

جامعة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

# مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني التربوي

العنوان:

مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز في  
حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور  
الثانوي

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية عين الدفلى

**إشراف الأستاذ:**

د/ غرود بشير

**إعداد الطالبين:**

\* مخلدي محمد

\* تمونايت مراد

السنة الجامعية: 2014/2013

# كلمة شكر

يقول صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

\* حديث شريف \* رواه أحمد والترمذي وحسنه.

وعملا بقول نبينا محمد الله ونشكره الذي وفقنا بقوته في إنجاز هذا العمل

وإنعامه علينا بالإرادة والعزيمة والصبر الذي منحنا

إياه، كذلك نشكر أوليائنا الذين لم يخلوا علينا في سبيل إنجاز هذا العمل

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف " نمرود بشير "

على النصائح والتوجيهات التي لم يخل بها علينا

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا من عمال مكتبة، أساتذة وعمال

و تلاميذ الثانويات التالية: بوشارب الطاهر، بونعامة الجيلالي، عبد الحميد مهري

فروخي مصطفى، حمزة بن عبد المطلب، زهانة أحمد

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد.

# الإهداء

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من سلك طريقا يلتمس به علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة"  
رواه مسلم ، وأصحاب السنن عن أبي هريرة

الحمد لله الذي وفقنا إلى إتمام مذكرتنا هذه والتي اهديناها إلى سبب كياني ووجودي، إلى أمي التي أحرقت سنوات عمرها في تربيتي وإنشائي، إلى مثال الحب والتضحية التي أسأل الله عز وجل ألا اعصمها أبدا ما حييت.

إلى والدي الذي أغرقني حبا وحنانا راجيا من الله عز وجل أن يحفظه والى إخوتي وأختي والى الأهل والأقارب والأحباب والأصدقاء خاصة عبد المجيد، عبد الحق، بلقاسم، محمد، رضا، فاتح، نور الدين فيصل، المخفي، بختة، صبرينة، زكية، أمال، عائشة، صفية، وإلى مخطوبتي نزيهة. والى جميع طلبة قسم علوم وتقنيات ونشاطات البدنية والرياضية، كما نشكر جزيل الشكر كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وخاصة أستاذنا المشرف نمرود بشير كما أسأل الله عز وجل بكل أسمائه الحسنی وصفاته العلیا أن یوفقني فی مشوار حیاتي.

مخدي محمد



## \*\*\* الإهداء \*\*\*

أهدي ثمرة جهدي وهذا العمل المتواضع إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وغمرني بالعطف والحنان وكان لي درع الأمان وجنبني شرور الزمان , وتحمل لأجلي أعباء الحياة , حتى لا أحس بطعم الحرمان .

أبي العزيز رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه.

إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها , ريحانة حياتي , وبهجة وجودي , إلى التي غمرتني بعطفها وحنانها, بحبها ووفائها وأنارت لي درب حياتي , إليك أُمي الغالية أسند رأسي علني ألقى نور النجاح إليك يا سندي ويا شفائي , أبعث رسالتي إلى الله .... اللهم احفظ لي أُمي و احميها من شرور و عقبات الدنيا. أُمي العزيزة الغالية حفظها الله و أطال عمرها.

إلى جميع أخواتي إلى الأهل و الأقارب أهدي شكري وأتمنى بذلك تمام ما يتمنون في هذه الدنيا وخاصة ابن اخي نذير.

إلى اعز أصدقائي خالد،مصطفى،احمد، فضيل، إليكم يا من وقفتم بجانبني في أوقات الشدة والرخاء وساعدتموني على رفع شعار التحدي ومواصلة درب حياتي .  
وإليكم مني فائق التقدير والاحترام .

تمونيات مراد

مخلدي محمد، تمونايت مراد  
مدى تأثير الاصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى  
تلاميذ الطور الثانوي/مخلدي محمد،تمونايت مراد.- الجزائر: معهد التربية البدنية  
والرياضية، 2013/2014. - ص: 141 جداول + ملاحق؛ 29سم

**الكلمات الدالة:** التربية البدنية و الرياضية؛ الإصابات الرياضية؛ دافعية الإنجاز، المراهقة

#### المستخلص:

يدخل هذا الموضوع في إطار تحضير لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني التربيوي، تحت عنوان: مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، ولقد قام الباحثان بتقسيم البحث إلى جانبين، الجانب النظري والذي تضمن أربعة فصول ناقشت كل من الإصابات الرياضي، دافعية الإنجاز، درس التربية البدنية و الرياضية، المراهقة، كما تضمن الجانب التطبيقي والذي بدوره قسم إلى 5 فصول، فصل لمنهجية البحث المتبعة، وباقي الفصول خصصنا فصل لكل فرضية؛ مستعملين في معالجة المعلومات اختبار لقياس الدلالة وهو اختبار ك<sup>2</sup>، بالإضافة إلى النسبة المئوية.

**مقدمة:**

لقد خطى العالم خطوات معتبرة في مجال التطور العلمي والتكنولوجي ويعتبر الإنسان هو الدعامة الأساسية لهذا التطور، فالدول المتقدمة تستثمر أموالا باهظة في الرأس مال البشري وذلك من خلال التركيز على المؤسسات التعليمية والتخطيط المستمر لتطوير المناهج التربوية بما يحقق لها المزيد من التقدم والرفي.

إن تنشئة الفرد الصالح الذي يؤثر ايجابيا في مجتمعه لا يتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعية بقضايا مجتمعاتها، وتعتبر التربية البدنية جزء مهم من التربية العامة فهي تضع الفرد في حالة تكيف حسنة من خلال تنمية صحته الجسمية والعقلية والنفسية بالإضافة إلى فوائدها من الناحية الخلقية والاجتماعية وكذلك التعليمية فلقد أكدت كل الدراسات على أهمية الأنشطة البدنية الموجهة في الرفع من معدلات الذكاء والتحصيل المدرسي عند التلميذ.

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

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

تمثل الإصابات الرياضية جانب مهم، ويعد علم الإصابات الرياضية علماً قائماً بحد ذاته لأنه بتشخيص الإصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والأهم من ذلك هو معرفة أسبابها وبالتالي الحد منها.

إن علم الإصابات الرياضية يرشد الأستاذ إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون أي مضاعفات، وكذلك يرشد الفريق الطبي إلى تحديد الطرق العلاجية الأكثر نجاعة التي تضمن شفاء التلميذ وسرعة عودته إلى ممارسة نشاطه، ويرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يؤثر عليها ويتأثر بها ومن بين هذه العلوم نجد الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم التدريب الرياضي والميكانيك الحيوية وعلم الحركة والكيمياء الحيوية وغير ذلك من العلوم الأخرى، ولقد لعب التطور العلمي الحاصل في المجال البيوطبي الرياضي دور كبير في التقليل من خطر الإصابات الرياضية خاصة في المجال الجراحي الذي وجد حلاً لكثيرة للعديد من الحالات المستعصية، وتضافرت الجهود من أجل تجنب الإصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على ما تتفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الآثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الإصابات، وانطلاقاً مما سبق ونظراً لثبوت أهمية دراسة كل من الإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز فإننا أردنا أن نسلط الضوء على تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي.

وقد تم تقسيم دراستنا إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي:

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

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

- الفصل الأول: تناولنا فيه موضوع الإصابات الرياضية وضم جزئين:

• مدخل عام للإصابات الرياضية: وتناولنا فيه تعريف الإصابة الرياضية والأسباب العامة المؤدية لها بالإضافة إلى الأعراض الرئيسية للإصابات الرياضية ومضاعفاتها و طرق تشخيصها.

• الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً: وتكلمنا من خلاله عن إصابات الجلد والجهاز العضلي والجهاز العظمي والجهاز المفصلي كما تناولنا فيه أيضاً إصابات كل من الركبة والكتف ورسغ اليد والقدم والرأس.

- الفصل الثاني: تناولنا فيه موضوع الدافعية، وضم ثلاثة أجزاء:

• مدخل عام للدافعية.

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

• دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي: و تناولنا فيه مفهوم الاستعداد للتعلم

والأداء الرياضي، وأهمية دراسة الدافعية بالنسبة لمدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى طرق تنمية دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي المدرسي.

- الفصل الثالث: تناولنا فيه موضوع درس التربية البدنية والرياضية: وضم تعريف درس التربية البدنية

والرياضية وواجباته، بالإضافة إلى أهدافه التربوية كذلك مكوناته ودوافع ممارسة النشاط البدني.

- الفصل الرابع: تناولنا فيه موضوع المراقبة في المرحلة الثانوية وضم: تعرف المراقبة ومراحلها وأنواعها، كذلك خصائص المراقبة وحاجات المراقب.



# المدخل العام

- 1 الإشكالية.
- 2 الفرضيات.
- 3 أسباب اختيار الموضوع.
- 4 أهداف البحث.
- 5 شرح المصطلحات و تحديد المفاهيم.
- 6 الدراسات المشابهة.



## 1/ الإشكالية:

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

كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وتجده يميل كثيرا إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي يغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه.

وتعتبر دافعية الإنجاز من أهم المواضيع التي يجب أن يتطرق إليها أستاذ التربية البدنية لمعرفة دوافع ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي الدوافع لدى الفرد حيث يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد التلاميذ أثناء الحصة لإصابة رياضية تجبره على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة وبعد انقضاء تلك الفترة يعود ذلك التلميذ بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية والسؤال المطروح هنا: هل تتغير دافعية الإنجاز الرياضي لهذا التلميذ بعد الإصابة؟

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

هل تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟  
ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

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

## 2/ الفرضيات:

## الفرضية العامة:

تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

## الفرضيات الجزئية:

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

## 3/ أسباب اختيار الموضوع:

- كثرة الإصابات الرياضية في أوساطنا المدرسية وقلة الوعي بمخاطرها.
- انخفاض مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا لإصابة رياضية والعمل على تمهيتها.

## 4/ أهداف البحث:

- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند تلاميذ الطور الثاني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض التلاميذ.
- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تمهيتها.

## 5/ شرح المصطلحات وتحديد المفاهيم:

## - الإصابات الرياضية:

لقد وردت عدة تعريفات للإصابات الرياضية ومن بين هذه التعريفات سمعية محمد خليل التي عرفت الإصابة الرياضية على أنها (( تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج))<sup>1</sup>.

## - دافعية الإنجاز :

## • تعريف موراي murray:

(( دافعية الانجاز هي رغبة أو ميل الفرد وممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك))<sup>2</sup>.

## - التربية البدنية و الرياضية:

## • تعريف (ويست و بوتشر ) wuset &amp; bucher:

التربية البدنية هي العملية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> سمعية خليل محمد، الإصابات الرياضية ، الأكاديمية الرياضية العراقية ،بغداد،2007،ص:05.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة،دافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة و النشر ،القاهرة ،ص:88.

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي،أصول التربية البدنية و الرياضية (المدخل-التاريخ-الفلسفة)،ط03،دار الفكر العربي،القاهرة،2001،ص:36.

## 6/ الدراسات المشابهة:

## الدراسة الأولى:

قام موهوبي عيسى في مذكرة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر (2007) بدراسة :

" الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية "

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية برج بوعرييج. وتمثلت أهداف الدراسة في التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء اختبار التربية البدنية و الرياضية ومعرفة الأماكن المعرضة للإصابة الرياضية. حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (120 تلميذ)، وتمثلت نتائج هذه الدراسة في:

- الأماكن المعرضة للإصابات عند التلاميذ هي الكاحل والركبة و الفخذ.
- اغلب الإصابات التي تعرض لها التلاميذ هي الجروح، الخدوش، التشنجات والإلتواءات.

## الدراسة الثانية:

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

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

## الدراسة الثالثة:

قام دافيد (1972 ، 541 - 555) بإجراء دراسة لمعرفة أسباب ونوع الإصابات مع وضع برنامج لتقويم الإصابات وكذلك طرق العلاج ، حيث تمثلت العينة في أربع مستويات لأداء التكنيك الخطأ - التدريب الخطأ - بعض الأسباب الميكانيكية وكذلك الأسباب البيئية كارتفاع وانخفاض درجات الحرارة .

- كانت إصابات التمزق، التهاب العضلات و الأوتار، التقلص العضلي ضمن الإصابات التي حددت.
- استخدم الباحث الفيديو تيب والملاحظة بالإضافة إلى استمارة صممت بها كافة البيانات والمعلومات الشخصية وموعد حدوث الإصابة ، وتم تشخيص الإصابة بواسطة مركز طبي رياضي ومن ثم وضع برنامج و نصائح خاصة.

## الدراسة الرابعة:

أجرى دينيس (1980 ، 265 - 269) دراسة للتعرف على أنواع و أسباب الإصابات الرياضية حيث شملت العينة 400 سيدة تتراوح أعمارهن بين 18 - 29 سنة، خضعن لبرنامج تدريبي في التحمل لبعض عناصر اللياقة البدنية ولمدة 08 أسابيع و تم حصر الإصابات التي تعرض إليها خلال فترة التدريب، كما تم قياس بعض عناصر اللياقة البدنية قبل بداية البرنامج التدريبي و قد توصلت نتائج الدراسة إلى:

- حدوث بعض الإصابات.

- كانت إصابة المخ الثالثة في الترتيب بالنسبة للإصابات المحددة كما تضح انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى المصابين من غير المصابين.

## الدراسة الخامسة:

دراسة كمال بوعنق (2000) لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان : دوافع التلاميذ المراهقين ومدى إقبالهم على ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

وقد خلص الباحث إلى تحديد أربعة أبعاد للدوافع وهي:

- دافع اللياقة البدنية و الصحية.

- الدافع الاجتماعي والخلقي.

- الدافع النفسي و العقلي.

- دافع التشجيع الخارجي.

## الدراسة السادسة:

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

## الدراسة السابعة:

دراسة عبد السلام محمد (2005) لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان: نمط شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حيث خلص الباحث إلى:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين شخصية الأستاذ و دافعية الإنجاز لدى التلميذ.



الجانب النظري

## الفصل الأول: الإصابات الرياضية.

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

## تمهيد:

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

1- تعريف الإصابة الرياضية:<sup>1</sup>

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

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

ب- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.

ج- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح.

وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.

**الإصابة البدنية:** قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بأخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلا بجسم لاعب منافس، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلا، أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية.<sup>2</sup>

**الإصابة النفسية:** الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة Trauma نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية.<sup>3</sup>

**2- تصنيفات الإصابات المختلفة:** توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة

مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

1-2- تقسيمات حسب شدة الإصابة:<sup>4</sup>

أ- تقسيمات بسيطة: مثل التقلص العضلي والسجحات والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

ب- إصابات متوسطة الشدة: مثل التمزق الغير مصاحب بكسور.

<sup>1</sup> محمد حسن العلاوي: سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص14.

<sup>2</sup> محمد حسن العلاوي: نفس المرجع، ص16.

<sup>3</sup> محمد حسن العلاوي: نفس المرجع، ص17.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص22.

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

## 2-2- تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة):<sup>1</sup>

أ- إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق.

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

## 2-3- تقسيمات حسب درجة الإصابة:<sup>2</sup>

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

تكملة المباراة وتشمل حوالي 70-90% من الإصابات مثل السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.

ب- إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة

حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

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

الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها -

الخلع- إصابات غضروف الرقبة - الانزلاق الغضروفي بأنواعه.

## 2-4- تقسيمات حسب السبب:<sup>3</sup>

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

للإصابات.

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

## 3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

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

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

بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلا إذا اهتم المدرب بتدريبات

<sup>1</sup> أسامة رياض، المرجع السابق، ص22.

<sup>2</sup> أسامة رياض، المرجع نفسه، ص23.

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

السرعة وأهم الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية.<sup>1</sup>

**ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب:** فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمنبثبة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية.<sup>2</sup>

**ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي:** سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب 100% من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرّب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب.<sup>3</sup>

**د- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:** ويقصد بالإحماء الكافي أداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج على اختلاف مراحل تجنباً لحدوث إصابات.<sup>4</sup>

**هـ- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة:** الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، وننصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب.<sup>5</sup>

**و- سوء اختيار مواعيد التدريب:** قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلا التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفا وعكس ذلك في مواسم الشتاء.<sup>6</sup>

**3-2- مخالفة الروح الرياضية:** تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع ويسبب ذلك:<sup>7</sup>

<sup>1</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص24.

<sup>2</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، نفس المرجع، ص25.

<sup>3</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص193.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، نفس المرجع، ص193.

<sup>5</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، نفس المرجع، ص194.

<sup>6</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، نفس المرجع، ص26.

<sup>7</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، نفس المرجع، ص26.



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

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

**3-3- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:** هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مباراة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكنتم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملايب اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.<sup>1</sup>

**3-4- عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين:** يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجياً والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على أن تعرض على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي في اختبار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق فنياً من حيث المهارة واللياقة البدنية، وهناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت من اختيار اللاعب غير اللائق فسيولوجياً وطبياً للاشتراك في المباريات.<sup>2</sup>

**3-5- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:** نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المباراة، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات.<sup>3</sup>

**3-6- الأحذية المستخدمة وأرض الملعب:** ونشير هنا إلى معظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية والتشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم فالأحذية المناسبة وأرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب، ونشير هنا إلى أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرب.<sup>4</sup>

**3-7- استخدام اللاعبين للمنشطات:** يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانوناً إلى إجهاد فيزيولوجي "وظيفي" يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعي "صناعي" غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية، كذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرب عمل دفتر تدون به إصابات كل لاعب من حيث:<sup>5</sup>

<sup>1</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، المرجع السابق، ص27.

<sup>2</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، نفس المرجع، ص28.

<sup>3</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، نفس المرجع، ص28.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، المرجع السابق، ص194.

<sup>5</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، نفس المرجع، ص198.

- مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة، مغطاة، في أي موسم شتاء أو صيف).

- لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).

- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي).

- مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي).

- وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة.

#### 4- أنواع الإصابات:

##### 1-4-1 الصدمة<sup>1</sup>:

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

ومنها:

أ- الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.

ب- صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات النزيف الشديد سواء كان داخليا أو خارجيا.

ج- نتيجة فقدان سوائل كثيرة من الجسم كما في الحالات الآتية: حالات الحروق، النزلات المعاوية الشديدة.

##### 4-1-2 أعراض الصدمة:

- رقدة المصاب في خمول وسكون.

- هبوط درجة حرارة الجسم.

- لون المصاب يكون شاحبا وجلده باردا ومنديا.

- النبض سريع وضعيف.

- التنفس سطحي وغير منتظم.

##### 4-1-3 علاج الصدمة:

أ- يوضع المصاب برفق في مكان متجدد الهواء، وذلك بوضعه مستلقيا على ظهره مع خفض الرأس عن مستوى الجسم

والرجلين أعلى من مستوى الرأس ليتمكن الدم من الوصول للمخ.

<sup>1</sup> حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، [د ت]، ص 64-87.

ب- سند الجزء المصاب بوضعه وضعاً مريحاً.

ج- تخفيف الملابس أو الأربطة الضاغطة حول الرقبة أو الصدر.

د- استنشاق الأكسجين أو عمل تنفس اصطناعي إذا لزم الأمر.

هـ- نظراً لهبوط درجة حرارة الجسم يلزم تدفئة المصاب لتنشيط الدورة الدموية.

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

#### 4-2 إصابات الجهاز العضلي:

4-2-1 الرضوض (الكدمات): الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات)

أو الصلبة (كالعظام والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي.<sup>1</sup>

وغالباً ما يصاحب الكدم ألم وورم ونزيف داخلي وارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، والكدم إصابة تكثر في الرياضات التي في احتكاكات تنافسية مباشرة أو التي تستعمل بها أدوات صلبة، وتزداد خطورة الكدم في الحالات الآتية:<sup>2</sup>

أ- قوة وشدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة.

ب- اتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.

#### 4-2-2 درجات الكدمات:

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

ب- كدم، شديد لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، ويشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل الورم والألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.<sup>3</sup>

#### 4-2-3 أنواع الكدمات:

أ - كدم الجلد: إن كدم الجلد عموماً لا يعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي، وهناك نوعان، كدم الجلد البسيط وكدم الجلد الشديد.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص41.

<sup>2</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص34.

<sup>3</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص35.

<sup>4</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص35.

ب- كدم العضلات: يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لزيادة انتشاره بين الرياضيين، ولأنه قد يمنع اللاعب من الاستمرار في مزاولة رياضته من ناحية أخرى.<sup>1</sup>

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

ج- كدم العظام: يحدث نتيجة إصابة مباشرة، وهو يصيب العظام الموجودة تحت الجلد مباشرة "المكشوفة" غير المكسوة بالعضلات مثل عظمة القصبية، وعظام الساعد وخاصة عظمة الكعبرة والزند وعظام الأصابع ورسغ اليد ووجه القدم وعظمة الرضفة بالركبة.<sup>2</sup>

د- كدم المفاصل: كدم المفاصل كغيره من أنواع الكدم الأخرى يحدث نتيجة لإصابة مباشرة، ومن أكثر المفاصل التي يحدث بها الكدم مفصل القدم، ومفصل الركبة وخاصة للاعب كرة القدم.<sup>3</sup>

#### 4-2-4 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات: <sup>4</sup>

أ- الاصطدام بالأجزاء الصلبة من جسم اللاعب الآخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.

ب- الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة والكراتيه.

ج- الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة ففي اللعب كمضرب التنس أو الأحذية أو الكرات الثقيلة.

د- السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

#### 4-2-5 الأعراض المصاحبة لحدوث الكدمات: يصاحب الكدمة ألم في موضع الإصابة يزداد عند الضغط الخفيف عليه

كما يحدث احمرار في الجلد والصبغة التي تحت الجلد، ويتحول لون الكدمة إلى اللون الأحمر ثم إلى اللونين الأزرق والبنفسجي بعد اليوم الثاني أو الثالث نتيجة لتغير لون مادة الهيموجلوبين الموجودة في الدم، ويمكن للاعب تحريك الجزء المصاب من الجسم مع ألم بسيط أو بدون ألم على الإطلاق تبعاً لشدة الكدمة.<sup>5</sup>

#### 4-2-6 الإسعافات الأولية للكدمة: <sup>6</sup>

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

<sup>1</sup> أسامة رياض، المرجع السابق، ص35.

<sup>2</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص35.

<sup>3</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص35.

<sup>4</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص40.

<sup>5</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص40.

<sup>6</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص41.

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

#### 4-3 الشد أو التمزق العضلي:<sup>1</sup>

4-3-1 تعريف الشد العضلي: الشد العضلي هو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة العضلية مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية، ويسمى الشد العضلي في بعض الأحيان بالتمزق العضلي وهو من أكثر الإصابات الرياضية شيوعا.

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

أ- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.

ب- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حين يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.

ج- ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

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

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

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

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

ج- الشد العضلي من الدرجة الثالثة: وتكون فيه الاستطالة العضلية الناشئة عن الإصابة شديدة ويحدث تمزق كلي في الألياف العضلية مما يؤدي إلى فقد الاتصال العضلي، ويكون هذا النوع من الشد العضلي مصحوبا بألم حاد في منطقة

<sup>1</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص 90-95.

الإصابة ونزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته في بعض الأحيان بالنظر كما يحدث فقد ملحوظ للقوة العضلية في المنطقة المصابة.

#### 4-3-5 الإسعافات الأولية للشد العضلي:

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

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

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

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

#### 4-4 التقلص (المعص) العضلي Muscle cramp : قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيين الذين يقومون بأعمال

عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بعض العضلات تستمر لوقت قد يقتصر لبضع ثواني أو يطول بعض دقائق، وقد يحدث التقلص العضلي أثناء التدريب في الجو الحار، ومن أسباب التقلص العضلي طول مدة تعرض العضلة لنقص الأوكسجين، كما يحدث عند القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم داخل الليفة العضلية أو فقد كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل بالخلية ويزداد الضغط الأسموزي نتيجة الزيادة في فقد الماء من الخلية إلى خارجها، ويكون الماء المحمل بالأملاح الذي يتسبب نقصها في حدوث التقلص ويحدث التقلص في عضلات سمانة الرجل، باطن القدم، العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، عضلات السمانة الخلفية، عضلات البطن، ويتعرض إلى هذه الإصابة لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة.<sup>1</sup>

#### 4-4-1 الإسعاف والعلاج: يجب العمل على إطالة العضلة المتقلصة وفرد ارتخائها ويتبع مع باقي العلاج:

- العلاج الفوري بطريقة "الرش والفرد" بواسطة فلور ميثان Fluori mothane لتخفيف الألم من التقلص العضلي.

- بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك للعضو.

<sup>1</sup> فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، دار الوفاء لعنوا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 ص112-113.



- التدرج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة.<sup>1</sup>

#### 4-5 الكسور:

**4-5-1 تعريف الكسر:** الكسر هو "انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبعة بقدم لاعب آخر أو بأداة تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم"، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه "انفصال في استمرارية العظمة".<sup>2</sup>

#### 4-5-2 أنواع الكسور: تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:<sup>3</sup>

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

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

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

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

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

#### 4-5-3 طرق تشخيص الكسور في الملاعب:<sup>4</sup>

- وجود ألم بالمنطقة المصابة.

- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة.

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

- عدم مقدرة المصاب تحريك أو استعمال العضو المصاب.

<sup>1</sup> حياة عياد روفانيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، [د ت]، ص 95.

<sup>2</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 55.

<sup>3</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 81.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، نفس المرجع، ص 81.

- في حالات الكسور المضاعفة يمكن أحيانا رؤية طرف العظمة المكسورة خارجا من الجرح.

- في حالات الكسور المضاعفة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الحركة غير طبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب.

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

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

ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكسر أثناء ممارسة الرياضة ما يأتي:<sup>1</sup>

أ- الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة القفز الأعلى في ألعاب الجمباز أو كرة السلة.

ب- حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الرياضة كمضرب الاسكواش والقائم في كرة القدم.

ج- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي.

#### 4-5-5 إسعاف الكسور: يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي:<sup>2</sup>

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

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

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

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

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

و- تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.

<sup>1</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص98.

<sup>2</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص98.

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

ح- نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن.

#### 4-6 الانتواء:

4-6-1 تعريفه: هو خروج الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة.<sup>1</sup>

إن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ حيث يكون التورم واضحا والألم شديد لأقل حركة.

4-6-2 الإسعاف: توضع قطعة من القماش المبلل بالماء البارد حول المفصل المصاب، يربط المفصل برباط ضاغط حتى يقلل التورم ويرفع المفصل إلى الأعلى وينقل المصاب إلى المستشفى.<sup>2</sup>

4-7-7 الملخ (الجزع) Sprain : من أكثر إصابات الملاعب شيوعا أو من النادر أن لاعبا لم يحدث له ملخ مرة على الأقل، والملخ عبارة عن مط أربطة المفصل أو تمزقها جزئيا أو كليا نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين، ويحدث إثر سقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو انثناء مفاجئ، وأكثر المفاصل تعرضا للملخ هي مفصل القدم ورسغ اليد.<sup>3</sup>

ومن أكثر الأربطة عرضة للملخ ما يلي:<sup>4</sup>

- الرباط الخارجي الوحشي لمفصل القدم.

- الرباط القصي الشظي الأمامي بمفصل القدم.

- الرباط الجانبي الأنسي بمفصل الركبة.

- الرباط الكعبري الزندي بمفصل اليد.

- الرباط الترقوي الأخر ومي بمفصل الكتف.

#### 4-7-1 علامات الملخ:<sup>5</sup>

- ألم حاد نتيجة لتمزق الأربطة والأنسجة حول المفصل.

<sup>1</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، المرجع السابق، ص99.

<sup>2</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، نفس المرجع، ص99.

<sup>3</sup> حياة عياد روفانيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، [د ت]، ص95.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص44.

<sup>5</sup> حياة عياد روفانيل، المرجع نفسه، ص95-96.

- ألم شديد عند عمل حركة تحدث شدا في الرباط أي في نفس اتجاه الحركة التي سببت الملخ مما يسبب عدم القدرة على تحريك المفصل حركة حرة، كما يزول الألم عندما تحركه حركة مضادة.
- ألم عند الضغط على الرباط المصاب وليس على العظام المجاورة.
- ورم نتيجة زيادة السائل الزلالي في المفصل ونتيجة للارتشاح الدموي حول الجزء المصاب مع زرقة.

#### 4-7-2 الإسعاف:<sup>1</sup>

- إبعاد اللاعب عن الملعب وإراحة المفصل المصاب.
- عمل كمادات باردة لمدة ثلث أو نصف ساعة حسب شدة الإصابة.
- تثبيت المفصل برباط ضاغط حول قطعة قطن مع مراعاة ألا يمنع الدورة الدموية، ويلاحظ أن يكون المفصل في وضع منحرف قليلا عكس اتجاه الملخ.
- راحة المفصل من الثقل الواقع عليه مدة 24 ساعة وفي حالة الملخ الشديد تصل إلى 48 ساعة.
- إعطاء المصاب مسكنا حسب درجة الألم.

- 4-8 الخلع Dislocation:** هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيدة عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع، أي تغير العلاقة التشريحية بين عظام المفصل، ذلك نتيجة لإصابة مباشرة أو غير مباشرة ويسبب ذلك تمزق المحفظة الليفية وتلف الأنسجة المحيطة بالمفصل من عضلات وأوتار وأعصاب وشرابين، وأكثر المفاصل تعرضا للخلع: الكتف، المرفق، الإبهام.

#### 4-8-1 علامات وأعراض الخلع:<sup>2</sup>

- ألم شديد من ألم الكسر.
- فقد القدرة تماما على تحريك المفصل.
- تشوه وتغير في شكل المفصل.
- ورم شديد بسرعة، وقد تبلغ درجته بحيث يصعب فيها ملاحظة التشوه ودرجة الخلع.
- صور الأشعة تبين الخلع بوضوح.

<sup>1</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، المرجع السابق، ص100.  
<sup>2</sup> حياة عياد روفائيل، المرجع السابق، ص96.

4-8-2 أنواع الخلع: هناك ثلاثة أنواع من الخلع المفصلي وهي:<sup>1</sup>

أ- **خلع مفصلي جزئي Subluscation**: وفيه يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ولكن ضمن التجويف المفصلي ويتم فيه تمزق بسيط في الأربطة المثبتة والغشاء الزلالي للمفصل، وهذا النوع يسبب عجزا جزئيا عن تحريك المفصل وقت الإصابة.

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

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

4-8-3 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الخلع المفصلي: تحدث هذه الإصابة نتيجة ضربة قوية لأحد العظمتين المكونتين للمفصل أو لكليتهما، ومن أهم الأسباب:<sup>2</sup>

- الوقوع على الأرض من فوق ارتفاع عالي أو عندما يصطدم أحد أطراف جسم اللاعب بالأرض.

- الحركات والأوضاع غير الصحيحة لمفصل الجسم كالدوران حول مفصل الركبة عندما تكون مثبتة على الأرض أو الإمساك الخاطئ للكرة أو تحريك الكتف للوراء وللخارج مع الاندفاع إلى الأمام.

4-8-4 الإسعافات الأولية للخلع المفصلي:<sup>3</sup>

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

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

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

<sup>1</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص

<sup>2</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، المرجع السابق، ص 108.

<sup>3</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، نفس المرجع، ص 109.

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

#### 4-9 الانتفاخ الجلدي المائي:<sup>1</sup>

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

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

#### 4-10 السجحات:<sup>2</sup>

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

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

#### 4-11 الجروح:

4-11-1 تعريف: الجروح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفا.<sup>3</sup>

#### 4-11-2 أنواع الجروح: تنقسم الجروح إلى عدة أقسام منها:<sup>4</sup>

أ- السجحات: وهي تسلخات جلدية سطحية بسيطة.

ب- جرح سطحي: يحدث في طبقات الجلد الخارجية.

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

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

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

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

<sup>1</sup> حياة عياد روفانيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، [د ت]، ص 68.

<sup>2</sup> حياة عياد روفانيل، نفس المرجع، ص 68.

<sup>3</sup> حياة عياد روفانيل، نفس المرجع، ص 98.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 66-67.



ز- جرح نافذ: وهو ما يخترق الجلد إلى تجويف الجسم وهو شديد الخطورة على الحياة لما يسببه من تهتك بالأحشاء الداخلية.

ويساعد في تشخيص نوع الجرح معرفة كيفية حدوث الإصابة وتاريخها.

#### 4-11-3- الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الجرح:<sup>1</sup>

- أ- الوقوع على الأرض باندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب .
- ب- التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة كالاصطدام بالقائم في كرة القدم أو ضرب الكرة في الاسكواش.
- ج- الضربات المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الاحتكاك به.
- د- اللباس الرياضي الذي لا يتناسب مع اللعبة كاستخدام الأحذية الضيقة.

#### 4-11-4- الإسعافات الأولية للجروح في الملاعب:<sup>2</sup>

- أ- إيقاف النزيف الدموي إن وجد مع الجرح بوضع شاش معقم على الجرح والضغط عليه ثم ربطه برباط ضاغط فوق قطعة قطن.
- ب- في حالة عدم وجود نزيف مصاحب يوضع على الجرح مطهر مثل (سناقلون أو ميكروكروم) ثم شاش معقم ثم قطن ورباط شاش.
- ج- في حالات الجروح البسيطة والسحجات يوضع على الجرح مطهر و عيار ورباط.
- د- يفضل إعطاء المصاب حقنة ضد مرض التيتانوس إذا أمكن في الملعب أو في أقر مستوصف ينقل إليه المصاب.
- هـ- يستشار الطبيب في كيفية استكمال علاج المصاب.

#### 5- بعض مضاعفات الإصابات الرياضية:<sup>3</sup>

- 5-1- إصابات مزمنة: قد تتحول الإصابة العادية إلى إصابات مزمنة إذا لم يتوافر لها العلاج المناسب.
- 5-2- العاهات المستديمة: وذلك إذا ما حدث خطأ في توقيت أو تنفيذ العلاج الطبي.

<sup>1</sup> عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص85.

<sup>2</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص67.

<sup>3</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص192

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

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

6- كيفية منع حدوث المضاعفات: يمكن منع حدوث مضاعفات إصابات الملاعب باتخاذ الإجراءات التالية:<sup>1</sup>

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

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

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

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

هـ- منع استخدام التطبيقات الحرارية الساخنة لمدة خمسة أيام من وقت حدوث الإصابة وذلك عندما تختفي مظاهر الالتهاب وتبدأ الأنسجة المصابة بالالتئام.

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

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

<sup>1</sup> أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة ، 1999، ص105-110.

## 7- أعراض ومظاهر الإصابة:

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

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

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

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

هـ- وجود مظاهر نزيف داخلي أو خارجي.

## 8- الإسعافات الأولية:

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

8-2- أهداف الإسعافات الأولية: تهدف الإسعافات الأولية إلى ما يلي:<sup>2</sup>

أ- المحافظة على حياة المصاب أو المريض كما يحدث في حالة الإسعاف الأولي لمرضى القلب أو الإصابات الخطرة بواسطة التقليل من النزيف والمحافظة على المجاري التنفسية نظيفة ومفتوحة أحيانا إعادة تنشيط القلب.

ب- منع تدهور حالة المصاب أو المريض عن طريق إعطاء العلاج الممكن في مكان الإصابة.

ج- نقل المصاب بالطرق الصحيحة إلى المستشفى إذا كانت حالته تستدعي ذلك.

د- رفع معنويات المصاب لاسترداد حالته الطبيعية.

هـ- الحد من الألم والتهاب الأنسجة.

و- الحد من انتشار الورم.

ز- الحد من المضاعفات التي قد تسببها الإصابة.

<sup>1</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص255.  
<sup>2</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، نفس المرجع، ص255.

8-3- الوسائل المستخدمة في الإسعافات الأولية:<sup>1</sup>

أ- التطبيقات الباردة.

ب- الأربطة الضاغطة.

ج- رفع الطرف المصاب.

د- التثبيت المحكم لمكان الإصابة عند نقل اللاعب المصاب.

هـ- الراحة التامة.

8-4- قواعد عامة للإسعافات الأولية في الملاعب:<sup>2</sup>

أ- أزرع أو قص الملابس لتتمكن من رؤية الجزء المصاب ويمكنك فحصه.

ب- في حالة وجود نزيف من كسر مضاعف يربط رباط ضاغط على مكان الجرح لإيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث.

ج- وتقوم الكسور المعوجة لتفادي المضاعفات باستثناء حالات الكسور حول المفاصل مثل المرفق أو الركبة أو في كسور العمود الفقري تحاشيا لتمزق الأوعية الدموية والأعصاب المحيطة بمنطقة الكسر، كما لابد من ملاحظة وحماية الجلد فوق الكسر حتى لا يتحول من كسر بسيط إلى كسر مضاعف.

د- يمكن استخدام الجبائر والعلاقات السابقة للتجهيز.

هـ- في حالة عدم توفر الجبائر يمكن استخدام أي شيء موجود بالبيئة المحيطة كالألواح الخشبية، جرائد ومجلات، جبائر مصنوعة من الكرتون المقوى، أو سعف النخيل، أما بالنسبة للعلاقات فيمكن استخدام الفترة والعقال أو ملابس المصاب نفسه، وفي أسوأ الحالات يمكنك أن تستخدم الساق السليمة كجبيرة للساق المصابة، أو صدر المصاب كجبيرة لذراعه المكسورة.

و- تضع الجبيرة حسب القواعد المعروفة لتثبيت العضو المصاب.

ز- يجب أن تثبت الجبيرة مفصل أعلى الكسر ومفصل أسفله.

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

<sup>1</sup> أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، المرجع السابق، ص106، 107.

<sup>2</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص81.

ط- لابد من ملاحظة أن المصاب في حالة ألم، وربما يصاب بالصدمة وفي هذه الحالة يجب معالجة الصدمة أولاً وتترك العناية بالكسر إلى ما بعد زوال الصدمة.

ي- لا يعطى للمريض أي شراب أو طعام حتى لا يؤخر علاجه عند الوصول إلى المستشفى لأنه قد يعطى مخدر عام.

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

أ- **الحالة النفسية للاعب وأهمية الحوار معه:** لاشك أن كل رياضي يجب أن يحض إذا ما أصيب باهتمام نفسي يماثل ما يقدم له إذا ما كان سليماً ونشيراً هنا إلى أهمية الحوار لشرح الحالة تفصيلاً للرياضي المصاب وكذلك تعريفه بالتشخيص وملحوظات بسيطة عن سبب اختيارنا لنوع العلاج كما يجب مناقشة الرياضي المصاب في نوع الرياضة التي يمارسها من الناحية النفسية ويفضل متابعته في الملاعب ليزداد ثقة بأن المعالج قريب نفسياً ومحتك بالوسط الذي يمارس فيه رياضته كما نشير أيضاً إلى حساسية الرياضي المصاب الزائدة اتجاه العلاج الطبي بشتى صنفه ولذلك أسباب عدة منها : كثافة كمية التدريب الرياضي من حيث الحمل والشدة وإحساس اللاعب النفسي أن العلاج قد يؤثر على لياقته البدنية كما أن الرياضيين عامة يتمتعون بجانب من الشهرة الإعلامية التي لا يجب إغفالها عند علاجهم فأحداث إحباط نفسي للاعب المصاب وفقدان ثقته بينه وبين الطبيب المعالج تؤثر على سير العلاج ونتائجه.<sup>1</sup>

ب- **أهمية احترام مدة الراحة المفروضة للاعب المصاب:** يجب أن يأخذ اللاعب المصاب الراحة اللازمة والمفروضة له طبيياً لإتمام شفائه في المدة التي ينصح بها إلزامياً قبل العودة للملاعب وإلا فسوف يؤدي ذلك إلى أضرار ومضاعفات طبية جسيمة قد تؤدي إلى ابتعاده نهائياً واعتزاله.<sup>2</sup>

ج- **الحقن الموضعية:** لاستخدامها يلزم طبيب متخصص ومدرب عليها فنياً وتستخدم طبقاً لنوع الإصابة وزمنها مع مراعاة ما يلي :

\* منع إعطاء الحقن الموضعية في الأوتار العضلية حتى لا يحدث تليف أو تمزقات ثانوية بها كما تمنع أيضاً في حالة الإصابات الحادة للاعب ، وأشهر الحقن الموضعية هي حقن الكورتيزون ومشتقاته.<sup>3</sup>

\* منع إعطاء الحقن الموضعية للاعب في غرف خلع الملابس أو في أرض الملعب حيث أن هذه الحقن تحتاج إلى تعقيم طبي خاص منعا لحدوث مضاعفات .<sup>4</sup>

<sup>1</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص08.

<sup>2</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص08.

<sup>3</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص08.

<sup>4</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص09.

د- العلاج بالعقاقير الطبية: يجب مراعاة إعطاء اللاعب المصاب جرعة متوسطة الشدة قدر الإمكان من العقاقير تقاديا للآثار الجانبية المحتملة، وبالنسبة للمضادات الحيوية تراعى كمية الجرعة الدوائية ويفضل العلاج الأسرع والأقوى للرياضي مع تقادي خطر الأعراض الجانبية.<sup>1</sup>

#### ه- العلاج بالثبتيات والأربطة:<sup>2</sup>

- الرباط الضاغط المطاط: ويستخدم في إصابات كسور الضلوع، وإصابات الكتف والركبة والقدم.

- البلاستر العريض: ويستخدم كطريقة للثبتيات وهي بسيطة وقديمة أعيد استعمالها حديثا وليس لها أي أعراض جانبية على الدورة الدموية وأهم استخدامات هذه الطريقة في الإصابات البسيطة بمفصل القدم.

- الجبس: ويستخدم بالدرجة الأولى في الثبتيات التقليدي للكسور والإصابات الشديدة والمتوسطة ونشير هنا الشديدة والمتوسطة ونشير هنا إلى أن الجبس غير مرغوب لدى اللاعب المصاب، لذا يلزم أهميته بالنسبة لإصاباته، وإثناء علاج الرياضي باستخدام الجبس يلزم عمل تدريبات ثابتة الطول (إيزومترية) للعضلات في الأجزاء غير المصابة على أن تتدرج في كميتها وسرعتها ونصح بعمل شباك صغير في الجبس حتى يتأكد الطبيب المعالج من سلامة الجلد والدورة الدموية، كما ننصح باختيار مدى سلامة الجهاز العصبي والحركي للإطراف تحت الجبس.<sup>3</sup>

و-التدليك والتأهيل: يدخل التدليك بأنواعه المختلفة كعلاج وقائي لإصابات الملاعب وكمعد للاعب، للوصول إلى أعلى لياقة بدنية في كرة اليد، وإزالة آثار المجهود الرياضي أو في بعد العمليات الجراحية، والجبس كذلك تدخل التدريبات الرياضية المتخصصة في مجال التأهيل الخاص لاستعادة اللاعب كفاءته ولياقته البدنية.<sup>4</sup>

ر-العلاج الطبيعي: يلعب العلاج الطبيعي دورا أساسيا وهاما في تأهيل اللاعب المصاب وذلك تحت الإشراف الطبي المتخصص، وبانتهاء العلاج الطبيعي يجب عودة المصاب إلى أخصائي الطب الرياضي ثانية ليقدر إما انتهاء العلاج أو وضع المريض على نوع علاجي آخر، وتختلف أنواع وطرق العلاج الطبيعي نذكر منها ما يلي: الأشعة القصيرة وتحت الحمراء وفوق البنفسجية، والموجات الرادارية والصوتية، والتيار الكهربائي المستمر والمتردد، وأجهزة العلاج المائي وحمامات السمع الطبية، والساونات، والكمادات الثلجية والساخنة، وأجهزة تنبيه العضلات والأعصاب، والتدريبات الرياضية المتخصصة لتأهيل اللاعب في مجال استعادته للياقته البدنية بعد الإصابة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> أسامة رياض، المرجع السابق، ص10.

<sup>2</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص10.

<sup>3</sup> أسامة رياض، نفس المرجع، ص11.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص186.

<sup>5</sup> أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 1999، ص86.

ح- **الشد الميكانيكي:** ويستخدم هذا النوع من العلاج في إصابات العمود الفقري الميكانيكية (الغير عضوية) سواء الفقرات العنقية أو القطنية، كما يستخدم أيضا في شد الأطراف في بعض الحالات الخاصة.<sup>1</sup>

ط- **العلاج بالوخز والعلاج المغناطيسي:** ويستخدم بواسطة أطباء متخصصين لعلاج بعض أنواع الإصابات مثل: إصابات القدم والركبة والكوع، والكتف وإزالة الآلام العضلية ويستخدم أيضا لمقاومة التدخين بين الرياضيين بالوخز في أماكن معينة وبطريقة معينة.<sup>2</sup>

ي- **التدخل الجراحي الفوري:** إذا ما تقرر إجراء التدخل الجراحي فنيا فيجب تفنيده في أقرب فرصة خاصة بعد الإصابات الشديدة بالمفاصل والتي كانت توضع قديما في الجبس لمدة طويلة وأصبحت الآن في مراكز الطب الرياضي المتقدمة في أوربا وأمريكا تخضع للتدخل الجراحي الفوري خلال الأسبوع الأول من الإصابة لخيطة الربطة الممزقة قبل وضع الجبس لمدة شهر ونصف مع عمل برنامج تأهيلي للعلاج الطبيعي الخاص بكل نوع من أنواع الإصابة للرياضي يعود بعده للملاعب كما كان عليه من حيث الكفاءة واللياقة الحركية للمفصل.<sup>3</sup>

ك- **استخدام وسائل التشخيص الطبي الحديث:** لا يكتفي في مجال الطب الرياضي بالفحوص الإكلينيكية فقط حيث إذا جاز ذلك للفرد العادي فلا يجوز للرياضي الذي تنتظره الملاعب والمباريات الهامة لفريقه ودولته ، والمعروف أن التشخيص السليم أساس العلاج الناجح ويندرج تحت بند وسائل التشخيص الطبي الحديث العديد من الطرق الجديدة المستخدمة بمراكز الطب الرياضي المتقدمة.<sup>4</sup>

## 9- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية:<sup>5</sup>

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

9-2- **الاحتياطات الواجب إتخاذها أثناء التدريب أو المنافسة:** إن الكثير من الحوادث نستطيع تجنبها إذا اتبعنا بعض الاحتياطات الضرورية :

<sup>1</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، المرجع السابق، ص11.

<sup>2</sup> أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ص88.

<sup>3</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص، 191.

<sup>4</sup> أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، نفس المرجع، ص64،65.

<sup>5</sup> Jean Genety / elisabet brunet .guedj .traumatologie du sport en pratique medicale courant .edition vigot.1991.p345.

## أ - المتعلقة بالعضلات والأوتار:

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

## ب - المتعلقة بالمراقبة الصحية:

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

## ج - المتعلقة بالنظافة:

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

## د - بعد العمل:

- أخذ حمام ساخن.
- استعمال الصابون marseille للبدن.
- تغيير كلي للباس (الداخلي والخارجي).

## هـ - المتعلقة باختيار وصيانة الملابس:

- غسل الملابس الداخلية ، الجوارب وتجفيفها بالحديد الساخن .
- تقادي لبس الملابس الداخلية والجوارب المصنوعة من النيلون .



و- المتعلقة بالأرجل:

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

- تقليم أظافر الأرجل .

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

ر -على مستوى القدم:

- استعمال اللفافات أثناء المنافسة .

- المراقبة الدائمة للعضلات والوثات التمثلي للتقليل من الإلتواءات.

### 10- دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية:<sup>1</sup>

يمكن تلخيص دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية في ما يلي:

10-1- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها: إذ أن ذلك يضمن له الاستعادة الكاملة من قدرات اللاعب وكفاءته من بداية الموسم الرياضي وحتى نهايته بفعالية عالية في الأداء .

10-2- عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب بدون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل الرياضي: وخاصة قبل بداية الموسم ويجب أن يتأكد المدرب من أن الكشف الطبي الدوري قد شمل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب ويتم ذلك في مراكز الطب الرياضي المتخصصة.

10-3- عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا لهذا الأداء: أن إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته على التركيز العقلي والعصبي ضعيفة وبالتالي يجعله عرضة للإصابة.

10-4- عدم إشراك اللاعب وهو مريض لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضا يجب عدم إشراكه وهو مصاب: بإصابة لم يتأكد شفاؤه منها نهائيا لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة.

10-5- توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعا بمختلف عناصره الغذائية البناءة: كالبروتينات والمواد التي تمد الجسم بالطاقة، كالنشويات (الكربوهيدرات) والسكريات والدهون والمواد التي تمد الجسم بالحيوية المتمثلة في الأملاح والفيتامينات كالفواكه الطازجة والخضروات .

<sup>1</sup> أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص31،32 .

**10-6** مراعاة تجانس الفريق (في الألعاب الجماعية) من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري: لأن وجود بعض الأفراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيرا لهم لمحاولة بذل جهد أكبر من طاقتهم لمجاراة مستوى أقرانهم مما يؤدي إلى إصابتهم .

**10-7** الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابة: حيث يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفيا كما يزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية إليها ويزيد من سرعة تليينها واستجابتها ويحسن النغمة العضلية فيها وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة بصورة أفضل وبالتالي تقل الإصابات .

**10-8** تطبيق التدريب العلمي الحديث: تجنب الإفراط غير المقنن في التدريب الذي يسبب الإعياء البدني والذي يسبب الإصابات للاعبين .

**10-9** الراحة الكافية للاعبين: والتي تتمثل في النوم لفترة تتراوح بين ثمانية وتسع ساعات يوميا بالإضافة ألي الاسترخاء والراحة الإيجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية ، وعلا المدرب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب .

**10-10** على المدرب التأكد من عدم استعمال اللاعب للمنشطات المحرمة دوليا: لأنها تجعل اللاعب يبذل جهدا أكبر من حدود قدراته الطبيعية مما يضر بصحته، وخاصة بجهازه العصبي و العضلي، وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة.

**10-11** الإلمام بالإصابات الرياضية: والتصرف السليم حيال الإصابات المختلفة لحظة حدوثها والإلمام بقواعد الأمن والسلامة في الرياضة التي يدرّبها ويشرف عليها.

## خلاصة الفصل الأول:

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

## الفصل الثاني: دافعية الإنجاز

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

**تمهيد:**

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

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

## 1-مدخل عام للدافعية:

## 1-1-تعريف الدافعية:

كلمة دافعية Motivation لها جذور في الكلمة اللاتينية (( MOVER )) والتي تعني يدفع أو يتحرك في علم النفس.<sup>1</sup>

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

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

## - تعريف يونج (p.t.young):

((هي عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين))<sup>2</sup>

## - تعريف ماسلو (a.h.maslow):

((هي خاصية ثابتة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي))<sup>3</sup>

## - تعريف ستاتس (Staats):

((الدافعية هي تشريط إنفعالي لمنبهات محددة ومركبة ويوجهها مصدر التدعيم))<sup>4</sup>

## - تعريف كاجان (j.kagan):

((الدافع هو عبارة عن تمثيلات معرفية لأهداف مرغوبة أو مفضلة تنتظم بشكل متدرج (أو هرمي) وتشبه تمثيل المفاهيم بشكل عام))<sup>5</sup>

## - تعريف هب (Hebb):

((الدافعية هي أثر لحدثين حسيين هما ووظيفة التيقظ أو الإستثارة التي تمد الفرد بطاقة الحركة))<sup>6</sup>

## - تعريف ماكيلاند وآخرون (d (d.mcclellan):

((الدافع هو إعادة التكامل وتجدد النشاط الناتج عن التغيير في الموقف الوجداني))<sup>7</sup>

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، 2000، ص: 68.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص: 69.

<sup>3</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص: 69.

<sup>4</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص: 69.

<sup>5</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص: 69.

<sup>6</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص: 69.

<sup>7</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص: 69.

## - تعريف فيذر (n.t.feather):

((الدافع هو استعداد شخصي ثابت نسبياً قد يكون له أساس فطري ولكنه نتائج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة للاقتراب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها))<sup>1</sup>.

من خلال ما سبق يمكن تعريف الدافعية على أنها : (( حالة من عدم التوازن الداخلي تثير سلوك الفرد و توجهه نحو تحقيق هدف معين يؤدي إلى إشباع حاجاته و تخفيض التوتر لديه )).

## 2-دافعية الإنجاز:

## 1-2-تعريف دافعية الإنجاز:

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

## -تعريف موراي Murray:

((دافعية الإنجاز هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك))<sup>2</sup>.

## -تعريف ماكيلاند:

((دافعية الانجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز و التفوق أو ببساطة هي الرغبة في النجاح))<sup>3</sup>.

## -تعريف اتيكسون:

(( هي استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و مثابرته في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإشباع وذلك في ضوء مستوى محدد من الامتياز))<sup>4</sup>.

## -تعريف فرجسون:

دافعية الانجاز هي النضال من أجل الامتياز للحصول على أعلى المستويات في المفاهيم المختلفة و فيه يتميز الأداء بالنجاح أو الفشل وأن الدافعية تتجه مباشرة نحو تحقيق الهدف))<sup>5</sup>.

## -تعريف فاروق عبد الفتاح:

((دافعية الانجاز هي الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح و انجاز أعمال صعبة و التغلب على العقبات بكفاءة و بأقل قدر ممكن من الجهد و الوقت وبأفضل مستوى من الأداء))<sup>6</sup>.

من خلال ما سبق يمكن تعريف دافعية الانجاز (( على أنها الرغبة في الأداء المتميز للأعمال بأقل وقت و جهد ممكنين)).

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص:69.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص:88.

<sup>3</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص:88.

<sup>4</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص:88.

<sup>5</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص:88.

<sup>6</sup> مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شلبي، الدافعية(نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص:23-24.

## 2-2- أنواع دافعية الإنجاز:

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

## - دافعية الإنجاز الذاتية:

ويقصد بها تطبيق المعايير أو الشخصية في مواقف الإنجاز.<sup>1</sup>

## - دافعية الإنجاز الاجتماعية:

وتتضمن تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين ويمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف و لكن قوتها تختلف وفقا لأيهما أكثر سيادة وسيطر على الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة على الموقف فإنه غالبا ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية و العكس صحيح.<sup>2</sup>

## 2-3- الأطر النظرية المفسرة لدافعية الإنجاز:

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

## 2-3-1- الدافعية للإنجاز في ضوء منحى التوقع - القيمة:

هناك العديد من نظريات التوقع ولكن أكثرها ارتباطا بالسياق الحالي هي نظرية التوقع التي قدمها (تولمان) في مجال الدافعية و التي أشار فيها إلى أن السلوك يتحدد من خلال الهاديات الداخلية و الخارجية أو البيئة كما أوضح (تولمان) أن الميل لأداء فعل معين هو دالة أو محصلة التفاعل بين ثلاث أنواع من المتغيرات هي:<sup>3</sup>

- المتغير الدافعي: ويتمثل في الحاجة أو الرغبة في تحقيق هدف معين .
- متغير التوقع : الاعتقاد بأن فعل ما في موقف معين سوف يؤدي إلى موضوع الهدف .
- متغير الباعث: أو قيمة الهدف بالنسبة للفرد.

ومن خلال هذه المتغيرات يستثار السلوك ويوجه نحو تحقيق الهدف المنشود وبشكل عام كلما كانت التوقعات المرتبطة بقيمة الإنجاز ضئيلة ومحدودة كلما قلت شدة استثارة السلوك الموجه نحو الإنجاز و العكس صحيح. وتعد كل من نظرية (ماكيلاند) ونظرية (أتيكسون) أهم نظريتين وضعنا من خلال هذا الإطار .

## - نظرية ماكيلاند:

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

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص:95.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص:95.

<sup>3</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص:107.



ونظرية (ماكليلاند) ببساطة تشير إلى أنه في ظل ظروف ملائمة سوف يقوم الأفراد بعمل المهام والسلوكيات التي دعت من قبل، فإذا كان موقف المنافسة -مثلا- هاديا لتدعيم الكفاح والإنجاز فإن الفرد سوف يعمل بأقصى طاقته ويتفانى في هذا الموقف<sup>1</sup>.

### - نظرية أتيكسون:

اتسمت نظرية (اتيكسون) في الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح التي يميزها عن نظرية (ماكليلاند) ومن أهم هذه الملامح أن (اتيكسون) أكثر توجها معمليا و تركيزا على المعالجة التجريبية للمتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تتاولها ماكليلاند، كما تميز اتيكسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي، ووضع اتيكسون نظرية الدافعية للإنجاز في منحى التوقع -القيمة متبعا في ذلك توجهات كل من (تولمان) و(كورت ليفن) وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز و الخوف من الفشل.<sup>2</sup>

### 2-3-2- الدافعية للإنجاز في ضوء نظرية الغزو السببي:

ترجع الخلفية الأساسية لنظرية الغزو السببي إلى عالم النفس الاجتماعي الألماني (هيدر) إذ يرى أن الإنسان ليس مستجيبا للأحداث كما هو الحال في النظريات السلوكية وانما مفكر في سبب حدوثها وأن سلوك الفرد هو الذي يؤثر على سلوكه القادم و ليست النتيجة التي يحصل عليها و يفترض (هيدر) أن الأفراد يقومون بالغزو لأسباب النجاح أو الفشل عندهم هو عبارة عن محاولة لربط السلوك بالظروف التي أدت إليه إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة ويعتقد (هيدر) أن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى ولو لم تكن حقيقة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعاتهم وأشار إلى أن الأفراد يرجعون الأسباب إما إلى عوامل خارجية (بيئة) مثل الحظ وصعوبة العمل أو إلى عوامل داخلية (تتعلق بهم) مثل الجهد والقدرة.<sup>3</sup>

فاعتقاد الفرد بأن فشله ناتج عن عوامل ليست مرتبطة به ( خارجية ) وهي قابلة للتغيير والتبديل ( غير ثابتة ) فإن توقع الفرد للنجاح في المستقبل يقل.<sup>4</sup>

### 2-3-3- الدافعية للإنجاز في ضوء نظرية التنافر المعرفي:<sup>5</sup>

تمثل نظرية التنافر المعرفي التي قدمها (ليون فستنجر) امتدادا إلى منحى التوقع - القيمة وتشير هذه النظرية إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة بذاته ( ما نحبه ونكرهه، وأهدافنا وضروب سلوكنا ) كما أن لكل منا عناصر معرفة بالطريقة التي يسير بها العالم من حولنا فإذا تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقيا غياب الآخر حدث التوتر الذي يملئ عليه ضرورة التخلص منه.

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع سابق، ص: 109.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع سابق، ص: 113-114.

<sup>3</sup> نبيل محمد زايد، الدافعية و التعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2003، ص: 74.

<sup>4</sup> مصطفى حسين باهي، أمينة ابراهيم شلبي، الدافعية (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص: 41.

<sup>5</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، نفس المرجع، ص: 146.

وتفترض هذه النظرية أن هناك ضغوطاً على الفرد لتحقيق الاتساق بين معارفه أو نسق معتقداته وبين انسق معتقداته وسلوكه وأشار (فسيبتجر) إلى أن هناك مصدرين أساسيين هما:

- آثار ما بعد اتخاذ القرار .

- آثار السلوك المضاد للمعتقدات والاتجاهات .

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

#### 2-4-4- برامج تنمية دافعية الإنجاز:

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

دافعية الإنجاز هي:<sup>2</sup>

- التعريف بدافعية الإنجاز

- دراسة الذات

- تحديد الهدف

- التدعيم و المساعدة

#### • التعريف بدافعية الإنجاز:

إن دافعية الإنجاز هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبط بالسعر نحو الامتياز و يبدأ ماكلياند وينطلق في برنامجه بتكوين ذلك النظام الشبكي ويستعمله بتدريب المشاركين على التعرف على مفهوم دافعية الإنجاز وتدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الإنجازية ويتم ذلك بأشكال متعددة منها أن يطلب القائم على التدريب من المشاركين أن يكتبوا قصصاً على بطاقات اختبار تفهم الموضوع ثم يقومون بتصحيحها في ضوء المفاهيم الإنجازية مما يساعدهم على معايشة الأفكار الإنجازية واكتساب لغة جديدة هي لغة الإنجاز.<sup>3</sup>

وهنا يبدأ المشاركون لأول مرة في التعرف على خصائص الشخص المنجز حيث يقدم لهم المسؤول عن البرنامج تعريفاً يتضمن الخصائص التالية:<sup>4</sup>

-التنافس مع الذات .

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص: 146.

<sup>2</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، الدافعية و النزاهة العاطفي، دار الفكر، عمان، 2006، ص: 195.

<sup>3</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، نفس المرجع، ص: 195.

<sup>4</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، نفس المرجع، ص: 195.

-التنافس مع الآخرين.

-الاستغراق في عمل طويل.

-الإنجاز الفردي المتميز.

ويصاغ (ماكلياند) المدخل الخاص بالتفكير الإنجازي كآتي: (بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب بدقة ووضوح مفاهيم النظام الشبكي الإنجازي بقدر ما ينمو ويقوي الدافع الإنجازي لديه).<sup>1</sup>

ويهدف التدريب على كل من التفكير الإنجازي والسلوك الإنجازي إلى إكساب الفرد القدرة على تطبيق ما تدرّب عليه في حياته وهو ما يعني انتقال أثر التدريب:<sup>2</sup>

- **دراسة الذات:** لقد تمحور الحديث حول محاولة تنمية دافعية الإنجاز عند المشارك ولم يكن من بينها ما يتعلق بالفرد ولما كان الهدف هو محاولة إحداث تغيير أو تعديل على المستويين الفكري والسلوكي لدى الفرد، فلا بد من ترك الفرصة له في البرنامج لكي يستبصر الحقائق الخاصة بحياته وبعمله وبأهدافه وقيمه وكيف يمكن أن تتأثر دافعية الإنجاز لديه بهاته الحقائق.<sup>3</sup>

- **تحديد الهدف:** يعد هذا المدخل بمثابة التدريب على الشبكة الانجازية أو التطبيق العملي لها بحيث يعمل القائمون على البرنامج على استشارة اهتمام المشاركين ومساعدتهم على صياغة الأهداف التي يريدون الوصول إليها ويتم ذلك بحثه على وضع هدف عام يحلله إلى أهداف صغيرة فيبدأ المشارك بذلك في تحديد الاستجابات المرغوبة والمطلوب تنميتها والاستجابات الغير مرغوبة والمطلوب التخلي عنها أو تعديلها.<sup>4</sup>

- **التدعيم والمساعدة:** يرى (ماكلياند) أن التفاعل بين الأفراد له دور حاسم في بناء أي موقف يهدف إلى تعديل السلوك حيث يوضح أن الخبرة الانفعالية لا تتفصل عن الخبرة المعرفية وبخاصة أن الدافع يعرف بأنه الصيغة الانفعالية للشبكة المرتبطة به ومن هنا يؤكد (ماكلياند) على أن التفاعل المتبادل بين المشاركين أنفسهم وبينهم وبين المدرب يعد أمراً لا يمكن إغفال أثره في التدريب وقد أشار (ماكلياند) أن الهدف هو إحداث تغيير يتطلب بالطبع تخلي الفرد عما اعتاده من أساليب قائمة من التفكير والسلوك وما يصاحب ذلك من قلق معوقا يعطل التغيير ويبرز دور دفء العلاقة الصادقة في تخفيف القلق الناجم عن هذا التغيير.<sup>5</sup>

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

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

<sup>1</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، الدافعية و الذكاء العاطفي، دار الفكر، عمان، 2006، ص: 195.

<sup>2</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، نفس المرجع، ص: 198.

<sup>3</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، نفس المرجع، ص: 198.

<sup>4</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، نفس المرجع، ص: 198.

<sup>5</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، نفس المرجع، ص: 198.

يلخص (الشولر) تلك الأسس في ست خطوات إجرائية تعتمد في تنمية الدافعية وهي:<sup>1</sup>

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

## 2-5- طرق قياس دافعية الإنجاز:

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

### 2-5-1- المقاييس الإسقاطية:<sup>2</sup>

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

- يحدث؟ ومن هم الأشخاص؟
- ما الذي أدى إلى الموقف؟
- ما محور التفكير؟ وما المطلوب عمله؟ ومن الذي يقوم بهذا العمل؟
- ماذا يحدث؟ وما الذي يجب عمله؟

ثم يقوم المبحوث بالإجابة على هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة ويستكمل عناصر القصة الواحدة في مادة لا تزيد عن أربعة دقائق ويستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربعة حوالي عشرين دقيقة، ويرتبط هذا الاختبار أساسا بالتخيل الإبداعي ويتم تحليل القصص أو نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للإنجاز.

<sup>1</sup> حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، المرجع السابق، ص: 199-200.

<sup>2</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص: 97-98.

ولقد تعرضت هذه الطرق الإسقاطية في قياس دافعية الإنجاز للنقد الشديد إذ يرى البعض أن هذه الطرق ليست بمقاييس على الإطلاق ولكنها عبارة عن وصف لانفعالات المبحوث، كما شككوا في درجة ثباتها لذلك فقد اتجه نفر كبير من الباحثين نحو التفكير في تصميم مقاييس أكثر موضوعية لقياس الدافعية.

### 2-5-2- المقاييس الموضوعية:

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

### 3-دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي:

تعتبر دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء كانت خارجية منها أو داخلية بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع حيث يمكن تعلمها وإكسابها للفرد حتى منذ صغره، وإن كان الأمر يحتاج إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى اختيار فرد ما لهذا النشاط دون باقي الأنشطة الأخرى ولماذا هذا الفرد يستمر في أداء هذا النشاط دون الأنشطة الأخرى بينما ينقطع أو يكاد عن أداء نشاط آخر وفي حقيقة الأمر لا يمكن الإجابة عن مثل هذا التساؤل دونما الرجوع إلى تحليل بعض العوامل المهمة المرتبطة بالأداء الرياضي بشكل عام ومن بين هذه العوامل نجد عامل الاستعداد للتعلم.<sup>2</sup>

### 3-1- الاستعداد للتعلم والأداء الرياضي:

الاستعداد يعني الحالة التي يكون عليها الفرد من حيث القابلية للتعلم والتدريب ويمكن ملاحظة أن وسائل وطرق تنمية الدافعية تفقد قيمتها إذا لم يكن الفرد على أتم الاستعداد لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بنشاط رياضي معين ومفهوم الاستعداد هو مفهوم ذو بعدين هما الاستعداد البدني والاستعداد النفسي.<sup>3</sup>

### 3-1-1- الاستعداد البدني:

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

<sup>1</sup> عبد اللطيف محمد خليفة، المرجع السابق، ص: 100.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي (المدرّب - اللاعب - المربي)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص: 41.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، نفس المرجع ص: 41.

ذلك بحقيقة أن الطفل مهما درب فإنه لا يستطيع المشي إلا إذا وصل نموه العصبي والعضلي إلى مستوى معين يمكنه من هذا الأداء.<sup>1</sup>

وعندما نتحدث عن الاستعداد البدني العام فمن المهم الأخذ بعين الاعتبار الاستعداد البدني الخاص الذي يحتاج إليه نشاط رياضي معين، فمثلا عند زيادة الجسم وزيادة قوته فهاتان صفتان دالتان على أن الفرد مستعد لممارسة مسابقات الرمي في ألعاب القوى وهكذا .

لذلك فإنه في الآونة الأخيرة نجد أن الباحثين قد اتجهوا إلى تحديد المواصفات الجسمية والبدنية لكل نشاط رياضي ووضعها كأساس يسمح بالاختيار السليم للرياضيين.

### 3-1-2- الاستعداد النفسي:

ما يجب أن نلفت الانتباه إليه أن النضج البدني وحده لا يكفي لضمان استمرار الناشئ في الممارسة والتدريب ولكن من الأهمية أيضا أن يحقق الناشئ النضج النفسي الذي يؤهله للاقبال على ممارسة النشاط الرياضي وتحمل العبء البدني والنفسي الناتج عن عملية التدريب واحتمال الاشتراك في المنافسة، لذلك ينصح بأن قدر الاهتمام الذي يوجه إلى النضج والنمو البدني يجب أن يواكب بالاهتمام بالنمو والنضج النفسي فمن الأهمية أن نتقهم الانفعالات والاتجاهات الخاصة بالناشئ فعلى سبيل المثال يجب أن يكون لدى الناشئ الرغبة في تنمية المهارات الرياضية وبممتلك الدافع والتهيئة النفسية لمواجهة المتطلبات النفسية الخاصة بالنشاط الرياضي.<sup>2</sup>

ويتميز كل نشاط رياضي بخصائصه النفسية فمثلا نجد أن هناك بعض الأنشطة التي تتطلب الجرأة والاندفاع، في حين أن هناك أنشطة أخرى تتطلب الانتباه والتركيز وما نود قوله هنا أن الفرد الذي يريد ممارسة نشاط رياضي معين يجب عليه أن يمتلك الخصائص النفسية الخاصة بذلك النشاط ناهيك عن امتلاكه للخصائص النفسية العامة التي تميز كل الأنشطة البدنية والرياضية مثل القدرة على التحمل وتقبل الفشل والاستعداد للتضحية بالوقت والجهد.

### 3-2- أهمية دراسة الدافعية لمدرس التربية البدنية والرياضية:<sup>3</sup>

تظهر أهمية دراسة الدافعية لمدرس التربية البدنية والرياضية باعتبار أنها تساعد في:

- اختيار التلميذ لنوع معين من النشاط الرياضي الذي يمارسه أو اختيار المدرس (المدرّب) الذي يفضل أن يمارس معه النشاط أو الانضمام لفريق رياضي دون فريق آخر وهذا يمثل أحد وظائف الدافعية الهامة والتي يطلق عليها معرفة اتجاه الجهد نحو الممارسة الرياضية.

- مقدار الجهد المتوقع ان يبذله التلميذ أثناء درس التربية الرياضية أو خلال التدريبات الفرق المدرسية حيث ان بعض التلاميذ يواظبون على حضور درس التربية الرياضية أو جرعات تدريب للفرق الرياضية ولكن في حقيقة الأمر لا

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص:41.

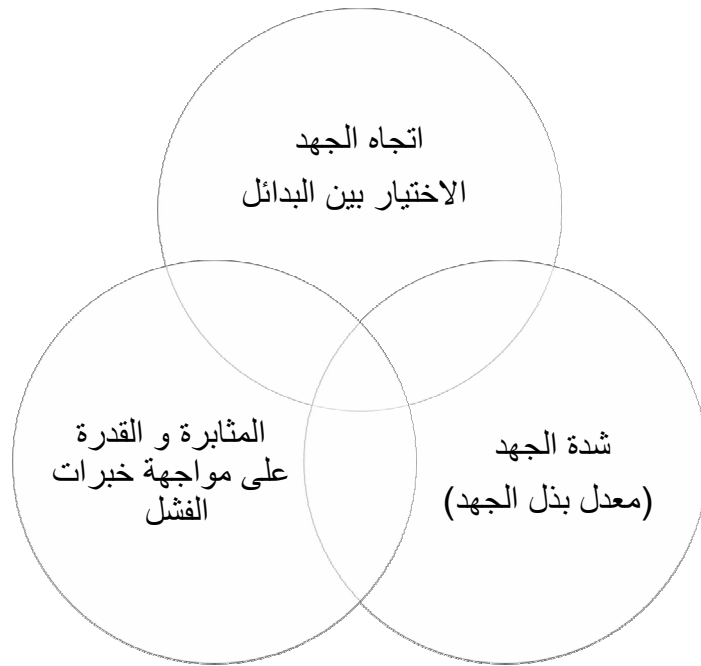
<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، المرجع نفسه، ص:42.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص: 138.

يشاركون بإيجابية وفاعلية مما يفقد الدرس أو التدريب قيمة الهدف منه وهذا يمثل احد وظائف الدافعية الهامة و التي يطلق عليها معرفة شدة الجهد نحو الممارسة الرياضية .

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

والشكل التالي يوضح وظائف وأهمية الدافعية للممارسة الرياضية للتلميذ:



شكل تخطيطي رقم : 07 يوضح وظائف و أهمية الدافعية للممارسة الرياضية للتلميذ (اسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة ،النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ،ص:138)

### 3-3- تحليل دوافع التلميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي:

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

تماسك الفريق، مدى توفر الإمكانيات والأدوات وكذلك هناك عوامل ترتبط بتطوير القدرات المهارية والبدنية واكتساب المهارات الجديدة.<sup>1</sup>

وفيما يلي أهم الفئات الرئيسية لدوافع المشاركة في النشاط البدني الرياضي:<sup>2</sup>

- الاستحسان الاجتماعي (( الآباء، الأصدقاء، الجمهور، المربي الرياضي )) .
  - المنافسة (الفردية، الجماعية، متعة المنافسة، المنافسة أمام الجمهور).
  - السيطرة و التحكم الذاتي (من خلال تعلم المهارات الحركية الجديدة ، التفوق في الأداء الحركي).
  - أسلوب الحياة (عادة سلوكية مستمدة من توجيهات الأسرة في العمر المبكر).
  - الخوف من الفشل ( الخوف من تقييم الآخرين ) .
  - اللياقة البدنية و الصحة ( الشعور بالصحة ،المظهر الجسماني الجيد).
  - الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية ( علاقات مع الزملاء، الشهرة ، علاقات مع الفرق المنافسة ) .
  - النجاح و الإنجاز ( الاشتراك في المسابقات الهامة، الإنجاز في التدريب، إنجاز أهداف شخصية).
  - الاعتراف والتقدير ( من الأصدقاء، الجمهور، المربي الرياضي ) .
  - التخلص من التوتر ( الشعور بتفريغ الانفعالات والراحة والهدوء ) .
  - الاستقلالية والاعتماد على النفس (عمل برنامج تدريب فردي، مساعدة المدرب في إعداد برنامج التدريب، إظهار الفروق الفردية).
  - الإثارة والمتعة ( فالمنافسة والتحدي يؤديان إلى تدعيم المشاعر الانفعالية الايجابية مثل الإثارة والمتعة والاندماج).
  - المكانة الاجتماعية (تحقيق النجاح واكتساب المهارات والقدرات، تدعيم الجوانب الإيجابية للشخصية وجعل الآخرين يتعاملون باحترام والشعور بالأهمية من قبل الآخرين ) .
  - الوعي الذاتي والثقة بالنفس ( زيادة الشعور بالثقة، إحساس أفضل نحو القدرات البدنية والمهارية، الشعور أفضل نحو الذات).
  - المكافئة المادية ( السفر، الجوائز، درجات التفوق الرياضي ) .
- وفي سياق تحليل دوافع ممارسة التلاميذ للأنشطة البدنية والرياضية فانه ينبغي الإشارة إلى كل من البواعث الداخلية والبواعث الخارجية ويقصد بالبواعث الداخلية هي المكافآت التي يعطيها التلميذ لذاته أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، لذلك فإننا نجد أن بعض التلاميذ يقبلون على دروس التربية البدنية والرياضية بدافع المتعة والإثارة والرضى الذاتي.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص:139-140.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص:141.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، نفس المرجع، ص:149.



أما البواعث الخارجية فيقصد بها المكافآت الخارجية التي يأمل التلميذ الحصول عليها من الآخرين نظير اشتراكه في الأنشطة البدنية والرياضية وتوجد علاقة ووطيدة بين هذين النوعين من البواعث حيث أن معظم التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية الحصول على كلا النوعين.<sup>1</sup>

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

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

- حاجة التلاميذ إلى الشعور بالاستمتاع .

- حاجة التلاميذ إلى الشعور بالقيمة و التقدير .

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

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

أما حاجة التلميذ إلى الشعور بالقيمة والتقدير فيقصد بها أن التلميذ مثله مثل أي فرد آخر بحاجة إلى الشعور بكفاءة وأن يحقق النجاح وان يحس بأنه شخص ذو قيمة وفي مجال ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تتعدد مواقف المنافسة فإن التلميذ يفسر المكسب بمعنى النجاح والخسارة بمعنى الفشل .

وعلى ضوء ذلك عندما ينجح التلميذ في تحقيق المهام (الواجبات) أو المهارات المطلوبة منه بين زملائه التلاميذ (في درس أو تدريب الفرق الرياضية المدرسية) فإن ذلك يدعم لديه الشعور بالقيمة والكفاءة ويجد في الممارسة الرياضية فرصة لإشباع الحاجة إلى الشعور بالقيمة ومن ثم يزيد إقباله على ممارسة النشاط الرياضي وفي المقابل عندما لا يستطيع تحقيق المهام (الواجبات) أو المهارات المطلوبة منه فإن ذلك يدعم لديه الشعور بعدم القيمة وأنه فاشل ويلوم نفسه وعندما تتكرر خبرات الفشل في الدرس أو أثناء التدريب في الفرق الرياضية المدرسية فإنه يحاول تجنب تكرار خبرات الفشل - أي ممارسة النشاط الرياضي - مادام أنها تمثل له خبرة سلبية لها تأثير سلبي على تقديره وقيمه لذاته.<sup>2</sup>

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

يجب على المدرس أن يتقيد بجملة من القواعد التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ومن بين أهم هذه القواعد يمكن ذكر ما يلي:<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص149.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق، ص:149.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع السابق ذكره، ص: 147- 148.

## - يجب أن تتحدى واجبات الأداء قدرات التلميذ:

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

## - المشاركة الايجابية للتلميذ في النشاط الرياضي:

تعتبر المشاركة الايجابية للتلميذ في النشاط الرياضي أحد أهم مصادر الاستمتاع و تفريغ الانفعالات السلبية لذلك فإن مدرس التربية البدنية و الرياضية عندما يريد التخطيط للدرس يجب عليه أن يراعي نقطتين أساسيتين هما:

- كمية النشاط المراد القيام به مع التلميذ و هنا يجب أن تتناسب هذه الكمية مع القدرات البدنية للتلميذ .
- استثمار وقت الحصة من أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من المشاركة الفعالة للتلميذ .

## - توعية التلاميذ لفائدة النشاط البدني الرياضي:

- مما لا شك فيه أن التوعية المستمرة للتلاميذ بفائدة الأنشطة البدنية والرياضية تعمل على تنمية الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية، وتتم هذه التوعية عن طريق نشر الثقافة الرياضية من خلال إبراز فوائد الرياضة على الصحة الجسمية والعقلية وكذلك مساهمتها في تنمية الشخصية وتحقيق الذات.

## - الإعداد الجيد للوسط الذي يمارس فيه التلميذ النشاط الرياضي:

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

- ✓ التخطيط الواضح للملعب أو مكان الدرس.
- ✓ توفير الأدوات المناسبة لنجاح الدرس و التي تناسب التلميذ.
- ✓ سلامة الأدوات و تعدد ألوانها قدر الإمكان.
- ✓ تنظيم وضع الأجهزة و الأدوات داخل الملعب أو الفناء أو الصالة.
- ✓ خلو مكان الممارسة من العوائق الحديدية أو البروزات الإسمنتية أو أي عوائق أخرى.
- ✓ بعد أماكن الممارسة - بقدر الإمكان - عن الأعمدة الخرسانية أو أعمدة الإنارة و بعيدا عن مصادر الكهرباء الضارة.
- ✓ الإضاءة الجيدة لمكان الممارسة داخل المدرسة.
- ✓ نظافة المكان وخلوه من الحصى.
- ✓ مكان الممارسة متجدد الهواء وصحي.

✓ أن يكون خط نهاية المسابقات و خاصة العدو بعيدا 5 متر على الأقل عن أي عائق مع أهمية الاستعانة بمرتبطة الإسفنج سمك متر تقريبا للاصطدام بها.

هذا ويجب أن تتاح للتلميذ فرصة التكيف مع بيئة الممارسة ( داخل أو خارج المدرسة ) حيث أن ذلك يكسب التلميذ المزيد من الثقة ويقلل من مصادر القلق والتوتر ويوفر له خبرة الاستمتاع هذا ويمكن للمربي الرياضي أن يبتكر ويحسن ويزيد من الإعداد الجيد لبيئة الممارسة لتحقيق المزيد من الاستمتاع لكل تلميذ عند ممارسته للنشاط الرياضي المدرسي وعليه أن يوفر كل الأمان والبعد عن الإصابات المتوقعة وسلامة التلاميذ.

- أن يكون الأستاذ قدوة في إظهار الاستمتاع:

القدوة الحسنة أحد مصادر تنمية الدافعية للتلميذ نحو أداء الأنشطة البدنية والرياضية حيث أن التلاميذ ينظرون إلى مدرس التربية البدنية والرياضية على أنه القدوة وأحد أهم مصادر الاستمتاع مما يستوجب على المدرس أن تتوفر فيه الشروط التالية:

✓ أن يكون ذا مظهر جيد.

✓ أن يظهر الاهتمام بالدرس .

✓ أن يظهر قيم خلقية عالية أمام التلاميذ .

✓ أن يشارك التلاميذ في ممارستهم لأنشطتهم الرياضية دون أن يكون مصدر خطورة أو مصدر للإصابة .

✓ أن يظهر الابتسامه و المرح طوال فترات الحصة .

- تجنب استعمال النشاط البدني كنوع من أنواع العقاب:

الأصل أن يكون النشاط البدني بكل أنواعه مصدر للمتعة و الإثارة، أما أن يستخدم النشاط البدني الرياضي كمصدر للعقاب - كأن يجبر التلميذ المتأخر بالجري حول الملعب أو أداء تمرينات بدنية معينة- فذلك غير مقبول كون أنه يكسب هؤلاء التلاميذ نظرة سلبية حول ممارسة النشاط البدني الرياضي ويسهم بدرجة كبيرة في تدني الدافعية لديهم من أجل إعطاء تعليمات معينة.

3-4-2- دور مدرس التربية البدنية والرياضية في جعل الرياضة مصدرا لتقدير الذات عند التلميذ:

يجب على المدرس أن يتقيد بجملة من القواعد التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا لتقدير الذات عند التلميذ ومن بين أهم هذه القواعد يمكن ذكر ما يلي:<sup>1</sup>

- توفير خبرات النجاح للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

تعتبر عملية توفير خبرات النجاح للتلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي من أهم الطرق التي تسمح بتعزيز شعور التلاميذ بالقيمة ويتطلب ذلك مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ عند تلقينهم المهارات الحركية بحيث يجب على أستاذ

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص: 151

التربية البدنية والرياضية التحديد الدقيق لقدرات كل تلميذ مما يسمح له بإعطائه أنشطة تتوافق مع قدراته ويستطيع إنجازها مما يعزز لديه الشعور بالقيمة والتقدير وبالتالي تنمية دافعية الانجاز الرياضي لديه، ويتجنب المربي إعطاء المهام أو الأنشطة التي تتجاوز قدرات التلميذ لأنه يعجز عن إنجازها مما يعزز لديه خبرات الفشل ويحط من دافعيته نحو ممارسته الأنشطة البدنية والرياضية.

- **إعطاء الفرصة للتلميذ للتعرف على معدلات التقدم لقدراته البدنية والمهارية:** تعتبر دوافع التلميذ نحو تطوير قدراته البدنية والرياضية من أهم الدوافع التي تثير سلوكه وتوجهه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية لذلك فإنه من الأهمية أن يتيح المربي الفرصة للتلاميذ للتعرف على مدى التقدم الذي أحرزوه من خلال ممارستهم. إن إدراك التلميذ للقدرات البدنية التي وصل إليها من شأنه أن يؤدي إلى تنمية الدافعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة إذا عرف أن مستوى أدائه في تحسن مستمر .

- **تقديم التشجيع والثناء وتجنب التهديد والعقاب للتلميذ:**

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

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

- **تنمية مهارات القيادة لدى التلاميذ:**

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

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، المرجع سابق، ص: 151.

## خلاصة الفصل الثاني:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:

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

## الفصل الثالث: درس التربية البدنية و الرياضية.

- 1- تمهيد.
- 2- تعريفه درس التربية البدنية و الرياضية.
- 3- واجبات درس التربية البدنية.
- 4- أهداف درس التربية البدنية والرياضية.
- 5- مكونات درس التربية البدنية و الرياضية.
- 6- دوافع ممارسة النشاط البدني.
- 7- خلاصة.

## تمهيد:

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

## 1-تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية مادة مثل باقي المواد الأكاديمية شأنه شأن المواد الأخرى كاللغة العربية وغيرها، إلا أن اختلافه يكمن في كونه ممرن ويمد التلاميذ بخبرات ومهارات حركية وكذا العديد من المعارف والمعلومات التي تغطي جوانب صحية، نفسية واجتماعية، كما يمدهم أيضا بمعلومات علمية كتكوين جسم الإنسان، و يتم هذا تحت إشراف تربوي من طرف المربيين المكونين لهذا الغرض.<sup>1</sup>

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

كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وحدة أساسية لتكوين الدورة ولها دور أساسي في النشاطات ويكون موضوعها مختارا حسب أهداف خاصة.<sup>3</sup>

وبما لأن درس التربية البدنية والرياضية هو أصغر وحدة في المنهاج الدراسي، فهو إذا يعتمد على أساليب وطرق وأهداف ومحتوى مدعمة بالمنهاج.<sup>4</sup>

2-واجبات درس التربية البدنية:<sup>5</sup>

لدرس التربية البدنية والرياضية واجبات أهمها:

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

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر، 1992 ص 94.

<sup>2</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع، ص94.

<sup>3</sup> زياش نبيل، عروش لمين، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي و دوره في اثراء حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، 2005، ص30.

<sup>4</sup> محمد حسن حمص، كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، [د ط]، الإسكندرية، [د ت]، ص49.

<sup>5</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع، ص94.



3- أهداف درس التربية البدنية والرياضية: لكل حصة في التربية البدنية هدف خاص بها يجب أن يتحقق، والهدف الرئيسي من دروس التربية البدنية و الرياضية هو مساعدة التلميذ في تنمية متكاملة و متزنة، و بما أن نمو التلميذ يكون تبعا لثلاث جوانب: ألان "معرفة الذات " عالم الآخرين ( التفاعل المتبادل)، حقيقة الأشياء (التكيف). إذا قل الاتصال بين هذه الجوانب يحدث الاختلال في شخصية التلميذ.<sup>1</sup>

بوجود موازنة بين هذه الجوانب نستطيع تكوين قوام متزن للتلميذ والمجتمع، لذا نراعي هذه الجوانب ومتطلباته أثناء رسم هدف حصة التربية البدنية والرياضية.<sup>2</sup>

درس التربية البدنية و الرياضية يجب أن:

- يؤثر على الفرد بأكمله ( كل الجوانب).

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

- إعادة الاندماج في المجتمع.

- تعويد التلميذ على النظام والممارسة المنتظمة.<sup>3</sup>

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

تتطلب الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية وقتا طويلا لتحقيقها أي أهداف طويلة الأمد وقد تدوم لعدة سنوات تتميز بالعمومية والشمولية مثل:

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

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

- تربية الفرد بحيث يقدم على التربية والاستفادة منها، ويبحث فيها نظرا لطول أمدتها تعد استراتيجيات، فهي توجه العملية التربوية بكاملها.<sup>4</sup>

الجانب التربوي في درس التربية البدنية والرياضية يخطط له، ويوجه له بطريقة واعية، لان واجب المدرس ليس تلقين المعارف، بل طريقة الاستفادة منها، هذا لا يكفي لذا يجب أن تزرع في نفوس التلاميذ صفات خلقية سامية متوافقة مع سير المجتمع مثل: الشجاعة، الأمانة، حرية الرأي، الانضباط مساعدة الزملاء (الروح الجماعية) و أهم شيء رفع الإحساس بالمسؤولية لدى التلميذ تجاه دراسته نتائجها وكل القضايا التي تهتم بالمجتمع.

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص: 94.

<sup>2</sup> ناهد محمود سعد نبيلي، رمزي فصيّم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر، 2004، ص: 30.

<sup>3</sup> ناهد محمود سعد نبيلي، رمزي فصيّم، نفس المرجع، ص 65.

<sup>4</sup> محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، [د ط]، [د ن]، الإسكندرية 1996، ص146، 145.

يتم تحقيق هذه الأهداف التربوية بإنشاء علاقة وطيدة بين المعلم والمتعلم، يكون المعلم هو قائدها باختياره طريقة توصيل صحيحة ومدى توصيله للمعارف المراد توصيلها بمراعاة الصفات النفسية والقدرات العقلية المرتبطة بالمدى العمري للتلميذ.<sup>1</sup>

### 3-1-1 أهداف حسية حركية:

تتضمن أهداف حركية شتى منها:

- المحاكاة: imitation : تقليد الحركات والأفعال: تسديد، تمرير، تنظيم، جري، مسك وشرح....الخ.
- المعالجة اليدوية manipulation : القيام بحركة بتوجيهات وتعليمات: تأدية، متابعة، تكرير رمي، استلام وإرسال....الخ.
- الدقة précision الوصول بالأداء إلى مستوى عال من الانضباط والدقة، يبدي أرائه يظهر معالجة، عرض، قذف مراقبة، تحرك، تحليل...الخ.
- الترابط articulation: تعني التوفيق بين مجموعة الحركات والأفعال، رد، ابتكار تصميم تكوين، ربط، استحداث تطوير، إبداع و تقييم...الخ.<sup>2</sup>
- تنمية عناصر إدراك السيرة.
- إكساب مهارات فنية حركية.
- تحسين صحة التلميذ.<sup>3</sup>

### 3-1-2 أهداف معرفية:

- يتضمن أهداف تؤكد على معطيات ذهنية وعقلية، فهو يعني نمو عقلي وتنمية المهارات والتفكير فقسّم إلى ستة أهداف الأول خاص بالتميز والحفظ، وما تبقى منها خاص بالفهم، الاستيعاب، التطبيق التحليل، التركيب والتقويم.
- مستوى الفهم والاستيعاب: هو مدى إدراك ما لا يعرض من معلومات، واستخدامها والأفكار المتضمنة لها أو يترجم، يفسر أو ينتبأ عبارات تتخلل ما يدرسه والقدرة على الاستنتاج.
- مستوى التطبيق: تطبيق العلاقات والمفاهيم التي درسها في مواقف جديدة. أي يتأقلم معها.
  - مستوى التحليل: القدرة على تحليل المشاكل المختلفة للدرس، وإيجاد العلاقة الموجودة بين عناصرها التي يجزئها من خلال التحليل، فهذا يوصل إلى حل.

<sup>1</sup> زياش نبيل، عروش أمين، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي و دوره في إثراء حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ار، جامعة الجزائر، 2005، ص30.

<sup>2</sup> محمد سعيد عزمي، المرجع السابق، ص 31.

<sup>3</sup> زياش نبيل، عروش أمين، عمريوي بوعلام، المرجع نفسه، ص:31.

- مستوى لتكوين: تركيب شيء له معنى من خلال ربط عناصر وأجزاء المعرفة، أي توحيد المعلومات المجزأة المتعلقة ببعضها البعض.
- التقويم: إصدار أحكام على قيمة المحتوى الذي يدرسه.<sup>1</sup>
- 3-1-3- أهداف وجدانية :** تشمل جوانب تهتم بالمشاعر والانفعالات فتساعد على تشكيل الشخصية من خلال ما يمكن أن تكسبه من قيم وما يحصل من انفعالات طيبة ومقبولة من خلال برامج التربية البدنية والرياضية فهذا يساعد في تكوين الشخصية متزنة ومتكاملة تواجه الاحتياجات النفسية للفرد .
- إن الأنشطة التربوية البدنية والرياضية الموجهة في الإطار التربوي تتغلغل في أعماق السلوك من أجل تكوين صفات وجدانية و عاطفية . فالرياضة لها التأثيرات النفسية التالية:
- تحقيق أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم من خلال الحاجة لذلك.
- ضبط الانفعالات، الطاعة والاحترام للسلطة .
- كسب مستوى عالي من الكفاءات النفسية مثل الثقة، التحكم في النفس، انخفاض التوتر والتعبيرات العدوانية، الاتزان الانفعالي.
- المعروف أن مناخ النشاط التربوي والرياضي يسوده المرح والمتعة والبهجة من خلال الأنشطة واللعب فتقل الضغوط النفسية فيخفض التوتر.
- تتيح بعض الأنشطة الحركية تحقيق الذات بما يناسبها من قدراتك، مهارات، المعارف الاهتمامات كما تؤكد تأثير النشاط الحركي في تكوين الذات لدى الأطفال، فحسن جسمه وأدائه للحركة و مفهومه لها تشكل مفهوم إيجابي عن ذاته، فيقدم لبنات أولى لنمو شخصيته.<sup>2</sup>
- بما أنه يهتم بالمشاعر والانفعالات فهو ينمي الميول، المواهب، القيم والقدرة لذا فهو مهتم إلى مستويات هي:<sup>3</sup>
- **الاستقبال:** فيه يشد انتباه التلميذ من أجل المتعة والاستغناء كي يتعرف بشكل كبير على ما يتلقاه.
- **الاستجابة:** هي رد فعل التلميذ حول ما تلقاه في عملية الاستقبال يظهر على شكل مشاركة ايجابية: مثل طاعة القوانين و الأنظمة، و القيام بالواجبات والمشاركة في المناقشة.
- **التقدير:** تقييم السلوك في ضوء الاقتناع التام بقيمة معينة من مظاهره: تقدير العمل، والاشتراك في العمل مع الآخرين.
- **تنظيم القيم:** إيجاد قيمة تشمل كل التقديرات القيمة.
- **تمثيل القيم و تجسيدها:** تكامل المعتقدات والأفكار، الاتجاهات والقيم في نظرة واحدة.

<sup>1</sup> مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغلول: مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر 1999، ص 38-39.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية- المدخل- التاريخ- الفلسفة، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص: 166-169.

<sup>3</sup> مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغلول، المرجع السابق، ص 39.

## 3-2- أهداف تعليمية:

إن رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ هدف تعليمي عام لحصة التربية البدنية والرياضية، فيعني هذا وجوب تحقيق الأهداف الجزئية التالية:

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

هذه الأهداف واجب أساسي وهي الهدف التعليمي الأول لدرس التربية البدنية والرياضية من أجل ان يتعرف التلميذ على مستواه ومدى تقدمه من حيث الأهداف سالفة الذكر يجب على الأستاذ أن يكثر المنافسات والمسابقات.<sup>1</sup>

## 4- مكونات درس التربية البدنية و الرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية اصغر وحدة في البرنامج الدراسي داخل المؤسسة التربوية،و التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية خلال العام الدراسي، ونجاح الخطة الدراسية خلال الموسم متوقف على حسن تحضير، إعداد وتنفيذ الدرس.<sup>2</sup>

ويرتبط تحقيق نتائج التعليم ارتباطا مباشرا بالتخطيط السليم للدرس ومحتوياته وترتيبها وتنظيمها.<sup>3</sup>

المدرس هو الذي يختار الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية المناسبة ونجاح الأستاذ في اختيار المحتويات هو الذي يحدد مدى تحقيق أهداف المنهاج، و هنا يكمن الربط بين العناصر التالية: الهدف، المحتوى، الطريقة.<sup>4</sup>

إن التقسيم الجديد والمعمول به في معظم المدارس الحديثة هو الذي يقسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء رئيسية حيث يحتوي على التمرينات المتباينة والأنشطة والأنشطة الرياضية المنظمة فيزيولوجيا، نفسيا وبكيفية تربوية ( كل جزء متصل بالأجزاء الأخرى اتصالا مباشرا).<sup>5</sup>

فالجزء التمهيدي متصل بالجزء الرئيسي في إحماء العضلات وتهيئتها لرفع الحمل في التمارين الخاصة بالجزء الرئيسي فكل جزء يعتبر تمهيدا للجزء الذي يليه، و يحتوي الدرس حسب هذا التقسيم الثلاثي على أوجه نشاط كثيرة ومختلفة حسب متطلبات الدرس.<sup>6</sup>

4-1 الجزء التمهيدي: هدفه التحضير البدني و الفيزيولوجي و النفسي للتلاميذ من خلال تنشيط الدورة الدموية تسخين العضلات وتحضير الجهاز العصبي لدى التلاميذ في أن واحد مع مراعاة حالة الجو الخارجي مع التركيز على سهولة و

<sup>1</sup> ناهد محمود سعد نبلي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر، 2004، ص: 124.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص: 124.

<sup>3</sup> عنليات احمد فرح: مناهج و طرق التدريس للتربية، دار الفكر العربي، [د ط]، مصر 1998، ص 113.

<sup>4</sup> عنليات احمد فرح: المرجع نفسه، ص: 144.

<sup>5</sup> محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، [د ط]، [د ن]، الإسكندرية 1996 ص 152.

<sup>6</sup> محمد سعيد عزمي المرجع نفسه، ص 102.

بساطة النشاط المؤدى و التحضير، و مدته تتراوح ما بين 5 إلى 10د، ويجب على المدرس استغلالها وهذا متوقف على صفة المدرس.<sup>1</sup>

#### 4-1-1 الأخذ باليد: وتشتمل على الإجراءات الإدارية، الإحماء، والتمرينات:<sup>2</sup>

- الإجراءات الإدارية: اصطحاب التلاميذ من الأقسام إلى الميدان و يراعى في ذلك عامل الأمان والسلامة خاصة عند الأقسام النهائية و كذلك النظام و عدم الاندفاع أو المزاج الفردي الذي يؤدي لأي إصابة احد التلاميذ.
- الاصطفاف وتسجيل الحضور: و يراعى في ذلك عنصر التنظيم واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت، وذلك باستخدام الأرقام المتسلسلة أو وقوف التلاميذ على علامات مرقمة أو نداء المدرس على التلاميذ بالأسماء.

#### 4-1-2 البداية في العمل: تعتبر واجهة الدرس لذا يجب أن تتسم بالتشويق الإثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة

المتدرجة في العمل مع التدفئة إلى تهيئة الجهاز الدوري والعضلي والأربطة والمفاصل والعمليات البيوميكانيكية للتقليل من وقوع الإصابات والتقلصات العضلية ويفضل استخدام: الجري، الوثب الألعاب لجماعية المشوقة الترويحية أو التمهيدية لنوع النشاط (تعليمي تطبيقي).<sup>3</sup>

إضافة إلى التمرينات النظامية خاصة في الدروس الأولى (صف، انتشار)، وأيضا تمرينات شاملة المحتوى أو ألعاب بسيطة أو يمكن كذلك استخدام الأجهزة في ذلك. ويحقق من خلال جميع هذه التمارين أهداف محددة من قبل، تنمية القدرات الحركية، تعليم التكتيك الرياضي.<sup>4</sup>

وفيه يحدد مستوى أداء الفصل وليس لهذا الجراء من الدرس نظام معين وهذا راجع لقدرة الأستاذ وحسن تخطيطه.

#### 4-2 الجزء الرئيسي: مدته تتراوح ما بين 20-25 د . وفيه يتم تدريس المهارات والتمرينات البدنية، وتحسين الصفات

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

- استخدام وسائل فنية في التدريس .

- تشجيع المناقشة حول النشاط المؤدى .

- تأطير القواعد الخاصة بالنشاط .

#### 4-2-1 النشاط التعليمي: وهنا يقوم المدرس بتقديم نموذج للمهارة المتعلقة و تطبيقها و يمكن الاستعانة بالتلاميذ

المتقنين في ذلك .و ذلك بتحليل المهارة وطرق شرحها وتقييمها وطرق تدريسها، واستغلال جميع الوقت بعناية .<sup>5</sup>

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية و البدنية، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر 2002، ص 149.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، نفس مرجع، ص:124.

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي، مرجع السابق، ص:124.

<sup>4</sup> محمد حسن حمص: كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، [دط]، الإسكندرية، [دت]، ص80.

<sup>5</sup> حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية و البدنية، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر 2002، ص: 149.



## خلاصة الفصل الثالث:

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

## الفصل الرابع: المراقبة.

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



## تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من اعقد واطغر المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته وذلك لما تحمله من تغيرات جسمية نفسية وفكرية مفاجئة تجعل المراهق يعيش في تقلبات وان لم نقل تناقضات لا يعرف لها استقرار ولا هدوء طوال هذه المرحلة وهو الأمر الذي جعل الأخصائيون كثيرا ما يصفونها بالمرحلة الحرجة وانطلاقا من هذا تأتي الرياضة لتقدم للمراهقين الاحتياجات النفسية والاجتماعية اللازمة التي تسمح له بالتفهم والسيطرة على نفسه من جهة وتحقيق التوازن بينه وبين محيطه وبذلك الاندماج مع مجتمعه من جهة أخرى.

وقد اتفق معظم علماء التربية على ممارسة الرياضة في هذه المرحلة إذ تساهم بقسط كبير في تربية وترقية المراهق من الناحية البدنية، النفسية، الفكرية والاجتماعية، واعتبروها حافزا ودافعا قويا لتوجيه سلوك المراهقين توجيهها صحيحا وسليما يتماشى مع معطيات العصر والمجتمع الذي يعيش فيه وظروفه.<sup>1</sup>

وعليه فإننا سنحاول أن نعرض بعض المفاهيم الخاصة بالمراهقة وتحديد مدتها و الاضطرابات التي تصيب المراهق فيها كما نتعرف أيضا على خصائص هذه المرحلة ومشكلاتها وكيفية تجاوزها وأخيرا معرفة علاقة المراهق بالثانوية ودور التربية البدنية والرياضية بالنسبة إليه.

<sup>1</sup> أحمد زكي صالح، علم النفس النمو التربوي، مكتبة النهضة، القاهرة، 1940، ص05.

## 1- مفهوم المراهقة:

**لغة:** تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم نقول رهق الغلام بمعنى قرب من الحلم أي بلغ حد الرجل أي إن المراهق هو الفتى الذي قارب الحلم.

وتعني كلمة المراهق الطغيان والزيادة، ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق، وهذا المعنى اللغوي لا يختلف كثيرا عن المعنى السيكولوجي للمراهق.<sup>1</sup>

**اصطلاحا:** هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو يحدث فيها تغييرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشدين وكلمة مراهق ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE ومعناه ينمو إلى النضج وهي الفترة من حياة الشخص التي تقع بين نهاية فترة الطفولة المتأخرة وبداية الرشد.<sup>2</sup>

ويعرفها الدكتور "عبد العالي الجحمانى" المراهقة عملية بيولوجية، تعريفية، وجدانية، اجتماعية تربوية، ديناميكية متطور.<sup>3</sup>

كما يعرفها الدكتور "فؤاد البهي السيد" إنها مرحلة تبدأ من البلوغ و تنتهي بالرشد فهي بهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهاياتها.<sup>4</sup>

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

من خلال التعاريف السابقة للعلماء يمكننا القول إن المراهقة هي مرحلة انتقال الفرد من الطفولة إلى الرشد وهي فترة هامة من حياة الفرد تبدأ من البلوغ لدى الجنسين أي حوالي 12 سنة وتنتهي عندما يصبح الفرد راشد في حوالي 19 إلى 21 وهي تختلف حسب الناطق الجغرافية وحسب الجنس والمحيط الاجتماعي والاقتصادي والثقافي وتحدث فيها مجموعة من التحولات الكبيرة والسريعة في النواحي الجسمية والبيولوجية ويصاحب ذلك آثار انفعالية كبيرة يصطحبها غالبا الأزمات الاجتماعية والنفسية التي تؤدي في غالب الأحيان إلى بعض الاضطرابات في حياة المراهق.

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

<sup>1</sup> أحمد زكي صالح، المرجع السابق، ص22.

<sup>2</sup> سعدية محمد بهاور، علم النفس التربوي، دار البحوث العلمية، مصر 1977، ص329.

<sup>3</sup> عبد العالي الجحمانى، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحققها الأساسية، ط02، الدار العربي للعلوم، مصر 1942، ص170

<sup>4</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى المراهقة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص257.

<sup>5</sup> عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط04، دار النهضة العربية بيروت، 1973، ص301.

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

فقد دلت لأبحاث التي أجرتها " مارجریت مد " وهي من علماء ( الانتربولوجيا الاجتماعية ) انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة إما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة.<sup>1</sup>

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

**2-1- المراهقة المكيفة:** وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في الأحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي إن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.<sup>2</sup>

**2-2- المراهقة الإسحابية المنطوية:** وهي صور مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهقة إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يشرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية والى الطابق المراهقة بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.<sup>3</sup>

**2-3- المراهقة العدوانية المتمردة:** ويكون تائراً متمرداً على السلطة سواء كان سلطة الوالدين أو سلطة المدرسية أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبق.<sup>4</sup>

**3-4- المراهقة المنحرفة:** وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان السابقتان غير متوافقة، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في شكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> عبد الرحمان عيسوي، علم نفس الطفل، دار المعرف الجامعية، مصر، 1995، ص 42-44.

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، ط03، دار الشروق، جدة، 1990، ص161.

<sup>3</sup> محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع، ص165.

<sup>4</sup> محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع، ص165.

<sup>5</sup> محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع، ص165.

## 3- خصائص مرحلة المراهقة:

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

**3-1- الخصائص الجسمية:** تظهر عند المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصية الفرد بوجه عام ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشكل واضح فيزداد النمو الجسدي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة وتأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتصف به الطفولة المتأخرة إذ تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ويصاحب النمو الجسدي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها إصلاح الصفات الجنسية الثانوية كنمو الشعر فوق الحانة وتحت الإبطن وخشونة الصوت وحدوث بعض التغيرات في "إفرازات الغدد الصماء المتمثلة في الهرمونات إذ إنه في هذه المرحلة يزداد إفراز الغدد النخامية من الهرمونات المنبثقة للجنس بينما يحدث ظهور في الغدد الصنوبرية والتوسمية كما يسرع النمو الجسدي عند البنات عنه في البنين بفارق عامين أو عام ونصف وهذا النمو السريع غير منتظم يحدث اضطراب في التوافق العصبي العضلي فتقتل الرشاقة والخفة.<sup>1</sup>

ويختلف الجنس الذكري عن الأنثوي من الناحية التشريحية بما يلي :

**3-1-1- الجنس الذكري:** تكون العظام الرجل من حيث الحجم والإشكال والنوعية أكثر من المرأة وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من الدهن وبذلك تكون سعته الحيوية أكثر وبتأثير إفرازات الغدد الجنسية تظهر علامات النضج الجنسي كالشريط المنوي ونحو الشعر في الشارب والذقن اتساع الصدر اتزان الجسم وانسجامه ظهور اضطرابات هرمونية عند الهضم مما يسبب فقدان الشهية وعدم القدرة على النوم ويؤثر على الطبع والإيقاع والنفس وزيادة القامة إذ يحدث تضاعف على مستوى كل الأجهزة تقريبا من حيث الحجم بما فيه الهيكل العظمي القلب، الرئتين، الكبد و الغدة العضدية والغدد التناسلية هذا باستثناء الدماغ و الأجهزة العصبية التي يكتمل نموها في السنة الخامسة.

**3-1-2- الجنس الأنثوي:** يتميز بنمو الغدد الجنسية والتي هي عبارة عن المبيضين الذين يقومان بفرز البويضات ويحدث لطمث عند الفتاة لأول مرة في فترة ما بين 09-14 سنة ويتوقف هذا السن على العوامل سلاله فيزيولوجية ووراثية وبيئية، ويطلق على مظاهر مميزات أخرى يصطلح عليها الصفات الثانوية كنمو العظام في الحوض وكذلك نمو أعضاء أخرى الرحم المهبل والثديين، أما زيادة القامة بشكل متوسط حوالي 01 سم كل سنة لمدة ثلاث سنوات على مستوى الجذع.

<sup>1</sup> عبد الرحمن عيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفيزيولوجية والنفسية، دار العلوم العربية، مصر، 1993، ص: 38.

عموماً يمكن القول إن النمو في فترة المراهقة يحدث على شكل تغيرات جسمية تظهر بشكل واضح على الجسم المراهق تغيرات خارجية يلاحظها المراهق بنفسية ويلاحظها المحيطون به ويعود ظهور التغيرات الفيزيولوجية إلى التغيرات التي تحدث على مستوى الغدد الصماء.<sup>1</sup>

**3-2- الخصائص العقلية:** تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها حيث يسير النمو العقلي من العام إلى الخاص، وتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة وكذلك تتضح الاستعدادات كال تفكير والتذكير والتخيل.<sup>2</sup>

ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة أيضاً أنه يأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط كان يتجه المراهق نحو الدراسة العلمية الأدبية بدلاً من تنوع نشاطه واختلاف اهتمامه كما يصبح المراهق قادراً على التركيز انتباهه لمدة طويلة ، وفي هذه المرحلة أيضاً يصبح خيال المراهق خيالا مجرداً، أي مبني على استخدام الصورة اللفظية وعلى المعاني وعلى المعاني المجردة.<sup>3</sup>

**3-3- الخصائص النفسية:** تعتبر هذه من أصعب المراحل التي يمر بها الجنس البشري في حياته خصوصاً من الناحية النفسية، ففيها سيواجه المراهق صراعات نفسية قوية يتأرجح من حالات أخرى ويهمل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به فهو يرى نفسه كبيراً ويقم نفسه في أحاديث الكبار لكن هناك من ليرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيراً وتتميز هذه المرحلة من الناحية النفسية بعدة خصائص أهمها:<sup>4</sup>

- القلق والشعور بالوحدة من سن الخامسة عشر للبنات والسابعة عشر للذكور، وهذا الإحساس يتحول إلى الأم ومعاناة من خلال الرغبة في الاستقلالية والحركة.

- ظهور مفهوم حديث الصداقة والعلاقات مع الآخرين يدخل المراهق في مجال العاطفة الحقيقية

- ظهور الإعجاب بالأفكار والآراء الفلسفية والسياسية خاصة لدى الذكور.

- ظهور الأزمة الأصلية الشبابية في مواجهة الحقيقية والابتعاد عن التخيلات.

- ظهور الاختلاف في الذكاء، والكفاءات الخاصة بتوثيق المصالح المهنية الحرفية والاجتماعية.

ومن خلال كل هذا يتجه المراهق إلى تخصيص الرياضي على الأخص الألعاب الجماعية والعاب القوى الذي يصبح من هواياته وميولاته وهو ما يساعده على الوصول إلى المستويات العالية خاصة إذا كان لديه القدرة على العطاء ويمتلك الحماس والإرادة ولكن هذا يجب أن يتوافق مع دراسته.

**3-4- الخصائص الاجتماعية:** الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة تتميز بالاتساع والشمول والتباين والتمايز وخاصة

في إطار الأسرة والمدرسة، حيث يتأثر النمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، فما يوجد

<sup>1</sup> محمد زيدان ونبيل السمالوطي، علم النفس التربوي ، ط2، دار الشروق ،جدة، 1985، ص:155.

<sup>2</sup> محمد زيدان ونبيل السمالوطي، نفس المرجع، ص:155.

<sup>3</sup> عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1987، ص:38.

<sup>4</sup> ميخائيل خليل أسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة، بيروت، 1991، ص:87.

في البيئة الاجتماعية من ثقافة تقاليد وعادات و عرف اتجاهات وميول يؤثر في المراهق وتوجه سلوكه وتجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة أو صعبة لأنه يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً كما لا يجب أن يحاسب ولا يخضع سلوكه لرقابة الأسرة ووصايتها والأسرة المستتيرة هي التي تأخذ بيد المراهق وتساعد على حل المشاكل وان خبرته مهما تصورهما لا تزال محدودة لذلك لابد إن يتقبل نصح الآباء والمدرسين وغيرهم من الكبار.<sup>1</sup>

كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته ويخفف من أنانيته ويقتررب فنجده يعصي الأوامر ويتعدى السلطة القائمة في الأسرة حتى يتحرر من سيطرتها كما يسخر من الحياة الواقعية المحيطة به ليبعداها عن المثل العالية التي يؤمن بها لكونه يؤمن بالتدرج من الواقع كلما اقترب من الرشد كما يتميز المراهق بالتعصب والمنافسة باعتباره متعصباً لأرائه ومعايير الجماعة الأقران التي ينسب إليها وقد يتخذ تعصبه سلوكاً عدوانياً كالنقد اللاذع وتأكيد المراهق لمكانته يكون عن طريق منافسته أحياناً لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم.<sup>2</sup>

والمراهقين الذين يفشلون في تحقيق جانب اختبار الرفقاء يميلون إلى العزلة فيتسمون بالخجل والانسحاب من الجماعات و بصفة عامة يمكن إيجاد الخصائص الاجتماعية للمراهق في النقاط التالية:<sup>3</sup>

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

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

- يتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار و الصغار ويميل إلى المشاركة الكبار في تقليدهم على الأقل.

- الحاجة إلى الاشتراك في جماعات منظمة والشعور بمكانتها واكتساب خبرات ومهارات جديدة.

- التخلص من الأنانية الفردية التي كان يركز عليها الفرد نحو نفسه حتى يصل على مكانه.

ومما سبق يتضح لنا إن المراهق بحاجة إلى عدة مطلب يجب توفيرها له في هذه المرحلة من امن وسلام ومساعدته لتجاوز الصعوبات التي تقف إمامه وذلك بتوجيه إلى النشاط الحركي الذي يساعده في العملية النمو السليم وإشراكه عن قدراته وهذه المهمة يقوم بها المعلم باعتباره لدى المراهق المثل العلى الذي يقتدي به في الحياة وبالتالي فهو يتأثر بسلوكه داخل القسم وخارجه.

<sup>1</sup> عبد الرحمان عيسوي ، معالم علم النفس ، دار العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1964 ،ص170

<sup>2</sup> مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981، ص160.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، 1986، ص:148.

**3-5- الخصائص الانفعالية:** تمتاز حياة المراهق من الناحية الانفعالية بالعنف والاندفاع كما يساوره من حين إلى آخر أحاسيس بالضيق أو القلق ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياته فهناك من يرجعها إلى التغيرات إفرازات الغدد وهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق.<sup>1</sup>

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

**4- حاجات المراهق:** يولد في هذه الحالة شعور بوجود تحقيق مجموعة من الحاجيات التي يراها أساسية في حياته اليومية ويمكن عرض هذه الحاجات على النحو التالي:<sup>3</sup>

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

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

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

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

**4-5- الحاجة إلى الانتماء:** تشبه هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل ،فوسيلة إرضاء هذه الحاجة حسب "أبو الفتاح رضوان" أن يشعر التلميذ انه ليس بمفرده، وإنما هو عضو في الجماعة يشعر فيه بوجود علاقة

<sup>1</sup> مالك سليمان مخول، المرجع سابق، ص233.

<sup>2</sup> مالك سليمان مخول ، نفس المرجع، ص233.

<sup>3</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم، الكويت ، 1982 ، ص40.

جيدة بينه وبين غيره ولذلك كان من أقصى العقوبات التي تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من بين زملاءه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرس اتجاه التلاميذ هو إعطاءهم فرصة العمل الجماعي.

### 5- مشاكل المراهقة:

**5-1- المشاكل الجنسية:** أن تكون اتجاهات سوية نحو الجنس الآخر ونحو الأمور الجنسية بوجه عام يعتبره من أهم المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من النمو فالمراهق يشعر بأنه كبير واكتمل نضجه الجنسي وانه يريد إن يعبر عن دوافعه الجنسية الجامحة في نفسه بالزواج، إلا أنه يصطدم بالواقع فالقصور في الموارد يقف بينه وبين حاجاته. وللقضاء على هذه الأزمات ينبغي استعمال طريقة الحوار و المناقشة وان توضح للمراهق طبيعة هذه المشاكل، وأن نبين له ما هو حلال وما هو حرام في الأمور الجنسية وذلك عن طريق التربية الدينية والأخلاقية السليمة في إطار الشريعة الإسلامية.<sup>1</sup>

**5-2- الاستقلال الذاتي:** يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا إن ما طرأ عليه من تغيير فالبينة الأسرية لا تعرف بما طرأ عليه من نضج ولا تأبه به ولا تقرر رجولته وحقوقه كفرد من له ذاتيته ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في الأمور الخاصة وان المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه، ويأخذ الاعتراض على سلوك الوالدين إشكالا متعددة أهمها:

العناد و السلبية وعدم الاستقرار أو اللجوء إلى بيئات أخرى قد يحد فيها منفذا للتعبير عن حرية المكبوتة، إضافة إلى ذلك فهناك عدة أسباب تعمل على اضطراب المراهق وعدم استقراره النفسي هو عزه المالي الذي يجعله مرتبطا بالعائلة إذا ما قارن نفسه بزملائه الميسوري الحالة.<sup>2</sup>

**5-3- العلاقة الاجتماعية مع الآخرين:** علاقات المراهق بأصدقائه وجماعة الرفاق أو غيرهم ممن يتصل بهم غي حياته بشكل عام تلعب دورها في أزمات المراهق فمثلا ما يقوم بينه وبين جماعته.

قد لا ترضى ذاتيته ورغبته في الشعور بالتمرد فقد يواجه موافقة تجعله يختار في كيفية تمكنه من المحافظة على علاقته بهم دون تسلط أو إزاء و كذلك كيفية التخلص من الاعتماد الكلي أو الخضوع التام لفكرة الجماعة عنه حيث انه لم يعد ذلك الطفل الصغير فهذه الموافقة قد يترتب عليها الكثير من الأزمات النفسية والاضطرابات في علاقاته وسلوكه الاجتماعي.<sup>3</sup>

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

الاعتداد بالنفس، والعناية بالهندام و بطريقة الجلوس والكلام.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، منشورات الهلال، بيروت، 1986، ص40.

<sup>2</sup> مصطفى غالب، نفس المرجع، ص40.

<sup>3</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، المرجع السابق، ص32.

<sup>4</sup> مصطفى غالب، نفس المرجع، ص27.



## خلاصة الفصل الرابع:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة مناسبة لتطوير مختلف الصفات البدنية والحركية وتعليم المهارات الرياضية المختلفة وهذا نظرا لمواكبة تطوير هذه الصفات مع تطوير عملية النمو خلال هذه المرحلة إذ إن مختلف الأجهزة سواء العظيمة أو العضلية أو العضوية تقترب كلها من حالة التطور النهائية بانتهاء المراهقة وممارسة الرياضة والتربية البدنية تشكل بالنسبة للمراهق وسيلة من وسائل التربية وتحقيق الحاجات المختلفة فهي تساهم في تحقيق النمو الجسمي المتوازن وتحافظ على الياقة البدنية وتعمل على تخفيض القلق والاضطرابات التي يعاني منها كما تساعده على الاندماج داخل المجتمع وهذا عن طريق جماعات الرفاق التي يمارس معها نشاطاته الرياضية المختلفة وبفضل الرياضة يخفف المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحرر طاقته ويعبر عن مطامحه كما يجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة.

ومنه للتربية البدنية أهمية بالغة بالنسبة للمراهق فهي تهدف لمواصلة تربية المراهق لدى التلاميذ وتعلم المهارات الحركية والأنشطة الرياضية التي تتفق مع المستوى السنوي للمرحلة.

ولتحقيق هذه الأهداف في هذه المرحلة يجب توفر شروط لممارسة النشاط البدني الرياضي أهمها المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية التي تعتبر عاملا مهما في تربية المراهق من جميع النواحي.

## خلاصة الجانب النظري:

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

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

الجانحة التطبيقية

## الفصل الخامس: منهجية البحث

- 1- المنهج المتبع.
- 2- تحديد متغيرات الدراسة.
- 3- المجتمع الإحصائي.
- 4- مجتمع الدراسة.
- 5- تحديد عينة الدراسة.
- 6- اختيار عناصر العينة.
- 7- أدوات جمع المعلومات.
- 8- حدود الدراسة.
- 9- المفاهيم الإحصائية.

**1- المنهج المتبع:**

إن طبيعة دراستنا هذه تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح لنا بوصف الظاهرة وصفا دقيقا وتفسيرها وإيجاد العلاقات ومدى التأثير بين عناصرها وهو ما حتم علينا إتباع المنهج الوصفي إذ أن اختيار منهج الدراسة لا يتم بشكل عشوائي ولا يخضع للأهواء وإنما هو اختيار موضوعي يعتمد بالأساس على طبيعة الإشكالية المراد دراستها. وتعد البحوث الإحصائية من أكثر طرق البحث استخداما في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة على الظروف والأساليب القائمة بالفعل وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.<sup>1</sup>

**2- تحديد متغيرات الدراسة:**

1-2- المتغير المستقل: الإصابات الرياضية

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

**3- المجتمع الإحصائي:**

والمجتمع الإحصائي هو كل ثانويات ولاية عين الدفلى.

**4- مجتمع الدراسة:**

مجتمع دراستنا يشمل بعض تلاميذ الأقسام النهائية في الطور الثانوي لولاية عين الدفلى الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابة رياضية.

**5- تحديد عينة الدراسة:**

قادتنا دراستنا الاستطلاعية إلى ستة ثانويات موزعة عبر تراب ولاية عين الدفلى وذلك من بين ثمانية و ثلاثون ثانوية، وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة و اختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل.

**6- اختيار عناصر العينة:**

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

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 70 تلميذ تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا.

<sup>1</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ، حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص: 101.

## 7- أدوات جمع المعلومات:

قمنا بعد التشاور مع الأستاذ المشرف بتحديد أداة البحث والتي تمثلت في تصميم استبيانين أحدهما موجه للتلاميذ ووزع على عينة الدراسة المقدرة بـ 70 تلميذ و آخر موجه للأساتذة و تم توزيعه على 20 أستاذ يشرفون على الأقسام النهائية.

## 7-1 الاستبيان الموجه للتلاميذ:

يحتوي على 23 عبارة مرقمة من (01 إلى 23) و تم بناؤه وفق محاور أساسية هي :

**7-1-1 المحور الأول:** تأثير الإصابة الرياضية على دافعية الإنجاز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ويضم العبارات من واحد إلى سبعة. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير سبب الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

**7-1-2 المحور الثاني:** الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية الإنجاز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ويضم العبارات من ثمانية إلى اثنت عشر. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

**7-1-3 المحور الثالث:** الإصابات الرياضية لها دور في التقليل من مستوى أداء التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، ويضم العبارات من ثلاثة عشر إلى ثمانية عشر. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية. التي تقر بوجود تأثير للإصابات الرياضية على مستوى أداء التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

**7-1-4 المحور الرابع:** تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، ويضم العبارات من التاسع عشر إلى الثالث والعشرون. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير نوع الإصابات الرياضية على تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح.

## 7-2 الاستبيان الموجه للأساتذة:

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

**7-2-1 المحور الأول:** يضم العبارات من 01 إلى 06. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير سبب الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

**7-2-2 المحور الثاني:** يضم العبارات من 07 إلى 12. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- 7-2-3 المحور الثالث: يضم العبارات من 13 إلى 17. التي تقر بوجود تأثير للإصابات الرياضية على مستوى أداء التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- 7-2-4 المحور الرابع: يضم العبارات من 18 إلى 21. ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية التي تقر بوجود تأثير نوع الإصابات الرياضية على تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح.

### 8- حدود الدراسة:

الزمان: الموسم الدراسي 2013/2014.

المكان: وزعت هذه الدراسة على ستة ثانويات موزعة على تراب ولاية عين الدفلى من بين 38 ثانوية، وهي:

- ثانوية بوشارب الطاهر.
- ثانوية بونعامة الجيلالي.
- ثانوية عبد الحميد مهري.
- ثانوية حمزة بن عبد المطلب.
- ثانوية فروخي مصطفى.
- ثانوية أحمد زهانة.

الفئة العمرية: تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية.

### 9- المفاهيم الإحصائية:

النسبة المئوية:

اعتمدنا في استخراج النسب المئوية عند تحليل النتائج العديدة على القاعدة الثلاثية التالية:

$x$ : نسبة الإجابات (النسبة المئوية).

$y$ : عدد التكرارات.

$n$ : مجموع العينة.

اختبار حسن المطابقة  $X^2$ :

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - e_i)^2}{e_i}$$

## الفصل السادس: سبب الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية الإنجاز.

- تمهيد.

يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات:

الاستبيان الخاص بالمحور الأول.

جدول يبين عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ :

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

جدول يبين عبارات الاستبيان الخاص بالأستاذة :

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

- خلاصة.



تمهيد:

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

## 1/ التلاميذ:

نتائج المحور الأول: سبب الإصابة يؤثر على دافعية الإنجاز.

يضم الأسئلة من واحد إلى سبعة.

السؤال الأول: هل سبق لك وأن تعرضت للإصابة.

الغرض منه: سؤال مدخلي يدل على أن المستجوب قد تعرض لإصابة فعلا.

الجدول رقم(01) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (01) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	70	100	0.05	01	3.84	35
لا	00	00				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(01) :

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 35 كانت أكبر من قيمة

كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على أن جميع التلاميذ

المستجوبين قد تعرضوا لإصابة فعلا.

السؤال الثاني: ما هو نوع النشاط الرياضي الممارس الذي تعرضت فيه لإصابة؟.

الغرض منه معرفة نوع النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ للإصابة أكثر.

الجدول رقم (02) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (02) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	56	80	0.05	01	3.84	25.5
لا	14	20				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم (02):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من أفراد العينة يرون قد تعرضوا لإصابة رياضية في النشاط الرياضي

الجماعي، في حين تبقى نسبة 20% من أفراد العينة قد تعرضوا لإصابة في النشاط الرياضي الفردي .

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 25.5 كانت أكبر من

قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة

إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين أصيبوا خلال النشاط الرياضي الجماعي .

التفسير والاستنتاج:

إن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات الجماعية وذلك لتميزها بالاحتكاك البدني المباشر (مثل كرة القدم ، كرة

اليد، كرة السلة ...) بينما تقل نسبتها في الرياضات التي ليس فيها احتكاك ( دفع الجلة ، القفز الطويل...).

يمكننا القول أن نوع النشاط الرياضي يؤثر بشكل كبير في نوع ونسبة الإصابات الرياضية فمن المنطقي أن تزداد

الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية التي تزداد فيها الاتصال البدني بين التلاميذ.

السؤال الثالث: تعرضك للإصابة كان نتيجة لـ ؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان كل من نقص الإحماء، الضغط النفسي، نقص الكفاءة البدنية، شدة و عنف المنافسة سبب في التعرض للإصابة .

الجدول رقم (03) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (03) من الاستبيان :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
نقص الإحماء	27	38.58	0.05	03	10.67	7.81
الضغط النفسي	11	15.71				
نقص الكفاءة البدنية	11	15.71				
شدة و عنف المنافسة	21	30				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم (03):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 10.67 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 7.81 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات التلاميذ الذين يرون أن كل من نقص الإحماء، الضغط النفسي، نقص الكفاءة البدنية، شدة و عنف المنافسة سبب في التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ..

التفسير والاستنتاج:

- نقص الإحماء: تؤكد اغلب البحوث العلمية على ضرورة الإحماء الرياضي والذي يعد دخولا إلى قمة الإعداد الفيسيولوجي للاعب، في سبيل تقليل إصابات الملاعب.
- كفاءة التلاميذ: كلما كانت لياقة التلاميذ منخفضة كلما كان أكثر عرضة للإصابة الرياضية.
- شدة و عنف المنافسة: كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض التلاميذ لإصابة
- الضغط النفسي: كلما كان استعداد التلميذ النفسي والثقافي السليم يقلل من احتمالية إصابته نظرا لإن تفكيره حينئذ سيكون سويا مما يهيئ له التصرف الصحيح في الملعب.

السؤال الرابع: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة للحماس و الشحن النفسي المبالغ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الحماس والشحن النفسي المبالغ سبب في التعرض للإصابة.

الجدول رقم (04) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (04) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	47	67.14	0.05	01	8.22	3.84
لا	23	32.86				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(04):

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 8.22 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) والمقدرة بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن الحماس والشحن النفسي المبالغ كان سبب في تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

الحماس والشحن النفسي المبالغ يؤدي بنسبة كبيرة في إصابة التلاميذ، وهذا نتيجة الدوافع والمحفزات المبالغ فيها التي يتلقونها من الوسط الخارجي خاصة.

ويجب مكافحة هذه الظاهرة والتخلي بالروح الرياضية.

السؤال الخامس: تعرضك للإصابة كان نتيجة لصعوبة التمرين؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان صعوبة التمرين سبب في التعرض للإصابة.

الجدول رقم(05) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (05) من الاستبيان:

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

تحليل الجدول رقم(05):

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 27.66 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن صعوبة التمرين كان سبب في تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال السادس: تعرضك للإصابة كان بسبب:

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

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

تحليل الجدول رقم(06):

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 27.66 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن كل من سوء الأرضية ،الحذاء الرياضي ، اللباس الرياضي كان وراء تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج :

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

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

السؤال السابع: هل ترى أن نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان نقص الخبرة في اللعبة كان سبب في تعرض التلاميذ للإصابات.

الجدول رقم(07) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (07) من الاستبيان :

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

تحليل الجدول رقم(07):

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 18.51 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أن نقص خبرتهم في اللعب كان سبب في تعرضهم لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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



نتائج المحور الأول : سبب الإصابة يؤثر على دافعية الإنجاز.

يضم الأسئلة من واحد إلى ستة.

السؤال الأول: في رأيك ما هو النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ لإصابة أكثر ؟

الغرض منه : معرفة نوع النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ أكثر لإصابة أكثر.

الجدول رقم(08)يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (01) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
جماعي	15	75	0.05	01	3.84	05
فردى	05	25				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(08):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 05 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن النشاط الرياضي الذي يتعرض فيه التلاميذ أكثر لإصابة هو النشاط الجماعي وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

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

السؤال الثاني: هل يمكن أن يساهم عامل الكفاءة في التعرض للإصابات الرياضية ؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان عامل الكفاءة يساهم في الإصابات الرياضية للتلاميذ.

الجدول رقم(09)يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (02) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	15	75	0.05	01	5	3.84
لا	05	25				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم (09):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 05 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) والمقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن عامل الكفاءة له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الثالث: هل تعتقد أن طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض لإصابة رياضية ؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كانت طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية.

الجدول رقم (10) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (03) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	20	100	0.05	01	12.5	3.84
لا	00	00				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(10):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 12.5 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن طريقة التدريب الخاطئة سبب لتعرض التلاميذ للإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

سؤال فرعي: إذا كان الجواب نعم فهو راجع إلى؟

الغرض منه : معرفة إذا ما كان كل من عدم الإحماء الكافي ، سوء اختيار وقت التدريب ، انعدام المتابعة من طرف الأستاذ يساهمون في تعرض التلاميذ لإصابة رياضية.

الجدول رقم (11) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (04) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
عدم الإحماء الكافي	12	60	0.05	02	6.39	5.99
سوء اختيار وقت التدريب	04	20				
انعدام المتابعة من طرف الأستاذ	04	20				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(11):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 60% من الأساتذة يرون بأن عدم الإحماء الكافي سبب لتعرض التلاميذ للإصابة، أما بقية الأساتذة فيرون أن كل من سوء اختيار وقت التدريب و انعدام المتابعة من طرف الأستاذ لتعرض التلاميذ للإصابة.

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 6.39 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 5.99 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن عدم الإحماء الكافي من أكثر أسباب تعرض التلاميذ للإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الرابع: هل سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ لإصابة رياضية.

الجدول رقم (12) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (05) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	20	100	0.05	01	12.5	3.84
لا	00	00				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(12):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 12.5 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن سوء أرضية الميدان سبب لتعرض التلاميذ للإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

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

السؤال الخامس: هل يساهم نوعية اللباس والحذاء الرياضي في تعرض التلاميذ للإصابات الرياضية ؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كانت نوعية اللباس والحذاء الرياضي دور في تعرض التلاميذ للإصابات الرياضية. الجدول رقم (13) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (06) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	17	85	0.05	01	9.8	3.84
لا	03	15				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم (13):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 85% من مجموع الأساتذة يرون بأن نوعية اللباس و الحذاء الرياضي له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 9.8 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن نوعية اللباس و الحذاء الرياضي له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال السادس: في رأيك عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية سبب في حدوث الإصابة لدى التلاميذ؟  
الغرض منه: معرفة إذا ما كان العوامل و الظروف المناخية سبب في حدوث الإصابة لدى التلاميذ.  
الجدول رقم (14) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (07) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	17	85	0.05	01	9.8	3.84
لا	03	15				
المجموع	20	100				

#### تحليل الجدول رقم (14):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 85% من مجموع الأساتذة يرون بأن عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

#### القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 9.8 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن عدم مراعاة العوامل و الظروف المناخية له دور في تعرض التلاميذ لإصابات رياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

#### التفسير والاستنتاج:

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

## النتائج المستخلصة من المحور الأول:

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



## الفصل السابع: الخوف من تكرار الإصابة يؤثر على دافعية الانجاز

### - تمهيد

يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات:

الاستبيان الخاص بالمحور الثاني.

جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

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

جدول يبين عبارات الاستبيان الخاص بالأساتذة :

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

خلاصة.

**تمهيد:**

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

## 1/ التلاميذ

نتائج المحور الثاني: معرفة إذا ما كان الخوف من تكرار الإصابة يؤثر على دافعية الانجاز يضم الأسئلة من ثمانية إلى اثنت عشر .

السؤال الثامن: هل ينتابك الخوف من التعرض لإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك خوف من التعرض لإصابة رياضية.

الجدول رقم(15) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (08) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	58	82.86	0.05	01	3.84	30.22
لا	12	17.14				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(15):

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 30.22 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات التلاميذ الذين يرون بأنه ينتابهم الخوف من العرض لإصابة رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

- التلاميذ الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابة رياضية يتولد لديهم إحساس بالخوف من تكرار تلك الإصابات ،هذا الإحساس الذي يبدأ بالتطور و الذي يمكن أن يدي إلى نتائج كارثية إن لم تتم معالجته على النحو الصحيح.
- تختلف درجات المخاوف من فرد إلى آخر و ذلك حسب شدة الإصابة للفرد، ولا يهمننا من خلال هذه العبارة تحديد مقدار تلك المخاوف بقدر ما يهمننا إثبات وجودها.

السؤال التاسع: هل تتردد عندما يستدعيك الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي؟.

الغرض منه: معرفة ردة فعل التلاميذ عند استدعائهم من طرف الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي.

الجدول رقم (16) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (09) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	50	71.43	0.05	01	12.85	3.84
لا	20	28.57				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(16):

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 12.85 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأنهم يترددون عندما يستدعيهم الأستاذ للمشاركة في الألعاب الجماعية التي يغلب عليها الطابع التنافسي.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال العاشر: أثناء قيامي بالألعاب الجماعية التنافسية أتجنب الاحتكاك مع الخصم؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك احتكاك مع الخصم أثناء الألعاب الجماعية التنافسية.

الجدول رقم (17) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (09) من الاستبيان:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	47	67.14	0.05	01	8.22	3.84
لا	23	32.86				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(17):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 8.22 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية في حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الحادي عشر: خوفك من تكرار الإصابة يضطرك إلى التقليل من حماسك أثناء الممارسة؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان الخوف من تكرار الإصابة يقلل من الحماس أثناء الممارسة.

الجدول رقم (18) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	46	65.71	0.05	01	6.91	3.84
لا	24	34.29				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم (18):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 6.91 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأن الخوف من تكرار الإصابة يضطربهم للتقليل من حماسهم أثناء الممارسة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الثاني عشر: أصبحت حذرا أكثر بعدما تعرضت لإصابة ؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان هنالك حذر من قبل التلاميذ بعد تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم (19) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان:

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

تحليل الجدول رقم(19):

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

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 25.5 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين أصبحوا حذرين بعد أن تعرضوا لإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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

نتائج المحور الثاني: الخوف من تكرار الإصابة يؤثر على دافعية الانجاز.

يضم الأسئلة من سبعة إلى احد عشر.

السؤال السابع: في حال استعدادك هؤلاء التلاميذ للمشاركة في الألعاب التنافسية تكون ردة فعلهم؟

الغرض منه: معرفة ردة فعل التلاميذ عند استعدادهم للمشاركة في الألعاب التنافسية.

الجدول رقم (20) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (08) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
الاستجابة	04	20	0.05	01	7.2	3.84
التردد	16	80				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(20):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 80% من مجموع الأساتذة لاحظوا تردد التلاميذ من المشاركة في الألعاب التنافسية، في حين ترى تبقى نسبة 20% قد أكدوا استجابة التلاميذ عند استعدادهم.

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدر بـ 7.2 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدر بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن ردة فعل التلاميذ تكون التردد عند استعدادهم للمشاركة في الألعاب التنافسية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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



السؤال الثامن: أثناء المنافسة تلاحظ أنهم يتجنبون الاحتكاك مع الخصم؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك تجنب من طرف التلاميذ للاحتكاك مع الخصم.

الجدول رقم (21) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (09) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	16	80	0.05	01	7.2	3.84
لا	04	20				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(21):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 80% من مجموع الأساتذة قد لاحظوا تجنب التلاميذ للاحتكاك مع الخصم، في حين ترى باقي النسبة غير ذلك.

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ7.2 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن التلاميذ يتجنبون الاحتكاك مع الخصم أثناء المنافسة وذلك عند قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال التاسع: أثناء التنافس يمكن لك أن تلاحظ أنهم يضطرون إلى التقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد خوفا من تكرار الإصابة ؟

الغرض منه: معرفة إذا كان هناك تقليل من التلاميذ لحماسهم و استعدادهم لبذل الجهد خوفا من الإصابة.

الجدول رقم (22) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (10) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	15	75	0.05	01	05	3.84
لا	05	25				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم (23):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 05 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن التلاميذ يضطرون إلى التقليل من حماسهم و استعدادهم لبذل الجهد وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال العاشر: هل ترى أن التلاميذ ينتابهم الخوف من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلاميذ ينتابهم الخوف من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.  
الجدول رقم (24) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	18	90	0.05	01	12.8	3.84
لا	02	10				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(24):

من خلال الجدول أعلاه يمكن ملاحظة أن نسبة 90% من مجموع الأساتذة يرون بأن التلاميذ ينتابهم الخوف من التعرض للإصابة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك.

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 12.8 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن التلاميذ ينتابهم الخوف من التعرض للإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

سؤال الحادي عشر: يعود سبب عزوف التلاميذ عن المنافسة الرياضية إلى؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان كل من: الخوف من تكرار الإصابة - الميول لنوع الرياضة - سبب آخر، يساهمون في تعرض التلاميذ لإصابة رياضية.

الجدول رقم (25) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (04) من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
الخوف من تكرار الإصابة	15	75	0.05	02	15.7	5.99
الميول لنوع الرياضة	02	10				
سبب آخر	03	15				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(25):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 15.7 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (عند درجة حرية 0.05 ومستوى دلالة 01) و المقدرة بـ 5.99 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات الأساتذة الذين يرون بأن سبب عزوف التلاميذ كان بسبب الخوف من تكرار الإصابة وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية .

التفسير والاستنتاج:

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

## النتائج المستخلصة من المحور الثاني:

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

## الفصل الثامن: دور الإصابات الرياضية في التقليل من مستوى الأداء.

- تمهيد.

يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات:

الاستبيان الخاص بالمعور الثاني.

جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

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

جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالأساتذة

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

خاتمة.

تمهيد:

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

## 1/ التلاميذ

نتائج المحور الثالث:

يضم الأسئلة من الثالث عشر إلى الثامن عشر.

السؤال الثالث عشر: عموماً تقبل على أداء واجباتك بحماس في حصة التربية البدنية والرياضيةالغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك إقبال التلاميذ على أداء واجباتهم بحماس في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (26) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	48	68.57	0.05	01	3.84	9.65
لا	22	31.43				
المجموع	70	100				

تحليل نتائج الجدول رقم (26):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة المحسوبة كا<sup>2</sup> و المقدرة بـ 9.56 لوجدناها أكبر من قيمة المجدولة كا<sup>2</sup> ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التفسير والاستنتاج:

- هناك إقبال التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بحماس نظراً لقدراتهم البدنية خلال مرحلة المراهقة.
- تعتبر الأنشطة البدنية والرياضية مصدر استمتاع حيث تمكنهم من تحقيق ذواتهم ونشعرهم بالرضا، لذلك فلا غرابة أن نجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بحماس.



السؤال الرابع عشر: هل ترى أن أدائك كان قبل الإصابة؟

الغرض منه: معرفة مستوى أداء هؤلاء التلاميذ قبل تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم (27) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
ممتاز	35	50	0.05	03	26.1	7.81
جيد	14	20				
متوسط	15	21.42				
ضعيف	06	8.58				
المجموع	70	100				

تحليل نتائج الجدول رقم (27):

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

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة المحسوبة كا<sup>2</sup> و المقدرة بـ 26.1 لوجدناها أكبر من قيمة الجدولة كا<sup>2</sup> ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 7.81 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأن أدائهم كان ممتاز قبل الإصابة.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الخامس عشر: كيف هو الآن بعد الإصابة؟

الغرض منه: معرفة مستوى أداء هؤلاء التلاميذ بعد تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم (28) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
ممتاز	09	12.86	0.05	03	12.97	7.81
جيد	13	18.57				
متوسط	19	27.14				
ضعيف	29	41.43				
المجموع	70	100				

تحليل نتائج الجدول رقم (28):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن التلاميذ الذين يرون أن أدائهم بقي ممتاز يمثلون ما نسبته 12.85% من مجموع أفراد العينة في حين أن نسبة 41.43% من أفراد العينة يرون أن أدائهم بعد الإصابة أصبح ضعيف.

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 12.97 لوجدناها أكبر من قيمة الجدولة كا<sup>2</sup> ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 7.81 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأن أدائهم قد أصبح ضعيف بعد الإصابة.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال السادس عشر: عندما يطلب منك الأستاذ القيام ببعض الحركات الصعبة هل تخاف من التعرض للإصابة؟  
الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك خوف من التعرض للإصابة عند القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.  
الجدول رقم (29) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	48	68.57	0.05	01	3.84	9.65
لا	22	31.43				
المجموع	70	100				

تحليل نتائج الجدول رقم (29):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 68.57% من أفراد العينة يرون بأنهم يخافون من التعرض لإصابات رياضية عندما يطلب منهم الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة في حين أن نسبة 31.43% من العينة لا ترى ذلك.  
القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة المحسوبة كا<sup>2</sup> و المقدرة بـ 9.56 لوجدناها أكبر من قيمة المجدولة كا<sup>2</sup> ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون أنهم يخافون من التعرض لإصابات رياضية عندما يطلب منهم الأستاذ القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال السابع عشر: هل تعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على أدائك الحالي ؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان هناك تأثير للإصابات الرياضية على الأداء الحالي لهؤلاء التلاميذ.

الجدول رقم (30) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (13) من الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	52	74.29	0.05	01	3.84	16.51
لا	18	25.71				
المجموع	70	100				

تحليل نتائج الجدول رقم (30):

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 74.28% من أفراد العينة يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أدائهم الحالي في حين أن نسبة 25.1% المتبقية لا ترى ذلك.

القرار الإحصائي:

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

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الثامن عشر: بالرغم من الإصابة هل بإمكانك تحسين أدائك؟

الغرض منه: معرفة إذا كان هؤلاء التلاميذ باستطاعتهم تحسين أدائهم بعد الإصابة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	51	72.86	0.05	01	3.84	14.62
لا	19	27.14				
المجموع	70	100				

تحليل نتائج الجدول رقم (31):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 72.85% من أفراد العينة يرون بأنهم قادرين على تحسين أدائهم الحالي في حين أن نسبة 27.14% لا ترى ذلك .

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة المحسوبة كا<sup>2</sup> و المقدرة بـ 14.62 لوجدناها أكبر من قيمة المجدولة كا<sup>2</sup> ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين يرون بأنهم قادرين على تحسين مستواهم نحو الأفضل .

التفسير والاستنتاج:

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

سؤال فرعي: إذا كان الجواب نعم ، كيف كان أدائه قبل الإصابة؟

الغرض منه: معرفة أداء هؤلاء التلاميذ قبل تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم (32) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 14 من الاستبيان.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
ممتاز	10	55.55	0.05	03	10.87	7.81
جيد	05	27.77				
متوسط	02	11.12				
ضعيف	01	5.56				
المجموع	18	100				

تحليل الجدول رقم (32):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 55.55% من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ قبل الإصابة كان ممتاز بينما كانت نسبة 5.56% من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ كان ضعيف.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر بـ 10.87 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03 و المقدرة بـ 7.81 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين رأوا أن أداء التلاميذ قبل الإصابة كان ممتاز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الثالث عشر: كيف هو الآن بعد الإصابة؟

الغرض منه: معرفة أداء هؤلاء التلاميذ بعد عودتهم من الإصابة.

الجدول رقم (33) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 15 من الاستبيان .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
ممتاز	01	5.56	0.05	03	13.53	7.81
جيد	02	11.11				
متوسط	04	22.22				
ضعيف	11	61.11				
المجموع	18	100				

تحليل الجدول رقم(33):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 61.11% من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ بعد الإصابة أصبح ضعيفا بينما كانت نسبة 5.56% من الأساتذة رأوا أن أداء التلاميذ كان ممتاز.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر بـ 13.53 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03 و المقدرة بـ 7.81 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين رأوا أن أداء التلاميذ بعد الإصابة أصبح ضعيفا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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

السؤال الرابع عشر: عندما تطلب منهم القيام ببعض الحركات الرياضية الصعبة هل يمكن لك ملاحظة أنهم لا يقومون بها على النحو المطلوب؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلاميذ يقومون بالحركات الصعبة على النحو المطلوب.

الجدول رقم (34) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 16 من الاستبيان .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
نعم	13	65	0.05	02	9.68	5.99
لا	05	25				
أحياناً	02	10				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم (34):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 65% من الأساتذة يرون أن التلاميذ يقومون بأداء الحركات الصعبة على النحو المطلوب أما باقي النسبة من الأساتذة يرون أن التلاميذ يرفضون أو يترددون بالقيام بها.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر بـ 9.68 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03 و المقدر بـ 5.99 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن التلاميذ يقومون بأداء الحركات الصعبة على النحو المطلوب أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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



السؤال الخامس عشر: هل ترى أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (35) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 17 من الاستبيان.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	08	40	0.05	01	0.8	3.84
لا	12	60				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(35):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 60% من الأساتذة يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية لا يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. أما النسبة المتبقية رأت غير ذلك.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 0.8 لوجدنا أنها أقل من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ) والمقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم و أن تعرضوا لإصابات رياضية يؤدون واجباتهم بحماس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التفسير والاستنتاج:

- هناك إقبال التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بحماس نظرا لقدراتهم البدنية خلال مرحلة المراهقة.
- تعتبر الأنشطة البدنية و الرياضية مصدر استمتاع حيث تمكنهم من تحقيق ذواتهم ونشعرهم بالرضا ، لذلك فلا غرابة أن نجدهم مقبلين على أداء واجباتهم بحماس.

السؤال السادس عشر: هل تعتقد أن بإمكانهم تحسين أدائهم بالرغم من الإصابة؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات بإمكانهم تحسين أدائهم بالرغم من ذلك.

الجدول رقم (36) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 18 من الاستبيان.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	17	85	0.05	01	9.8	3.84
لا	03	15				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(36):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 85% من الأساتذة يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية تمكنوا من تحسين أدائهم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية. أما النسبة المتبقية رأت غير ذلك.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 9.8 لوجدنا أنها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية بإمكانهم تحسين أدائهم وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التفسير والاستنتاج:

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

## النتائج المستخلصة من المحور الثالث :

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

# الفصل التاسع: تلعب الإصابات الرياضية دور في تخفيض الرغبة في تحقيق النجاح

- تمهيد.

يضم تحليل وتفسير نتائج عبارات:

الاستبيان الخاص بالمعور الرابع.

جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

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

جدول يضم عبارات الاستبيان الخاص بالأساتذة

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

- خلاصة.

تمهيد:

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

## 1/ التلاميذ

نتائج المحور الرابع:

يضم الأسئلة من التاسع عشر إلى الثالث والعشرون.

السؤال التاسع عشر : كيف كانت إصابتك؟

الغرض منه : معرفة حالة الإصابة من حيث خطورتها.

الجدول رقم (37) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (19) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
مزمنة	04	05.71	0.05	01	3.84	54.91
مؤقتة	66	94.29				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم (37):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 82.86% من أفراد العينة يرون بأن إصابتهم كانت مؤقتة بينما 05.71 % كانت إصابتهم مزمنة.

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 54.91 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لإجابات التلاميذ الذين كانت إصابتهم مؤقتة.

التفسير والاستنتاج:

في بعض الأحيان تتحول الإصابة العادية إلى إصابة مزمنة إذا لم يتوفر لها العلاج المناسب لذا يجب متابعة الإصابة بعناية حتى لا تكون هناك مضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى إنقاص دافعية التلميذ نحو الممارسة او حتى التوقف النهائي عنها.

السؤال العشرون: كم كان الزمن اللازم لتعافيك من الإصابة؟

الغرض منه : معرفة المدة الزمنية التي استغرقت للعودة من الإصابة.

الجدول رقم(38) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (20) من الاستبيان:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
أسبوع	33	44.14	0.05	02	7.04	5.99
أسبوعين	15	21.43				
أكثر من أسبوع	22	34.43				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(38):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 44.14% من أفراد العينة استغرقوا أسبوع لتعافهم من الإصابة، في حين كانت نسبة 34.43% أكثر من أسبوع .

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> المجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 7.04 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 5.99 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين استغرقوا أسبوع واحد لتعافهم من الإصابة.

التفسير والاستنتاج:

يستغرق العودة من الإصابة و العلاج و التأهيل فترة زمنية تتحدد وفق شدة الإصابة و مكانها و نوع العلاجات المستخدمة حيث يجب أن تستكمل فترته المحددة من أجل تحقيق العودة لمواصلة النشاط الرياضي بدافعية إنجاز لتجاوز الخوف من تكرار الإصابة.

فبعض الإصابات الرياضية تحتاج فترات زمنية أطول لإعادة التأهيل بالشكل الملائم لنوع الإصابة ؛ومن متطلبات التأهيل المناسب ما يلي:

1- مرونة كاملة (100%).

2- عودة القوة الكاملة في الجزء المصاب.

3- اختفاء الألم.

4- الاستعداد النفسي.

السؤال الواحد و العشرون: كيف تم تشخيص إصابتك ؟

الغرض منه : معرفة تشخيص درجة الإصابة.

الجدول رقم (39) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (21) من الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
خطيرة	11	15.71	0.05	02	12.35	5.99
متوسطة	35	50				
خفيفة	24	34.29				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(39):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 50% من أفراد العينة كانت درجة إصابتهم متوسطة، بنسبة 34.29% كانت خفيفة و 15.71% ضعيفة .

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 8.22 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية تدل على أن معظم الإصابات التي تعرض لها التلاميذ كانت شدتها متوسطة إلى خفيفة.

التفسير والاستنتاج:

يجب تشخيص الإصابة الرياضية وعلاجها وإعادة تأهيل العضو المصاب حتى لا تتفاقم الإصابة و تزداد حدتها وخطورتها وبالتالي تؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي .

وتنقص دافعية الإنجاز متأثرة بشدة الألم.



السؤال الثاني و العشرون: أين كان موقع الإصابة ؟

الغرض منه : معرفة أكثر مواقع الإصابة حدوثا لدى التلاميذ.

الجدول رقم (40) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (22) من الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
الرأس	05	7.14	0.05	02	29.32	5.99
الأرجل	42	60				
أماكن أخرى	23	32.86				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(40):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من أفراد العينة كان مكان إصابتهم على مستوى الأرجل، بينما كانت نسبة الإصابة في أماكن مختلفة 32.86% و 7.14% على مستوى الرأس.

القرار الإحصائي:

وعند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 29.32 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) والمقدرة بـ 3.84 مما يدل على أن معظم الإصابات الرياضية التي تحدث للتلاميذ تحدث على مستوى الأرجل أثناء الممارسة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

إن أغلب الإصابات الرياضية تكون على مستوى الأرجل كنتيجة لعنف مباشر أو غير مباشر كاستخدام مفرط وممارسة رياضية زائدة، فقد تؤدي حسب خطورتها إلى إنقاص لدافعية التلاميذ لإنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال الثالث و العشرون: هل كانت هناك أعراض مصاحبة للإصابة ؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان هنالك حذر من قبل التلاميذ بعد تعرضهم للإصابة.

الجدول رقم (41) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة (11) من الاستبيان :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
نعم	16	22.85	0.05	01	20.62	3.84
لا	54	77.14				
المجموع	70	100				

تحليل الجدول رقم(41):

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 77.14% من أفراد العينة لم تحدث لهم أعراض مصاحبة للإصابة، في حين تبقى نسبة 22.85% صاحبتهم بعض الأعراض .

القرار الإحصائي:

وعند المقارنة بين قيمتي كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولة لوجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 20.62 كانت أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة ( عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على أن هناك دلالة إحصائية لصالح إجابات التلاميذ الذين لم تصاحبهم أعراض الإصابة.

التفسير و الاستنتاج:

تختلف أعراض الإصابة الرياضية باختلاف نوع العضو المصاب و تزداد تلك الأعراض خطورة كلما زادت شدة الإصابة

## نتائج المحور الرابع

الأسئلة من السابع عشر إلى العشرون

السؤال السابع عشر: ما هي أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ؟

الغرض منه: معرفة أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ.

الجدول رقم (42) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 19 من الاستبيان .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
إصابات الجلد	05	20	0.05	03	08.4	7.81
إصابات الجهاز العضلي	01	05				
إصابات الجهاز العظمي	04	20				
إصابات الجهاز المفصلي	10	50				
المجموع	20	100				

## تحليل الجدول رقم(42):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 50% من الأساتذة يرون أن أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ تتمثل في إصابات الجهاز المفصلي بينما تنحصر باقي النسب في كل من إصابات الجلد والجهاز العظمي أما إصابات الجهاز العضلي فبنسبة 05% فقط.

## القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر بـ 08.4 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03) و المقدر بـ 7.81 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن أغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ تتمثل في إصابات الجهاز المفصلي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

## التفسير و الاستنتاج:

من بين الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا بين التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية إصابات الجهاز المفصلي خاصة الالتواء في مفصل الركبة والكاحل الذي يحدث خاصة في الألعاب الجماعية. ثم تليها إصابات الجلد الناتجة عن الاحتكاكات أو السقوط.

السؤال الثامن عشر: كيف تتعامل مع التلميذ عندما يصاب؟

الغرض منه : معرفة كيفية تعامل الأستاذ مع التلميذ عند تعرضه للإصابة.

الجدول رقم (43) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 20 من الاستبيان .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
الخوف	00	00	0.05	02	24.67	5.99
القلق	03	15				
عادي	17	85				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم (43):

من خلال أعلاه نلاحظ أن نسبة 85% من الأساتذة كان تعاملهم مع التلاميذ الذين يصابون كان بصفة عادية، أما النسبة المتبقية فهي تتعامل معهم بقلق.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و التي تقدر بـ 24.67 لوجدناها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 03) و المقدرة بـ 5.99 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يتعاملون بشكل عادي مع التلاميذ الذين يصابون أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

التفسير والاستنتاج:

يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يكون ملم بمختلف طرق العلاج و الإسعافات الأولية خاصة، حتى لا ينتابه الخوف و القلق عند تعرض أحد التلاميذ لإصابة رياضية وهذا للتعامل معه بطريقة صحيحة و محترفة لتجنب أي مضاعفات قد تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن الممارسة وبالتالي تنقص من دافعية إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال التاسع عشر : في رأيك هل نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة ؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة.

الجدول رقم (44) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 21 من الاستبيان.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة
نعم	15	75	0.05	01	05	3.84
لا	05	25				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(44):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 75% من الأساتذة يرون أن نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة. أما النسبة المتبقية ترى غير ذلك.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدره بـ 05 لوجدنا أنها أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05) و المقدره بـ 3.84 مما يدل على وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة.

التفسير والاستنتاج:

إن نوع الإصابة ومستوى خطورتها تؤدي بالتلميذ المصاب إلى الابتعاد عن الممارسة .

تؤدي الإصابة الرياضية حسب درجتها إلى نقص في دافعية إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال العشرون: في رأيك هل أن الإصابات الرياضية قد سببت إعاقة في تنفيذ مقرراتكم؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كانت الإصابات الرياضية تسبب إعاقة في تنفيذ مقررات الأساتذة.

الجدول رقم (45) يبين القيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العبارة 22 من الاستبيان.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
نعم	12	60	0.05	01	0.8	3.84
لا	08	40				
المجموع	20	100				

تحليل الجدول رقم(45):

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 60% من الأساتذة يرون أن الإصابات الرياضية تسبب إعاقة في تنفيذ مقرراتهم. أما النسبة المتبقية 40% ترى غير ذلك.

القرار الإحصائي:

عند ملاحظة كا<sup>2</sup> المحسوبة و المقدرة بـ 0.8 لوجدنا أنها أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05) و المقدرة بـ 3.84 مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية لإجابات الأساتذة الذين يرون أن الإصابات الرياضية تسبب إعاقة في تنفيذ مقرراتهم.

التفسير والاستنتاج:

يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مقاومة الصعوبات التي قد يتعرض إليها مثل الإصابات الرياضية التي تحدث للتلاميذ وكيفية التعامل معها، حيث في بعض الأحيان تؤدي إلى إعاقة مقرراته.

## النتائج المستخلصة من المحور الرابع:

- نوع الإصابة يلعب دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال عرقلة إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية :
- اغلب الإصابات المنتشرة بين التلاميذ تتمثل في إصابات الجهاز المفصلي.
- إصابات الأرجل من بين أكثر أماكن حدوث الإصابة.
- نوع الإصابة تؤدي بالتلميذ إلى العزوف عن ممارسة الرياضة.

من خلال ما سبق يمكن استخلاص أن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية و يظهر هذا التأثير في كون أنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى التخلي عن تلك الرغبة خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

من خلال تحليل نتائج الاستبيانين (الاستبيان الموجه للتلاميذ و الاستبيان الموجه للأساتذة) يمكن استخلاص ما يلي:

- ✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الأول في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن سبب الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثانية يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الخوف من تكرار الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الثالثة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابة الرياضية يؤثر سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.
- ✓ عند المقارنة بين نتائج المحور الرابع في كلا الاستبيانين والفرضية الجزئية الرابعة يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض الرغبة بتحقيق النجاح وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ بما أن الفرضيات الجزئية الأربعة كلها تحققت فإنه يمكن القول بأن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت أيضا أي أن هناك تأثير للإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية.
- ✓ كخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:
  - أن سبب الإصابة الرياضية يؤثر على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة.
  - يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على دافعية إنجاز التلاميذ خلال الحصة.
  - تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصة.
  - تخفض نوع الإصابة الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.



## الإقتراحات والتوصيات:

بناءا على نتائج الدراسة فإنه يمكننا صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

- تنمية دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
- الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية.
- الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- تنمية دافعية إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية .
- العلاقة التربوية ( أستاذ – تلميذ ) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- مخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ.
- التكفل الحقيقي بالتلاميذ الذين يعانون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية.
- إعادة التأهيل ما بعد الإصابة الرياضية.

تلعب الأنشطة البدنية والرياضية دور هام في حياة التلميذ خلال مرحلة التعليم الثانوي باعتبار أنها تمثل ملاذاً آمناً ومتنفساً كبيراً يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغوط النفسية التي تنقل كاهله هاته الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون أنه خلالها ترسم معالم شخصيته المستقبلية.

وتشمل حصة التربية البدنية والرياضية على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكن التلميذ من تحقيق حاجاته النفسية، فمن خلال هذه الحصة يرغب التلميذ دوماً في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه بأقل وقت وجهد ممكنين (وهذا بالضبط مفهوم دافعية الإنجاز) وعندما يسعى هذا التلميذ نحو النجاح في ذلك فإنه يسعى نحو المتعة والرضا عن الذات، وبالتالي فإنه لا يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تبلغ أهدافها التربوية ما لم تكن دافعية الإنجاز الرياضي عند التلاميذ مرتفعة.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن الإصابات الرياضية تؤثر على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية، هذا التأثير الذي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى على رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، لذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على مستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام ليشمل الأوساط الرياضية المدرسية. هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتنوعية بمخاطر الإصابات الرياضية والبحث عن الأسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها، لكن ما يهمنا نحن من خلال هذه الدراسة ونسعى إلى إبرازه هو ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي لنا بعد الإصابة الرياضية.

حيث أنه يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض للإصابة الرياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيراً ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر إليه على أنه من الجوانب الهامشية التي يمكن إهمالها، فالمظاهر النفسية الناتجة عن الإصابة ( كفقد الهوية أو الخوف والقلق ونقص الثقة بالنفس وغيرها) من شأنها أن تؤدي إلى نتائج كارثية ما لم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي ناهيك على أن الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة الرفض وتنتهي بمرحلة التقبل وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين وذلك من أجل ضمان الانتقال السليم من مرحلة إلى أخرى.

## قائمة المراجع و المصادر:

- حديث شريف - رواه أحمد والترمذي وحسنه.

- " رواه مسلم ، وأصحاب السنن عن أبي هريرة.

### الفصل الأول:

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

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

3- أسامة رياض، الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب، دار الفكر العربي، القاهرة.

4- حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، [د ت].

5- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.

6- فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004

7- محمد حسن العلاوي، سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

8- <sup>1</sup>Jean Genety / elisabet brunet .guedj .traumathologie du sport en pratique medicale courant .edition vigot.1991.p345

### الفصل الثاني:

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

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

11- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، 2000.

12- مصطفى حسين باهي، أمينة ابراهيم شلبي، الدافعية(نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

13- نبيل محمد زايد، الدافعية و التعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2003.

## الفصل الثالث:

- 14- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية- المدخل- التاريخ- الفلسفة، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 15- دروس التربية العلمية، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية، 1999.
- 16- حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريب التربية الحركية و البدنية، مكتبة الاشعاع الفنية، مصر 2002.
- 17- عنليات احمد فرح: مناهج و طرق التدريس للتربية، دار الفكر العربي، [د ط]، مصر 1998.
- 18- زياش نبيل، عروش لمين، عمريوي بوعلام، الاتصال التعليمي و دوره في اثراء حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، 2005.
- 19- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر، 1992 .
- 20- محمد حسن حمص: كتاب المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، [د ط]، الإسكندرية، [د ت].
- 21- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، [د ط]، [دن]، الإسكندرية 1996.
- 22- مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغلول: مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر 1999.
- 23- محمد الحماحي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي مصر 1990.
- 24- ناهد محمود سعد نبيلي، رمزي فصيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، مصر 2004.

## الفصل الرابع:

- 25- أحمد زكي صالح، علم النفس النمو التربوي، ط01، مكتبة النهضة، القاهرة، 1940.
- 26- سعدية محمد بهاور، علم النفس التربوي، دار البحوث العلمية، مصر 1977.
- 27- عبد العالي الجحمانى ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ط02 ،الدار العربي للعلوم، مصر 1942.
- 28- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي ، النمو النفسي ، ط04 ، دار النهضة العربية بيروت، 1973 .
- 29- عيسوي عبد الرحمان ، علم نفس الطفل ،دار المعرف الجامعية،مصر، 1995.
- 30- محمد مصطفى زيدان ،النمو النفسي للطفل والمراهق ، ط03 ، دار الشروق، جدة، 1990.

- 31- عبد الرحمان عيساوي ، مشكلات الطفولة والمراهقة، أسسها الفيزيولوجية والنفسية ، ط01 ، دار العلوم العربية ، مصر، 1993.
- 32- محمد زيدان ونبيل السمالوطي ، علم النفس التربوي ، ط02 ، دار الشروق ، جدة، 1985، ص:155.
- 33- عيسوي عبد الرحمان ، سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1987، ص:38.
- 34- ميخائيل خليل أسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة، بيروت، 1991.
- 35- عبد الرحمان عيسوي ، معالم علم النفس ، دار العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1964 .
- 36- مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981.
- 37- محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي، دار المعارف، القاهرة، 1986.
- 38- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم، الكويت، 1982.
- 39- مصطفى غالب، في سبيل موسوعة نفسية سيكولوجية، منشورات الهلال، بيروت، 1986.

الملاحق

جامعة خميس مليانة

علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

استمارة استبيان

في إطار موضوع بحثنا الذي يتمحور حول " الإصابات الرياضية و دافعية الانجاز في الطور الثانوي " يشرفنا أن نتقدم إليكم أعزائنا الطلبة بهذه الاستمارة قصد الإجابة عليها بكل صدق و موضوعية .

ملاحظة : ضع علامة (x) في الخانة التي تراها تناسب إجابتك.

س1: هل سبق لك و أن تعرضت لإصابة ؟

نعم  لا

س2: ماهو نوع النشاط الرياضي الممارس الذي تعرضت فيه للإصابة ؟

جماعي  فردي

س3: تعرضك للإصابة كان نتيجة لـ :

نقص الإحماء  ضغط نفسي  نقص كفاءتك البدنية

شدة وعنف المنافسة

س4: هل تعرضك للإصابة كان نتيجة الحماس و الشحن النفسي المبالغ ؟

نعم  لا

س5: تعرضك للإصابة كان نتيجة لصعوبة التمرين ؟

نعم  لا

س6: تعرضك للإصابة كان بسبب :

سوء الأرضية  الحذاء الرياضي  اللباس الرياضي

س7 : هل ترى أن نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة ؟

نعم  لا

س8: ينتابني الخوف من التعرض إلى إصابة رياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

س9: أتردد عندما يستدعيني الأستاذ للمشاركة في الألعاب التي يغلب عليها الطابع التنافسي ؟

نعم  لا



س10: أثناء قيامي بالألعاب الجماعية التنافسية أتجنب الاحتكاك مع الخصم ؟

نعم  لا

س11 : خوفك من تكرار الإصابة يضطرك إلى التقليل من حماسك أثناء الممارسة ؟

نعم  لا

س12 : أصبحت حذرا أكثر بعدما تعرضت للإصابة ؟

نعم  لا

س13 : عموما تقبل على أداء واجباتك بحماس في حصة التربية البدنية و الرياضية :

نعم  لا

س14 : أرى أن أدائي كان قبل الإصابة :

ممتاز  جيد  متوسط  ضعيف

س15: كيف هو الآن بعد الإصابة؟

ممتاز  جيد  متوسط  ضعيف

س16 : عندما يطلب مني الأستاذ القيام ببعض الحركات الصعبة أخاف من التعرض للإصابة :

نعم  لا

س 17 : اعتقد أن الإصابة الرياضية أثرت على أدائي الحالي :

نعم  لا

س18 : بالرغم من الإصابة بإمكانني أن أحسن أدائي :

نعم  لا

س19 : كيف كانت إصابتك ؟

مزمّنة  مؤقتة

س 20: كم كان الزمن اللازم لتعافيك من الإصابة ؟

أسبوع  أسبوعين  أكثر من أسبوعين

س 21 : كيف تم تشخيص إصابتك ؟

خطيرة  متوسطة  خفيفة

س22: أين كان موقع الإصابة ؟

الرأس  الأرجل  أماكن أخرى

س23: هل كانت هناك أعراض مصاحبة للإصابة ؟

نعم  لا

جامعة خميس مليانة

علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

استمارة استبيان

في إطار موضوع بحثنا الذي يتمحور حول " الإصابات الرياضية و دافعية الانجاز في الطور الثانوي " يشرفنا أن نتقدم إليكم أعزائنا الأساتذة بهذه الاستمارة قصد الإجابة عليها بكل صدق و موضوعية .

ملاحظة : ضع علامة (x) في الخانة التي تراها تناسب إجابتك.