

واقع وأسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي

The reality and causes of sports injuries among secondary school students

بلبول موسى^{1*}

¹ المدرسة العليا للأستاذة - بوسعادة - (الجزائر)، moussba28@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/09

تاريخ الإرسال: 2022/06/28

الملخص:

هدفت دراستنا للتعرف على أسباب الإصابات الرياضية التي تحدث لتلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في هذه المرحلة العمرية جد الحساسية من جميع الجوانب، ولقد اتبعنا المنهج الوصفي والاعتماد على الاستبيان كأداة للتحقق من نتائج الدراسة.

واشتملت العينة على 25 أستاذ يدرس مادة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات ولاية سوق أهراس، ومن خلال النتائج تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور الاستبيان أي أن نقص الهياكل القاعدية وقلة زمن الإحماء وطريقته وهي أهم أسباب الإصابات الرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي بالإضافة لدور للأستاذ المهم في تجنب إصابات لدى التلاميذ.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية؛ الطور الثانوي؛ مادة التربية البدنية والرياضية.

Abstract: Our study aimed to identify the causes of sports injuries that occur to secondary school students during the physical and sports education class, especially in this age group, which is very sensitive in all aspects, We followed the descriptive approach and we use on a questionnaire as a tool to verify the results of our study. The sample included 25 professors who teach physical education and sports in some high schools in Souk Ahras. The results showed that there were statistically significant differences in all axes of the questionnaire, that is, a basal structures and the lack of warm-up time and method, which are the most important causes of sports injuries among secondary school students.

Key words : sports injuries- secondary school- physical education and sports

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية جزءاً أساسياً من النظام التربوي في الطور الثانوي تهدف وتعمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده إعداداً بدنياً، نفسياً، اجتماعياً وعقلياً، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي. غير أن هذه الحصة إذا لم تستند على أسس علمية ومعارف قبلية قد تؤدي في النهاية على نتائج وخيمة سواء على مستوى الفرد أو الجماعة.

لذا من الضروري على أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي أن يكون على دراية كاملة بالأسس العلمية التي تبنى عليها حصة التربية البدنية والرياضية والتي تستمد معارفها من بعض العلوم كعلم التشريح والفسيولوجيا والطب الرياضي وغيرها من العلوم الإنسانية والاجتماعية.

وبما أن التلميذ هو محور العملية التعليمية التعلمية كان لزاماً على الأستاذ حماية التلاميذ من احتمال حدوث إصابات رياضية على اختلاف أنواعها وشدتها التي يتعرض لها التلاميذ من الحين إلى الآخر، قد تقع هذه الإصابات تحت تأثير ظروف داخلية (التعب، سوء التسخين، التحضير البدني)، أو خارجية مثل الظروف الطبيعية (الأحوال الجوية، طبيعة أرضية الميدان).

ولعل أهم بند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر رقم 81 المؤرخ في 1976/10/23 هو الحفاظ على أمن وسلامة صحة التلاميذ، أي علي الأستاذ أن يعمل على وقاية التلاميذ من الأخطار التي تصيبهم والحفاظ على سلامتهم خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية التي تتميز بالاحتكاك بين التلاميذ خاصة.

لذا يعد الطب الرياضي ميداناً هاماً يعتني بالصحة العامة للاعبين، ولم تظهر هذه العناية بسلامة اللاعبين والمحافظة عليهم في عصرنا هذا إلا بعد سن قوانين تقضي بأن يتنافس الرياضيون بشرف وأمانة بعيدين كل البعد عن

الأضرار بأجسامهم، وعلى الرغم من هذا التطور في علوم الطب خلال العصور الحديثة إلا أن الاهتمام بالإنسان كوحدة كاملة لم تتجلى معالمه إلا في القرن العشرين.

ولعل الرقي بالنشاط الرياضي مرتبط ارتباط وثيقا بالمحافظة على الجسم وصيانتة من الإصابات، لذا ظهر علم الإصابات الرياضية الذي يهتم بدراسة الحركة الرياضية، للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد أشكالها وبالتالي العمل على وقاية اللاعب من الإصابة (محمد عادل رشدي، 1992: ص 07)، حيث ظهرت عدت تقسيمات لأسباب الإصابة أهمها تقسيم الإصابات الرياضية على حسب السبب إلى إصابات ذاتية (شخصية) يسببها اللاعب نفسه، إصابات بسبب عوامل خارجية (اللاعب المنافس، الأجزاء والأدوات) وإصابات بسبب عوامل داخلية (تغيرات داخل أنسجة الجسم). (سميعة محمد خليل، 2008، ص13)

وعلى الرغم من التطور الحاصل في العلوم الطبية إلا أنها بقيت عاجزة لحد الآن عن تجنب الرياضي للإصابات الرياضية. وبما أن الأنشطة البدنية والرياضية عامة قد تؤدي بممارسيها إلى التعرض للإصابات الرياضية، وتزداد نسبة الإصابات كلما ازدادت حدة وشدة المنافسات الرياضية وخاصة إصابات الجهاز العضلي- العصبي حيث تشكل الممارسة الرياضية ضغطا على المفاصل والأربطة والأوتار العضلية والعضلات والعظام مما قد يسبب إصابات مزمنة (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2004: ص13)

ولقد كانت هناك مجموعة دراسات سابقة ومشابهة نذكر منها:

الدراسة الأولى: عيسى موهوبي (2021) "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور الثانوي أثناء إجراء حصة التربية البدنية والرياضية" هدفت الدراسة إلى: التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور الثانوي أثناء إجراء حصة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة

على معرفة الأماكن المعرضة للإصابة وكذا الأنشطة الرياضية التي يتعرض خلالها التلاميذ للإصابات ومعرفة أسباب الإصابات من وجهة نظر الأساتذة. واشتملت الدراسة على عينة قواها 120 تلميذ و 80 أستاذ من الطور الثانوي، حيث تم الاستعانة باستمارة استبيان ومقابلة.

وكانت النتائج كما يلي:

- أهم الأسباب تعود إلى قصر مدة الإحماء، الأرضية غير صالحة، أخطاء الأداء، الحالة النفسية للتلاميذ

- أكثر الإصابات هي الجروح، الخدوش، الالتواء والتشنجات.

- أكثر الأماكن عرضة هي الكاحل، الفخذ والركبة.

الدراسة الثانية: دراسة حويش علي (2016) "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي"

هدفت هذه الدراسة إلى: التعرف على العلاقة الموجودة بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي من جهة ومن جهة أخرى العلاقة بين نوع الإصابة والنتائج الدراسية، ولقد اشتملت عينة الدراسة على 418 تلميذ من الطور المتوسط

وكانت النتائج كما يلي:

- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والمراحل العمرية

- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والنتائج المدرسية.

الدراسة الثالثة: دراسة عناني سالم، قاسمي البشير، بن دهمه طارق (2021) "دور النشاط البدني الرياضي والتغذية الصحية في علاج وتقادي الإصابة بهشاشة العظام"

هدفت هذه الدراسة إلى: إبراز دور النشاط البدني الرياضي والتغذية الصحية في معالجة وتقادي الإصابة بهشاشة العظام لدى كبار السن، واشتملت الدراسة على عينة قواها 80 مسن، حيث تم الاستعانة باستمارة استبيان وكانت النتائج كما يلي:

- التغذية الصحية تساهم في حفاظ الجسم على حالته الصحية الجيدة والعمل على إشباع رغبات الإنسان الحسية والنفسية.
- للنشاط البدني دور في الوقاية من هشاشة العظام.

التساؤل العام:

ما هي الأسباب المؤدية لحدوث إصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل تؤدي عوامل خارجية إلى حدوث إصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل تؤدي عوامل داخلية (التسخين الجيد مثلا) إلى حدوث إصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل للأستاذ المادة دور في تجنب حدوث إصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الفرضية العامة:

هناك أسباب خارجية وأخرى داخلية تؤدي إلى حدوث إصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

الفرضيات الجزئية:

- تؤدي بعض العوامل الخارجية (الهياكل الرياضية مثلا) إلى حدوث إصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- تؤدي عوامل داخلية (مدة التسخين مثلا) إلى حدوث إصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هناك دور للأستاذ المادة في تجنب حدوث إصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

2- الهدف العام من الدراسة:

تهدف دراستنا هذه إلى محاولة معرفة أنواع الإصابات التي قد يتعرض لها تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية، ثم الكشف عن الأسباب الخفية المؤدية لحدوث هذه الإصابات سواء داخلية أو خارجية بناء على مختلف الأماكن الأكثر عرضة للإصابة عند التلاميذ، وذلك من خلال وجهات نظر الأساتذة المشرفين والتلاميذ الذين تعرضوا لإصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

كما تتجلى أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية في كشف العلاقة بين النشاط الرياضي التربوي وعلم الإصابات الرياضية والطب الرياضي وغيرها من العلوم البيولوجية، أما من الناحية التطبيقية فتتمثل في تعريف الأساتذة المشرفين بأنواع الإصابات التي قد يتعرض لها التلاميذ في حصة التربية البدنية وأسبابها الحقيقية وكيفية الوقاية منها بالأسس العلمية وبالتالي منع تكرارها.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- مفهوم الإصابات الرياضية :

يعرفه (أشرف محمود، 2016):الإصابة هي تعطيل لسلامة الأنسجة وأعضاء الجسم، ونادرا ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة، ففي حالة الإصابة تحدث تغيرات تشريحية وفسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية.

ويستخلص الباحث: بأن الإصابة هي أي تلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي أو داخلي يؤدي إلى تغيرات تشريحية (شكل العضو المصاب) وتغيرات فسيولوجية (عدم قدرة العضو المصاب على أداء وظائفه الطبيعية) وقد تؤدي إلى عجز كما قد تكون هذه الإصابة ظاهرة أو غير ظاهرة.

وتذكر (سميعة خليل محمد، 2008): على أن الإصابة تلف أو إعاقة، أو تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل مؤقت أو دائم وفقاً لشدة الإصابة.

ويستخلص الباحث: بأن الإصابة الرياضية تؤدي إلى تلف في الأنسجة التي حدثت على مستوياتها الإصابة.

ويعرف (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2001): الإصابة الرياضية هي بدورها أيضاً تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطيل الأعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة والإصابة الرياضية هي ناتجة عن تأثير خارجي مفاجئ يتعدى أو يفوق قدرة التحمل سواء على مستوى الأعضاء السليمة أو الأعضاء المصابة من جراء إصابات خفيفة سابقة تسبب إصابة بليغة تتسبب في توقف وظيفي.

ويستخلص الباحث: الإصابة الرياضية بأنها عطب أو ضرر يمس أنسجة أو عضو رياضي نتيجة عوامل خارجية أو داخلية تقضي إلى اختلال من الناحية الوظيفية أو التشريحية للنسيج المتضرر ومنه إلى العضو المصاب وحتى الجهاز الحيوي للرياضي.

- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يعرفها (أمين أنور الخولي، 2001): بطرق عديدة ومختلفة فالبعض يراها أنها عبارة عن تمرينات رياضية، وألعاب وترويح، ومسابقات رياضية في الواقع أنها أشكال وحركات متضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية .

ويعتبر (علي الديري، السيد علي محمد، 1983): التربية البدنية والرياضية بأنها جزء متكامل من التربية العامة أو مظهر من المظاهر العملية الكلية للتربية، وإن من أهم الأسباب التي دفعت رجال التربية نحو الاهتمام بها كونها عملية اجتماعية وخلقية في أهدافها وعلاقاتها وإن كانت تبدو جسمية في مظهرها.

ويرى (بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي، 1984): أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي تختص بالأنشطة القوية حيث تتضمن عمل الجهاز العضلي، وما ينتج من جراء الاشتراك في هذه الأوجه المختلفة من النشاط والتعلم ويذكر (أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، عدنان إدريس، 1998): على أن التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1- المنهج المتبع:

استخدامنا المنهج الوصفي كونه يلائم حل مشكلة الدراسة

4-2- الدراسة الاستطلاعية:

بعد ضبط الأسئلة المستعملة وفقا للمراحل السالفة الذكر، قمنا بالتجربة الاستطلاعية على عينة من 06 أساتذة وكان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء إجراء بحثنا، وقد خرجنا بنتائج أولية أهمها:

- التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
 - غموض بعض الأسئلة، مما جعلنا نعيد صياغتها.
 - وجود بعض التكرارات في بنود الأسئلة، مما دفعنا لحذفها.
 - عدم الرد على بعض الأسئلة، مما جعلنا نقوم بتعديلها.
- إضافة إلى كل هذا، فقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من خلال التوزيع الأولي للاستمارات من أن الفرضيات قابلة للاختبار.

4-3- العينة وطرق اختيارها:

لقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية فتكونت من 25 أستاذ من ولاية سوق أهراس.

4-4- مجالات الدراسة:

المجال البشري:

25 أستاذ ببعض ثانويات ولاية سوق أهراس.

المجال المكاني:

أستاذة التربية البدنية والرياضية لبعض ثانويات ولاية سوق أهراس

4-5- إجراءات الدراسة:

المتغير المستقل: الإصابات الرياضية.

المتغير التابع: أسباب حدوث الإصابات الرياضي.

4-6- أدوات الدراسة:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحكيم الاستبيان المستخدم.

- الاستبيان المستخدم: تتمثل أداة البحث الحالي في استمارة استبيانيه وما هي إلا أسئلة منهجية تسمح لنا بالاقتراب أكثر من موضوع البحث، أما الأسئلة التي وردت في الاستمارة فهي تتكون من:

أسئلة مفتوحة أو حرة، أسئلة نصف مفتوحة وأسئلة مغلقة، ويتمحور الاستبيان على عدة محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة كل منها لها هدفها الخاص وهي كالاتي:

المحور الأول: يحتوي على أربعة أسئلة نسعى من خلالها إلى معرفة تأثير نوعية الهياكل القاعدية والوسائل البيداغوجية كنوع من الأسباب الخارجية في حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ.

المحور الثاني: يحتوي على ثلاثة أسئلة نسعى من خلالها إلى معرفة تأثير زمن وطريقة الإحماء في حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ.

المحور الثالث : يحتوي على تسعة أسئلة نسعى من خلالها إلى معرفة دور أستاذ المادة في تجنب حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ.

4-7- الأسس العلمية للأداة الدراسة:

1- ثبات الإستبيان: ويعني أنه في حال تطبيق الأداة أكثر من مرة على نفس

العينة وفي نفس الشروط فإننا سوف نحصل على نفس القيم.

تم تطبيق الإستبيان على عينة صغيرة قوامها 6 أساتذة ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وفي نفس الشروط مع فارق زمني قدره أسبوع واحد وسمحت لنا النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط للاستبيان ككل وذلك كما هو موضح " على عينة التجربة الاستطلاعية.

وتحصلنا على النتائج التالية :

جدول (01) يوضح معامل الثبات للاستبيان

مفردات الاستبيان	قيمة معامل الارتباط
استبيان الأساتذة	0.827

2- صدق الاستبيان:

عندما يريد الباحث استخدام أداة ما فإن 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 صدق المضمون أو المحتوى.

ويعتمد هذا النوع من الصدق على تحليل عناصر الأداة تحليلا منطقيا لتحديد وظائف كل عنصر منها ومدى تلائمه للمواقف التي يقيسها، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار أي انه يعتمد على منهج معاملات ثبات الاختبار وفق الجدول التالي :

جدول(02): يوضح معامل الصدق والثبات

المتغيرات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
استبيان الأساتذة	0.827	0.909

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لمعالملي الثبات والصدق مرتفعة وهذا ما يؤكد أن الاستبيان يتمتع بمعياري ثبات وصدق جيدين.

4-8- الأساليب الإحصائية المستخدمة: من أجل التوصل إلى نتائج والاستدلال عليها فقد استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات الإحصائية متمثلة في:

- **الإحصاء الوصفي:** وقد اشتمل على مؤشر التكرارات بسبب أن البيانات المتحصل عليها بيانات نوعية
- **الإحصاء الاستدلالي:** وقد اشتمل على اختبار كا² بالإضافة إلى اختبار معامل الارتباط سبيرمان، وقد تم حساب هذه المعاملات عن طريق برنامج (SPSS).

5- عرض وتحليل النتائج:

5-1- عرض نتائج الفروق لتكرارات استجابات عينة الدراسة لبعء حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ راجع إلى أسباب خارجية (نقص وتدهور الهياكل القاعدية وكذلك عدم توفر الوسائل البيداغوجية).

الجدول رقم(03) يمثل دلالة الفروق للتكرارات الكلية لبعء حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ راجع إلى أسباب خارجية (نقص وتدهور الهياكل القاعدية وكذلك عدم توفر الوسائل البيداغوجية).

المتغيرات	df	قيمة (Chi-Square)	القيمة الاحتمالية sig
السؤال الأول	1	1.000	0.317 (غير دال)
السؤال الثاني		4.840	0.028
السؤال الثالث		4.840	0.028
السؤال الرابع	2	8.960	0.011
حجم العينة(25)		مستوى الدلالة 0.05	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة احصائية			

يبين الجدول أعلاه نتائج الفروق في اختبار (Chi-Square) والخاص بتكرارات البدائل لبعده حدوث الإصابات الرياضية لدى التلاميذ راجع إلى نقص و تدهور الهياكل القاعدية و كذلك عدم توفر الوسائل البيداغوجية ، من أجل معرفة دلالة هذه الفروق ومستوياتها من الناحية الإحصائية.

حيث بلغت قيمة (Chi-Square) للسؤال الأول (1.000) والذي يبحث في معرفة رأي الأستاذ حول مدى صلاحية المنشآت الرياضية التي تمارس عليها الحصة من خلال البدائل المطروحة، حيث أشارت النتائج أن الفروق غير دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig تساوي 0.317 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05

أما فيما يخص السؤال الثاني والذي يبحث في معرفة رأي الأستاذ حول مدى توفر أو غياب الوسائل و التجهيزات في حدوث الإصابات، حيث أشارت النتائج أن الفروق دالة احصائيا، باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig تساوي 0.028 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ولصالح البديل (نعم).

كما أبانت نتائج السؤال الثالث والتي تبحث في معرفة رأي الأستاذ حول ما إذا كانت هناك علاقة تربط بين الميدان الذي يمارس فيه النشاط الرياضي و الإصابات، إلى وجود الفروقات الدالة احصائيا بين تكرارات عينة الدراسة باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig تساوي 0.028 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ولصالح البديل (نعم).

أما فيما يخص السؤال الرابع والذي يمثل هل تولي المؤسسة أهمية لصيانة الوسائل والتجهيزات البيداغوجية وتهيئة الميدان الذي يمارس فيه النشاط الرياضي، فقد توصلت الدراسة إلى أن هناك فرق دال احصائيا بين تكرارات عينة الدراسة، وهذا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig تساوي 0.011 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ولصالح البديل (اهتمام ضعيف).

5-2- عرض نتائج الفروق لتكرارات استجابات عينة الدراسة لبعء حدوث الإصابات نتيجة أسباب داخلية (لزم وطريقة الإحصاء):

الجدول رقم(04) يمثل دلالة الفروق لتكرارات الكلية لبعء حدوث الإصابات نتيجة أسباب داخلية (لزم وطريقة الإحصاء).

المتغيرات	df	قيمة (Chi-Square)	القيمة الاحتمالية sig
السؤال الأول	1	9.000	0.003
السؤال الثاني		4.840	0.028
السؤال الثالث		9.000	0.003
حجم العينة(25)		مستوى الدلالة 0.05	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية			

يوضح الجدول أعلاه نتائج الفروق في اختبار (Chi-Square) والخاص بتكرارات البدائل لبعد تحدث الإصابات نتيجة لزمّن و طريقة الإحماء ، من أجل معرفة دلالة هذه الفروق ومستوياتها من الناحية الإحصائية.

حيث بلغت قيمة (Chi-Square) للسؤال الأول (9.000) والذي يبحث في معرفة رأي الأساتذة حول أغلب الإصابات التي تحدث للتلاميذ أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالإحماء ، حيث أشارت النتائج أن الفروق دالة احصائيا باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig تساوي 0.003 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص السؤال الثاني والذي يبحث في معرفة رأي الأساتذة حول المدة الزمنية المستغرقة لتهيئة الطالب للمرحلة الرئيسية ، حيث أشارت النتائج أن الفروق دالة احصائيا، باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig تساوي 0.028 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ولصالح البديل (أهمية التسخين بصورة عالية).

كما أبانت نتائج السؤال الثالث والتي تبحث في معرفة رأي الأساتذة إلى مدى اهتمام التلاميذ بعملية الاحماء قبل الشروع في العمل الرئيسي، إلى وجود الفروقات الدالة احصائيا بين تكرارات عينة الدراسة باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig تساوي 0.003 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ولصالح البديل (نعم).

5-3- عرض نتائج الفروق لتكرارات استجابات عينة الدراسة لبعد دور

أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية في تجنب حدوث الإصابات الرياضية:

الجدول رقم(05) يمثل دلالة الفروق للتكرارات الكلية دور أستاذ مادة التربية

البدنية والرياضية في تجنب حدوث الإصابات الرياضية

المتغيرات	df	قيمة (Chi-Square)	القيمة الاحتمالية sig
السؤال الأول	1	1.000	0.317 (غير دال)

0.028	4.840		السؤال الثاني
0.026	7.280	2	السؤال الثالث
0.468(غير دال)	1.520		السؤال الرابع
0.003	9.000		السؤال الخامس
0.087(غير دال)	4.880		السؤال السادس
0.000	21.160		1
0.003	9.000	السؤال الثامن	
0.026	7.280	السؤال التاسع	
مستوى الدلالة 0.05		حجم العينة(25)	
القرار الإحصائي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية			

يوضح الجدول أعلاه نتائج الفروق في اختبار (Chi-Square) والخاص بتكرارات البدائل لبعد قلة الوعي الأمني للأستاذ وعدم مراعاته للحالة المرفولوجية والنفسية للتلميذ سببا في حدوث الإصابات الرياضية، من أجل معرفة دلالة هذه الفروق ومستوياتها من الناحية الإحصائية.

حيث بلغت قيمة **sig** لكل من السؤال الأول والرابع والسادس (0.317- 0.468-0.087) على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائية باعتبار أن القيمة الاحتمالية **sig** أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا لكل من السؤال الأول والذي يهتم بمعرفة رأي الأساتذة من اجراء الحصة اثناء تغير الاحوال الجوية، والهدف من السؤال الثاني من خلال معرفة ما إذا كان الأستاذ يأخذ بعين الاعتبار للحالة النفسية للطالب.

كما يشير الباحث إلى عدم دلالة الفروق في تكرارات السؤال السادس والذي يبحث في معرفة ان كان الاستاذ يراقب التلاميذ قبل بداية الحصة.

أما بخصوص الأسئلة المتبقية فقد أشارت النتائج أن الفروق دالة إحصائياً، باعتبار أن القيمة الاحتمالية sig ضمن المجال (0.028-0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ولصالح البدائل (نعم؛ دائماً)

6- مناقشة النتائج وتفسيرها:

6-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجدول (03) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تكرارات عينة الدراسة في المحور ككل وبالتالي فإن من بين أهم أسباب الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي هي أسباب خارجية تعزى إلى نقص في الهياكل القاعدية مثل الميادين الرياضية والقاعات المجهزة بالإضافة إلى عدم توفر الوسائل البيداغوجية والتي تساعد التلاميذ على أداء الأنشطة البدنية والرياضية بشكل صحيح، إذ يؤكد (أسامة رياض، 1998، ص183) على أن تكون الأدوات الرياضية المستعملة متلائمة مع عمر الرياضي فلا يصح أن يستعمل الصغار الأدوات المخصصة للكبار كما أن أرضية الملعب الجيدة تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب، وهذا ما ذهب إليه كل من (موهوبي عيسى، 2021) في دراسته حيث جاءت نتائجنا متوافقة مع نتائجه من حيث أن أهم الأسباب تعود إلى الأرضية غير صالحة، أما (حويش علي، 2016) فقام بحصر الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط دون الخوض في الأسباب الحقيقية المؤدية للإصابة.

6-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول (04) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تكرارات عينة الدراسة في المحور ككل وبالتالي فإن هناك أسباب داخلية للإصابات التي يتعرض لها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ترجع إلى طريقة ومدة الإحماء والتي تتدخل فيها عدة

عوامل داخلية لاسيما عامل الفروق الفردية بين التلاميذ سواء من ناحية جنس التلميذ ذكر أو أنثى أو ناحية البنية المرفولوجية أو التغذية والعمليات الأيضية حيث أن هذه الأخيرة قد تسبب هشاشة العظام وبالتالي سرعة الإصابة وهذا ما ذهب إليه (عناني سالم، وآخرون، 2021)، في حين نجد أن نتائج دراستنا تتفق مع نتائج دراسة (موهوبي عيسى، 2021) من أن أهم الأسباب تعود إلى قصر مدة الإحماء وهي من الأسباب الداخلية كما أشارت (سميعة محمد خليل، 2004، ص18) على أن الإصابة تحدث نتيجة انخفاض القابلية الوظيفية لبعض أجهزة الجسم.

6-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدول (05) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تكرارات عينة الدراسة في المحور ككل وبالتالي هناك دور هام جدا لأستاذ مادة التربية البدنية والرياضية في تجنب التلاميذ لإصابات رياضية، ومن هنا يظهر الدور المحوري للأستاذ من خلال تطبيقات الأسس العلمية في الميدان، خاصة ونحن نعلم أن أهم بند في قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر رقم 81 المؤرخ في 1976/10/23 هو الحفاظ على أمن سلامة وصحة التلاميذ، أي على الأستاذ أن يعمل على وقاية التلاميذ من الأخطار التي تصيبهم والحفاظ على سلامتهم خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية التي تتميز بالاحتكاك بين التلاميذ.

- الخاتمة:

العديد من الإصابات الرياضية تحدث في الميدان بنسب متفاوتة تبعا لنوع النشاط حسب ما تم ملاحظته، بحيث أن كل نشاط رياضي من أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية له إلى حد ما درجة معينة من المخاطر.

إن الفكرة الأساسية والهامة التي توصلنا إليها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان أن مادة التربية البدنية والرياضية لم تحقق إلى حد بعيد أحد أهدافها الأساسية الذي يكمن في حفظ صحة وسلامة التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. وحسب النتائج المحصل عليها توصلنا إلى شيء بالغ الأهمية، له اثر مباشر على وقوع الإصابات الرياضية أثناء إجراء حصة التربية البدنية والرياضية، وهو باختصار عدم صلاحية المنشآت الرياضية، فأغلب ساحات المؤسسات التربوية صلبة فهي إما مصنوعة من الزفت أو الإسمنت المسلح أو من الحصى مما يعرض التلاميذ للانزلاق ومن ثم السقوط مما يترتب عنه إصابات مثل الالتواء، الجروح والكسور. كما أن هناك نقص في المؤطرين ما يصعب عملية مراقبة ومتابعة جميع التلاميذ، لذا وجب على جميع المسؤولين والمشرفين على هذا القطاع الحيوي سواء من بعيد أو من قريب التفكير في الحفاظ على صحة التلاميذ وسلامتهم الجسدية من أخطار الإصابات الرياضية وذلك بإصلاح وترميم المنشآت الرياضية المتوفرة بالمؤسسات التربوية ويجب على الأساتذة المؤطرين القيام بعملية التسخين أو الإشراف عليها حتى نتمكن من التقليل من الإصابات الرياضية في الوسط التربوي وقد قمنا في هذه الدراسة توضيح بعض الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات الرياضية فقد تم التركيز على ثلاثة أسباب ونريد أن نشير أن هناك الكثير من الأسباب الأخرى نرجو أن تعنى بالدراسة في المستقبل لحماية ووقاية التلاميذ من مخاطر الإصابات الرياضية .

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، و كمال عبد الحميد إسماعيل. (2001). *الثقافة الصحية للرياضيين* (ط. 1). مصر: دار الفكر العربي.
- أسامة رياض. (1998). *الطب الرياضي وإصابات الملاعب* (ط. 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أشرف محمود. (2016). *الإصابات الرياضية (الأنواع - العلاج والتأهيل)* (ط. 1). عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- أمين أنور الخولي. (2001). *أصول التربية البدنية و الرياضية - مدخل - التاريخ والفلسفة* (ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي. و عدنان إدريس. (1998). *التربية و الرياضية المدرسية* (ط4). القاهرة: دار الفكر العربي.
- بسطويسى احمد. و عباس احمد السمرائى (1984). *طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية* (ط1). بغداد: جامعة بغداد.
- سميرة خليل محمد. (2004). *إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل*. بغداد: الأكاديمية الرياضية العراقية.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (2004). *موسوعة الإصابات وإسعافاتها الأولية* (ط1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علي أديري. و السيد علي محمد (1983). *مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق* (ط1). مصر: دار الفرقان.
- محمد عادل رشدي. (1995). *علم إصابة الرياضيين* (ط2). الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.

المجلات والدوريات والصحف:

- نويقة رضوان. (2022)، "دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة البدانة والمخاطر الصحية لدى المراهقين"، *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، المجلد 07، العدد 01، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر،

الصفحات 1143_1120

- عناني سالم وآخرون. (2021)، " دور النشاط البدني الرياضي والتغذية الصحية في علاج وتقادي الإصابة بهشاشة العظام"، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 06، العدد 02، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات 233_253
- عيسى موهوبي. (2021) "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور الثانوي أثناء إجراء حصة التربية البدنية والرياضية"، مجلة رصين للدراسات الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة، المجلد 02، العدد 01.
- حويش علي. (2016) "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي"، مجلة الابداع الرياضي، المجلد ، العدد 20.