بالإضافة إلى اثر حفرة الوثب على إصابة الظهر أيضا، وقد تتمزق الغضاريف الهلالية في حالة وجود الركبة في وضع الثني⁵¹ ؛ وعليه فإن أكثر الإصابات وقوعا للتلاميذ في الوثب الطويل هي:

1.4.7. إصابة عضلات أسفل الظهر:

هي شائعة الحدوث عند الممارسين لرياضة دفع الجلة والوثب الطويل ويصيب عضلات المنطقة القطنية للظهر نتيجة لإصابة بالالتهاب الأنسجة الدقيقة المكونة للعضلات في هذه المنطقة ومن أهم أسباب الإصابة نجد : القيام بحركة مفاجئة عنيفة ، عدم الانتظام في ممارسة الرياضة الانقباض المفاجئ لعضلات الظهر من الممكن أن تؤدي إلى تنش أو سحب تلك العضلات من أماكن اتصالها ، إصابة عضلات الظهر بالشد العضلي العنيف أو التمزق⁵²

ومن بين أعراضها: ألم حاد بأسفل عضلات الظهر وخاصة المنطقة القطنية، مع عدم القدرة على الانحناء أو الثني للجانب ، ألم عند الفحص بالمس لعضلات الظهر السفلى.

العلاج:

-استخدام النيروتون (الداي ديناميك) المسكنة والقاتلة للألم.
-راحة تامة من ثلاثة إلى خمسة عشر يوما ، حزام ساند للظهر أو لاستوبلاست إلى أن يزول الشد ،فيتامين(ب) ، مضادات للالتهاب وكذلك العلاج بالإبر الصينية.

2.4.7. إصابات الحوض (العضلات الحرقفية) :

ويقصد بها العضلات الضامة الداخلية الرابطة بين الحوض وعظمة الفخذ وتحدث هذه الإصابة بكثرة عند لاعبي الوثب حيث تندغم العضلات الضامة في عظم الحوض⁵³
ومن بين أعراضها : ألم في منطقة العانة وينتشر في الجانب الداخلي للفخذ ، ألم عند الفحص واللمس عند منطقة العانة ، ألم عند ضم الفخذ للأخر والوقوف أثناء حركة الانتباه (استعداد) .
العلاج :راحة من خمسة عشر إلى ستون يوما ، أدوية مضادة للالتهاب عن طريق الفم خمسة مرات في الأسبوع مدة ثلاثة إلى خمسة أسابيع ، الحقن الموضعية بالكورتيزون.

51 عبد الرحمان عبد الحميد زاهر : مرجع سابق ، ص144

52 عبد العظيم العوادلي : مرجع سابق ، ص164

53 أسامة رياض : الطب الرياضي والعباب القوى ، مرجع سابق ، ص114

وقد تحدث بعض الإصابات الناتجة من مرحلة الاقتراب تسبب تمزق عضلات الفخذ الخلفية ذات الرأسين وكذلك إصابة الجزء السفلي للعمود الفقري وذلك خلال حركة المد أثناء الطيران والثني خلال مرحلة الهبوط وإصابة القدم خاصة قدم الارتقاء ووتر أخيل⁵⁴

خلاصة:

حقاً... إن ممارسة الرياضة عامة والتربية البدنية والرياضية خاصة والتنافس فيها متعة غاية في التشويق والإثارة والصراع ؛ وكل دول العالم تحرص على أن يزاول شبابها ونشئوها وحتى كبار السن فيها الرياضة والألعاب الرياضية... وتشتهر كل دولة بممارسة نشاط رياضي معين تهتز له مشاعر الجماهير ، وتتلاعب بأفئدتهم وقلوبهم ، وتشد أعصابهم وترفع الضغط عند البعض منهم ؛ وهي منبع الصحة والترفيه عن النفس ولها منافع متعددة أخرى مثل التأثير على الجهاز التنفسي والقلبي وكذا على الجهاز الحركي من ناحية تطوير قوة وحجم العضلات وصيانة ومرونة المفاصل والأربطة ويعترف كذلك للممارسة الرياضة بالدور الإيجابي على المستوى الاجتماعي والسلوكي والنفسي

54 محمد عادل رشدي : مرجع سابق ، ص110

كما تعد المدرسة النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية لكنها وككل شيء له جانبه السلبي متمثل في الإصابات التي تصيب الممارسين أو الرياضيين أثناء التدريبات أو المنافسات ، وخاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أثناء إجراء امتحان التربة البدنية والرياضية ، ولحسن الحظ فان عدد الإصابات قليل مقارنة مع العدد الهائل من الممارسين لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية.

لقد كان لهذا الفصل وسيلة وأداة في تحديد مفهوم الإصابات وأنواعها ولو بشكل بسيط. واستخلصنا في هذا الفصل أن الإصابات تختلف من نشاط إلى آخر باختلاف المكان ومن فرد إلى آخر؛ باختلاف العوامل الوراثية والبيولوجية وتحدث الإصابات نتيجة المؤثرات الخارجية والذاتية والكيميائية (الفيزيولوجية) ، وتصيب العظام والمفاصل والأربطة والأوتار والعضلات والجلد بالكسر والكدم والتقلص والتمزق والخلع والجروح وغير ذلك من الإصابات التي تصيب كافة أعضاء جسم التلميذ الإنسان أثناء الممارسة أو المنافسة.

الفصل الثاني

الدافعية للإنجاز

المقدمة:

يعيش الإنسان حياة مليئة بالنشاط والعمل والحركة، وفي كل نشاط أو عمل يقوم به يقصد فيه الوصول إلى هدف معين أو بلوغ غاية يسعى إليها ، فالتلميذ يذهب إلى المدرسة يقصد التعلم والتحصيل، والنجاح والحصول على شهادة دراسية، إذن فهو هدف من جهة، ورغبة ودافع من جهة أخرى.

وبتعدد حاجات ورغبات الفرد ودوافعه يتنوع السلوك لديه، وبالتالي فالاهتمام بموضوع الدافعية ودراسته يساعدنا في الكشف عن الأسباب التي تقف وراء السلوك الإنساني في مختلف الظروف والمواقف، من حيث تغييره وتنوعه من جهة، ويساعدنا في فهم الفرد لنفسه وغيره من الأفراد من جهة أخرى، وفي التنبؤ بسلوك الأفراد في مواقف معينة.

في هذا الجزء من الفصل نتناول التعاريف المختلفة للدافعية إلى جانب أهم النظريات الحديثة، وكذا أساليب تنميتها لدى التلاميذ ويعتبر بمثابة الجزء التعريفي بالدافعية عموماً، كما أن التطرق إليه يقرنا من مفهوم الدافعية للإنجاز.

1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة ، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى"¹.

ونجد الدافع عند **مصطفى عشوي** أنه "حالة من التوتر النفسي و الفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك و النفس عامة"².

ويرى **THOMAS.R** " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف"³.

أما عند **أليكسون الدافعية** " مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة"⁴.

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان و التي تجعل الجسم في حالة نشاط .

2-وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

1 - صالح محمد علي أبو جادو ، علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط 1، الأردن ، بدون سنة ، ص 22
2 - مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص 83
3- THOMAS.R , PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DU SPORTIF ,ED,VIGOT,1991 ,P32
4 - مصطفى أحمد زكي ، تقديم عثمان نجاتي ، الرعاية الوالدية ، دار النهضة العربية للنشر ، القاهرة ، 1974 ، ص 144

2-1 - مد السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما حاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات و الرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر " جوردن ألبرت " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف و الميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن و النمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها.
فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي¹:

أ - إثارة الآليات و الأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب- مد السلوك بالطاقة اللازمة و بمساعدة المثيرات الخارجية التي تستثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط و تحديده.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الإنتباه ومقاومة التشتت.

3- تصنيف و تقسيم الدوافع:

1 - حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، مرجع سابق ، ص 95

3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " <SAGE> عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدافع الداخلي والدافع الخارجي ، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر : "

" فوس " و " ترويمان " " FOUSSE " et " TROPPEMAN " عام 1981

" ليولن " و " بلوكر " " BLUCKER " et " LIEWELIN " عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983 .

" سنجر " " SINGER " عام 1984 .

" دروش هارس " " DROTHY HARRIS " عام 1984.

3-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الإنضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع إستمراره فدافع الإستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به ، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه ، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية .

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء.¹

3-1-2- الدافع الخارجي :

1- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 38

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة ، وإن السبب الرئيسي للإستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها .
فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها
1 .

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي ، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية ، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور ، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي .
أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله ، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .

3-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية.

3-2-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) و الحاجة إلى الحركة و النشاط.....إلخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

3-2-2- الدوافع الثانوية:

1 - أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، مرجع سابق ، ص 38

وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الإجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة ،
وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستقل عنها و تصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك
كنتيجة لتأثير العوامل الإجتماعية المتعددة ، ومن أمثلة الدوافع الثانوية : الحاجة إلى التفوق و المركز أوالمكانة ،
السيطرة و القوة و الأمن و التقدير و الإنتماء و الحاجة إلى إثبات الذات.....الخ.¹

4-الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي " أنه " ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع ،فإذا رأينا شخصا
منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان
متكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك
يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا
شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر ولإعادة
التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة."

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي² :

❖ الحاجة إلى الإطمئنان.

❖ حاجة التفوق.

❖ حاجة التبعية.

❖ حاجة التعلم والمعرفة.

4-1-الدوافع النفسية:

هناك إرتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات
مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية إجتماعية . نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ،الحاجة إلى الحب
الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.³

4-2-خصائص الدوافع النفسية :

1 - محمد حسن علوي ، سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط6 ، القاهرة ، 1987 ، ص 205
2 - مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص 34
3 -مصطفى عشوي ، نفس المرجع ، ص 87

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة.

لثقافة التربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الإجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والإجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الإتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والإنفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما

5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر GROS. G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي ، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.²

6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير " MACOLIN " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي ، أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.¹

1 - مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، مرجع سابق ، ص 90

2- GERARD , BET GROS.G ,IN " L'ENTRAINEMENT DE BASKET-BALL " ED ,VIGOT ,PARIS ,1985 ,P223

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة إتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

7-1- شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد محمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببةالخ.

7-3- العلاقة بين الإتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواضب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب² .

8- دافع الإنجاز(التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء(المراهق):

8-1-1- اختيار النشاط :

1- MACOLIN (REVIE). LES FACTEURS QUI CONTRIBUENT A LA PERFORMANCE INDIVIDELLE OU D UNE EQUIPE .N 02.SPÉCIAL SPORT .FÉVRIER 1998.P12

2 - أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1997 ، ص 42

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه .

8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل : حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

8-1-3- المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح و بلوغ الهدف و مثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة و بالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.¹

8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

❖ تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب

- الجهد المبذول

❖ وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان المفاهيم المختلفة هما

- هدف الاتجاه نحو الأداء

- هدف الاتجاه نحو الذات.²

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة و مثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية و السرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح و الفوز.

8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

❖ ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة.

1 - أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، مرجع سابق ، ص 47
2 - صدقي نور الدين محمد ، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص 11

❖ ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

❖ كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والإستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الإستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الإستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.¹

9- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزحلق على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الإشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها:

1 - أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة ، 1997، ص 25

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
- الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للإلتقاء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا .¹

كما قامت **وداد الحامي** بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- ◆ الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- ◆ الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
- ◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

حيث قام **محمد صالح علوي** في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- ◆ المكاسب الشخصية .
- ◆ التمثيل الدولي .
- ◆ تحسين المستوى .
- ◆ التشجيع الخارجي .
- ◆ اكتساب نواحي اجتماعية .
- ◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية .
- ◆ اكتساب سمات خلقية .
- ◆ الميول الرياضية .

1 - محمد حسن علوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، مرجع سابق ، ص 208

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.¹

10- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .

يقسم - بوي - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- ❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي ، وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- ❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي ، وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
- ❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية ، وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلة الثانية هي التي نهمنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى

والثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا .

ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة²:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب معارف خاصة .
- الإشتراك في المنافسات .

11 - محمد صالح علوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1987 ، ص 162

2 - محمد صالح علوي ، علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ، ص 165

➤ اكتساب سمات خلقية وإرادية .

➤ اكتساب نواحي عقلية ونفسية .

11- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

11-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة:

(الانسحاب أو عدم الميل و الرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

11-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف و مدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

11-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

و يشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته و قدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الانسحاب من هذا النشاط بحثا عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية و الإجتماعية و المعرفية.

11-1-3- النموذج المعرفي الإنفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء و مقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

11-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية و بدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة : مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الإستمتاع باستخدام الإمكانيات و الأدوات

و الأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقاً.¹

12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعاً.

في سنة 1908م، اقترح " وود وورث "woodworth" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "motivational psychology" أو علم الدافعية "motivology".

و في سنة 1960م ، تنبأ "فاينكي" fayniki" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م ، أشار كل من ليولن وبلوكر "Liewelln and Blucker" في كتابهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م أشار وليام وارن "wlliam Warren" في كتابه : التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، و للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة².

- خلاصة:

1 - أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة ، مفاهيم وتطبيقات ، مرجع سابق ، ص 27
2 - WWW.ELAZAYEM.COM. / A (40) .HTM- 15/03/2007

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأنا من خلال هذا العرض البسيط و العام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع و الدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة و الموجزة في فهم أعمق و أدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها وذلك لما تحمله من عدة متغيرات جسدية ونفسية وعقلية ، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وكذلك قلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل حيث وصفها (ستانلي هول) : أنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق.

وعلى هذا الأساس يجب دراسة ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية ونفسية وسلوكية.

ولقد اتفق علماء التربية و مفكروها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترقية و تهذيب سلوك المراهق من جهة و تحقق له الكفاية النفسية من جهة أخرى.

ومادنا نبحت عن الإصابات الرياضية عند التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية فإنه من الواجب معرفة طبيعة هذه المرحلة و المتمثلة في المراهقة.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمراحل المراهقة و أشكالها و خصائصها و أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

01- مفهوم المراهقة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد ، هي التغييرات في مظاهر النمو (الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية... الخ (وما يعترض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

لذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترض الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي.

- المعنى اللغوي للمراهقة:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي : قارب الاحتلام ، ورهق الشيء رهقاً ، أي : قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد⁷⁷. والفعل (راهق) بمعنى آخر يقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد ، فالمراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج⁷⁸.

- اصطلاحاً:

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني *adolescence* ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي⁷⁹ ؛ والمراهقة هي الفترة التي تقع ما بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد⁸⁰ وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد ، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها فتعرفها (البهي فؤاد السيد) على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ؛ والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية فيزيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

- ويعرف : م.ديبيس *M. Debesse* المراهقة بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد ؛ وحسب هذا التعريف الكلاسيكي ، المراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتم فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما:

-تغيرات جسمية : وتتعلق بالنضج الفيزيولوجي و الجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا و خارجيا.

-تغيرات نفسية : تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة بالغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي و التحريد⁸¹.

21 ص ، 1982 ، لبنان ، بيروت ، ط 2 ، العربية النهضة دار ، الرياضي النفس علم : علاوي حسن محمد جلال ، سعد⁷⁷

257 ص ، 1975 ، مصر ، القاهرة ، ط 4 ، العربي الفكر دار ، للنمو النفسية الأسس : السيد فؤاد البهي⁷⁸

104 ص ، 1 ، 1973 ط ، للتربية التكنولوجية معاهد ، الطفل النفس علم : حداد وتوفيق ادم سلامة محمد⁷⁹

25 ص ، 1980 ، الكويت ، ط 1 ، العلمية البحوث دار ، المراهقة سيكولوجية : بهادر علي محمد سعدية⁸⁰

، 2001 الجزائر، جامعة ، إبراهيم دالي ، و الرياضة البدنية التربية قسم ، منشورة غير ماجستير رسالة ، الرياضة لممارسة المراهقين دوافع على التلفزيوني الإعلام تأثير : فلاق احمد⁸¹

تعريف) (لوهال، H.Lehall) : يرى لوهال أن المراهقة هي البحث عن الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية ، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقاته الجدلية بين الأنا و المحيط فبالنسبة للعالم (لوهال) المراهقة مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية ، يبحث المراهق عن الاستقلال التام من كل الجوانب الوجدانية والاجتماعية والاقتصادية⁸² .

تعريف (دورتي روجر Doroty Roger) : ترى بأن المراهقة هي فترة للنمو الجسدي ، وظاهرة اجتماعي ومرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة⁸³ .

أما المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه ، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشر سنوات.

هناك فرق بين المراهقة والبلوغ فالبلوغ يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظائفها ، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي على ذلك فالبلوغ ليس إلا جانب واحد من جوانب المراهقة⁸⁴ .

أما السن الذي يحدث فيه البلوغ فإنه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي يعيش وسطها المراهق ، وحدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي ، وإنما عليه أن يتعلم الكثير ليصبح راشدا وناضجا.

فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى انتقالا تدريجيا ، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

والمراهقة و المراهق نمو المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته ، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فيزيولوجيا وهرمونيا وكيمياويا وذهنيا وانفعاليا ، والخارج والداخل معا عضويا.

وفيما يخص الفرق بين الجنسين فإن هذه التغيرات تحدث عند الإناث في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالبا قبل اثني عشر سنة. من خلال هذه التعاريف نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى الرشد ، تتميز بها التصرفات السلوكية بالعواطف والانفعالات والتوترات ، وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ؛ وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث له فيها من تغيرات نفسية فيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على المراحل اللاحقة من حياته.

2 . مراحل المراهقة:

47 ص ، سابق مرجع : بهادر علي محمد سعدي⁸²

255 ص ، 1991 ، لبنان ، بيروت ، 2 ط ، الجديدة الآفاق دار منشورات ، المراهقة و الطفولة مشكلات : أسعد إبراهيم ميخائيل⁸³

87 ص ، 1984 ، لبنان ، للطباعة العربية النهضة دار ، الجنوح سيكولوجية : العيسوي الرحمان عبد⁸⁴

لقد اختلف العلماء في المدة الزمنية التي تسمى (مراهقة) وتختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة ، وفي بعضها تكون طويلة ؛ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي ، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كـمقيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كـمقيار آخر ، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد. ويميل معظم الناس للتفكير بأن المراهقة مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها مع أطفالهم وتوجد في الحقيقة ثلاث مراحل حسب تقسيم الباحثين والعلماء وهي مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة وذلك لتسهيل مجال الدراسة والبحث وضبط كل المتغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة ، فكل طفل ينمو وينضج بطريقة مختلفة جسديا وعقليا واجتماعيا حسب الظروف الجغرافية و العوامل الاقتصادية و الاجتماعية⁸⁵

أ - المراهقة المبكرة (الأولى) :

تمتد فترة المراهقة المبكرة ما بين عمر 11 و 14 سنة تقريبا وتتميز هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية سريعة ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل مما يجعل الأمر صعبا ومربكا للوالدين ؛ ففي هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه ، ويصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله . وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا كما يبدأ المراهق في هذه المرحلة باكتشاف نفسه جنسيا وتزداد حاجته للخصوصية والانفراد بنفسه وقد تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولذا عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجاتهم ، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم المستقلة والخاصة.

ب - المراهقة الوسطى :

تمتد فترة المراهقة الوسطى ما بين عمر 14 إلى 17 سنة تقريبا ويطلق عليها المرحلة الثانوية ، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية⁸⁶ ؛ واستمرار النمو الفكري للمراهق في هذه المرحلة ، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل ، ويجرب الكثير من المراهقين الأمور المنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل ، ومصادقة الأشخاص المشبهين كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص.

ج - المراهقة المتأخرة :

تمتد فترة المراهقة المتأخرة ما بين عمر 18 إلى 21 سنة ويطلق عليها اسم مرحلة الشباب حيث يصبح الشاب والفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات ويستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة أن يعملوا بطريقة مستقلة

⁸⁵ M.SILLAMY :DICTIONNAIRE USUEL DE PSYCHOLOGIE BORDAS, 1983, P 14

⁸⁶ 289 ص ، 1982 ، مصر ، القاهرة ، ط 4 ، الكتب عالم ، المراهقة و الطفولة -النمو نفس علم : زهران السلام عبد حامد

، رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم ملامح هويتهم وشخصيتهم ،ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم ، ويعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل.

4 أشكال المراهقة: للمراهقة أشكال مختلفة فلكل فرد شكل خاص به حسب ظروفه الاجتماعية والمادية والجسمية والنفسية ، وكذلك تختلف المراهقة باختلاف الأنماط الحضارية التي يترى في وسطها المراهق ففي المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر ، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي ، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض قيودا وأغلالا على نشاط المراهق ، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط ، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة⁸⁷ وهناك أشكال كثيرة للمراهقة منها:

1.4 المراهقة السوية: وهي المراهقة الهادئة نسبيا خالية من المشكلات والصعوبات.

2.4 المراهقة الانسحابية (الانطوائية) : حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ،ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانزغال والانفراد بنفسه والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية والاستغراق في أحلام اليقظة.

3.4 المراهقة العدوانية: ويتسم فيها سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء كما يميل إلى تأكيد ذاته ، ويظهر سلوكه العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة ، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء⁸⁸

4.4 المراهقة الجانحة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي، وعدم القدرة على التكيف. وتشكل المراهقة الجانحة الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني.

5 خصائص ومميزات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة عن باقي مراحل النمو في حياة الإنسان بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغيرات في مظاهر النمو المختلفة من الناحية الجسمية و الفيزيولوجية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية والحركية التي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة ؛لذلك ارتأى الباحث أن يلم بهذه الجوانب التي يتعرض لها المراهق كون المعرفة و الإلمام بها له أهمية خاصة للعاملين في ميدان التربية البدنية والرياضية وبالتالي تحديد ميولهم واحتياجاتهم الأساسية.

1.5 الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية : إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين:

-**ناحية فيزيولوجية:** والتي تشمل على نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية.

-**ناحية جسمية :** والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن⁸⁹ ، وتختلف بين الذكور والإناث فتبدو الفتاة أطول و أثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين ، و عند الإناث يتسع الوركين بالنسبة إلى الكتفين و الخصر ، عند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل و تسبق الأطراف العليا في الجسم الأطراف السفلي في النمو ، وتنمو العضلات ويزداد

95 ص ، سابق مرجع : العيسوي الرحمان عبد⁸⁷

155 ص ، 1979 ، السعودية العربية المملكة ، جدة ، الشروق دار ، النفسية الصحة أسس -المراهق للطفل النفسي النمو : زيدان مصطفى محمد⁸⁸

141 ص ، سابق مرجع : بھادر علي محمد سعدي⁸⁹

وزن الجسم تبعا لنمو العضلات ، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في سرعة النمو في جميع جوانب الجسم ، ومن هذا النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة⁹⁰ ويختلف الذكر عن الأنثى من الناحية التشريحية فتكون عظامه أكثر صلابة وحجما أما كمية النسيج العضلي فتكون عند الذكر أكثر مما يكون عند الأنثى والتي تمتاز بنسيج دهني كثيف وسعة حيوية اقل . ومن التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية نتيجة نمو بعض الغدد⁹¹ . وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة ، وغالبا ما تعزي أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدة النخامية ، والغدة الدرقية . ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية و الفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة⁹² ؛ فظهور الدورة الشهرية عند الإناث يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة ، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج.و الجدول التالي يمثل الخصائص الجسمية متوسطات الطول و الوزن التي أسفرت عنها دراسة الإدارة العامة للصحة المدرسية

السن	متوسط الطول عند البنين(سم)	متوسط الوزن عند البنين(كغ)	متوسط الطول عند البنات(سم)	متوسط الوزن عند البنات(كغ)
12سنة	143.1	37	147	39.50
15سنة	159.1	48	157.1	50.50
18سنة	169.3	64.4	158.8	60.50
21سنة	178	68.3	159.3	55.80

جدول رقم (01):يمثل الخصائص الجسمية للمراهق.

2.5-الخصائص الحركية:

إن حركات المراهق خلال المرحلة الأولى للمراهقة تتميز بالاختلال في التوازن والدقة والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام ، نتيجة النمو غير المتوازن في العظام والعضلات ويرى (ميكلمان نويهارس) في هذه

150 ص ، سنة بدون ، ، ليبيا طرابلس ، الإعلان و التوزيع و للنشر العامة المنشأة ، التربوي الرياضي المرشد : الوهاب عبد فؤاد زايد، رحومة إبراهيم الفاندي، بشر علي⁹⁰

230 ص ، سابق مرجع :أسعد إبراهيم ميخائيل⁹¹

45 ص ، سنة بدون ، لبنان ، بيروت ، الثقافة دار ، الشباب لرعاية التربية النفسية الأسس : الشيبانين محمد عمر⁹²

الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية ، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة إلى النواحي النوعية للنمو الحركي. كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك ، وهذا الاضطراب يحمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً من ذي قبل ؛ وكثيراً ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظة يديه أثناء الجري ، ونعني بذلك عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات⁹³.

فترى عدم استطاعة المراهق مثلاً توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة التي تتطلب قدراً كبيراً من الدقة والتوازن⁹⁴

وفي بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي فيؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص ، وهذا يعني عدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات ونجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ، كما يظهر عليه الخوف بصورة أكثر مما يساهم في عدم اكتسابه و إستعابه للحركات الجديدة.

أما فيما يخص مرحلة المراهقة الوسطى و التي تمتد من 15 إلى 17 سنة ، فيظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب وتأخذ مختلف النواحي الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي التوافق العضلي العصبي بدرجة كاملة ، و يستطيع المراهق فيها اكتساب وتعلم الحركات وإتقانها وتثبيتها بسرعة⁹⁵ ؛ إضافة إلى ذلك فإن عمل قوة العضلات التي يتميز بها الشاب يساعد على ممارسة أنواع عديدة

من الأنشطة الرياضية وكذلك مرونة الفتاة في عضلاتها تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز الرياضي و الجمباز الحديث... الخ ، كما نستطيع في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى المستويات الرياضية. أما من السن 18 إلى 21 سنة، يصل إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة، ويستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي⁹⁶ ؛ في بعض الأنشطة الرياضية كألعاب القوى والجمباز... الخ.

3.5 الخصائص الاجتماعية:

إن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يفرض عليه قوانين وتقاليد وعادات يجب عليه احترامه لكنه لا يريد التمسك بها والخضوع لها لأنها تحد من حريته وبالتالي يحاول التمرد عليها ، ويخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية فيبدأ في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بمستوى النضج الذي وصل إليه، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية ، ويظهر في سلوكه

141 ص ، 1994 مصر ، القاهرة ، 8 ط ، المعارف دار ، الرياضي النفس علم : علاوي حسن محمد⁹³

274 ص ، 1987 ، العراق ، بغداد ، 2 ط ، نصيف العالي عبد ترجمة ، الحركي التعلم : منيل كورت⁹⁴

132 ص ، 1998 مصر ، القاهرة للنشر، الكتاب مركز ، الرياضي للمربي النمو سيكولوجية : علاوي حسن محمد⁹⁵

143 ص ، سابق مرجع ، الرياضي النفس علم : علاوي حسن محمد⁹⁶

الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والترعة الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير الى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي بالمسؤولية الاجتماعية ، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق، وتتمثل في الاستعدادات والاتجاهات العائلية(الاتجاهات الدينية والعادات والتقاليد ...)وجماعة الرفاق في المدرسة⁹⁷

وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين. ويشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين في البيت أو الأستاذ في المدرسة و يعتبرها تجاهلا لكفاءته و مقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار و خاصة النجوم⁹⁸ ؛ وكثيرا ما يتعرض المراهق إلى الإحباط والصراع ، صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة ، وصراعات بين طموحاته المتزايدة ، وبين تقصيره الواضح في التزاماته ، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية ، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار و الجيل السابق لذا يلجأ إلى اختيار صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة ، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك ، يوجهه ويساعده في حل مشاكله⁹⁹ ؛ لذا فإن هذه المرحلة تتطلب توجيهها سليما حتى يكون هذا المراهق نافعا لنفسه ولمجتمعه.

4.5 الخصائص النفسية:

إن التحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية تفاجئ المراهق وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب ، وتعتبر هذه الفترة أزمة حقيقية يعاني منها المراهق ، وتجدد الإشارة إلى أن كثيرا من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين ، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث وتميل الإناث إلى تكوين صداقات مع الجنس الآخر ، وشعورها بالقلق والرغبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث ؛ وينتج عن سرعة النمو هذه إحساس المراهق بالخمول والكسل والتراخي إذا قام بمجهود عقلي أو بدني وهنا ينبغي أن يراعى حجم الدروس وفيما يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

5.5 الخصائص الانفعالية:

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها ، و لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوكه بين سلوك الأطفال و تصرفات الكبار¹⁰⁰ ؛ ويشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة

149 ص ، سابق مرجع ، الرياضي النفس علم : علاوي حسن محمد⁹⁷

288 ص ، 1973 الجزائر ، الشعبي الوطني للبحث الطباعة دار ، النفس وعلم التربية في دروس : محمد بن القادر عبد⁹⁸

30 ص ، 1974 مصر ، 1 ط ، للطباعة مصر دار ، والمراهقة الطفولة سيكولوجية : فهمي مصطفى⁹⁹

153 ص ، 1996 ، لبنان بيروت ، 1 ط ، العلمية الكتب دار النمو، النفس علم: عويضة محمد محمد كمال¹⁰⁰

المراهقة وتعتبر دراسة هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق ، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل وللخوض في أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار¹⁰¹

وتتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية والتي تؤدي الى القلق الجنسي¹⁰²؛ ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف وبين الانسراح والاكتئاب وبين التدين و الإلحاد و بين الانعزالية و بين الحماس و اللامبالاة ، ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو.
- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم
- اهتمام الأفراد في هذه المرحلة بالملابس الزاهية) مظهرهم الشخصي (وبطريقة الجلوس والشعور بأن له الحق في إبداء رأيه ويكون عواطف اتجاه الأشياء الجميلة.
- يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية التي كان يركز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة
- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.
- يزداد عنده الاعتزاز بالنفس و تعتبر مشاعر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له ، و الحب تتنوع موضوعاته و أبعاده بين الحب الوالدي وحب الاخوة والأخوات و الحب الجنسي و الحب الرومانسي المشوب بالإعجاب والاحترام وحب الأصدقاء وحب البشرية وحب القضية و المثل العليا¹⁰³

6.5 الخصائص العقلية:

النمو العقلي من الخصائص المهمة لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية ، وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي . كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات وعلى التفكير والاستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح ، وتبدأ قدرة المراهق واستعداداته في الظهور خاصة قدرة الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد¹⁰⁴ ؛ ويتضح ذلك من خلال انتقاله من النمط المشخص الى النمط المجرد ، حيث نجد أن الطفل عندما يستعمل منطقته يستعين بالأشياء المحسوسة بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق في الأمور التي ليس لها علاقة

302 ص ، سابق مرجع : اسعد إبراهيم ميخائيل¹⁰¹

166 ص ، 1981 ، مصر ، القاهرة ، الوحدة مؤسسة مطابع ، والمراهقة الطفولة النفس علم : مخول سليمان مالك¹⁰²

154 ص ، سابق مرجع : عوضة محمد محمد كمال¹⁰³

143 ص ، سابق مرجع : زهران السلام عبد حامد¹⁰⁴

بالمحسوس وبالخاص معنى ذلك انه يفهم ويدرك ما هو مجرد ؛ ويعود لنظرية(جون بياجى) الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح بحيث يحدده في المراحل التالية:

-المرحلة الحسية الحركية يتم التعلم فيها بالأفعال والمعالجات اليدوية.

-المرحلة الرمزية ويحدث التعلم فيها باللغة والرموز.

-مرحلة العمليات المجردة ويتطور فيها التفكير المنطقي¹⁰⁵

تعتبر مرحلة العمليات المجردة من أهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات المعرفية أو العقلية ؛ والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي¹⁰⁶

من الجوانب التي نتطرق إليها في خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

-**الذكاء:**هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد ، ويعرفه (بيرت) : بأنه القدرة العقلية والمعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الإدراكية،وفي هذه المرحلة يجب استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لنضمن له بدء التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي¹⁰⁷

-**الإدراك:** إدراك المراهق للعلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية.

-**الانتباه:** يزداد الانتباه عند المراهق بشكل واضح في مداه ومدته وعليه فإنه يستطيع فهم مشكلات طويلة ومعقدة.

-**التفكير:** يتأثر تفكير المراهق بالبيئة ، وهذا ما يجعله يلجأ إلى مختلف الطرق لحل مشاكله ورغم أنه يرتفع عن التفكير الحسي ، ويرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد إلا أنه يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه

الاستقراء والاستنتاج: وما يهمه هو أن يكون تفكيره دائما مبنيا على افتراضات للوصول إلى حل لمشكلات.

-**التذكر:** تؤكد الأبحاث الحديثة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهبية للتذكر ، ذلك أن هذه الأخيرة تنمو أيضا في مرحلة المراهقة ، وتنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ ، وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها.

-**التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان ويحقق له عدة وظائف فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامح غير المحققة ، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات¹⁰⁸

147 ص ، 1987 ، الأردن ، 3 ط ، والتوزيع للنشر الفرقان دار ، التربوي النفس علم : نشواتي الحميد عبد¹⁰⁵

241 ص ، 1879 ، لبنان ، بيروت ، 1 ط ، العربية النهضة دار ، والمراهق للطفل التربوي النمو : سوقي ألد كمال¹⁰⁶

166 ص ، 1988 ، الجزائر ، قسنطينة ، ج.م.د ، التربوي النفس علم في محاضرات : مختار الدين محي¹⁰⁷

283 ص ، سابق مرجع : السيد فؤاد البهي¹⁰⁸

6- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم النبيلة التي يعجز المتزل على توفيرها له ، وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر إن الممارسة الرياضية تكسب المراهق المميزات والقدرات العقلية والنفسية ، و التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك مع الجماعة وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي الاجتماعي.

حسب العالمان الروسيان (فزاز يارون، صاك) أن التلاميذ يتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن ؛ هما أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي ، كما لاحظ الباحث النفساني (روتر) أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد ونفس الملاحظة أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون ¹⁰⁹ ، ويتفق (ريتشارد ادلمان) مع (فروي) في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط ، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار ¹¹⁰ بفضل ممارسة التربية البدنية والرياضية يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته ، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة ، وذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين.

كما تساعد التربية البدنية و الرياضية المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ، ويكشف من خلالها عن مواهبه بالإضافة إلى اكتسابه للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربية لها تأثير ايجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية (الروح الرياضية ، قيمة اللعب النظيف ، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب ، تحمل المسؤولية ، والتنافس في سياق تعاوني)؛ لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية ¹¹¹.

من خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير ، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحا على سلوكه النفسي و الاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان بسبب الزيادة في سرعة الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير

¹⁰⁹ VANSCHEN KH : ROLE DE EDUCATIONS PHYSIQUE DANS LE DEVLOPPEMENT DE LA PERSONNALITÉ P.U.F.PARIS,1993, P 379

444 ص ، 1965 مصر ، القاهرة ، الكتب عالم ، البدنية التربية والأسس الرياضي النفس علم : الأفندي محمد¹¹⁰

127 ص ، 1999 مصر ، القاهرة ، العربي الفكر دار ، للطفل الحركي النشاط توجيه في الدافعية و النمو : خليفة ربة عبد إبراهيم راتب، كامل أسامة¹¹¹

والاستجابة؛ وهذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة، فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية والحركية بصفة عامة¹¹².

هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات ضرورية كالقوة والتحمل لأنها تعتبر أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية وتنمية القوة¹¹³.

خلاصة:

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، وتعتبر من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره. وتتسم هذه المرحلة بمحاولة وصول المراهق الى التوافق النفسي والاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على مكانته الاجتماعية ، وذلك بالاستقلال الاقتصادي عن الأسرة ، أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس ، والانتماء الى جماعات وذلك حتى يكتشف قواه الحقيقية ، ويفهم ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية ، وبالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجاته.

403 ص ، سابق مرجع : زهران السلام عبد حامد¹¹²

193 ص ، 1987 ، العراق ، بغداد جامعة ، 04 للمرحلة الرياضي التدريب علم : حسين حسن قاسم¹¹³

واستخلصنا كذلك أن المراهقة تختلف باختلاف الزمان والمكان ومن جماعة إلى أخرى ، ومن فرد إلى آخر وبالتالي فلا يمكن أن نحكم نفس الأحكام على نفس المراهقين لأن المراهقة تتأثر بالأنماط الثقافية والمواقع الجغرافية ، وتتدخل فيها العوامل الوراثية والبيولوجية ، وهكذا فهي عبارة عن تفاعل كلي للمراهق بينه وبين ذاته من جهة وبينه وبين مجتمعه وثقافته من جهة أخرى.

كما يبين أن الاشتراك في النشاطات الرياضية يعد عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين ، بحيث يهيئ المراهقين نوعاً ما التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والقلق عن طريق حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية على حد سواء ، وتضعهم في مجتمع سليم خال من العيوب والتشوهات تملأه الرفاهية والارتياح وبالتالي تنشأ أمة قوية متحضرة راقية.

الفصل الرابع

التربية البدنية و

الرياضية

تمهيد:

إن للتربية البدنية أهميتها الحيوية بالنسبة للتلاميذ و بالنسبة للوطن .فهي تعمل كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها و النفسية و الاجتماعية ؛ معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها و الذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية.

التي تشكل مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري ، فهي تمنح التلميذ رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي ، كما تساعده على إثراء معارفه و توسيع إمكاناته من اختيار مهني ، و التوجه نحو أنشطة ترفيهية نظيفة في حياته المستقبلية.

وبهذا فهي تساهم في تكوين شخصية التلميذ وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع . فالتلميذ يتعلم من خلال درس التربية البدنية و الرياضية أشياء كثيرة وفي مجالات مختلفة كالتدريب و التمرن والنظرية و التطبيق ، والقيادة والتعبية والتنمية و التطور ، والتوازن في بناء شخصيته المستقبلية.

لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على مفهوم التربية و التربية البدنية والرياضية مع توضيح أهمية درس التربية البدنية والرياضية و الأسس التي يقوم عليها.

01- مفهوم التربية:

يقصد بالتربية عملية النمو و التطور و التكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته وطوال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ؛ فالتربية عملية مستمرة تحدث نتيجة ما يمر به الفرد من أحداث وما يخوضه من تجارب يكتسبها عن طريق الممارسة وطوال حياته ، سواء أكان ذلك في المدرسة أو المسجد أو المتزل أو العمل أو الملعب ؛ وفي مفهوم البعض الآخر تأتي عن طريق عملية التعليم والتعلم إلا أن التربية في حد ذاتها هدفها طموح الجنس البشري ، لتعززه و ترعاه وتعمل على الارتقاء به ؛ في الوقت الذي تحرر فيه العقول وتنمي المهارات

وتشجع روح الابتكار و الاختراع ، وتغرس الاتجاهات السليمة من نظام وحب وتعبد حتى يصبح مواطننا صالحا¹¹⁴ ، ولما كان مقصود التربية ما ذكر من قبل وجب علينا أن نهتم بالطفل من كافة نواحيه من متطلبات واحتياجات طبيعية ومكتسبة للحياة الأولى وبتعاونهم مع المدرسة وغيرها من المراحل المقبلة لمباشرة أوجه النقص ومعالجتها وتكييفها وتطويرها من جميع الوجوه سواء أكانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو فسيولوجية أو سلوك إنساني معدل حتى يصل في النهاية بالفرد إلى مستوى الكمال الممكن.

- لغويا:

إن التفسير اللغوي يرجع إلى فعل رَبَّى الرباعي ، فيقال : رَبَّى الولد ، أي غذاه ونماه .وكما جاء في قاموس المتقن ؛ رَبَّى الولد : جعله يربو، غذاه وثقفه؛ و رَبَّى الشيء : نمّاه وزاده¹¹⁵

- اصطلاحا:

تعرف التربية البدنية اصطلاحا على أنها : عملية تهئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية والجسمية والروحية وبالتالي ، فهي العمل المنسق المقصود، الهادف إلى نقل المعرفة ، و خلق القابليات وتكوين الإنسان و السعي به في طريق الكمال ؛ من جميع النواحي وعلى مدى الحياة

116

أما (أرسطو) أكبر فلاسفة اليونان فيحدد الغرض من التربية بأنه : إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات و الزرع.

أما (صلي) فيعرفها أنها تهذيب القوة الطبيعية للطفل كي يكون قادرا على أن يقود حياة خلقية صحيحة وسعيدة¹¹⁷ ، بينما يرى (جون ملتون)أكبر شعراء الإنجليز أن التربية الكاملة هي التي تجعل الإنسان صالحا لأداء أي عمل ، عاما كان أو خاصا ، بدقة و أمانة ومهارة ؛ أما (بستالوزي) أحد قادة التربية في سويسرا فيعرف التربية بأنها تنمية كل قوى الطفل تنمية كاملة متلائمة.

بينما(جيمس ميل) الفيلسوف الإنجليزي فيرى أن التربية هي إعداد الفرد ليسعد نفسه أولا وغيره ثانيا.

أما (هيل) فيقول :إنها تلك التي تحفظ الصحة البدنية، والقوة الجسمية للتلميذ ، وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية ، وتزيد في سرعة إدراكه وحدة ذكائه ، وتعوده سرعة الحكم ودقته ، وتقوده إلى أن يكون رقيق الشعور، يؤدي واجباته بذمة وضمير؛ والواقع أن كلا من التعاريف يتضمن نصيبا وافرا من الصحة ينبغي على المرين أن يجدوا فيه عوناً لهم، وأن يعملوا للوصول إليه و تحقيقه ، وإذا لو حاولنا أن نستنتج من كل ما ذكر تعريفاً إجمالياً للتربية لاستطعنا أن نصل إلى التعريف التالي :التربية هي مساعدة جميع قوى الفرد وملكاته على النمو و الامتلاك للانتقال به من الطفولة البريئة إلى الرجولة الحقة ، حتى يتمكن من أن يحيى حياة كاملة ،

13 ص ، 1983 ، ليبيا ، طرابلس 1 ط ، الإعلام و التوزيع و للنشر العامة المنشأة ، التربوي الرياضي المرشد : الوهاب عبد فؤاد زايد، رحومة إبراهيم الفاندي، بشير علي¹¹⁴

321 ص ، 2001 ، لبنان ، بيروت ، الجامعية الراتب دار ، المصور العربي القاموس : المتقن¹¹⁵

20 ص ، 2001 ، الجزائر ، جامعة إبراهيم دالي ، البدنية التربية قسم ، منشورة غير ماجستير والرياضية،مذكرة البدنية التربية حصة داخل الاجتماعية خالد:العلاقات جواددي¹¹⁶

09 ص ، 1977 ، الجزائر ، نشر دار بدون ، 1 ط ، العامة التربية : سلامة آدم محمد¹¹⁷

ويعيش عيشة سعيدة متمتعاً بالصحة الجيدة ، و الخلق الكريم و التفكير الصحيح ، قادراً على التعبير عن أفكاره وشعوره ورغباته بقلمه ولسانه ، وعلى صنع ما يحتاج إليه بيده.

1.2 أهداف التربية العامة:

تهدف التربية إلى تنشئة الفرد سليماً منسجماً مع نفسه من جهة ، ومع مجتمعه وتقاليد من جهة أخرى ، حتى يتمكن من أن يحيا حياة كاملة ، ويعيش عيشة سعيدة ، متمتعاً بالصحة الجيدة ، والخلق الكريم والتفكير الصحيح ، قادراً على التعبير عن أفكاره وشعوره ورغباته بقلمه ولسانه ، وعلى صنع ما يحتاج إليه بيده ، ويستخدم كل قواه في سبيل منفعة ومنفعة غيره.

رغم اختلاف علماء التربية في تحديد الغاية منها ، وأخذوا يحدّدونها حسب معتقداتهم ومذاهبهم الشخصية ومثلهم العليا ، وأراءهم الفلسفية في الحياة ؛ فقد رأى البعض منهم أن هدف التربية هو تربية العقل ، ورأى فريق آخر أن الغاية منها هي التربية الشخصية ، بينما رأى فريق ثالث أن الغرض منها هو تربية الخلق ، وقد رأى غيرهم أن الغاية منها هو الكمال المطلق ، بأن يكون الشخص عضواً كاملاً في المجتمع¹¹⁸ .

رأى بعض الفرقاء أن الغاية منها هي تعويد الفرد الاعتماد على نفسه بتربيته تربية استقلالية ؛ وعليه نجد أن أهداف التربية تختلف باختلاف الأمم والشعوب والعصور والبيئات ، فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى ، انطلاقاً من أن التأكد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة¹¹⁹ .

الواقع أن الفرد لا ينمو في فراغ فهو يتحرك في وسط اجتماعي ، يتأثر به ويؤثر فيه فالتربية إذن لا تستطيع أن تغفل الفرد ، لأنه موضوع اهتمامها ولا تستطيع أن تتجاهل المجتمع ، فهي نابعة منه وتعمل من أجله ولذلك نجد كثيراً من كتاب التربية يتحدثون عن أهداف تربوية تتجه إلى الفرد وأخرى تتجه إلى المجتمع¹²⁰ ؛ وتدور الأهداف التي تتجه إلى الفرد حول المسائل التالية:

-المحافظة على بقاء الفرد ذاته ، حفاظاً على النوع الإنساني.

-مساعدة الطفل على تحقيق ميوله وإشباع دوافعه في إطار الأهداف العامة للمجتمع.

-تهيئة الطفل لإتقان مهارة أو تعلم مهنة.

أما الأهداف التي تتجه إلى المجتمع فهي تدور حول:

-المحافظة على بقاء المجتمع بحفظ تراثه ونقله من جيل إلى جيل ، تمكين المجتمع من التقدم عن طريق توجيه

أفراده وترقيتهم وتنقية تراثهم وتطويره ، المحافظة على القيم والمثل العليا للمجتمع¹²¹ .

03- مفهوم التربية البدنية:

التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح، من جميع النواحي

الحركية منها النفسية والعقلية والاجتماعية ، معتمدة في ذلك على ألوان النشاط البدني¹²² .

118 ص ، 1962 ، لبنان بيروت ، 3 ط ، والنشر للطباعة الأوسط الشرق مؤسسة ، والتكميلية الابتدائية المدارس في التطبيقية العلمية التربية : عضاضه مختار أحمد¹¹⁸

09 ص ، 1984 ، الجزائر ، 1 ط ، الكاهنة مطبعة ، وعلاجه وتشخيصه المراهقين لدى الدراسي التوافق سوء : إسماعيل محمد¹¹⁹

29 ص ، 1968 ، لبنان ، بيروت ، 2 ط ، العلم دار -التربية معالم : عاقل فاخر¹²⁰

53 ص ، سابق مرجع ، التربية معالم : عاقل فاخر¹²¹

ويعرف (لوبوف) التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم ، من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة¹²³ ، أما (روبرت روبين) فعرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية ، و النفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. أما (بيتر ارنولد) من بريطانيا فيعرف التربية البدنية فيقول : هي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني¹²⁴. ويرى (ويست بوتشر) التربية البدنية بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ؛ بينما (كوبسكي كوزليك) من تشيكوسلوفاكيا سابقا فيعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة ، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف¹²⁵

4- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث وإنما قديمة وأساسية إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها وذلك بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير ، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات ، والبعض الآخر يعتقد أنها عضلات وعرق ، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال للحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية ؛ لكن هي مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية و الرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي ، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي، الوجداني والجمالي¹²⁶ ، ويمكن إظهار مفهوم التربية البدنية والرياضية من خلال دورها و أهميتها حيث يقول المفكر التربوي (هر برت ريد) أنا أوافق تماما على أن التربية البدنية تمدنا إلى حد بعيد بتهديب الإرادة ، كما أنني لا أأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل على النقيض ، هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه¹²⁷ ؛ ويضيف على ذلك المفكر التربوي (كونانت) انه إذا قدر له أن يختار قسما واحدا فقط ليقبى في المدرسة بحيث يقوي هذا القسم المشاعر الشابة ويقلل من الانعزال و الاغتراب فسكون ذلك هو قسم التربية البدنية والرياضية بالطبع ، بينما يذهب (شار مان) إلى الناحية الحركية حيث يشير إلى التربية بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاد الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية¹²⁸؛ كما

57 ص ، 1968 ، مصر ، القاهرة ، المعارف دار ، 1 ج ، التدريس وطرق التربية : العزيز عبد صالح¹²²

123 J.C. LE BEU :LEVEIL SPORTIF.EDICATION L'ECOLE DES CLASSIQUES AFRICAINE, PARIS, 1974, P60.

20 ص ، 1994 ، مصر ، الإسكندرية ، الجامعة شباب مؤسسة ، الأول العدد ، التشريع حياة لغة : الرحمان عبد أحمد¹²⁴

94 ص ، 1997 ، مصر ، القاهرة العربي ، الفكر دار ، الفلسفة المدخل. التاريخ - والرياضية البدنية التربية أصول : الخولي أنور أمين¹²⁵

123 ص ، سابق مرجع : عضاضة مختار أحمد¹²⁶

360 ص ، سابق مرجع : الخولي أنور أمين¹²⁷

رسالة ، الجزائري الثانوي التعليم مرحلة في والرياضية البدنية التربية ممارسة على إقبالهم ومدى المراهقين التلاميذ دوافع : كمال بوعنق¹²⁸

أن التربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت من أجلها والتي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث حيث ترى الدكتورة (عفاف عبد الكريم) أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ¹²⁹ ، وهذا يعتبر مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان ويشير منهاج التربية البدنية في بلدنا الجزائر إلى أن التربية البدنية والرياضية هي نظام تربوي مندمج بعمق إلى النظام الشامل للتربية ، حيث تتفق مع الغايات المتبعة من طرف هذه الأخيرة . ووتعمل التربية البدنية عن طريق إضافاتها الخاصة إلى تكوين الإنسان ، المواطن والعامل ، ضمان تطورهم المتناسق في مجتمعه ووطنه من خلال ما ذكرنا يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضية تتعدى من كونها تربية للبدن فقط الذي يظهر على المعنى الحقيقي للكلمة ، بل تتجاوز ذلك لتشمل إبعاد أخرى حين يقول (شارلز بيوكر) أن الأطر النظرية التي ظهرت في علم النفس دعت إلى تغيير جوهري في مفهوم التربية البدنية ، فلم تصبح تربية للبدن ، وإنما صارت تربية للطفل ككل وبذلك ازداد المفهوم رحابة وسعة وجاوزت التربية البدنية حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر و الإدراك و المشاعر والحساسيات والانفعالات والدوافع و الميول و الحاجات¹³⁰ . فتصافر الجهود واستعمل جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه يوصلنا في الأخير إلى مجتمع قوي وفعال وحركي ، لذلك وجب أن نوجه مجهوداتنا للنهوض بالمستوى البدني والعقلي وتحسين الصحة وتكوين الفئات الاجتماعية الخلفية لدى النشء

5-أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الانسان منذ قدم الأزل بصحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والألعاب والتمارين البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضي، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة ألوان من الأنشطة لا تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب ، وإنما تعرف على الإيجابية النافعة على الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية والمعرفية والحركية والمهارية والجوانب الجمالية والفنية وجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً ومتكاملاً؛ كما تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية ، لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية ؛ ويمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية:

1.5- تنمية القدرات والمهارات الحركية: يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماماً بالغاً فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة ، و كذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريب التربية البدنية

360 ص ، 1998 ، الجزائر جامعة ، إبراهيم دالي ، والرياضية البدنية التربية معهد ، منشورة غير ماجستير

67 ص ، 1993 ، مصر ، الإسكندرية ، المعارف منشأة ، والرياضية البدنية التربية في التدريس طرق : الكرم عبد عفاف¹²⁹

41 ص ، 196 ، مصر ، القاهرة ، مصرية الأجلو ، مكتبة3 صالح ، ط كمال-معرض حسن ترجمة -البدنية التربية أسس : بيوكر.أ. شارلز¹³⁰

والرياضية¹³¹ فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية ؛ فمدرس التربية البدنية والرياضية يقترح التمرين والنشاطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي، فهدفه الأول هو تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليماً بشكل ملموس ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيداً ذات صيغة مفيدة ومسلية. (اجتياز حواجز مختلفة ، ملامسة الأجهزة التربوية ، و التحكم في استعمالها في الأنشطة المتنوعة¹³²....)

2.5 - التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ ، فهي تتسم بشاء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عدداً كبيراً من القيم والخبرات والخصائل الاجتماعية المرغوبة¹³³ ، ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي ايجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة ، حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة . فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء¹³⁴ ؛ كما تلعب التربية البدنية دوراً فعالاً في تسهيل اندماج الفرد في الجماعة وبالتالي سرعة تكييفه مع متطلباتها وقيمها ، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقاً هو الوسط التربوي ، حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد ومواطنو المستقبل.

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها حيث تسمح بتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية الحركية والاجتماعية وتعتبر الفضاء المبدل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية كما تساهم في الحفاظ على البيئة والتطلع على الأفق المستقبلية ، كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة وتراعي رغباته المتزايدة عملاً بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ ، وبذلك فهي تحفز التلميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح

76 ص ، سابق مرجع : الكرم عبد عفاف¹³¹

07 ص ، 1996 الجزائر-الوطنية التربية وزارة : والرياضية البدنية للتربية الثانوي التعليم مناهج¹³²

169 ص ، 1996 ، الكويت ، والأدب والفنون للثقافة الوطني المجلس - المعرفة عالم - المجتمع و الرياضة : الخولي أنور أمين¹³³

72 ص ، 1997 مصر ، القاهرة ، العربي الفكر دار ، 1 ط ، الرياضي الاجتماع : يلي الملا عويس ، عصام علي الدين خير¹³⁴

العام عملا بتطوير السلامة الحركية ، تنمية الذكاء والقدرات الحركية وقدرات الإدراك ومراقبة نزواته وانفعالاته وتحدي المواجهة . بدون تردد ، كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية¹³⁵

فكان من الضرورة بما كان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها، باعتبارها مجموعة من التعليمات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية والحركية ، الوجدانية والمعرفية وتتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة والمتقنة ، وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية والمعرفية والتأكيد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة.

3.5 - تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها: التركيز واليقظة، وسرعة الاستجابة لمختلف المنبهات و الرؤية المركزية و المحيطية و التصور الذهني لمواقف اللعب¹³⁶ ، فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من اجل إدراك مكان في اللعب ومكان زملائه ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة و الأرقام المسجلة ، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية و البدنية في النشاط فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي معرفة الفرد والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع¹³⁷

4.5 - الناحية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية ، وعنصرها ما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي ، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل ؛ وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة ، والعمل داخل الفوج وتحارب فيه الأناية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي¹³⁸

أما الدكتور (أمين أنور الخولي) بين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج نتائج معينة سببها سلوكه في اللعب حيث يتجرد وبذاته وينتمي بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث إذا انحرف في مستوى ارفع من

09 ص ، 2003 الجزائر ، والتكوين الوطني للتعليم الديوان مطبعة : المتوسط للتعليم والرياضية البدنية التربية منهاج¹³⁵

08 ص ، 1996 ، سابق مرجع : الثانوي للتعليم والرياضية البدنية التربية منهاج¹³⁶

الفكر دار ، العملية التربية-والطالب المعلم دليل-المدرسية الرياضية التربية : عدنان الفتاح عبد الخولي،محمد أنور درويش،أمين عدنان¹³⁷

20 ص ، 1994 ، القاهرة ، 3 ط ، العربي

133 ص ، 1980 ، لبنان ، بيروت ، 1 ط ، للطباعة الكبرى المؤسسة ، التربية الكفاءة طالب : الجوزي أنطوان-¹³⁸

اللعبة يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب ، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية ، وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية¹³⁹

6 - أهداف التربية البدنية والرياضية:

يقول (اولمان) أن النشاطات البدنية ظواهر ثقافية لا يمكن عزلها عن الظواهر الحضارية الأخرى ، وبهذا فأهدافها لا يمكن أن تخرج عن أهداف التربية الشاملة ؛ ويدرج (غسان محمد الصادق) الأهداف الأكثر تخصصا في التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

-التحكم في الوسط : عن طريق تعديل التصرفات النفس حركية وتعليم التلاميذ الجانب المهاري والخططي في الألعاب الرياضية المختلفة...

-التحكم في الجسم : وعي التلاميذ بأجسامهم ، وتطوير التوافق الحركي عندهم وتعليم المبادئ الأساسية والمهارات الحركية للرياضات المختلفة ، وتطوير اللياقة البدنية لهم ؛ وتحسين الصفات النفسية والاجتماعية : تطوير الدوافع الرياضية للتلاميذ وتنمية ميولهم واتجاهاتهم وإثارة رغباتهم نحو مزاولة النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها ، وغرس الأخلاق وتنمية الطباع الحسنة خاصة التي تظهر في العلاقات مع الآخرين¹⁴⁰

1.6 - أهداف التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية:

تسعى التربية البدنية و الرياضية كمادة تعليمية في مرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ... من حيث :

141

-الناحية البدنية:

- تطوير و تحسين الصفات البدنية(عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفيزيولوجي.
- التحكم في نظام وتسيير المجهود و توزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة .
- قدرة التكيف مع الحالات و الوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات .
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

-الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه ، مع معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية ، ومن ثم معرفة قواعد الوقاية الصحية.

212 ص ، سابق مرجع ، والمجتمع الرياضية : الخولي أنور أمين - 139

للطباعة الكتب دار مديرية ، والرياضية البدنية التربية تدرّس طرق في الحديثة الاتجاهات : الهاشمي ياس فاطمة ، غسان الصادق محمد¹⁴⁰
161 ص ، 1988 ، العراق ، الموصل جامعة والنشر،

منشورة غير ماجستير رسالة ، الانفعالية وانعكاساتها والرياضية البدنية التربية حصة خلال للتلاميذ الاجتماعية العلاقات : محمد زحاف¹⁴¹
57 ص ، 2001 الجزائر، جامعة ، والرياضية البدنية التربية معهد

-قدرة الاتصال و التواصل الشفوي و الحركي - معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا
-معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير .

-الناحية الاجتماعية:

-التحكم في نزواته والسيطرة عليها ، و تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة .

-التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز (التحكم في الانفعالات)

-روح المسؤولية والمبادرة البناءة والتعاون بين التلاميذ ، تساعد على إعداد الفرد حياة متزنة وممتعة .

7 - درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يقدم فوائد عظيمة ، إنه يقوي الأجسام باتساق وانسجام ويثبت الإرادة؛
إنه يؤلف جزءا من التربية العامة التي تهدف إلى إيجاد العقل الصحيح في الجسم الصحيح .

إن درس التربية البدنية والرياضية يبني على علوم وظائف الأعضاء والتشريح والصحة¹⁴² ؛ إن درس

التربية البدنية والرياضية له أهمية حيوية للتلاميذ ، فالتلميذ الذي يتعب ذهنه في الدروس الفكرية طوال النهار وهو جالس على المقعد لا يبدي أية حركة يحتاج إلى إراحة ذهنه بعض الوقت والى ترويض جسمه ليتردد الكسل والخمول منه إنه الدرس الذي يخفف ضغط المناهج على عقول التلاميذ ، والذي يفرض التوازن بين التربية العقلية والتربية الجسدية إنه الدرس الذي يمكن الفكر من الاستمرار في التعلم ويقويه ويجعله سليما، وقد يصح فيه القول المأثور (العقل السليم في الجسم السليم) ، إن لأجسامنا علينا حقا كما أن لعقولنا علينا حقا ، ولا يمكن بأي صورة من الصور إهمال تربية الأجسام في تربية العقول ؛ كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ¹⁴³

1.7 - أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

إن من أهم الأهداف التي تخدم درس التربية البدنية والرياضية هي:

محاولة بناء وتطوير الصفات البدنية بشكل شامل (القوة ، السرعة ، التحمل ، الدقة في الأداء والقابلية الجيدة على الحركة) لأن الصفات البدنية كلها ترتبط مع بعضها البعض ولا نستطيع أن نمي صفة على أخرى ، مع محاولة تطوير المهارات الحركية الأساسية ، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة:
- التحكم في الجسم في حالة السكون والحركة .

-محاولة بناء القابليات الرياضية الأساسية بصورة خاصة (قابلية حب المنافسة) .

-إيصال المعلومات الأساسية حول الصحة والنظريات الرياضية والمعلومات الهادفة وتطوير قابلية التفكير عن طريق التصرفات الرياضية السليمة (تصرف الرياضي السليم كتقبل الهزيمة بصدر رحب) .

41 ص ، 2006 ، مارس ، الجزائر ، الوطنية التربية وزارة ، الثانوي الثانية السنة : والرياضية البدنية التربية منهاج¹⁴²

96 ص ، 1987 ، الجزائر ، الجامعية المطبوعات ديوان ، البدنية التربية وطرق نظريات :الشاطي ياسين فيصل بسيوني ، عوض محمود¹⁴³

-اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية

144

-تربية بعض العادات الجيدة كالإرادة والصفات الخلقية الحسنة ، والتعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية ، تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي

2.7-الهدف التربوي لدرس التربية البدنية والرياضية:

بما أن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف وهي حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته (المحيط) ، ودرس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا إلى هذه المهمة ، فالتلاميذ بحكم وجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية ، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية ، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة ، وتدخل التربية صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات وهذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسبها طابعها المميز وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية في المؤسسة التربوية مما يعطيه الطابع التربوي.

3.7-بناء درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية ، ودرس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل لمناهج التربية البدنية والرياضية وتشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية والموزعة خلال العام الدراسي.

وتتكون حصة أو درس التربية البدنية والرياضية من ثلاث أقسام هي:

1-القسم الإعدادي : ويشمل الجو التربوي والإحماء

-الجو التربوي :ونجد فيه * نقل الأدوات إلى الملعب * .أخذ الغيابات

*المراقبة الهندامية * تقديم موجز لهدف الدرس

*المراقبة الهندامية * تقديم موجز لهدف الدرس

-الإحماء : يعتبر الإحماء أو التسخين إحدى المراحل الهامة في درس التربية البدنية حيث يضمن للجسم

تحمل شدة المجهود التي يتطلبها مضمون الحصة¹⁴⁵

2-القسم الرئيسي : ويشمل النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي¹⁴⁶

03 ص ، 2006 ، مارس الجزائر ، الوطنية التربية وزارة ، الثانوي الثانية السنة : والرياضية البدنية التربية منهاج¹⁴⁴

41 ص ، 2006 ، مارس ، الجزائر ، الوطنية التربية وزارة ، ثانوي ثانية سنة : والرياضية البدنية التربية منهاج¹⁴⁵

96 ص ، سابق مرجع : الشاطي ياسين فيصل ، بسيوي عوض محمود¹⁴⁶

-النشاط التعليمي : المبادئ الأساسية لتقنية الألعاب وتحتوى على أكثر من مهارة.

-النشاط التطبيقي : تطبيق ما جاء في النشاط التعليمي

3-**القسم الختامي** : ويشمل العودة إلى حالة الهدوء ويتضمن تمارين التهدئة كتمرينات التنفس والاسترخاء أو

بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ وختام الدرس يكون بشعار للقسم أو بصيغة ختامية.

8 - أستاذ التربية البدنية والرياضية : يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراد وفقاً لغايات وأهداف تربوية ، واجتماعية، وإنسانية ، فالأستاذ مربى أولاً وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية ؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته ، ولكونه مربياً قبل أن يكون ممرناً لفنون الرياضة وفعاليتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات ، أو خبرات مكتسبة ، وإنما هي موهبة لا تنتهي إلا لقلّة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف.

1.8 - مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

و هنا نركز جيداً على كلمة مسؤوليات ، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر

الأستاذ لأداء مهنته ، وللقيام بعمله على أحسن وجه ، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي :

1.1.8. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية ، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية ، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائباً عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية ، والمناهج والطرق العملية انطلاقاً من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي ومن واجب الأستاذ الإمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق التدريس ، وأساليب حديثة في التعليم¹⁴⁷ ، من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركاً في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط ، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائداً له ، وهذا النشاط كثيراً ما يكون خبرة سارة تتطلب جهداً ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً ، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يجبوها أثناء القيام بالدروس ، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه.

2.1.8- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

، بحرين ، المعمورة ، 1 ط الفنية، الإشعاع مكتبة ، الرياضية التربية معلم إعداد تكنولوجيا : محمد السايح مصطفى ، زغلول سعد محمد¹⁴⁷

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا ، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه ، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أُعِدَّ إعدادًا سليماً حيث تَعَلَّم أن يُقَوِّم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات ، كما انه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية ؛ والتقويم هي المرحلة الأخيرة وفيها يتم التأكيد من انه تم تنفيذه أو ما يتم تنفيذه من نشاط يكون مطابقا لما يراد تحقيقه من أهداف في إطار الخطة المقررة¹⁴⁸

والمسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية إدارته في ضوء الأغراض ، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم ، و يراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط ؛ و هناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة ، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين ، الأدوات ، عدد التلاميذ ، والأحوال المناخية ؛ كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية ، و الجسمية للمشاركين (التلاميذ) وتوفير عامل الأمان والسلامة ، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة¹⁴⁹

2.8 أستاذ التربية البدنية و الرياضية من زوايا مختلفة:

1.2.8 أستاذ التربية البدنية و الرياضية الإنسان:

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو أولا و قبل كل شيء إنسان و مخلوق كسائر المخلوقات يتميز بقلب و أحاسيس و شعور، و قد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر اقرب شخص بالنسبة للتلميذ ، و هو كذلك موظف كسائر الموظفين مسير من طرف نظام المجتمع المعاش و سلوكات ثقافية اجتماعية مستمدة من الهيئة العليا¹⁵⁰

والشيء الذي تتميز به التربية البدنية و الرياضية هو التعبير عن مختلف المشاعر و الأحاسيس عن طريق الجسد ، فهذه الحركات الجسمية المختلفة تعطي صورة واضحة لكل من التلاميذ ، والأستاذ ، والعلاقات المختلفة خلال ممارسة النشاطات ؛ كما أن البيداغوجيا صفة تعبر عن مختلف الطرق و الوسائل التي يتعامل بها الأستاذ لتوجيه النمو المختلف لتلاميذه، وإزالة العوائق التعليمية والاجتماعية ، والنفسية التي تعيق العملية التعليمية ، أو المهمة التكوينية المسندة إليه ؛ لذا يعتبر أستاذ التربية البدنية و الرياضية إنسانا طبيعيا ، فهذه الطبيعة مكونة من مختلف صور الإنسانية كالخير ، الحب ، المساواة ، التعاون... تلاحظ من خلال تخطيطه لحصص التربية البدنية و الرياضية من خلال الأهداف الإجرائية والتربوية ؛ فحفنة الدم والبشاشة تبعث في نفسية التلميذ الراحة و الاطمئنان

186 ص ، 1999 ، مصر ، القاهرة ، العربي الفكر دار ، الرياضية التربية برامج بناء أسس : حمي الحما محمد¹⁴⁸

154 ص ، سابق مرجع ، المجتمع و الرياضة : الخولي أنور أمين¹⁴⁹

جامعة ، إبراهيم دالي ، والرياضية البدنية التربية معهد ، منشورة غير ماجستير مذكرة ، الصفي الاجتماعي التفاعل ظاهرة : احمد بخلف¹⁵⁰

98 ص ، 2001 الجزائر،

، و في ذهنه الاعتماد على النفس والثقة في المعلومات المقدمة إليه ، وهنا يكون الأستاذ مثالا للإنسانية و الإخلاص¹⁵¹

2.2.8 أستاذ التربية البدنية و الرياضية المربي:

إن وظيفة الأستاذ الأساسية و لاسيما في الأمم النامية أن يربي التلميذ ، و معنى التربية البدنية هنا هو أن يصل بالتلميذ إلى أحسن وضع ممكن في استطاعته أن يصل إليه ؛ ويتجلى فضل الأستاذ في أنه ينمي التلميذ ما أمكن ابتداءً من الحالة الأولى التي يجده عليها ، وبذلك يمكن أن يقول انه قاد التلميذ أثناء الدراسة إلى أحسن حال متوقعة انطلاقاً من الخلفية و الاستعدادات الفطرية القائمة في ذات التلميذ.

ومن الجهة المعرفية يرى (محمد رفعت رمضان) انه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد و تعلمه و جربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية ، سواء أكانت في المراحل الدراسية أو النشاطات الخارجية ؛ كل ذلك في نفس الوقت يستخدم في حسن المرافقة و حسن الأخذ باليد ، و يحول المهمة نحو ما نريد أن نحمل عليه التلميذ و نجعله في مكتسباته ، و يكون الأستاذ المربي قد أعان التلميذ على التكوين الحق¹⁵²

3.2.8 أستاذ التربية البدنية و الرياضية الملقن:

في الواقع إن عددا كبيرا من الناس و المدهش جل المثقفين يظن أن تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية هو نوع من الرياضة كالجري و الوثب و القفز...؛ أو أن مهارته تقتصر فقط على مقدار ما يحصله التلاميذ من معارف على يديه ، وأن نجاحه في عمله يتوقف على نجاح التلميذ ، غير أننا نرى بان هذا الرأي خاطئ تماما فالوظيفة الأساسية للأستاذ لا تتوقف على إعداد التلميذ للنجاح في الاختبار فقط ، وهنا يظهر الفرق بين التربية التقليدية والحديثة ، فعمل الأستاذ في التربية التقليدية كان إعطاء المعلومات و ما على التلميذ إلا الاستقبال و أخذ ما يعطى له ، ثم يمتحن لمعرفة مدى حفظ و تخزين المعلومات و المعارف لديه ، هكذا نشأت فكرة الامتحان و أصبح هم التلميذ الوحيد هو الامتحان لكي يتمكن من الاجتياز.

أما في التربية الحديثة فعمل الأستاذ قد تغير ، ولم يعد النشاط كله من جانبه ، بل أصبح موقف التلميذ إيجابيا ، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليسوا مادة عديمة الحياة ، ولكن كائن حي و الحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته ، وعلى النشاط الذاتي الذي يرمي إلى الاتصال بالبيئة ، وهذه الأخيرة تساعد على القيام بنشاط جديد، واكتساب مهارات أخرى وهذا ما نعبر عنه بالنمو العقلي عن طريق النشاط الذاتي¹⁵³ ؛ ومع هذا الاتجاه الجديد فان وظيفة الأستاذ ازدادت أهمية، فنشاط التلميذ المرتكز على ميوله يأخذ ألوان متعددة تؤدي إلى سلوك طرق مختلفة للتعبير عنها، ووظيفة الأستاذ هي أن يهيئ الفرصة المناسبة التي تساعد على الإفصاح عن رغبات ونزعات التلميذ ، فالحرية شيء ضروري في النمو السليم للتلميذ، فإذا كانت مطلوبة في النمو البيولوجي فإنها موجودة في نمو المهارات والخبرات التعليمية التربوية، حتى نكشف من خلالها عن

64 ص ، 1994 ، لبنان ، بيروت ، والنشر للطباعة المعارف دار ، البلوغ وسن المراهقة : رمضان رفعت محمد¹⁵¹

65 ص ، سابق مرجع : رمضان رفعت محمد¹⁵²

100 ص ، سابق مرجع: رمضان رفعت محمد¹⁵³

الفروق الفردية و المواهب، وهذا عن طريق توجيه التلاميذ للعمل والنشاط، و تهيئ الجو المناسب لكسب المعرفة، كما يثير الأستاذ سلسلة من المشكلات تتحدى عقولهم وأجسامهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها وحلها (وضع التلميذ في موقف إشكال).

وهكذا يظهر جليا دور الأستاذ كملقن ،ودوره على إبراز شخصية التلميذ وتكوينها خلقيا، بدنيا، اجتماعيا، وإعداد المواقف المتنوعة للتعلم واكتساب الخبرات.

4.2.8 أستاذ التربية البدنية و الرياضة المنشط:

تُستخدم الكثير من الألفاظ و المصطلحات في ميدان التربية البدنية و الرياضية كالتربية، والتنشيط، والتعليم...لما تحمله كل منها من جوانب يمتاز بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية ، فهو ذو أدوار مختلفة في المؤسسة التربوية أو خارجها ، فهو ذلك المربي ، والاجتماعي، والنفساني، والصدقي ، إلى غير ذلك من الأدوار الاجتماعية التي ترجع بالفائدة المعنوية للفرد و المجتمع ؛ وأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء عمله يتعامل مع مجموعات من التلاميذ ، حيث يطبق معهم طرقا وأساليب مختلفة في التدريس ، لذا فهو يقوم بدور الأستاذ المنشط ، فالتنشيط يعني إعطاء حياة للجماعة أي تحريك و تفرغ كل ما هو في نفسية التلاميذ ، و جعلهم يستغلون و يستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية و أفكار إبداعية ، فيؤثر الواحد في الأخر، وتصبح الجماعة مفعمة بالحياة من خلال تجاوبها لمختلف النشاطات ، التفاعلات ،والعلاقات ، والاتصال الذي يمنحهم الإحساس بالتضامن و التكامل، كما نلاحظ فإن التربية البدنية و الرياضية تجمع بين التربية والتنشيط في التدريس ، فهي ليست مجرد حركات و نشاطات تؤدي دون هدف أو تخطيط ؛ مما جعلها تستمد قواعدها و نظرياتها من مختلف العلوم ، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية ، الحركية ، والعقلية والعلاقات الإنسانية كي يكون الفرد عضوا فعالا في جماعته المدرسية و مجتمعه.

3.8 واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية:تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية جزء

لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها ، و هي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات و الفعاليات - المتوقعة من طرف رؤسائه التي ييديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية ،ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية و الرياضية الجديد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم ،والأخلاق و الاتزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

4.8 الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، و نموذج يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية و قدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة ،ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة و يجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص و الصفات في عدة جوانب باعتباره معلما و مربيا و أستاذا.

1.4.8. الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه و مبادئه على جميع أنواع سلوكهم ، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة ، وقد تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية، الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، حامل، منبسط)...علاقته مع التلاميذ، مع الزملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ¹⁵⁴ ؛ فمهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، ويمكن إنجاز هذه الصفات فيما يلي:

- أ -**العطف واللين مع التلاميذ** : فلا يجذب أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.
- ب -**الصبر والتحمل** : إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم ، قوي الأمل في نجاحه في مهنته.
- ج -**الحزم والمرونة** : فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب أ لا يوجه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر.
- د -**أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.**

2.4.8. الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه الخصائص الجسمية وهي:

- تتمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله.

-**القوام الجسمي المقبول** عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير ؛ أن يكون دائم النشاط ، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه¹⁵⁵ ، كما يجب أن يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرتة للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في تدريس ناجح ومفيد ، كالصوت الجلي و المسموع والمتغير النبرة حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته ، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة

426 ص ، 1990 الجزائر ، الجامعة المطبوعات ، ديوان للكتاب الوطنية ، المؤسسة والتعليم التربية أصول : رايح تركي¹⁵⁴
20 ص ، 1984 ، مصر ، القاهرة ، 1 ط ، المعارف دار ، التدريس وطرق التربية : المجيد عبد العزيز،عبد عبد صالح¹⁵⁵

المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في النوعية¹⁵⁶

3.4.8. الخصائص العقلية و العلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان به ، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز ، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية ؛ وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و اللياقة و المرونة، فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء.

بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا و بسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي:

- على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم.
- أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية، العمل برغبة، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم
- أن يكون قوي السمع و البصر خاليا من العاهات الجسدية.
- أن يكون رحب الصدر قادرا على التحكم بأعصابه و ضبط شعوره.
- أن يتيح فرص العمل و التجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم و يكون لهم تفكير حرا مستقل.
- أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته و مبادئه أمام التلاميذ.
- أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع ثقة.
- المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل و الأجمع . أن يكون قادرا على التحصيل السريع و مصدر للتجديد، فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي يستمد المعلم سلطته¹⁵⁷ ، كما يجب أن يكون أستاذا التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط.

4.4.8 . الخصائصُ الخلقية والسلوكية:

لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا إيجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها:

-العطف واللين مع التلاميذ : إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.

18 ص ، 1986 ، الجزائر ، الجامعة المطبوعات ديوان مناهجها،-استعمالها- التدريس ملاحظة أدوات : حمدان زيدان محمد¹⁵⁶

157 ص ، 1985 . ، مصر القاهرة ، ط 1 ، المعارف دار ، ودوره الغد معلم : السباعي محمد

-الصبر وطول البال والتحمل :فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم، فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإحفاق في عملية التدريس.

-الأمل والثقة بالنفس :فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الأفق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.

-يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها ،و أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك -أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة، فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ.

- يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم ، و أن يكون طبيعيا في سلوكه في العمل¹⁵⁸

5.4.8 . الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها ، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية ، واجهته خلال تلك الحياة ، أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه لما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مريبا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه ، وقدوة حسنة لهم ، وله القدرة على التأثير في الغير، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم، والعمل على مساعدتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم ، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل، بغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ ، وعليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمترل والمجتمع.

وهو إلى جانب ذلك رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يسهم في نشاط

المدرسة و يتعاون مع إدارتها في القيام برسالتها و مختلف مسؤولياتها¹⁵⁹

6.4.8 الخصائص النفسية:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه ،فيجب أن يكون سويا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فان متاعبه وهمومه ستعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يقسو عليهم أحيانا دون أن يكون هناك ما يرر هذه القسوة، و كل ما في الأمر أن هذا الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة و مشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم¹⁶⁰

5.8 . حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

162 ص ، سابق مرجع : الحميد عبد العزيز العزير،عبد عبد صالح¹⁵⁸

45 ص ، سابق مرجع : زيدان مصطفى محمد¹⁵⁹

163 ص ، سابق مرجع : الحميد عبد العزيز عبد العزير، عبد صالح¹⁶⁰

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسمياً، وروحياً لأداء مهنته على أحسن وجه، فإن ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق بالمؤسسة ومن هذه الحقوق نذكر:

- يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.
- يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.
- يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ المهنية.
- يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.
- ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ،
- تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقولاً من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم، وتسمح لاستثمار جزء من الرواتب في التربية الإثرائية أو في متابعة النشاط الثقافي، مما يعزز المؤهل المهني.
- يجب أن تحمي إجراءات الضمان الاجتماعي الأساتذة في جميع الظروف الطارئة التي يشتمل عليها ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية (1952) ¹⁶¹ أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء بسبب المرض أو العجز وإعانة الورثة.
- يجب أن تدرك السلطات إن التحسينات في المكانة الاجتماعية والاقتصادية للمعلمين في ظروف معيشتهم وعملهم وشروط استخدامهم، ومكانتهم المهنية المستقبلية، هي أفضل الوسائل للتغلب على أي نقص قائم عند الأساتذة الأكفاء، وكذا العمل على جذب إلى مهنة التعليم أعداداً بالغة من الأشخاص المؤهلين تماماً والاحتفاظ بهم.

9 - العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي:

- من أهم هذه العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:
- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- المهرجانات والمنافسات الرياضية.

العربية للمنظمة التربية إدارة - الثانوية والمدرسة الابتدائية المدرسة معلمي إعداد : إيبانيز مارين ريكاردو جيمينو ، بلاط زيف جو¹⁶¹

- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون... الخ

- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية¹⁶²

وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي¹⁶³ إلى: دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة.

1.9 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي: يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

الإحساس بالرضى والإشباع كنتيجة للنشاط البدني ، و المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة. الاشتراك في المباريات والمنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة ، وتسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز¹⁶⁴

2.9 الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني والرياضي:

محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.

ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج فقد يجيد الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى الى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها¹⁶⁵

10 . التربية البدنية والرياضية من خلال النصوص التشريعية:

مع فجر الاستقلال أعطت الدولة الجزائرية اهتماما بالغا لهذا القطاع ، ولهذا الغرض سنت الحكومة قوانين

عام 1976 وعام 1981 وعام 1983 وعام 1989

حيث تجلت فيها المبادئ العاملة لسياسة الجزائر في التربية البدنية والرياضية ، وقد صدرت مؤخرا عدة قوانين نذكر منها قانون 09-95 وأخيرا قانون 2004 وقد تجلت فيه المحاور العامة حيث أعطته عناية فائقة ، وذلك بإعادة النظر في كثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإعفاءات أو بالمنشآت والوسائل ، وكذا إدراجها في الامتحانات الرسمية بالنسبة للأقسام النهائية تحت اسم بكالوريا رياضية وذلك ابتداء من دورة ماي 2005

1.10 . قانون التربية البدنية والرياضية لسنة: 1976¹⁶⁶: يتجه هذا القانون نحو ستة محاور أساسية:

غير ماجستير مذكرة ، الانفعالية السمات على وانعكاساتها والرياضية البدنية التربية حصة خلال للتلاميذ الاجتماعية العلاقات : محمد زحاف¹⁶²

57 ص ، 2001 الجزائر، جامعة ، إبراهيم دالي ، والرياضية البدنية التربية معهد ، منشورة

161 ص ، 1992 مصر ، القاهرة ، المعارف دار ، 8 ط ، الرياضي النفس علم : علاوي حسن محمد¹⁶³

162 ص ، سابق مرجع ، الرياضي النفس علم : علاوي حسن محمد¹⁶⁴

162 ص ، سابق مرجع : علاوي حسن محمد¹⁶⁵

-القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية : ويحتوي قانون76- 81ل10/23/1976 تعريف التربية البدنية مستوحى من ايدولوجية الدولة ، والتربية البدنية كعامل إدماج وتكوين في الجهاز التربوي الشامل وهي حق وواجب لكل المواطنين ، وتنظم نشاطات التربية البدنية في جميع القطاعات الوطنية منها الإنتاجية والتربوية وحتى العسكرية وعلى كل الأشخاص المساهمة فيها وتقديم يد المساعدة.

ب -تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات :تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية في قطاع التكوين والتعليم والمنظومة التربوية عامة ، وإلزامية في الامتحانات والمسابقات أما محتوى البرامج والمدة الزمنية للتكوين والتعليم تحدد من طرف الوزارة الوصية المعنية بهذا الأمر وتكوين الإطارات يشمل المراحل التالية:
-تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية والرياضية وأساتذة التعليم الأساسي.
-تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين(مستشارين- تقنيين سامين).

-تكوين إطارات شبه رياضية (أعوان الطب الرياضي - التسيير - الصيانة- الإعلام).

ج-التجهيزات والعتاد والوسائل الرياضية : ويشمل عدة مواد نذكر منها:

المادة : 64 تسهر الدولة بمشاركة الجماعات المحلية من أجل تشجيع وترقية وتنمية الممارسة البدنية وعلى تهيئة المنشآت الرياضية المتنوعة وتكييفها مع متطلبات مختلف أشكال الممارسة وذلك طبقا للمخطط الوطني للتنمية.

المادة : 65 يجب أن تحتوي المناطق السكنية ومؤسسات التربية والتعليم والتكوين على المنشآت الرياضية ومساحات اللعب طبقا للمواصفات التقنية والأمنية.

المادة : 67 يهدف تكثيف مختلف أشكال ممارسة الرياضة وتطوير شبكات المنشآت الرياضية الوطنية ويمكن للأشخاص الطبيعيين المعنيين من القانون العام والخاص في إطار المخطط الوطني للتنمية والتشريع الساري به العمل وبعد استطلاع الآراء التقنية والأمنية وأنجاز واستغلال المنشآت الرياضية والترفيهية.

المادة : 68 تحث الدولة وتشجع على صناعة التجهيزات والعتاد الرياضي ضمانا لترقية الممارسة البدنية والرياضية وتطويرها

د-الممارسة التربوية الجماهيرية: جاء في المادة 08 من هذا القانون :تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب ، وتحدد كفاءات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم.

المادة : 12 تنص على أن تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الوسط المدرسي والجامعي وفي إطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل مؤسسة

2.10. قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية لسنة1989¹⁶⁷

أ -الأحكام العامة والأهداف:

والرياضية البدنية التربية بقانون المتعلق - 1976/10/23 في المؤرخ76 القانون : الرسمية الجريدة- 166

الرياضية البدنية للثقافة الوطني الجهاز وتنمية بتنظيم المتعلق14/ 1989/02/المؤرخ في 89-03 قانون: الرسمية الجريدة¹⁶⁷

المادة : 01 يحدد هذا القانون مبادئ تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية ووسائل تطويرها وكذا الوسائل الأساسية المنوطة بها.

المادة : 03 تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في:

-تقديم شخصية المواطن بدنيا وفكريا لتربية الشباب والمحافظة على الصحة إثراء الثقافة الوطنية لإنتاج القيم الثقافية والمعنوية.

المادة : 04 تعتبر الألعاب والرياضات التقليدية جزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية ويتعين إحياء ممارستها وتطويرها وتعميمها.

د -الممارسة التربوية الجماهيرية: المادة : 06 تشكل الممارسة التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما أنها تتمثل في تمارين بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتقويم وتحسين الكفاءات النفسية والحركية للعامل والطفل والشباب بصفة خاصة.

المادة : 07 تنظم وتطور الممارسة التربوية الجماهيرية على عدة مستويات نذكر منها المؤسسات التي تحتضن الأطفال قبل سن المدرسة ، ومؤسسات التربية والتكوين....

المادة : 08 تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكتملا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب وتحدد كفاءات الإغفاء والممارسة عن طريق التنظيم.

ج -استعمال المنشآت الرياضية:

- 14 إن القانون رقم 89-03 بتاريخ والراضية 14/02/1989 والخاص بتنظيم وتنمية الجهاز الوطني للثقافة البدنية والرياضية تناول قضايا من خلال 85 مادة قانونية ، حيث يخضع استعمال المنشآت الرياضية التربية البدنية البدنية والرياضية من طرف أي فرد لكفاءات اتفاقية وحسب الشروط المحددة من طرف الوزير المكلف بالرياضة.

3.10 :قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 2004¹⁶⁸

جاء هذا القانون وفق التعديلات الوزارية الجديدة الخاصة بقطاع التربية والتعليم وهذه التعديلات قد

مست التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال مضمون الاختبارات التي يجتازها الطلبة المقبلين على شهادة التعليم البدنية والرياضية ، والذي يشمل هذه الأنشطة¹⁶⁹

37 العدد ، 2004 لسنة والرياضية البدنية بالتربية المتعلق القانون : الرسمية الجريدة¹⁶⁸

2003 سنة 250 رقم ، والمسابقات للامتحانات الوطني والديوان الوطنية التربية وزارة منشورات¹⁶⁹

خلاصة:

لقد ثبت في علم النفس أن هناك رابطة قوية بين الجسم والعقل فما يؤثر في الجسم يؤثر في العقل ، وما يؤثر في العقل يؤثر في الجسم ، ولكي يستطيع الإنسان أن يقوم بأعباء الحياة يجب أن يكون قويا في جسمه ، سليما في بدنه

وقديما قال اليونانيون في حكمهم (العقل السليم في الجسم السليم) وقال الفيلسوف الأمريكي (أمرسون) : (...إن الأساس الأول للنجاح في للحياة أن تكون حيوانا قويا الجسم ...) ومتى قوي الجسم ، استطاع العقل أن يقوم بوظيفته الإدراكية واستطعنا أن نكون رجالا أقوىاء الإرادة سليمي الجسم كاملي الأخلاق ، مهدي العقول.

فإعداد المجتمع السليم لا يمر دون الاعتناء بالفرد الذي هو اللبنة الأساسية والجزء الدقيق في تشكيل المجتمع ، فالتربية و بأنواعها المختلفة تعني بهذا الفرد منذ نشأته الأولى وطوال مراحل نموه ، وهو في كل مرحلة يتعلم شيئاً جديداً يسمح له بأداء ما هو مطلوب منه مقابل أن يتمتع بجميع حقوقه ، والتربية البدنية الرياضية باعتبارها أحد أهم مكونات التربية العامة ، فهي تأخذ على عاتقها هذا الإعداد وتوليه أهمية كبيرة في جوانب عدة منها الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي والجانب المعرفي ويتسنى ذلك من خلال درس التربية البدنية والرياضية ؛ الذي يقوي الأجسام باتساق واتزان ، ويثبت الإرادة ويقدم فوائد عظيمة إلى التلاميذ رجال المستقبل فهي بذلك تهدف إلى تطوير شخصية الفرد كوحدة حيوية تحت تأثير الجماعة في إطار الوضعيات الاجتماعية وتحت إشراف أستاذ التربية الرياضية ، والذي يعتبر العمود الفقري للعملية التربوية.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية

للدراصة

تمهيد:

يرجع مصطلح : منهجية (méthodologie) إلى اصل يوناني تحت مصطلح: Logos ويعني : علم طريقة البحث ويرجع مصطلح منهج (méthode) أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح odos ، ويعني الطريقة التي تحتوي على

مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث ؛ ويعرف المنهجية (جاك أرمن) على أنها: مجموعة المراحل المرشدة التي توجه التحقيق والفحص العلمي¹⁷⁰ .

وعليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من اجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة¹⁷¹ .

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجرائهم لامتحان مادة التربية البدنية والرياضية ، والوقوف على أنواعها و أسبابها ، وكذا الأماكن التي يتعرض لها التلاميذ للإصابة بكثرة ، وكذا المنافسة الرياضية التي يصاب فيها التلاميذ أكثر، وكذا الإجراءات المتخذة في حالة الإصابة.

1 منهج الدراسة:

1.1. المنهج الوصفي:

118 ص ، 2002 الجزائر ، ، 1 ، ط الاجتماعية العلوم في العلمي البحث منهجية على تدريبات : زرواتي رشيد¹⁷⁰
213 ص ، 1998 ، لبنان ، بيروت ، أكاديمية ، عربي - فرنسي - إنكليزي - الاجتماعية العلوم معجم : معيوق يدريك فر¹⁷¹

يعرف بأنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها¹⁷².

وتبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك المشكلة المطروحة استخدمنا هذا المنهج وذلك لمناسبته لهذا الموضوع (علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية) من اجل الوقوف على حقيقة الأمر لمعرفة أسبابها وأبعادها.

2- تحديد المتغيرات:

- المتغير المستقل: الإصابات الرياضية

- المتغير التابع: دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

3. الدراسة الاستطلاعية: هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

ودرستنا الاستطلاعية قادتنا الى 4 ثانويات موزعة عبرى تراب مدينة بركة وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة واختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل. و انقسمت هذه الدراسة إلى شقين :

الشق الأول: كان على شكل مقابلة مع أساتذة التربية البدنية و الرياضية للأقسام النهائية و المسئولون عن مكتب الصحة المدرسية في كل ثانوية ، وكان الهدف من ورائها إحصاء عدد التلاميذ الأقسام النهائية الذين سبق لهم وان اصيبوا خلال هذا الموسم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ثم عادوا للممارسة بعد تعافهم من الإصابة .

الشق الثاني :

كان على شكل مقابلة مع التلاميذ الأقسام النهائية وذلك أثناء قيامهم بحصص التربية البدنية و الرياضية حيث طرحنا عليهم السؤال التالي هل سبق لكم وان تعرضتم لإصابات رياضية سواء داخل الوسط المدرسي أو خارجه ؟وهو السؤال الذي مكنا من إحصاء عدد التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية في الثانويات الأربعة.

وكانت النتائج المحصل عليها من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية موضحة في الجدول التالي .

اسم المؤسسة	عدد تلاميذ الأقسام	عدد الممارسين	عدد المعفين	نسبة الممارسين	عدد التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا

لإصابات رياضية				النهائية	
48	%92.32	16	194	210	ثانوية حي النصر
32	%93.33	15	210	225	ثانوية عزيل عبد القادر
43	%96.26	12	309	321	ثانوية معجوج العمري
27	%94.19	14	227	241	ثانوية المختلطة
150	%94.28	57	940	997	المجموع الكلي

الجدول رقم: 01 يوضح عدد تلاميذ الأقسام النهائية الممارسين و عدد التلميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية في الثانويات الأربعة.

4-مجتمع الدراسة:

مجتمع دراستنا يشمل جميع تلاميذ الأقسام النهائية في المرحلة الثانوية لمدينة بركة والذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

5- عينة الدراسة :

عندما يكون عدد أفراد مجتمع البحث كبير فان الباحث يتعذر عليه إجراء دراسته على كل أفراد المجتمع لذلك يلجأ إلى اختيار عينة ممثلة لذلك المجتمع يستطيع إجراء الدراسة عليها بسهولة وتمكنه من الحصول على نتائج الأكثر دقة وتصلح إلى أن تعمم على كافة أفراد مجتمع البحث.

و العينة في دراستنا هذه هي عينة مختارة بشكل مقصود وتضم جميع التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا إلى إصابات رياضية سواء داخل الوسط المدرسي أو خارجه ، وفي عملية الاختيار هذه لم نأخذ بعين الاعتبار عاملي الجنس والوسط التي حدثت فيه الإصابة لكون أن دراستنا تتمحور حول العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية و دافعية الانجاز عند التلاميذ بغض النظر عن جنسهم و الوسط الذي حدثت فيه الإصابة الرياضية . ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 150 تلميذ تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا .

6- حدود الدراسة:

المجال المكاني والزمني : الموسم الدراسي 2011/2012

التاريخ : 2012/02/11 الى غاية 2012/04/19

المكان : توزعت هذه الدراسة عبر خمس ثانويات موزعة عبرى مدينة بركة وهي :

- ثانوية حي النصر.

- ثانوية عزيل عبد القادر.

- ثانوية معجوج العمري

- ثانوية المختلطة

7- أدوات البحث:

8-1- الاستبيان الموجه للتلاميذ :

يحتوي على 22 عبارة مرقمة من (1- 22) وتم بناؤه وفق أربعة محاور أساسية هي :

- المحور الأول: علاقة الإصابات الرياضية بسلوك التلميذ فوق أرضية الميدان أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ويضم العبارات من (1-8) .

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الأولى التي تقر بوجود تأثير للإصابات الرياضية على سلوك التلميذ الذي سبق له وتعرض لإصابة رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ونقصد بسلوك التلميذ هنا هو المخاوف التي يمكن أن تنتابه أثناء الحصة والتي تنعكس على تصرفاته مع زملائه أو الأستاذ، كما أنه عندما نريد أن نتحدث عن الدافعية فإنه لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار السلوك لكون أن الدافعية هي الأداة المثيرة للسلوك والموجهة له.

- المحور الثاني : علاقة الإصابات الرياضية بمستوى الأداء ويضم العبارات من (9-14).

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الثانية التي تقول أن الإصابات الرياضية تقلل من مستوى الأداء عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وما دفعنا للتكلم عن الأداء - رغم أن الأداء في الوسط الرياضي المدرسي ليس بالأداء رفيع المستوى الذي يجب الاهتمام به - هو محاولة الربط بين كل من الدافعية والسلوك والأداء باعتبار أن هذا الأخير شكل من أشكال السلوك، وما يهمننا في الأداء هو الأداء الصعب الذي يمكن أن يواجه التلميذ فيقف بذلك مترددا بين رغبته في النجاح والأداء المتميز

(وهذا هو بالضبط مفهوم دافعية الإنجاز) وبين المخاوف من التعرض لإصابة والتي تحاصره وتمنعه من تحقيق تلك الرغبة.

- المحور الثالث: علاقة الإصابات الرياضية بمستوى التنافس ويضم العبارات من (15-18) .

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ، فالتنافس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تكثر فيه المواقف التي يمكن أن يتعرض التلميذ من خلالها للإصابات الرياضية ، فهل يمكن للتلميذ الذي سبق له وأصيب أن يعمل على خفض من مستواه التنافسي من أجل تفادي مثل هذه الإصابات.

- المحور الرابع: علاقة الإصابات الرياضية بالرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل ويضم العبارات من (19-22).

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الرابعة التي تقول أن الإصابات الرياضية تلعب دور التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل ، حيث أنه عندما يقوم التلميذ لأول مرة بأداء أنشطة بدنية ورياضية سواء بالمعنى الترويحي أو بالمعنى التنافسي فإننا نجد أنه يبذل أقصى ما يمكن من أجل النجاح وتجنب الفشل وفي حال تكرار النجاحات فإن الأنشطة البدنية والرياضية تصبح بمثابة خبرة نجاح يجب التلميذ دوما القيام بها، لكنه في حال ماذا تعرض هذا التلميذ لإصابة رياضية فهل يمكن له أن يسعى إلى تحقيق النجاح وتجنب الفشل من خلال الأنشطة البدنية والرياضية رغم مخاوفه من إمكانية تعرضه مرة أخرى للإصابة الرياضية.

أسئلة المقابلة الموجهة للأساتذة :

يحتوي على 20 عبارة مرقمة من (1-20) وتم تصميمه وفق نفس المحاور التي بني بها الاستبيان السابق.

المحور الأول: علاقة الإصابات الرياضية بسلوك التلميذ فوق أرضية الميدان أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
ويضم العبارات من (5-1)

المحور الثاني : علاقة الإصابات الرياضية بمستوى الأداء ويضم العبارات من (6-11).

المحور الثالث : علاقة الإصابات الرياضية بمستوى التنافس ويضم العبارات من (12-16).

المحور الرابع : علاقة الإصابات الرياضية بالرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل ويضم العبارات من
(17-20).

ووضعت هته الأسئلة الموجهة شفويا للأساتذة في الأصل من أجل تدعيم نتائج الاستبيان السابق حيث أنها بنية وفق نفس المحاور كما أنها تحتوي تقريبا على نفس العبارات، فعند دراسة العلاقة التي يمكن أن تربط بين الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز عند التلاميذ فإنه لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار رأي الشريك الآخر في العملية التربوية وهو أستاذ التربية البدنية والرياضية إذ أنه يلعب دور الموجه لنشاطات التلاميذ أثناء الحصة ويمكن له من خلال الاحتكاك المباشر مع التلاميذ أن يقيم سلوكهم وأدائهم وكذلك مقدار دافعية الإنجاز لديهم.

8- صدق وثبات أدوات البحث:

8-1- صدق أدوات البحث:

عندما يريد الباحث استخدام أداة ما فان السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو هل أن الأداة التي أن بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزما بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي:

أ-الصدق الظاهري:

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

ب- صدق المضمون أو المحتوى:

ويعتمد هذا النوع من الصدق على تحليل عناصر الأداة تحليلًا منطقيًا لتحديد وظائف كل عنصر منها ومدى تلاؤمه 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.

ج- الصدق الذاتي :

ويقصد به الصدق الداخلي للأداة وللإثبات صدق استبيان التلاميذ وأسئلة المقابلة تم عرضهما على مجموعة من المحكمين والخبراء وكان ذلك بمساعدة الأستاذ المشرف و المختصين في مجال علوم التربية البدنية والرياضية ورأواكل من استبيان التلاميذ و أسئلة المقابلة الموجهة للأساتذة صالحين للظاهرة المراد دراستها .

9 - أسلوب جمع البيانات:

تستعمل هذه الطريقة العلمية قصد الحصول على معلومات دقيقة التي تسمح بتحليل موضوعي للنتائج المحصل عليها بواسطة الطريقة الإحصائية التالية :

النسب المئوية (%):

وذلك بواسطة القاعدة الثلاثية كعملية إحصائية .

مثل:

$$200 \xrightarrow{100\%}$$

$$131 \xrightarrow{65.5\%} = \text{س} \quad \leftarrow \quad \frac{100 \times 131}{200} = \text{س}$$

$$\boxed{65.5\%} = \text{س} \quad \leftarrow$$

وهذا لترجمتها في جدول مجسدة في شكل أعمدة بيانية حتى تكون الدراسة دقيقة وموضحة بالتنسيق مع ما وجدناه ميدانيا ، واعتمدنا في هذه العملية الإحصائية على استخراج النسب المئوية لكل سؤال ، وترجمتها على شكل أعمدة بيانية واضحة.

عرض نتائج الاستبيان

1- عرض نتائج الاستبيان لتلاميذ المرحلة الثانوية - الأقسام النهائية- (15-18 سنة).

عرض وتحليل نتائج المحور الأول :

السؤال رقم (01)

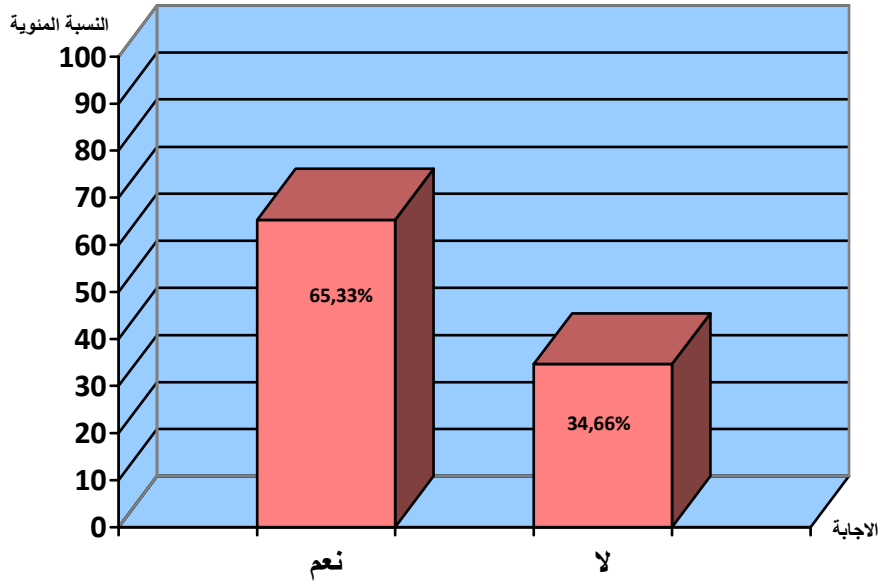
-هل سبق لك وان تعرضت لإصابة رياضية ؟

جدول رقم (01)

يمثل إحصاء التلاميذ الذين سبق لهم التعرض لإصابة رياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	150	100%
لا	00	00%
المجموع	150	100%

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه لاحظنا أن نسبة (65.33%) من مجموع العينة قد تعرضوا إلى إصابات رياضية ، في حين أن نسبة (34.66%) من مجموع العينة لم تتعرض للإصابات الرياضية .



الشكل رقم (01)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (01) والمتعلق بـ:

❖ إحصاء التلاميذ الذين سبق لهم التعرض لإصابة رياضية.

السؤال رقم (02)

- إذا كان الجواب بنعم، فهل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة؟

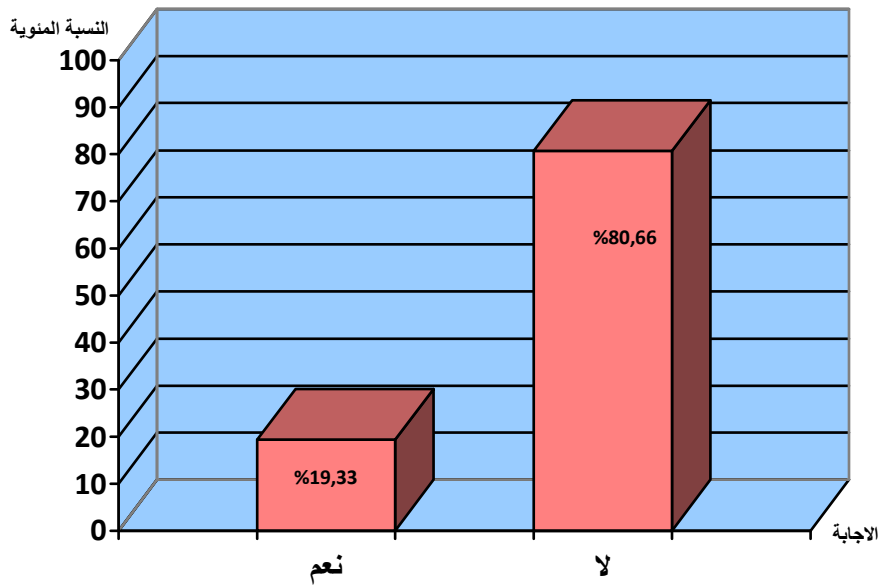
الجدول رقم (02)

يمثل ما مدى تأثير الإصابة الرياضية على طريقة التدريب في الحصة

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%19.33	29	نعم
%80.66	121	لا
%100	150	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (02) نجد أن مجموع (19.33%) يرون أن الإصابات الرياضية أثرت على طريقة تدريبهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بينما النسبة المتبقية (80.66%) فلا ترى هناك تأثير للإصابات الرياضية على طريقة التدريب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابة الرياضية أثناء التدريبات في الحصة هي مخاوف مبررة لكنه في بعض الأحيان يبالغ فيها، ويمكن القول أن ما أدى إلى تنامي هذه المخاوف والمبالغة فيها هو كثرة الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية في أوساطنا الرياضية المدرسية.



الشكل رقم (02)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (02) والمتعلقة بـ:

❖ مدى تأثير الإصابة الرياضية على طريقة التدريب في الحصة.

السؤال رقم (03)

-هل يتتابك الخوف من التعرض الى إصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

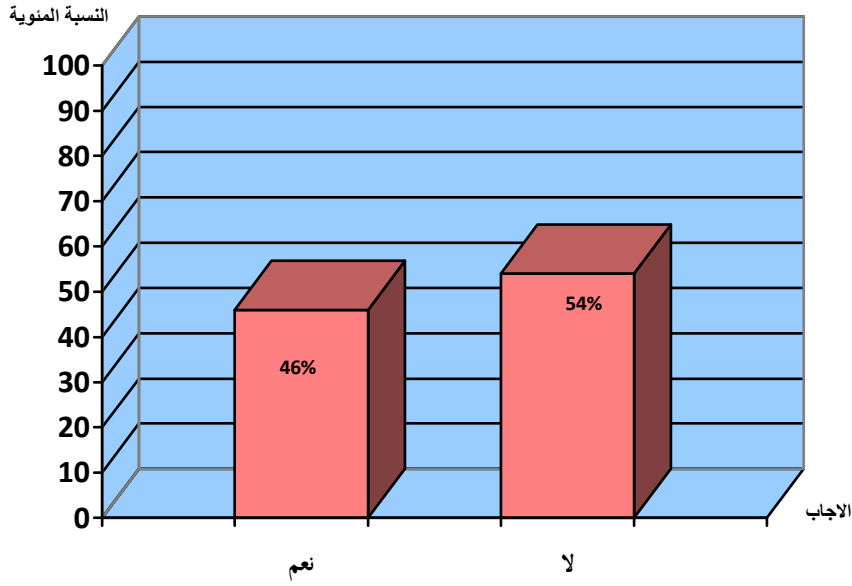
الجدول رقم (03)

يمثل الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
46%	69	نعم
54%	81	لا
100%	150	المجموع

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة (46%) من أفراد العينة يرون بان يتناهم الخوف من التعرض لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية بينما نجد أن النسبة (54%) فقط من أفراد العينة لا يرون ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية -خاصة الخطيرة منها- والذين جربوا آلام لتلك الإصابات وماسيها يتولد لديهم إحساس بالخوف من تكرار تلك الإصابات هذا الإحساس الذي يبدأ بالتطور والذي يمكن أن يؤدي إلى نتائج كارثية إن لم تتم معالجته على النحو الصحيح. وهذه المخاوف تختلف درجاتها من فرد إلى آخر وذلك على حسب شدة الإصابة والخصائص النفسية للفرد في حد ذاته، فمن البديهي أن يكون التلاميذ الذين تعرضوا لإصابات خطيرة أكثر عرضة لتلك المخاوف مقارنة بالتلاميذ الذين تعرضوا لإصابات بسيطة، ولا يهمننا من خلال هذه العبارة تحديد مقدار تلك المخاوف بقدر ما يهمننا إثبات وجودها.



الشكل رقم (03)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (03) والمتعلقة بـ:

❖ يمثل مدى الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم (04)

-هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل أثناء تدريبك؟

الجدول رقم (04)

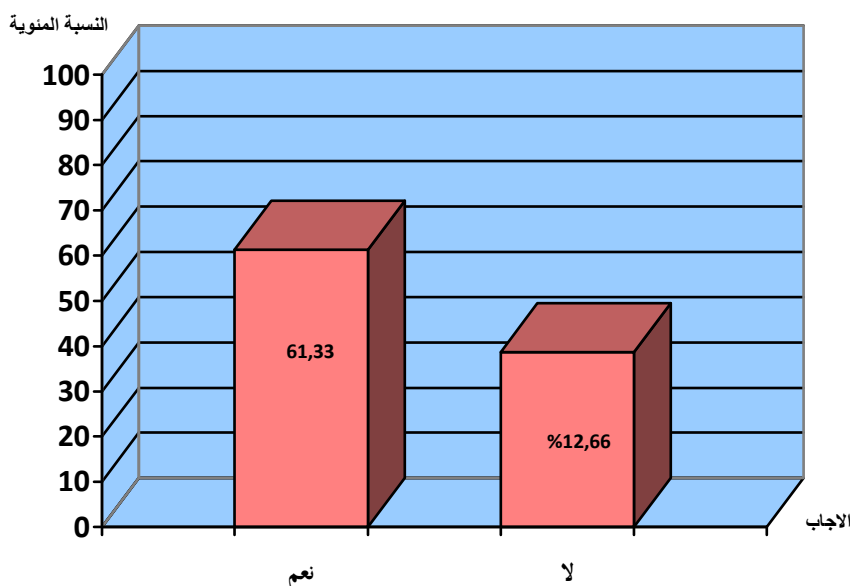
ما مدى الحذر أكثر من ذي قبل أثناء التدريب في الحصة

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%61.33	92	نعم
%38.66	58	لا
%100	150	المجموع

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن (61.33%) من أفراد العينة يرون بأنهم أصبحوا أكثر حذرا في تدريباتهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في حين أن نسبة (38.66%) لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتائج بكون أن المخاوف التي ولدتها الإصابات الرياضية قد جعلت التلميذ أكثر حذرا لما يقوم به أثناء الحصة ، وكما هو معلوم فإن الفرد خلال مرحلة المراهقة يتميز بالاندفاع البدني الكبير وليس من السهل عليه أن يسيطر على حركاته وينظمها ويحد من الحركات الزائدة التي قد تعرضه للإصابات الرياضية هذا وإن دل فإنما يدل على إن الإصابات الرياضية قد أثرت بشكل كبير على طريقة الأداء الحركي للتلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

ومن المهم أن نشير هنا أن الحذر مفيد ومطلوب في كثير من الأحيان عند فئة التلاميذ يتميزون بالتهور واللامبالاة لأنه بطريقة غير مباشرة يحميهم من خطر التعرض للإصابات الرياضية، كما أن الحذر المبالغ فيه ينعكس سلبا على التلميذ لكون انه يحد من أدائه الحركي فلا يستطيع بذلك تعلم المهارات الحركية التي تتوافق مع قدراته البدنية والنفسية.



الشكل رقم (04)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (04) والمتعلقة بـ:

❖ ما مدى الحذر أكثر من ذي قبل أثناء التدريب في الحصة.

السؤال رقم (05)

- بعد تعرضك للإصابة، هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي؟

الجدول رقم (05)

المخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي بعد تعرض التلميذ للإصابة

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	103	68.66%
لا	47	31.33%
المجموع	150	100%

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن مجموع (68.66%) من أفراد العينة يرون بان نظرتهم للمخاطر التي

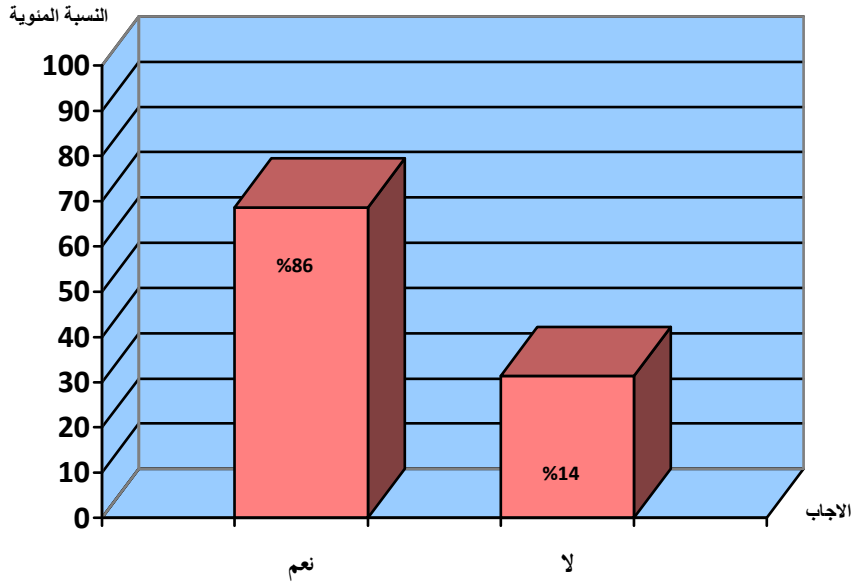
قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي قد تغيرت في حين أن النسبة المتبقية والمقدرة (31.33%) لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أنه قبل التعرض للإصابة كانت هاته الأنشطة البدنية والرياضية تمثل لهم مصدرا

للاستمتاع ومنتفسا كبيرا يلجؤون اليه لإفراغ انفعالاتهم وما أكثرها خلال فترة المراهقة، لكنه في الوقت نفسه كانوا

يجهلون المخاطر التي قد تنجم عنها أن جربوها وعاشوها فحينها تبدلت تلك الأفكار فأصبحوا يدركون أن

الأنشطة البدنية والرياضية يمكن أن تجلب لهم المتعة والسعادة كما يمكن أن تجلب لهم الألم والحزن.



الشكل رقم (05)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (05) المتعلقة بـ:

❖ تغير نصرت التلميذ حول المخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي بعد تعرضه للإصابة

السؤال رقم (06)

-هل أن الإصابة الرياضية أثرت على توجهاتك نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ؟

الجدول رقم (06)

تأثير توجهات التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية

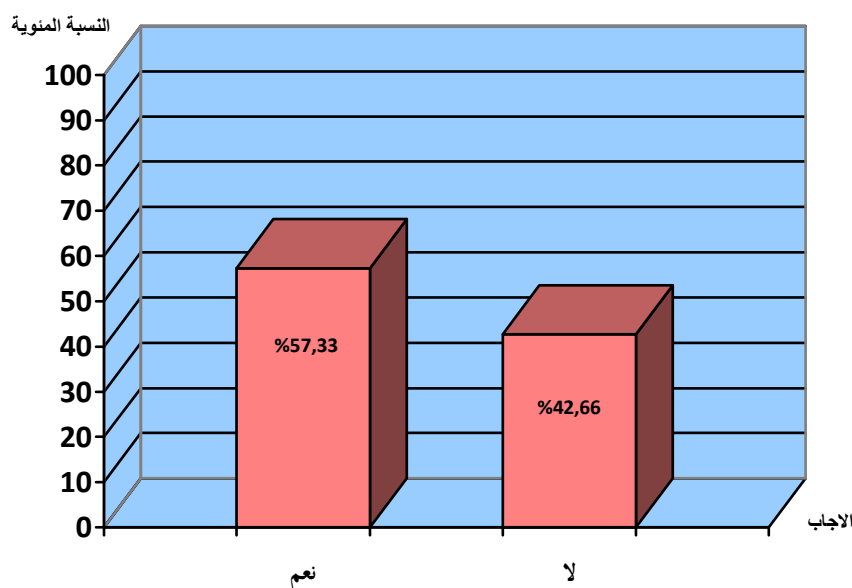
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
57.33%	86	نعم
42.66%	64	لا
100%	150	المجموع

من خلال الجدول رقم (06) نجد أن مجموع (57.33%) من أفراد العينة يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على توجهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في حين ترى نسبة (42.66%) غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية والتي تنتاب التلاميذ لا يمكن لها أن تشكل عائقاً يحول بينهم وبين الاستمرار في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك راجع في الأساس لكون أن هاته الأخيرة تكتسي أهمية بالغة عند هؤلاء التلاميذ الذين يمرون بمرحلة حرجة من حياتهم إذ أن مرحلة المراهقة تمثل نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد من خلالها معالم شخصيته المستقبلية .

وتتميز بجملة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية وتصاحب كل هذه التغيرات بانفعالات وضغوط نفسية يزداد حجمها يوماً بعد يوم وتزداد معها حاجياته، فيلجأ بذلك المراهق إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكنه من صرف تلك الانفعالات والضغوط حتى لا تدخل ضمن نسيج شخصيته.

ومن هنا فان العلاقة التي تربط المراهق بالأنشطة البدنية والرياضية هي علاقة لا يمكن وصفها إلا بكون أنها علاقة قوية و متينة ولا يمكن بسهولة كسرها ،وبعبارة بسيطة يصح القول بأن الإصابات الرياضية يمكن لها أن تؤثر على التلميذ وتجعله حذراً أثناء ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية لكنها لا تستطيع أن تجعله يتوقف نهائياً عن ممارسة تلك الأنشطة.



الشكل رقم (06)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (06) أو المتعلقة به:

❖ ما مدى تأثير الإصابة على توجهات التلميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .

السؤال رقم (07)

- هل تعرضك للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

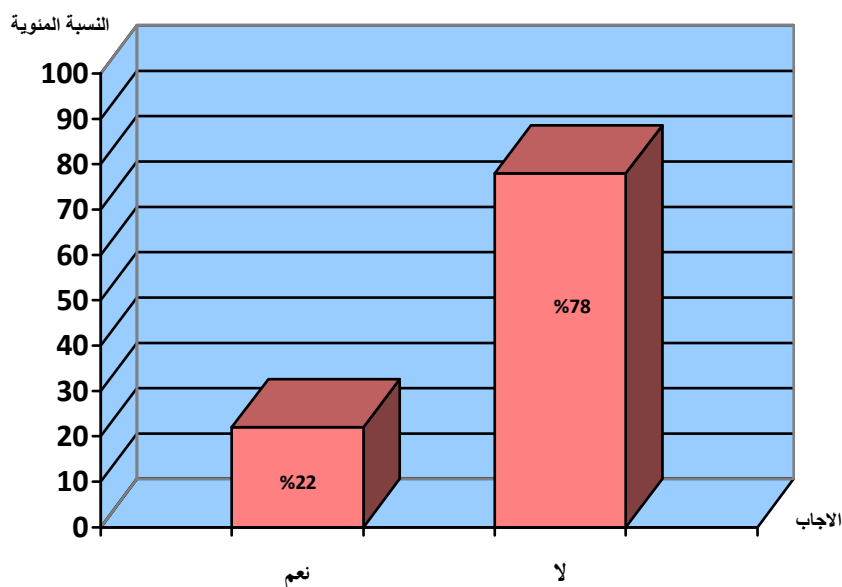
الجدول رقم (07)

عدم إدراكك التلميذ للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
22%	33	نعم
78%	117	لا
100%	150	المجموع

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة (22%) من أفراد العينة يرون بان تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي يمكن أن تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في حين ترى نسبة (78%) غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن القدرات العقلية العليا والتي من بينها الإدراك لا تبدأ في التطور إلا مع بداية مرحلة المراهقة وتستمر في ذلك حتى تبلغ ذروتها مع نهايتها، لذلك فإنه من الطبيعي أن لا يدرك الطفل أو حتى المراهق (في بدايات مرحلة المراهقة) أن هناك خطر يمكن أن ينجم عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.



الشكل رقم (7)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (07) والمتعلقة بـ:

❖ عدم إدراك التلميذ للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

السؤال (08)

- هل تعتقد أن الإصابة أثرت على سلوكك الحالي ؟

الجدول (08)

تأثير الإصابة على سلوك الحالي للتلميذ

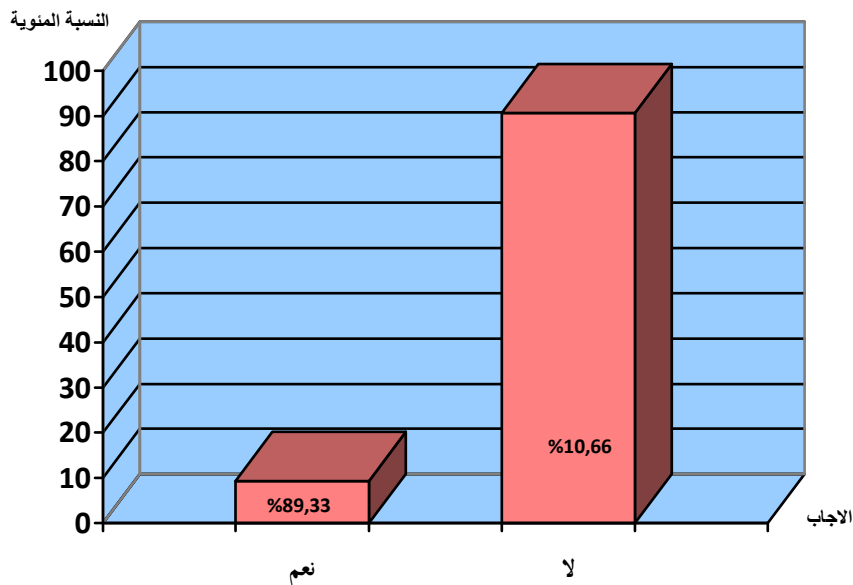
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
09.33%	14	نعم
90.66%	136	لا

المجموع	150	%100
---------	-----	------

من خلا هذا الجدول نلاحظ أن نسبة (09.33%) من أفراد العينة يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في حين أن نسبة و الأغلبية الساحقة (90.66%) ترى عكس ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية باعتبار أنها حالة شعورية لا يمكن للفرد أن يخفيها أو يتجاوزها، وإنما سيتم التعبير عنها في وقت ما عن طريق السلوك.

فحينما تسأل التلميذ عن سلوكه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فإننا لا نتوقع منه أن يجيبنا وفق المفهوم النفسي البحت للسلوك ، لكون أن هذا المفهوم معقد وغريب عليه، وإنما نتوقع منه أن يجيبنا وفق مفهومه الشخصي ذلك المفهوم المبني على الصورة الخارجية للسلوك ،وعندما يقرأ هذا التلميذ بأن الإصابات الرياضية أثرت على سلوكه فأظنه يعني أن هذه المخاوف قد سببت له الشعور بالقلق والضيق والذي انعكس على سلوكه الحركي واللفظي.



الشكل (09)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (09) والمتعلقة بـ:

❖ مدى تأثير الإصابة على سلوك الحالي للتلميذ.

النتائج المستخلصة من خلال المحور الأول:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص ما يلي:

- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- الإصابات الرياضية غيرت من نظرة التلاميذ حول المخاطر التي يمكن أن تنتج عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

- الإصابات الرياضية لم تؤثر على توجهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

عرض وتحليل نتائج المحور الثاني :

السؤال رقم (09)

- هل تقبل على أداء واجبك بحماس في الحصة ؟

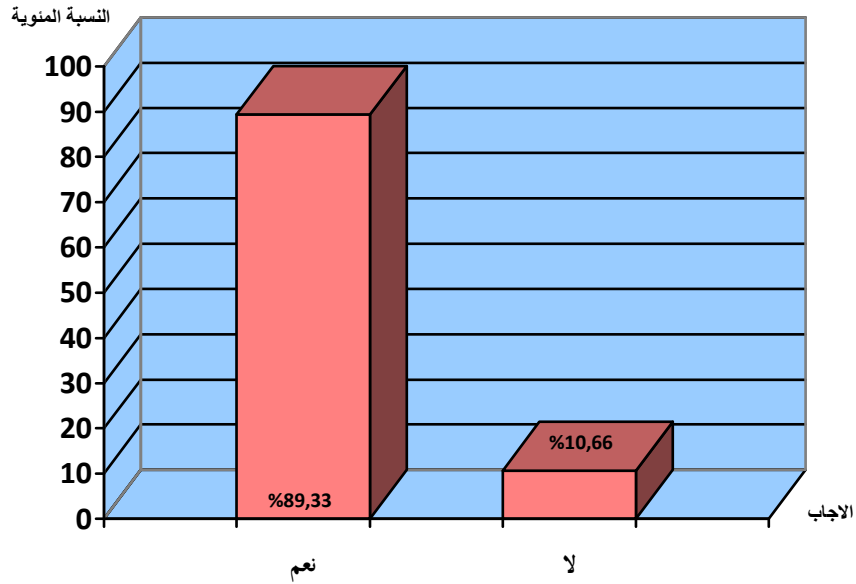
الجدول رقم (09)

يمثل إقبال التلميذ على أداء واجبه بحماس في الحصة

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%89.33	134	نعم
%10.66	16	لا
%100	150	المجموع

من نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة (%89.33) من أفراد العينة يرون بأنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في حين أن نسبة (% 10.66) من العينة لا ترى ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ خلال مرحلة المراهقة يتميزون بالحماسة والانديفاع نظرا لزيادة قدراتهم البدنية ولكثرة انفعالاتهم التي يحاولون التخلص منها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، إضافة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تمكنهم من تحقيق ذواتهم وتشعرهم بالرضا وتمثل لهم مصدر استماع لذلك فلا غرابة أن تجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بحماس.



الشكل رقم (10)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (10) والمتعلقة ب :

❖ يمثل إقبال التلميذ أداء واجبك بحماس في الحصة.

السؤال رقم (10)

- كيف كان أداؤك قبل الحصة ؟

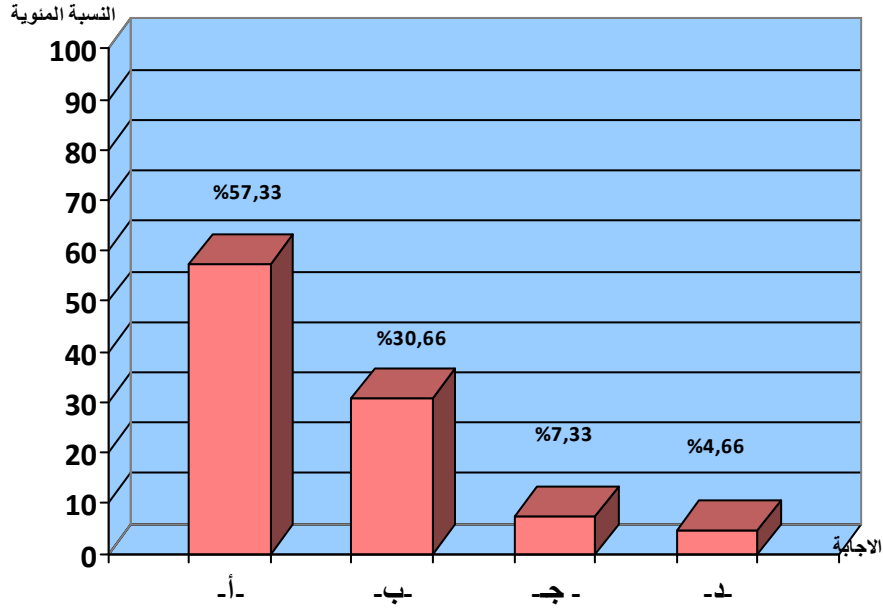
الجدول رقم (10)

أداء التلميذ قبل الحصة

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
57.33%	86	أ - ممتاز
30.66%	46	ب - جيد
7.33%	11	ج - متوسط
4.66%	07	د - ضعيف
100%	150	المجموع

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن التلاميذ الذين يرون بان أدائهم كان ممتاز قبل الإصابة يمثلون ما نسبة (57.33%) من مجموع أفراد العينة في حين لن نسبة (30.66%) من أفراد العينة يرون بان أدائهم قبل الإصابة كان جيد وبأقل نسبة (7.33%) كان متوسط والباقي (4.66%) من أفراد العينة يرونه ضعيف.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أنه خلال مرحلة المراهقة تتطور القدرات البدنية للتلميذ بحيث تزداد كتلته العضلية وتصبح حركاته أكثر تناسقا بفضل تطور ميزة التوافق العضلي لديه، كما أنه خلال هذه المرحلة أيضا تتطور قدراته العقلية مما يزيد من سرعته في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (10) والمتعلقة ب :

يمثل ما مدى إقبال التلميذ على الحصة.

السؤال رقم (11)

- كيف هو الآن بعد الإصابة؟

الجدول رقم (11)

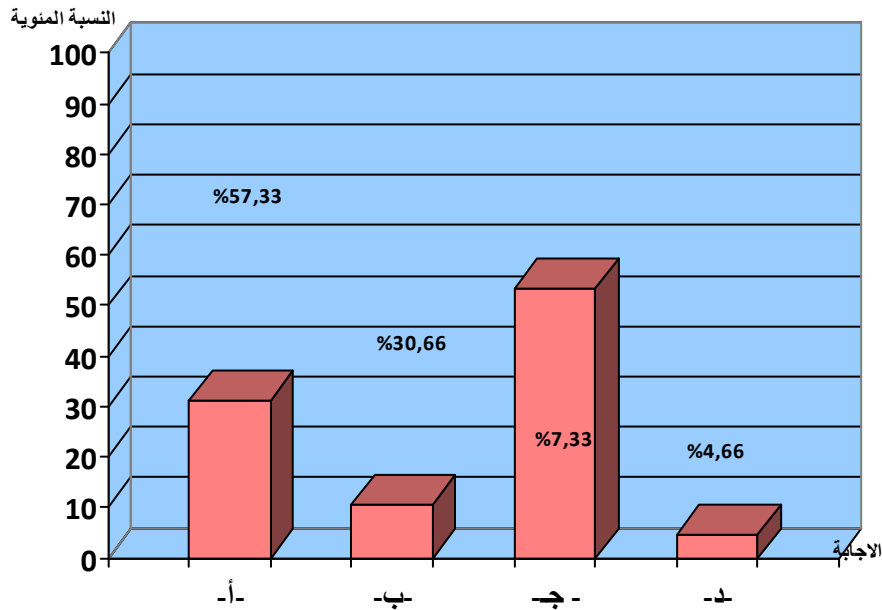
يمثل كيفية الأداء للنشاط البدني الرياضي الآن للتلميذ بعد الإصابة

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%31.33	47	أ-ممتاز
%10.66	16	ب-جيد

ج - متوسط	80	53.33%
د - ضعيف	07	4.66%
المجموع	150	100%

إن النتائج المحصل عليها تبين أن نسبة (31.33%) يرون بان أدائهم بقي ممتاز، في حين أن نسبة (10.66%) ترى بان أدائها بعد الإصابة كان جيد وبأقل نسبة (53.33%) وهي الأغلبية يرونه انه متوسط والباقي (4.66%) من أفراد العينة يرونه قد أصبح ضعيف.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون هؤلاء التلاميذ الذين تعرضوا لإصابات رياضية (خاصة الخطيرة منها) لم يخضعوا لإعادة تأهيل بدني حقيقي، لذلك فهم لا يزالون يعانون من آثار تلك الإصابات التي جعلت مستوى أدائهم ينخفض.



-الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (11) والمتعلقة ب:

❖ يمثل كيفية الأداء النشاط البدني الرياضي الآن للتلميذ بعد الإصابة.

السؤال رقم (12)

-عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل تخاف من التعرض لإصابة ؟

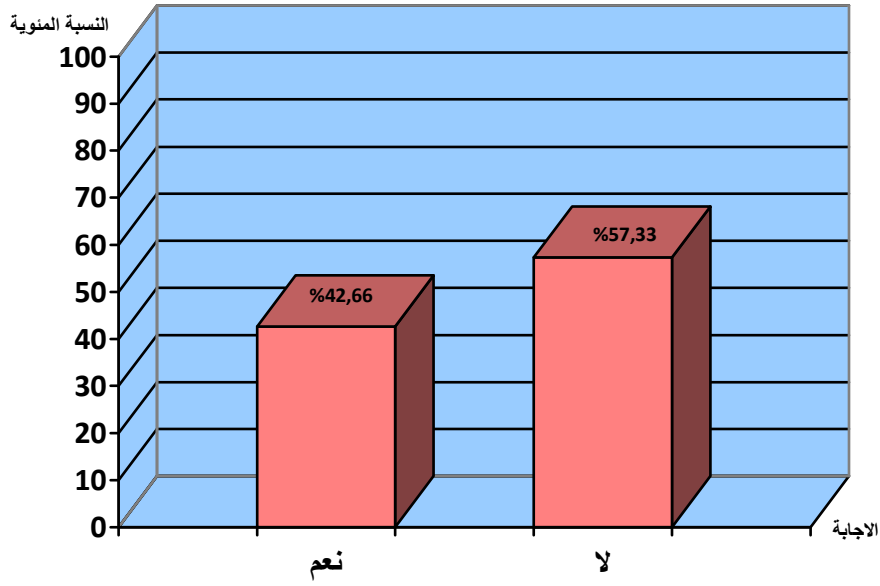
الجدول رقم (12)

ما مدى خوف التلاميذ للقيام ببعض الحركات الصعبة من الإصابة الرياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	64	%42.66
لا	86	%57.33
المجموع	150	%100

من خلال معطيات الجدول رقم (12) نجد أن مجموع (%42.66) من أفراد العينة يرون بأنهم يخافون من التعرض للإصابات الرياضية عندما يطلب منهم الأستاذ القيام ببعض الحركات الصعبة وبالمقابل نجد أن مجموع (%57.33) يجدون غير ذلك.

يمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض للإصابات الرياضية يمنعهم من القيام بهذا الأداء الصعب الذي يجعلهم أكثر عرضة للإصابات الرياضية.



الشكل رقم (12)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (12) والمتعلقة بـ:

- مامدى خوف التلاميذ للقيام ببعض الحركات الصعبة من الإصابة الرياضية

السؤال رقم (13)

-هل تعتقد أن الإصابة قد أثرت على أدائك الحالي؟

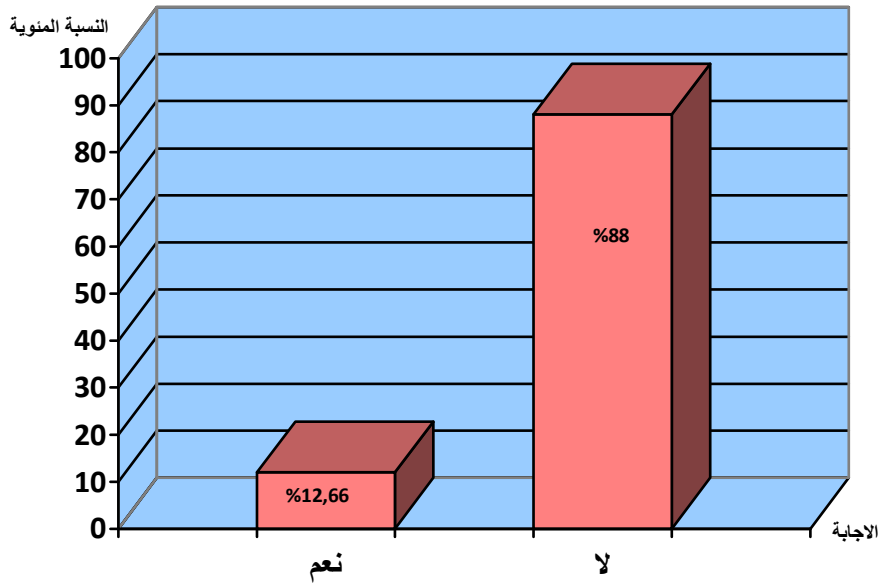
جدول رقم (13)

يمثل مدى تأثير الإصابة على أداء الحالي للتلاميذ

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
12%	18	نعم
88%	132	لا
100%	150	المجموع

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه لحضنا أن نسبة (12%) من مجموع العينة يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم الحالي ، في حين أن نسبة (88%) من مجموع العينة المتبقية لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض للإصابات الرياضية قد اثر على الحالة النفسية الداخلية التي تثير السلوك وتوجهه نحو القيام بالأداء المتميز، أي أن الإصابات الرياضية قد أثرت على دافعية الانجاز لديهم.



الشكل رقم (13)

-الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (13) والمتعلقة ب:

❖ يمثل مدى تأثير الإصابة على أداء الحالي للتلاميذ.

السؤال رقم (14)

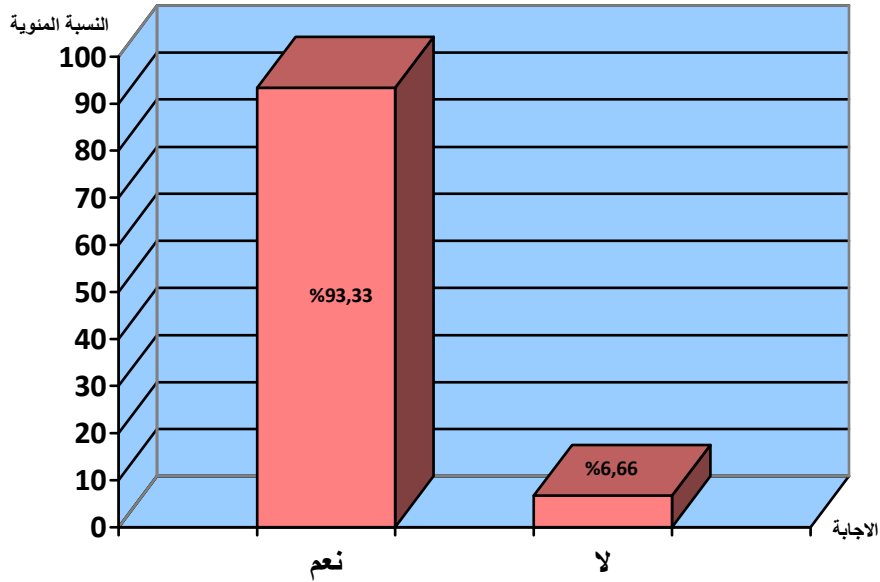
-هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟

الجدول رقم (14)

ما مدى تحسين أداء التلميذ

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%93.33	140	نعم
%6.66	10	لا
%100	150	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (14) نجد أن مجموع (%93.33) من أفراد العينة يرون بأنهم قادرين على تحسين أدائهم الحالي وبالمقابل نجد أن مجموع (%6.66) يجدون غير ذلك .
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.



الشكل رقم (14)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (14) والمتعلقة بـ:

❖ ما مدى تحسين أداء التلميذ .

النتائج المستخلصة من خلال المحور الثاني:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية :

- 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 للإصابات الرياضية.
- يسعى هؤلاء التلاميذ لتحسين أدائهم رغم مخاوفهم من التعرض للإصابات الرياضية.

عرض وتحليل نتائج المحور الثالث :

السؤال رقم (15):

-هل تتردد عندما يستدعيك الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي ؟

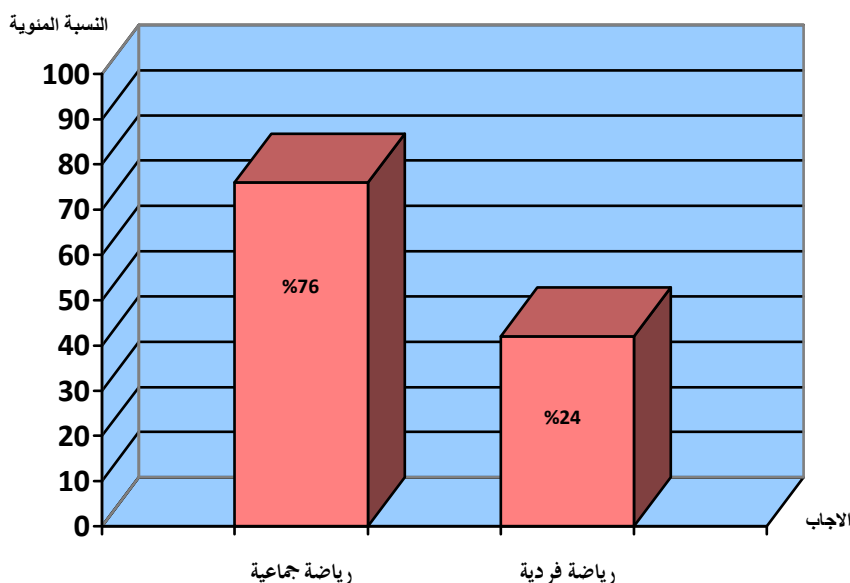
الجدول رقم (15)

تتردد التلميذ عندما يستدعيه الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	52	%76
لا	98	%24
المجموع	150	%100

إن النسبة (76%) من أفراد العينة يرمن بأنهم يترددون عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الألعاب الجماعية التنافسية تكثر فيها الإلتحامات البدنية ويكثر فيها الاندفاع البدني ويتعاضم فيها معنى الفوز والخسارة، لذلك يحس هؤلاء التلاميذ بأنهم سيصبحون أكثر عرضة للإصابات الرياضية فيما لو شاركوا.



الشكل رقم (15)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (15) والمتعلقة بـ:

❖ يمثل تردد التلميذ عندما يستدعيه الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي .

السؤال رقم (16)

- أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية تتجنب الاحتكاك مع الخصم ؟

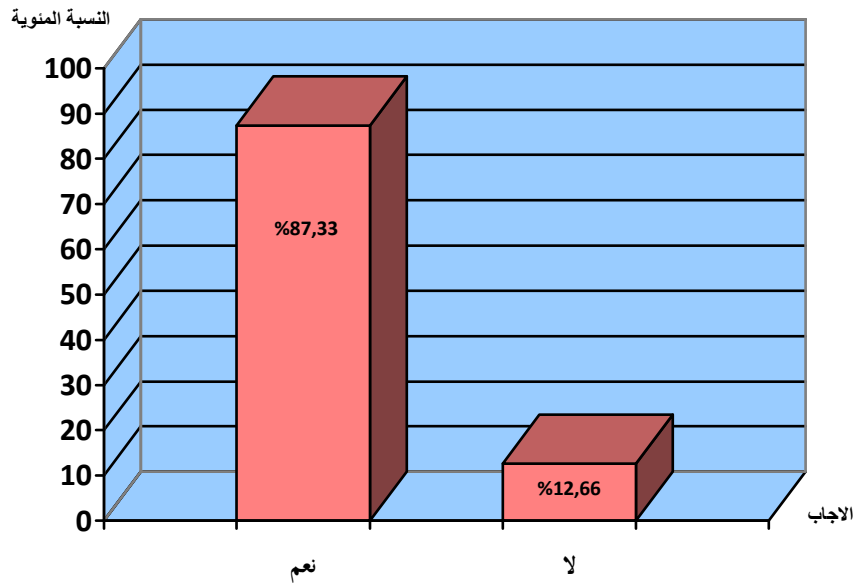
الجدول رقم (16)

تتجنب الاحتكاك مع الخصم أثناء قيام التلميذ بالألعاب الجماعية التنافسية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	102	87.33%
لا	48	12.66%
المجموع	150	100%

إن الأغلبية الساحقة وبنسبة (87.33%) من أفراد العينة يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية في حين ترى النسبة المتبقية ترى غير ذلك .

تفسير هذه النتيجة بأن مخاوفهم من التعرض للإصابات الرياضية قد جعلتهم أكثر حذرا أثناء قيامهم بمثل هذه الألعاب حيث نجدهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم.



الشكل رقم (16)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (16) والمتعلقة بـ:

❖ يمثل تجنب الاحتكاك مع الخصم أثناء قيام التلميذ بالألعاب الجماعية التنافسية.

السؤال رقم (17)

أثناء التنافس تضطر إلى التقليل من حماسك واستعدادك لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابة الرياضية ؟

الجدول رقم (17)

التقليل من الحماس أثناء التنافس واستعداد التلميذ لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابة

الرياضية

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%86	60	نعم
%14	90	لا
%100	150	المجموع

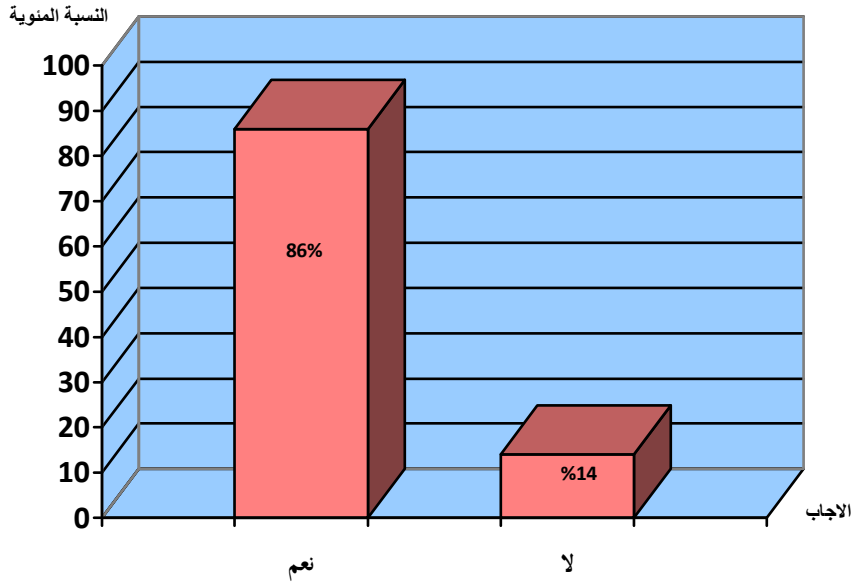
من خلال الجدول رقم (17) نجد أن مجموع (86%) يؤكدون بأنهم يضطرون للتقليل من حماسهم

واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابات الرياضية ، والنسبة (14%) يرون غير ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ يترددون في المشاركة في الألعاب التنافسية عندما يضطرون للمشاركة

فهم لا يلجئون إلى التخفيض من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد وذلك بسبب أن جو التنافس يجعلهم غير

قادرين على ذلك.



الشكل رقم (17)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (17) المتعلقة بـ:

❖ يمثلها التقليل من الحماس أثناء التنافس واستعداد التلميذ لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابة الرياضية.

السؤال رقم (18)

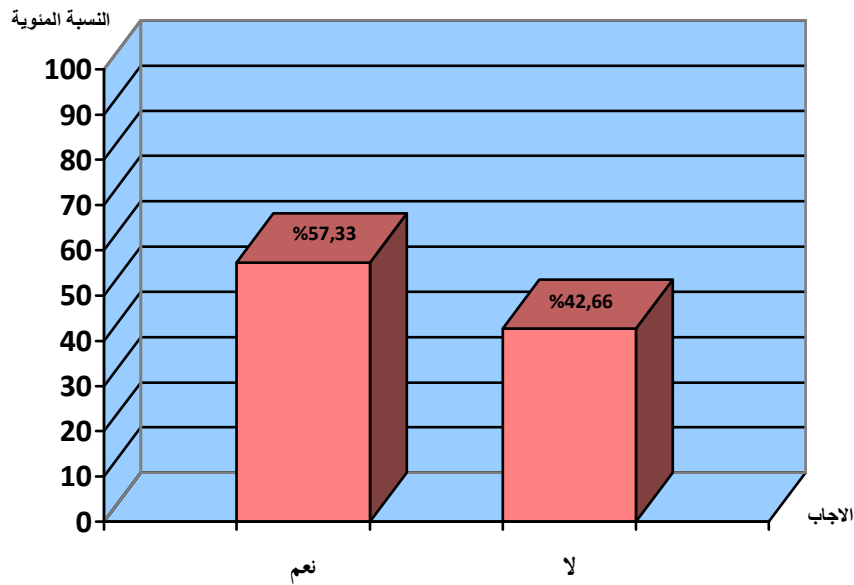
- في كثير من الأحيان، تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من اجل تفادي التعرض للإصابة الرياضية ؟

الجدول رقم (18)

يمثل تجنب المنافس العدائي من اجل تفادي التعرض للإصابة الرياضية

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
57.33%	122	نعم
42.66%	28	لا
100%	150	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (57.33%) من أفراد العينة يرون بأنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك . ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ الذين يتميزون بمراهقة عدائية يلجئون إلى استخدام العنف أثناء الالتحامات البدنية لذلك فمن الطبيعي أن يتجنبهم باقي التلاميذ.



الشكل رقم (18)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (18) أو المتعلقة بـ:

❖ يمثل تجنب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابة الرياضية.

النتائج المستخلصة من خلال المحور الثالث:

من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق

لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ويظهر هذا التأثير في كون :

- أنهم يصبحون أكثر ترددا عندما يستدعيهم الأستاذ للقيام بالألعاب الجماعية التي يغلب عليها الطابع

التنافسي .

- أنهم يتجنبون الاحتكاكات البدنية مع الخصم من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية.

عرض وتحليل نتائج المحور الرابع:

السؤال رقم (19)

هل ترغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الجدول (19)

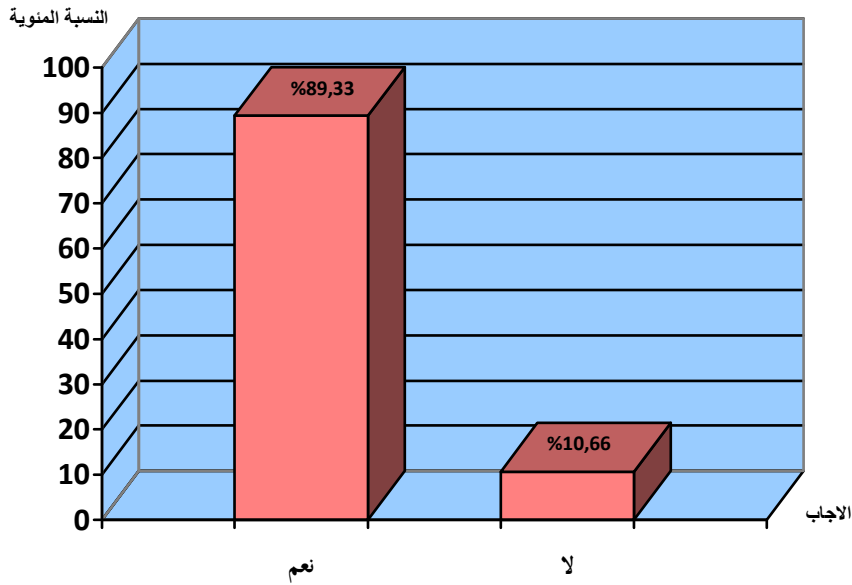
يمثل رغبة التلاميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%89.33	134	نعم
%10.66	16	لا
%100	150	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (89.33%) ترى أنه يمكن تحقيق النجاح أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و ماعدا نسبة قليلة (10.66%) التي تستبعد إمكانية تحقيق تحقيق النجاح .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ عندما يقومون بالأنشطة البدنية والرياضية فأظنهم يرغبون دوما في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

وبالتالي فإن الإصابات الرياضية لا يمكنها أن تغير تلك الرغبة بشكل نهائي فيصبح عندها التلميذ سلبي يتوقع الفشل دوما، وإنما يمكن لها أن تعمل على تخفيض شدة تلك الرغبة فمثلا عندما يحس التلميذ أن رغبته في تحقيق النجاح قد تعرضه لخطر الإصابات الرياضية فإنه من الممكن أن يضطر إلى كبح جماح تلك الرغبة في سبيل تفادي التعرض لمثل هذه الإصابات.



الشكل (19)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (19) والمتعلقة بـ:

❖ مدى رغبة التلاميذ في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

السؤال رقم (20)

إذا كان الجواب بعمم، هل تصر على تحقيق النجاح؟

الجدول رقم (20)

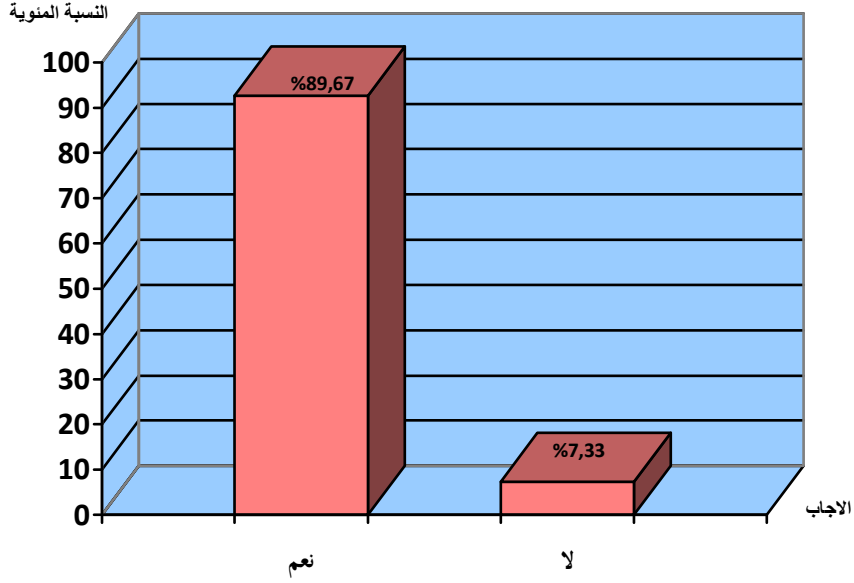
يمثلا الإصرار على تحقيق النجاح

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%92.66	139	نعم
%7.33	11	لا
%100	150	المجموع

من نتائج الجدول فإن التلاميذ وبنسبة كبيرة وهي (92.66%) يرون بأنهم يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل في حين أن النسبة المتبقية فلا ترى ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التطورات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تميز مرحلة المراهقة ينتج عنها جملة من الحاجات التي يسعى التلميذ إلى إشباعها، ومن بين أهم هذه الحاجات على الإطلاق الحاجة إلى المتعة والحاجة إلى تحقيق الذات فالمرهق يبحث عن أي حافز يعيد له توازنه ويشعره بذاته وقيمه.

وتشكل الأنشطة البدنية والرياضية مصدرا هاما لهذه الحوافز فمن خلالها يستطيع التلميذ تحقيق رغبته في النجاح التي تشعره بالمتعة والرضا لذلك فلا عجب أن نجد مصر على تحقيق تلك الرغبة إذ أن مفهوم النجاح عند المرهق هو مفهوم شمولي ذو مدلولات نفسية فهو لا يعني فقط أن ينجح في الأداء أو يحقق النصر في المنافسة وإنما يتعدى ذلك ليشمل جوانب نفسية كثيرة تسهم في تحقيق ذاته.



الشكل رقم (20)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (20) والمتعلقة بـ :

❖ يمثل الإصرار على تحقيق النجاح.

السؤال رقم (21)

هل تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية ؟

الجدول رقم (21)

مدى تغير تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية

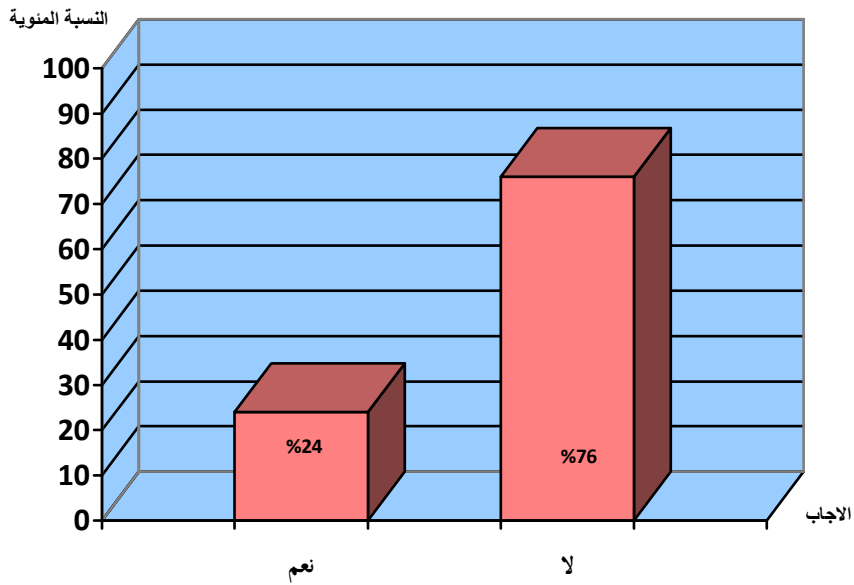
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
24%	36	نعم
76%	114	لا
100%	150	المجموع

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن النسبة (24%) أجمعت على أن رغبتهم في تحقيق النجاح

وتجنب الفشل قد تبدلت في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ عندما يقومون بالأنشطة البدنية والرياضية فأظنهم يرغبون دوماً في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

وبالتالي فإن الإصابات الرياضية لا يمكنها أن تغير تلك الرغبة بشكل نهائي فيصبح عندها التلميذ سلبي يتوقع الفشل دوماً، وإنما يمكن لها أن تعمل على تخفيض شدة تلك الرغبة فمثلاً عندما يحس التلميذ أن رغبته في تحقيق النجاح قد تعرضه لخطر الإصابات الرياضية فإنه من الممكن أن يضطر إلى كبح جماح تلك الرغبة في سبيل تفادي التعرض لمثل هذه الإصابات.



الشكل رقم (21)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (21) والمتعلقة ب :

❖ مدى تغير تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية .

السؤال رقم (22)

-في كثير من الأحيان تتخلى عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفاً من التعرض للإصابة الرياضية ؟

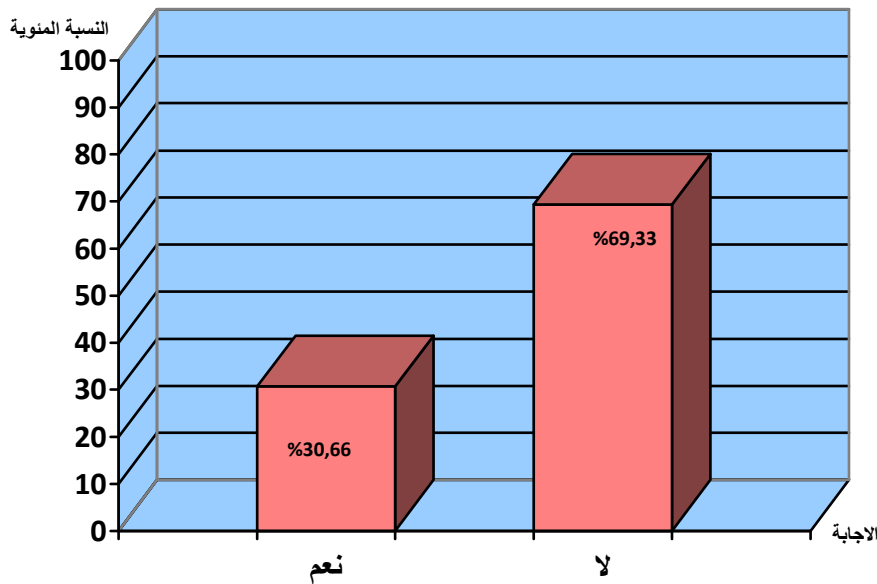
الجدول رقم (22)

ما مدى تخلي التلاميذ عن تلك الرغبة خوفا من الإصابة الرياضية

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
30.66%	46	نعم
69.33%	104	لا
100%	150	المجموع

من خلال معطيات الجدول رقم (22) نجد أن مجموع (30.66%) يرون بأنهم يضطرون في كثير من الأحيان إلى التخلي عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابات الرياضية في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض إلى الإصابات الرياضية تؤثر على الحالة النفسية الداخلية للتلميذ وتجعلها تعمل بشكل عكسي بحيث أنه من بدلا أن تنشط السلوك و توجهه نحو تحقيق النجاح والإصرار عليه فإنها تعمل على تثبيطه



الشكل رقم (22)

الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (22) والمتعلقة بـ:

ما مدى تخلي التلاميذ عن تلك الرغبة خوفا من الإصابة الرياضية

النتائج المستخلصة من المحور الرابع :

من خلال ما سبق يمكن استخلاص أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في كون أنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى التخلي عن تلك الرغبة خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

النتائج المستخلصة من خلال الاستبيان ككل :

من خلال تحليل نتائج الاستبيان ككل يمكن استخلاص ما يلي:

- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- تعمل الإصابات الرياضية على تخفيض من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء الحصة.

- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية.

- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

- النتائج المستخلصة من المقابلة مع الأساتذة:

- النتائج المستخلصة من المحور الأول :

من خلال المقابلة مع الأساتذة يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

- النتائج المستخلصة من المحور الثاني :

من خلال المقابلة مع الأساتذة يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تخفض من مستوى أداء التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- النتائج المستخلصة من المحور الثالث :

من خلال المقابلة مع الأساتذة يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

- النتائج المستخلصة من المحور الرابع :

من خلال المقابلة مع الأساتذة يمكن استنتاج أن الإصابات الرياضية تخفض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية .

- النتائج المستخلصة من خلال المقابلة ككل :

يمكن القول بأننا تحصلنا على نفس النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ حيث وجدنا :

- أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

- تخفض الإصابات الرياضية من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء الحصة.

-تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية .

- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل

- الخلاصة العامة :

من خلال تحليل نتائج (الاستبيان الموجه إلى التلاميذ و المقابلة مع الأساتذة) يمكن استخلاص ما يلي :

- عند المقارنة بين نتائج المحور الأول في كل من استبيان التلاميذ والمقابلة مع الأساتذة والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت ، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية .

- عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في كل من استبيان التلاميذ والمقابلة مع الأساتذة والفرضية الجزئية الثانية فإنه يمكن القول بان الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية .

- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في كل من استبيان التلاميذ والمقابلة مع الأساتذة والفرضية الجزئية الثالثة فإنه يمكن القول بان الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية .

- عند المقارنة بين نتائج المحور الرابع في كل من استبيان التلاميذ والمقابلة مع الأساتذة والفرضية الجزئية الرابعة فإنه يمكن القول بان الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح و تجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

- بما أن الفرضيات الجزئية الأربعة كلها تحققت فإنه يمكن القول بان الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا أي انه توجد علاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية .

* **كخلاصة نهائية** يمكن القول بان الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:

- أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوكهم أثناء حصة التربية البدنية .

- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة .
- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عندهم.
- خفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

- الاقتراحات و التوصيات :

- بعد تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ المصابين ، وأسئلة المقابلة الموجهة للأساتذة ، وبناء على نتائج الدراسة فإنه يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية :
- العمل على تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك عن طريق التوعية بدور هاته الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية و العقلية و النفسية للفرد.
 - ضرورة الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها التربوية
 - العمل على زيادة حجمها الساعي في مرحلة التعليم الثانوي .
 - العمل على تنمية دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية .
 - ضرورة تنمية العلاقة التربوية (أستاذ-تلميذ) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
 - ينصح بان يؤخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه .
 - ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ.
 - التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من المخاوف التعرض للإصابات الرياضية وذلك بإخضاعهم لبرامج إعادة التأهيل النفسي.
 - ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية
 - على أساتذة التربية البدنية والرياضية بذل كل ما يمكنهم من جهد في سبيل إخراج دروسهم في أحسن صورة تجعل التلاميذ يأخذون نصيبهم المعرفي والتقني والبدني من الدرس متبعين في ذلك الطرق العلمية في التدريس.
 - يجب على التلاميذ معرفة حدود قدراتهم البدنية فلا يحاولوا القيام بمجهودات تبدو سهلة وهي تتطلب قدرات عضلية و فيزيولوجية ليست متوفرة لديهم ، فأغلب الحوادث تحدث نتيجة هذا الخطأ التقديري ومحاولة الذهاب إلى ما فوق القدرات الحقيقية لجسدك.
 - الإشراف على عملية التسخين للتلاميذ قبل بدء أي منافسة.
 - توفير طاقم طبي لتدخل أثناء تعرض التلاميذ للإصابات.
 - التنبيه على التلاميذ بمراعاة عدم الاحتكاك بالمتنافسين أثناء إجراء سباق السرعة ، وسباق الجري النصف الطويل، و الانتباه أثناء دفع الجلة.
 - يجب أن تكون الملابس الرياضية مناسبة لمثل هذه المنافسات ، وخاصة الأحذية وان لا يسمح لأي تلميذ ارتداء حذاء كرة القدم.

المراجع

المراجع:

الكتب باللغة العربية :

- 01 - أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر لدين سيد : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 2003.
- 02-أحمد مختار عضاضة : التربية العملية التطبيقية في المدارس الابتدائية ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر ، ط3 ، بيروت ، لبنان ، 1962
- 03- أحمد عبد الرحمان : لغة حياة التشريع ، مؤسسة شباب الجامعة ، ع1 ، الإسكندرية ، مصر، 1994
- 04- أسامة رياض : الطب الرياضي و إصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1998
- 05- أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2000
- 06- أسامة رياض : الطب الرياضي والعب القوى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2004
- 07- كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999
- 08- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية- التاريخ -المدخل-الفلسفة ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 1997،
- 09- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة-المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب ، الكويت 1996.
- 10- أنطوان الجوزي : طالب الكفاءة التربوية ، المؤسسة الكبرى للطباعة ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1980
- 11 - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1975
- 12- بسطويسي احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1997
- 13- الزوبعي والغنام :منهاج البحث في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة العاني ، ج1 ، بغداد ، العراق 1974
- 14- تركي رابح : أصول التربية والتعليم - المؤسسة الوطنية للكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1984 .
- 15- تشارلز بيوتشر :أسس التربية البدنية،ترجمة حسن معوض-كمال صالح ، مكتبة الانجلو مصرية ، ط 3 ، القاهرة، مصر، 1964،
- 16- جو زيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إييانيز : إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس ، 1986،
- 17- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، ط 4 ، القاهرة ، مصر ، 1982

- 18- حسن احمد الشافعي: النقد في التربية البدنية والرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،القاهرة ، مصر 2001.
- 19- خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي : الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1 القاهرة،مصر، 1977
- 20- رجاء وحيد دويدري :البحث العلمي - أساسياته النظرية وممارسته العلمية، دار الفكر، ط 1 ، دمشق ، سوريا،2000
- 21- رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ،ط1 ، دار هومة للطبع ، الجزائر،2002.
- 22- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري : العاب القوى ، دار الفكر العربي ،ط1 ،، القاهرة ، مصر ،2002.
- 23 - سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ،دار النهضة العربية ،ط 2 ، لبنان ، 1982
- 24- سعديّة محمد علي بهادر : سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ،ط1 ، الكويت ، 1980
- 25- سبع أبو لبدة : الامتحانات المدرسية ، مجلة العربي، العدد 145 ، الكويت ، 1970
- 26 -صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس ، ج 1 ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1968
- 27 -صالح عبد العزيز،عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ،1984،
- 28 - عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية للطباعة ، لبنان ، 1984
- 29- عبد الرحمان ميساوي : علم النفس الرياضي ، كلية العلوم والآداب ، جامعة الإسكندرية ، مصر ، 1990 .
- 30- عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس ، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي ، الجزائر ، 1973.
- 31- عبد الحميد نشواتي : علم النفس التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ،ط 3 ، الأردن ، 1987
- 32- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر :موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها،مركز الكتاب للنشر،ط1 ، مصر الجديدة ،مصر ،2004.
- 33- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فيزيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ،مركز الكتاب للنشر ،ط1 ، مصر الجديدة ، مصر ،2000.
- 34- عبد السيد أبو العلا :دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية- الوقاية والعلاج، موسوعة شباب الجامعة للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، مصر ،1986.

- 35- عبد العظيم العواد لي: الجديد في العلاج والإصابات الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 2004
- 36- عبد الكريم بوحفص : الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الساحة المركزية ، بن عكنون ، الجزائر ، 2005
- 37- عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان: التربية الرياضية المدرسية- دليل المعلم والطالب - التربية العملية ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، مصر ، 1994 .
- 38- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر 1993 .
- 39- علاوة سعيد جلال : علم النفس التربوي ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1982
- 40- علي مروشي : المرشد الصحي الرياضي ، دار الهدى ، عين مليلة ، الجزائر ، 1995
- 41- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد ، فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، ط1 ، طرابلس ، ليبيا ، 1983 .
- 42- عمر محمد الشيبانين : الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، بيروت ، لبنان ، بدون سنة
- 43- عماد الدين إسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، 1982 .
- 44- فاخر عاقل : معالم التربية ، دار العلم ، ط 2 ، بيروت ، لبنان ، 1968 .
- 45- فراج عبد الحميد توفيق : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط 1 الإسكندرية ، مصر ، 2004 .
- 46- فراج عبد الحميد توفيق : النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط 1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2004 .
- 47- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة 04 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1987 .
- 48- كمال محمد محمد عويضة : علم النفس النمو ، دار الكتب العلمية ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1996 .
- 49- كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 1979
- 50 - كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، 2004 .

المجلات والدوريات:

- 01 وزارة التربية الوطنية : منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية الجزائر ، جوان 1996 .
- 02 - وزارة التربية الوطنية : منهاج التربية البدنية والرياضية ، السنة الثانية الثانوي ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد ، الجزائر ، مارس 2006 .

03- وزارة التربية الوطنية : منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد ، الجزائر ، 2003 .

04- الجريدة الرسمية: القانون المتعلق بالتربية البدنية والرياضية لسنة 2004 ، العدد 37

المعاجم والقواميس:

01- فر يدريك معيوف: معجم العلوم الاجتماعية- إنكليزي- فرنسي- عربي ، أكاديميا، بيروت ، لبنان ، 1998 .

02 - المتقن :القاموس العربي المصور . دار الراتب الجامعية .بيروت، لبنان، 2001 .

-الرسائل الجامعية:

01-احمد فلاق : تأثير الإعلام التلفزيوني على دوافع المراهقين لممارسة الرياضة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية البدنية و الرياضة ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر، 2001.

02- بوعجناق كمال :دوافع التلاميذ المراهقين ومدى إقبالهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ،مذكرة ماجستير غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر، 1998.

03- جوادي خالد :العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر، 2000 .

04- زحاف محمد: العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، مذكرة ماجستير غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر، 2001 .

05- يخلف احمد: ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي ،مذكرة ماجستير غير منشورة ،معهد التربية البدنية

المراجع باللغة الأجنبية:

¹- Thomas.R , Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991 ,p32

2- GERARD , BET GROS.G ,IN " L'ENTRAINEMENT DE BASKET-BALL " ED ,VIGOT ,PARIS ,1985 ,P223

³- Macolin (revie). Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une equipe .N 02.Spécial Sport .Février 1998.p12

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية .

قسم التربية البدنية والرياضية .

- إستبيان

أعزائي التلاميذ :

إننا بصدد إنجاز مشروع بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص: التربية الحركية عند الطفل و المراهق.

تحت عنوان :

" علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية "

- دراسة ميدانية لثانويات مدينة بركة- الاقسام النهائية -

إن هذا الإستبيان الذي بين يديك يتألف من مجموعة العبارات التي تتناول أشكال عديدة من علاقة

الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية وأمام كل عبارة يوجد إختيارين (نعم) - (لا)

نرجوا منكم التفضل بقراءة العبارات بتمهل والإمعان فيها ثم وضع علامة (X) أمام الإختيار الذي تظن أنه

ينطبق عليك ، ونأمل أن تكون إجابتك صريحة ، علما أن المعلومات المدونة يستفاد منها لغرض البحث العلمي .

وإننا نشكركم على تعاونكم معنا ونتمنى لكم التوفيق والنجاح .

معلومات شخصية:

- الجنس :

- السن :

- المستوى الدراسي :

إعداد الطالب: محمد غرباوي

السنة الجامعية : 2011 - 2012

01- هل سبق لك وان تعرضت لإصابة رياضية ؟

نعم لا

02- إذا كان الجواب بنعم، فهل أثرت على طريقة تدريبك في الحصة ؟

نعم لا

03- هل يبتابك الخوف من التعرض إلى إصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

04- هل أصبحت حذرا أكثر من ذي قبل أثناء تدريبك ؟

نعم لا

05- بعد تعرضك للإصابة، هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

06- هل أن الإصابة الرياضية أثرت على توجهاتك نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ؟

نعم لا

07- هل تعرضك للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية و

الرياضية ؟

نعم لا

08- هل تعتقد أن الإصابة أثرت على سلوكك الحالي؟

نعم لا

09- هل تقبل على أداء واجبك بحماس في الحصة؟

نعم لا

10- كيف كان أداؤك قبل الحصة؟

ممتاز جيد متوسط ضعيف

11- كيف هو الآن بعد الإصابة؟

ممتاز جيد متوسط ضعيف

12- عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة فهل تخاف من التعرض لاصابة؟

نعم لا

13- هل تعتقد أن الإصابة قد أثرت على أدائك الحالي؟

نعم لا

14 - هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟

نعم لا

15- هل تتردد عندما يستدعيك الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي ؟

نعم لا

16- أثناء قيامك بالألعاب الجماعية التنافسية تتجنب الاحتكاك مع الخصم ؟

نعم لا

17- أثناء التنافس تضطر إلى التقليل من حماسك واستعدادك لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابة الرياضية ؟

نعم لا

18- في كثير من الأحيان ،تضطر إلى تجنب المنافس العدائي من اجل تفادي التعرض للإصابة الرياضية ؟

نعم لا

19- هل ترغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا

20- إذا كان الجواب بعمم ،هل تصر على تحقيق النجاح ؟

نعم لا

21- هل تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية ؟

لا

نعم

22- في كثير من الأحيان تتخلى عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابة الرياضية ؟

لا

نعم

أسئلة المقابلة الموجهة للأساتذة

السؤال الأول: في الأقسام النهائية التي تشرف عليها هل يوجد فيها تلاميذ سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ؟

نعم لا

السؤال الثاني: إذا كان جوابك بنعم ، فهل يمكن لك ملاحظة أن هؤلاء التلاميذ يخافون من احتمال تعرضهم ثانية للإصابة أثناء حصة التربية البدنية ؟

نعم لا

السؤال الثالث: في رأيك هل تعرضهم للإصابة كان نتيجة لعدم إدراكهم للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ؟

نعم لا

السؤال الرابع: حسب وجهة نظرك هل يمكن للإصابات الرياضية أن تؤثر على توجهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل تعتقد أن هذه الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم فوق أرضية الميدان أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

السؤال السادس: هل يوجد عندك تلميذ تعرض خلال هذا الموسم للإصابة الرياضية وشفي منها وعاد لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ؟

نعم لا

السؤال السابع: إذا كان جوابك بنعم ، فكيف كان أداؤه قبل الإصابة ؟

ممتاز جيد متوسط ضعيف

السؤال الثامن : كيف هو الآن بعد الإصابة ؟

ممتاز جيد متوسط ضعيف

السؤال التاسع : عندما تطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة ، فهل يمكن لك ملاحظة انه لا يقوم بها على النحو المطلوب ؟

نعم لا

السؤال العاشر : هل تجد أن التلاميذ الذين سبق لهم وان تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء الحصة ؟

نعم لا

السؤال الحادي عشر : هل تعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على مستوى أدائهم ؟

نعم لا

السؤال الثاني عشر : عندما تستدعي احد هؤلاء التلاميذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي فهل يمكن أن تلاحظ علامات التردد عليه ؟

نعم لا

السؤال الثالث عشر : هل تلاحظ أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم ؟

نعم لا

السؤال الرابع عشر : أثناء التنافس يمكن أن تلاحظ أنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم واستعدادهم لبذل الجهد خوفا من التعرض للإصابة الرياضية ؟

نعم لا

السؤال الخامس عشر : هل يمكن لك ملاحظة أنهم يتجنبون المنافس العدائي خوفا من تعرضهم مرة أخرى للإصابة الرياضية ؟

نعم لا

السؤال السادس عشر : هل تعتقد أن الإصابات الرياضية أثرت على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية ؟

نعم لا

السؤال السابع عشر : هل يمكن لك ملاحظة أن التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية يرغبون في تحقيق النجاح وتجنب الفشل ؟

نعم لا

السؤال الثامن عشر : إذا كان الجواب بنعم ، فهل تجدهم يصرون على تحقيق النجاح ؟

نعم لا

السؤال التاسع عشر : في كثير من الأحيان يمكن أن تلاحظ إنهم يتخلون عن تلك الرغبة وذلك الاصرار خوفا من التعرض للإصابة الرياضية ؟

نعم لا

السؤال العشرون : هل تعتقد أن الإصابات الرياضية قد أثرت على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل ؟

نعم لا

ملخص البحث

يسعى هذا البحث إلى معرفة وحصر الصعوبات الحقيقية التي يمكنها عرقلة استعمال دافعية الانجاز وعلاقتها بالإصابات الرياضية لحصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية – الأقسام النهائية – والذي هو موضوع دراستنا .

هدف الدراسة:تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية وكذلك التوعية بالآثار النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية وأيضاً ضرورة الاهتمام بدافعية الانجاز الرياضي .

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟ ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
 - هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
 - هل تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
 - هل تلعب الإصابات الرياضية دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟
- الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الإصابات الرياضية و دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية

الفرضيات الجزئية:

- تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على مستوى التنافس عند هؤلاء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- تلعب الإصابات الرياضية دور في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية

1الإطار الزمني و المكاني:بدأت دراستنا من **11-02-2012** إلى غاية **19-04-2012** وكانت الدراسة علي مستوى ثانويات مدينة بريكة

وقد تحصلنا علي النتائج التالية: أن الإصابات الرياضية تؤثر سلباً على سلوكهم أثناء حصة التربية البدنية وان تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة .وكذلك تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على مستوى التنافس عندهم. وايضا خفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

وقد تم استخلاص عدة نقاط من بحثنا هذا :

- العمل على زيادة حجمها الساعي في مرحلة التعليم الثانوي .
- العمل على تنمية دافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية .
- ضرورة تنمية العلاقة التربوية (أستاذ-تلميذ) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- ينصح بان يؤخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه .
- ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ

