الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي.

أ.حويش علي بجامعة محمد بوضياف- المسيلة.

الملخص:

هذه الدراسة بعنوان الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي" والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي من جهة والعلاقة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها أثناء حصة ت.ب.ر والنتائج المدرسية من جهة أخرى، إضافة إلى معرفة الدور الذي يقوم أستاذ ت.ب.ر عند إصابة التلاميذ في الحصة والإسعافات التي يقدمها .

وحسب طبيعة الموضوع تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي المناسب لإجراء هذه الدراسة ميدانيا ويتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ الطور المتوسط الذين ينحصر أعمارهم بين(15-11سنة)، واعتمادنا في هذه الدراسة على العينة الطبقية العشوائية، باستخدام الاستبيان والمقابلة كأداتين لجمع المعلومات قصد التحقق من صحة الفرضيات التي هي قيد الدراسة حيث وجهنا استبيانين احدهما للأساتذة والآخر للتلاميذ المصابين.

وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ.
- هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين نوع الإصابة الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة ت.ب.ر والنتائج المدرسية.

Résumé :

Cette étude intitulée "les blessures sportives chez les élèves de la phase moyenne durant la science d' EPTS et son impact sur la réussite scolaire ".

Que nous posons entre vos mains vise d'une part la mise en évidence de la relation entre les blessures sportives au cours d'une séance de "EPS" et les catégories d'âges des élèves au cours de la phase scolaire, et entre le catégories de blessures qu' ils subissent et leur rendement scolaire de l'autre part, ainsi le rôle que doit jouer l'enseignant d'où les soins qu' il présent en cas d'une blessures .

C'est la spécificité du thème qui impose le choix de la méthode descriptive analytique qui convient le mieux à effectuer l'étude sur terrain .

La société d'étude regroupe tous les élèves du cycle moyen dont les âges oscillent de 11 à 15 ans, en vue de s'assures de l'exactitude des hypothèse, on s'est référé à une échantillon hasardeuse en servant des rapprochement et du question aires des enseignants et des élèves parmentière .

مقـــدمة

في ظل التطور الرهيب يعرفه العصر الراهن في شتى المجالات الحيوية والميادين العلمية، الإقتصادية، الإجتماعية والرياضية وغيرها تكاد حياة الفرد تكون سلسلة متصلة من إحتمالات النفع والضرر، تجعله في قلق دائم على مستقبله ومصيره، فإذا كان الأمر بهذه الصورة بالنسبة للأشخاص العاديين، فلابد أن حياة الرياضيين أصبحت أيضاً أكثر تعقيداً وحاجة إلى توفير وضمان الوقاية والحماية من الأضرار والمشاكل التي تحدث في المجال الرياضي. ويعتبر التطور العلمي الذي شهده المجال الرياضي، من حيث استخدامه أحدث الأجهزة العلمية المتطورة وأحدث المناهج العلاجية.

فهو لا يقل شأناً عن باقي العلوم الأخرى، لذا يعد الطب الرياضي ميداناً هاماً يعنى بالصحة العامة للاعبين. وعلى الرغم من هذا التطور في علوم الطب خلال العصور الحديثة إلا أن الاهتمام بكيان الإنسان كوحدة كاملة لم يصبح يبرز إلى الوجود إلى في القرن 21، حيث أنشأت عدة دول معاهد خاصة لدارسة تأثير التدريبات على الجسم البشري والأجهزة الحيوية.

وعلم الإصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة، للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها، وتحديد أشكالها وأنواعها وأنماط من الإصابات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس، من أجل العمل على وقاية اللاعب من الإصابة، ويعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميداناً هاماً في إعداد الفرد الصالح، وذالك من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، والإرتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية وإكتساب المعارف الرياضية والصحية.

وعلى أستاذ التعليم المتوسط أن يكون على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها وأهدافها، وهذا يستلزم معرفة الأسس التي تبني عليها؛ كعلم النفس وعلم التشريح والطب

الرياضي الذي يهدف إلى تشخيص الإصابات الرياضية والوقاية منها، وهذا لابد على الأستاذ الاهتمام بالتلاميذ لما لهم من أهمية بالغة، والتركيز على التحصيل العلمي الكبير من خلال تفادي حدوث الإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

ولما كان محور العملية التعليمية بالمتوسط هو التلميذ، يجب على الأستاذ الاعتناء به وإعداده لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والصحي، هذا الأخير أى الجانب الصحي، نص عليه أول نبد من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر أمر رقم 76/81 المؤرخ في 1976/10/23 الذي أوجب على أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية أن يعمل على الحفاظ على أمن وسلامة تلاميذه من أخطار الإصابات الرياضية.

وإن احتمال حدوث الإصابات الرياضية على اختلاف أنواعها وشدة درجتها لا تخلو في مجال النشاطات الرياضية، والتي تقع تحت تأثير الظروف الطبيعية مثل (الأحوال الجوية طبيعة أرضية الملعب،.....إلخ).

ولأن تلاميذ المرحلة المتوسطة معرضون للإصابات الرياضية بمختلف أنواعها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ومدى تأثيرها على التحصيل الدراسي أثناء الامتحانات الكتابية، كان اختيارنا لهذا الموضوع لما لاحظناه من إصابات رياضية أثناء الحصة التطبيقية بصفتي أستاذ متوسط في التخصص، وعليه وقصد الإلمام بالموضوع ارتأيت القيام بدراسة ميدانية تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة لمعرفة الإصابات الرياضية، وأثرها، على التحصيل الدراسي وعلى القدرات العقلية في الاستيعاب [1].

1-إشكالية البحث :

تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية في العصر الحالي جزأ أساسي من النظام التربوي حيث تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تسمية وتطوير شخصية التلميذ وإعداده إعداداً بدنياً وعقلياً في توازن تام [2]، معتمدة في ذالك على النشاط الحركي الذي يعمل كدعامة ثقافية واجتماعية ونفسية، لذالك فالأنشطة الرياضية والبدنية تعتبر من أكبر البرامج التربوية الهادفة في المجتمع، ويتضح

---

[1] أسامة رياض : الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية، الإتحاد العربي للطب الرياضي /الأمانة العامة 1986، ص213 .

(2) محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2006، ص24.

ذالك من خلال مدى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، ومن هذا المنطلق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة، خاصة من طرف الأستاذ الذي يعتبر اللبنة الأساسية في حصة التربية البدنية والرياضية إلا أن الأنشطة الرياضية على اختلاف متطلباتها البدنية لا شك أنها تعد من الكثير من ممارستها لدرجات متفاوتة من الإصابات، بل أن هناك علاقة بين موقع الإصابة بالجسم ونوعها وشدتها وبين نوع النشاط الرياضي الممارس خلال الحصة سواء أكانت ألعاباً جماعية أو فردية، حيث يشير كل من لورانس وفيليب

Lourence et philip 1963 وكربانوباشكروفBaskerraf et Karbanan

1986 إلى أن التعرض للإصابة ليس قاصراً على فترات المنافسة الرياضية وحسب بل قد يتعرض لها الاعب خلال مراحل الإعداد المختلفة وأثناء التدريب المهاريوالخططي[1]، ومن هذا المنطلق يتضح لنا جلياً العلاقة الوطيدة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والصحة. فالتربية البدنية هي وسيلة من أجل حياة صحية أفضل، كما أن الصحة يجب أن تكون هدفاً مباشراً يحافظ عليه التلميذ عند ممارسة الأنشطة البدنية في الحصة لتحقيق نتائج رياضية ومدرسية جيدة.

ولتفادي الإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية من طرف التلميذ وإحرازه نتائج جيدة خلال المسار الدراسي وعدم ترك الإصابة تؤثر على التحصيل العلمي وجب على الأستاذ تحضير التلاميذ تحضيراً بدنياً جيداً، لأن الحالة البدنية تعتبر القاعدة

الأساسية التي ترتكز عليها صحة الأداء الحركي، والمعرفة الجيدة من طرف أستاذ الرياضة لدرجة الإصابة والطرق والوسائل المختلفة التي تساعد على التقليل من حدوث الإصابات، وكذالك التعرف على أسبابها ومايجب أن يتبع من وسائل الإسعاف والعلاج عند حدوثها ولا يقتصر على ذالك فقط بل يتعداه إلى وضع الإجراءات التي يمكن اتخاذها[2]، الأمر الذي فرض على المدربين والمعلمين وضع القوانين واللوائح

(1) حسن أحمد الشافعي : المنظور القانوني عامة والقانون المدني في الرياضة ـ الإحتراف، التأمين ـ الطبعة الأولى، دارالوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2005، ص66.

(2) فراج عبد الحميد توفيق : كمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، الطبعة الأولى دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص223.

وتوفير عوامل الأمن والسلامة لإجراءات وقائية للحد من الإصابة، ناهيك عن التحضير النفسي الذي له دور هام في حصته التربية البدنية والرياضية للحد من الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها التلميذ[1] وتختلف الإصابات من حصة إلى أخرى تبعاً لطبيعتها وطرق لعبها وقوانينها، مما يؤثر على التحصيل المدرسي للتلميذ، ويتوقف هذا على نوع الإصابة التي يتعرض لها، وانطلاقا من هذا كله فأننا نخرج بالتساؤل التالي؟

ـ هل للإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربة البدنية والرياضية أثر على التحصيل الدراسي؟

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

1ـ هل توجد علاقة بين الإصابة الرياضية والمرحلة التعليمية للتلاميذ خلال المسار الدراسي؟

2ـ هل توجد علاقة بين الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربة البدنية والرياضية والنتائج المدرسية؟

3ـ هل يحظى تلميذ الطور المتوسط بالعناية والرعاية اللازمة من طرف الأستاذ أثناء الإصابة الرياضية مما يمكنه من مزاولة الدراسة؟.

2ـ فرضيات البحث :

ـ الفرضية العامة :

للإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية أثر على التحصيل المدرسي.

ـ الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة بين الإصابات الرياضية والمرحلة التعليمية للتلاميذ خلال المسار الدراسي.
- توجد علاقة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والنتائج المدرسية (الدراسية).
- يحظى تلميذ الطور المتوسط بالعناية والرعاية اللازمة من طرف الأستاذ أثناء الإصابة الرياضية مما تمكنه من مزاولة الدراسة.

(1) عبد الرحمان ميساوي : علم النفس الرياضي، كلية العلوم، الآداب، جامعة الإسكندرية ، مصر، 1990، ص84.

3-أسباب إختيار الموضوع :

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

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

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

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

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

4-أهداف البحث :

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

- التعرف على العلاقة الموجودة بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي .
- التعرف على العلاقة الموجود بين نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ خلال المسار الدراسي.
- التعرف على العلاقة الموجودة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء الالعاب الجماعية والنتائج المدرسية .
- التعرف على دور الأستاذ المتخصص في التربية البدنية والرياضية عند إصابة التلاميذ في الحصة والإسعافات التي يقدمها.

5-أهمية البحث :

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

أ- يكتسب البحث أهمية من خلال معرفة أسباب وأنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذالطور الثانوي في الالعاب الجماعية.

بـ- العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية التلميذ من الإصابة وحمايته وتوظيف الوسائل اللازمة للحد من الإصابة .

جـ- دراسة الإصابات الرياضية تمنح الفرصة لتوقع الإصابة قبل حدوثها ومنه تمكين التلميذ من مزاولة الدراسة والرفع من المردود العلمي .

د- تتضح أهمية البحث من خلال دراسة درجات الإصابة ونوعها سواء كانت في المنافسات الرياضية أو الدروس العلمية ،تستدعي فترة علاج تبقي التلميذ بعيدا عن مقاعد الدراسة ،والتأثير السلبي على التحصيل المدرسي لتلميذ المتوسط

6 - مصطلحات البحث :

لقد ورد في بحثنا مصطلحات عديدة ومتعددة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أو المتصفح أن يستوعب ماذا جاء فيه دون لبس أو غموض .

1.6ـ تعريف الإصابة :

تشتق كلمة إصابة من Injury اللاتينية وتعني تلف أو إعاقة فالإصابة هي أي تلف سواء، أكان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء، أكان هذا التأثير (ميكانيكياً، عضوياً، كيميائياً)، وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً وشديداً[1]، إذن فالإصابة هي خلل يصيب عضواً أو أكثر من أعضاء الجسم، مما يؤدي إلى تفصيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم[2].

1.1.6ـ التعريف الإجرائي :

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

2.6ـ تعريف المرحلة المتوسطة (الطور المتوسط):

تسمى المرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تتوسط مرحلتي الطفولة والرشد، وقد إهتم علماء النفس والإجتماع كثيراً بهذه المرحلة نظراً لأهميتها البالغة في حياة الفرد ومستقبله، وقد عرفها " معروف رزيق " بأنها مشتقة من كلمة راهق. بمعنى تدرج نحو النضج وتطرأ على الفتى مجموعة من المتغيرات سواء أكانت

(1) زينب عبد الحليم العالم : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص186.

(2) بسام هارون، ساري حمدان، فائق أبو حلمة : الرياضة والصحة، طبعة أولى، مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريع، الأردن، 1995، ص124.

من الناحية البدنية أو الجسمية أوالعقلية أو العاطفية أو الإجتماعية ومن شأنها أن تنقل المرئ من طفولته إلى رجولته[1].

6-2-1ـ التعريف الإجرائي :

وهي المرحلة ما بعد المرحلة الابتدائية وعادة ما تكون أعمار التلاميذ فيما بين (12 سنة ـ 15 سنة) وتسمى مرحلة المراهقة.

3-6 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

عرفها بيوكر تشارلز " التربية البدنية " وهي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوير المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية و الاجتماعية، وذالك عن طريق ألوان من النشاط البدني لتحقيق المهام[2]. وعرفها المركز القومي للبحوث التربوية بأنها " تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ (بدنياً، عقلياً، نفسياً) بغية إعدادهم للحياة، يكفل لهم المشاركة الفعالة في تحقيق بناء المجتمع الحديث وتزويدهم بالروح الرياضية[3].

6 ـ 3 ـ 1 ـ التعريف الإجرائي :

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

6 ـ 4 ـ تعريف التحصيل المدرسي :

يعرف قيافزينEuyavazine على أنه هو استيعاب كمية معينة من المعارف والمعلومات التي تحددها برامج معينة. أما حسب جايلن P.Ghaplin فإن التحصيل المدرسي " هو مستوى محدد من الأداء والكفاءة في العمل الدراسي، كما يقيم من طرف المعلمين أو عن طريق الاختبارات المقننة أو كليهما ".

6 ـ 4 ـ 1ـ التعريف الإجرائي :

(1) محمد مصطفى رزيق خبايا المراهقة ، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص140.

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

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

هو بلوغ مستوى معين من مادة أو مجموعة من المواد تحددها المدرسة وتعمل من أجل الوصول إليه، بهدف مقارنة الفرد لاستيعاب المعارف المختلفة لهذه المواد خلال فترة زمنية محددة، أو مقارنة التلاميذ ببعضهم البعض.

7 ـ الدراسات السابقة:

7 ـ 1 ـ دراسة بهي الدين إبراهيم محمد سلامة :

الدراسة بعنوان (علاقة بعض المتغيرات المرفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب الرياضيين).

هدف الدراسة تحديد وتصنيف الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية بالمتغيرات البدنية والمرفولوجية قيد البحث.

أجريت الدراسة على (84) طالباً، (42) منهم تعرضوا لإصابات وتكراراتها المختلفة، (42) لم يتعرضوا لأي إصابة، وقد أوضحت النتائج مايلي :

إصابة العضلات سجلت أعلى نسبة لدى المصابين ثم إصابات المفاصل.

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

7 ـ 2 ـ دراسة ماجد مجلي وفائق أبو حليمة:

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

ـ إصابات رضوض العظام وتقلص العضلات والإلتواءات هي من أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي التيكواندوا (مشط القدم، الساق، الفخذ).

ـ معظم الإصابات جاءت في الكاحل لدى الملاكمين من (الجروح، رضوض العظام، وأكثر عرضة للإصابات (الرأس، الكتف، البطن).

7 ـ 3 ـ دراسة Seltmidt و Essenich:

قام الباحثان سالتمديتوإسسينش (1902)، بأخذ عينة من مجموعة تلاميذ مراهقين من مدارس ألمانية في مدينة " بون "، حيث كانوا يميزون بين مجموعة الضعفاء والأقوياء جسدياً (بدنياً) انطلاقاً من طول القامة والوزن، واستنتجوا أن التلاميذ المراهقين الذين يتفوقون في دراستهم يفوقون الذين يعيدون السنة من حيث القامة والوزن. فالذكور المتفوقين دراسياً يفوقون الذين أعادوا السنة من حيث الطول بـ 7,3سم ومن حيث الوزن بـ 500غ.

والإناث المتفوقات دراسياً يفقن اللواتي أعدن السنة من حيث الطول بـ 4سم ومن حيث الوزن بـ 500غ.

4.7. دراسة وفاء أمين (1988):

على عينة قوامها 200 طالبة للسنة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة في مسابقات الميدان والمضمار، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسبابها وأظهرت نتائج الدراسة مايلي، أن إصابات التمزق الفصلي تمثل أعلى نسبة، تليها تنازلياً إصابات القدم والجذع ثم الجروح والخلع.

7 ـ 5 ـ دراسة الدكتور بوداود عبد اليمين:

حول الإصابات وأسبابها عند فرق الدرجة الثانية لكرة القدم في الجزائر، وأوضحت هذه الدراسة أن ألم الإصابات هي التشنجات نسبة 46% ثم الإلتواءات بنسبة 42% والرضوض والتمزقات بنسبة 40% والملخ بنسبة 29% ، ثم الخلع بنسبة 12%.

أما أسباب هذه الإصابات فهي السقوط، أرضية الميدان، عدم الإحماء الكافي، نقص اللياقة البدنية.

7 ـ 6 ـ دراسة الدكتور بوداود عبد اليمين (1996):

حول الإصابات التي تواجه طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر، وأوضحت الدراسة أن أهم الإصابات هي : الإلتواء (46,07%)، الكسور (44,11%)، يليها الخدوش بنسبة (36,25%)، التمزقات (32,35%)، التشنجات (29,41%)، ثم الرضوض (12,74%)، الخلع (8,82%)، الملخ (1,96%).

أما المواد الدراسية التي يتعرض فيها الطلبة للإصابة هي كرة القدم (61,76%)، الجيدو (60,87%)، الجمباز (51,96%)، كرة اليد (37,25%)، كرة السلة (34,31%)، ألعاب القوى (27,45%)، أما

الأسباب المؤدية للإصابة هي الخشونة (94,90%)، ثم أخطاء الأداء (50,98%)، قصد فترة الإحماء (29,31%).

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

إجراءات البحث الميدانية :

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

1.1ـ المجال البشري :

تلاميذ التعليم المتوسط الذين تعرضوا للإصابة الرياضية في المراحل الدراسية الأربعة لمتوسطات ولاية المسيلة.

2.1ـ المجال المكاني : متوسطات دائرة حمام الضلعة.

3.1ـ المجال الزمني : إمتدت فترة البحث من 2014/12/15 إلى غاية 2015/03/03.

2ـ حدود الدراسة :

تم إجراء البحث الحالي وفق الحدود التالية :

إقتصر البحث على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط لولاية المسيلة، وتلاميذ المرحلة المتوسطة، أي تلاميذ الطور المتوسط الذين يتعرضون للإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في متوسطات ولاية المسيلة.

3ـ مجتمع البحث :

من الناحية الإصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة : إدارات، فرقاً، متوسطات، سكاناً، تلاميذ أو أي وحدات أخرى [1].

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

ويتكون مجتمع البحث في موضوعنا هذا من جميع تلاميذ الطور المتوسط الذين تنحصر أعمارهم بين (11 ـ 15 سنة)، والذين يمثلون المراحل الأربعة للدراسة في المتوسط الذي يبلغ عددهم (4056) من الجنسين (ذكور، إناث)، أما التلاميذ المصابين فبلغ عددهم (339) ذكور و (337) إناث أي ما عدده (676) تلميذ موزعين على المراحل الأربعة أي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة متوسط)، ما يعني مرحلة الطفولة المتوسطة والذين هم على مقاعد الدراسة لدائرة حمام الضلعة ولاية المسيلة، وعدد المتوسطات هو (08) متوسطات موزعة على مختلف أنحاء دائرة حمام الضلعة.

3.1ـ عينة البحث :

من الصعب التعامل مع المجتمع بأكمله، وبالتالي يلجأ الباحث إلى أسلوب العينة التي من بين أهدافها توفير الجهد والوقت.

وباعتبار العينة حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، فهي تستند إلى الإستبيان كمقوم أساسي، فنجد أن مفهومها على النحو التالي " هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه توخذ مجموعة منه أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث [1]. وتتشكل عينة هذا البحث من تلاميذ الطور المتوسط لدائرة حمام الضلعة ولاية المسيلة، الذين تعرضوا للإصابات الرياضية في المراحل الدراسية الأربعة حيث بلغ عددهم (418 تمليذ) مصاب من أصل (676) تلميذ مصاب وهذه الأخيرة من المجتمع الكلي الذي يبلغ (4056 تلميذ) وهو العدد الكلي للتلاميذ في المتوسطات. ونوع العينة في بحثنا هذا العينة الطبقية العشوائية بنسبة فاقت 10%من مجتمع البحث الأصلي.

3.2ـ العينة الإستطلاعية :

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

4ـ منهج البحث :

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

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

5ـ الدراسة الإستطلاعية :

بعد تصميم أداة البحث في صورتها الأولية وهي الإستبيان، قام الباحث بإختبارها ميدانياً من خلال الدراسة الإستطلاعية التي أجريت مستوى (08) متوسطات، وهذا للتعرف على مدى ملاءمة أداة الإستبيان للغرض المرجو من تطبيقها وهو صلاحيتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث، ومن حيث سهولة ألفاظ وعبارات الإستبيان وفهمها من طرف أفراد العينة وهم تلاميذ الطور المتوسط الذين تعرضوا للإصابات الرياضية خلال حصة ت. ب. ر؛

كما كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو أيضاً فهم محتويات الأداة حتى يتم التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وقد تم الإستفادة من نتائجها في حساب صدق الأداة.

أولاً : وصف أداة الإستبيان بصورته الأصلية :

يتألف الإستبيان في الصورة الأصلية من 48 عبارة، 24 عبارة موجهة للتلاميذ المصابين و24 عبارة موجهة للأستاذة في الطور المتوسط وهي موضحة في الملاحق موزعة على ثلاثة أبعاد.

وصممت الإجابات على أداتين : ـ على أساس طريقة ليكرت (Likert)؛ حيث يجيب المفحوصعن كل عبارة من عبارات الإستبيان بأحد الخيارات الثلاثة التالية (دائماً، أحياناً، نادراً).

ـ على أساس الطريقة الثنائية : ـ حيث يجيب المفحوص عن كل عبارة من عبارات الإستبيان بأحد الخيارات الثنائية (نعم ـ لا)،

ثانياً : إجراءات تطوير الأداة :

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

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

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

أ ـ صدق الأداة : عرض الإستبيان على لجنة المحكمين وذلك لمعرفة مايلي :

ـ مدى وضوح صياغة عبارات الإستبيان.

ـ مدى ملاءمة كل عبارة لقياس البعد التي تنتمي إليه تلك العبارات.

ـ أي تعديل مقترح أو ملاحظات أخرى.

وبالتالي فقدتم إيجاد وصدق الأداة بالطرق الآتية :

1ـ صدق المحكمين :

يعد صدق المحكمين إحدى الخطوات المتبعة في صدق المحتوى ويقتصد به الاعتماد برأي المتخصصين في المجال الذي يقيسه المقياس، حول عبارات الأداة بناءاً على بعض المعايير التي يراها معد الإستبيان، مثل مدى ملائمتها وتمثيلها للسلوك المراد قياسه وكذلك إنتمائها للبعد والمحور الذي تمثله وقد تم عرض الاستبيان بصيغته الأولية على (05) خبراء من المختصين ذوي الدرجات العلمية من محاضرين وأساتذة التعليم العالي، حيث طلب منهم تحديد صياغة كل فقرة من فقرات الإستبيان ومدى وضوحها من عدمه.

2ـ ثبات الإستبيان :

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

6ـ أدوات الدراسة :

تتم في هذه الدراسة الاعتماد على أداتين :

ـ المقابلة : حيث تعتبر من الأدوات الأساسية الخاصة بجمع المعلومات حول الأفراد، وبما أن عينة البحث من تلاميذ الطور المتوسط وبينهم لا يسمح لهم بفهم أسئلة الاستبيان ككل، استعملناالاستبيان الشفوي أي محادثة موجهة من الباحث للمبحوث بهدف الوصول إلى الحقيقة.

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

ـ المصادر العربية والأجنبية.

ـ إستمارتين للإستبيان تخص معلومات عن التلاميذ الذين يتعرضون للإصابة الرياضية (أنواع الإصابات، أسبابها، مواقعها في الجسم) وأثرها على التحصيل الدراسي، وكذلك النشاطات التي حثت فيها، موزعة على المراحل الدراسية الأربعة. وتضمنت الإستمارة الثانية أسئلة خاصة بالأساتذة الذين يشرفون على الدروس النظرية والعملية في المتوسطات، لاستطلاع أرائهم حول الإصابات من خلال خبراتهم التدريسية والعملية.

والأسئلة إلى إستجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

7ـ الطريقة الإحصائية :

نستعمل في تحليل البيانات على برنامج Spss .

السؤال رقم (04): هل تحدث إصابات رياضية خلال حصة ت, ب, ر للتلاميذ؟

الهدف من السؤال: معرفة نسبة الإصابات الرياضية التي تحدث خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ و الجدول رقم (04) يوضح إجابات الأساتذة كما يلي:

الجدول رقم (04): يبين نسبة الإصابات الرياضية التي تحدث خلال حصة ت, ب, ر للتلاميذ.

النتائج الإجابات	التكرارات	النسب المئوية (%)	كا^2 المحسوبة	الدرجة	مستوى الدلالة	القرار
نعم	15	% 88.2	9.94	1	0.002	دال
لا	02	% 11.8				
المجموع	17	%100				

تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه إجابات الأساتذة على الجدول رقم (04) و يؤكده اختبار كا^2 عند قيمة (9.94) نلاحظ أن قيمة كا^2 المحسوبة كبيرة نوعا ما مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.002 و هي أقل من 0.05 أي قرار العبارة رقم (04) دالة و بدرجة حرية تساوي (1), و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة و بالتالي هناك دلالة إحصائية تتجسد في إجابة 88.2 % من الأساتذة بوجود إصابات رياضية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية تحدث للتلاميذ بينما 11.8 % منهم أجابوا بعدم حدوث إصابات رياضية للتلاميذ, مما يؤكد قرار عبارة السؤال رقم (04) بوجود إصابات رياضية خلال حصة ت, ب, ر تحدث للتلاميذ.

السؤال رقم (21): هل تهتمون برعاية التلميذ المصاب و تقدمون له الإسعافات الأولية؟

الهدف من السؤال: معرفة درجة اهتمام الأساتذة بالتلاميذ المصابين خلال حصة التربية البدنية و الرياضية و الجدول رقم (21) يوضح إجابات الأساتذة كما يلي:

الجدول رقم (21): يبين درجة اهتمام الأساتذة بالتلاميذ المصابين خلال حصة ت, ب, ر.

النتائج / الإجابات	التكرارات	النسب المئوية (%)	كا^2 المحسوبة	الدرجة	مستوى الدلالة	القرار
دائما	14	% 82.4	18.47	2	0.0001	دال
أحيانا	02	% 11.8				
نادرا	01	% 5.9				
المجموع	17	%100				

تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه إجابات الأساتذة على الجدول رقم (21) و يؤكده اختبار كا^2 عند قيمة (18.47) نلاحظ أن قيمة كا^2 المحسوبة كبيرة جدا مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.0001) و هي أقل من 0.05 أي قرار العبارة رقم (21) بدلالتها إحصائيا و بدرجة حرية تساوي (2), و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة و بالتالي هناك دلالة إحصائية و التي تتجسد في 82.4 % من الأساتذة أجابوا بأنهم يهتمون برعاية التلميذ المصاب دائما و يقدمون له الإسعافات الأولية بينما 11.8 % منهم أجابوا بأحيانا و 5.9 % أجابوا بنادرا, مما يعني أن قرار العبارة رقم (21) دال و يؤكد وجود علاقة إرتباطية بين الأستاذ و التلميذ بتقديم الإسعافات الأولية في حالة الإصابة.

ملخص نتائج البحث :

إن لإدراج حصة التربية البدنية والرياضية وممارستها في جميع المراحل الدراسية وجميع أطوار التعليم على اختلاف أنواعها وأشكالها، بطابعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي، ومن بين المواضيع التي ينادي بها كثيراً من القائمين والمختصين في هذا المجال لما لها من أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للتلميذ أو التلاميذ في كل الأطوار، وإن اختلاف بعضهم حول العديد من القضايا فيها، فإن معظمهم إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية هذه الأنشطة الرياضية الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية ولكل شرائح التلاميذ من الجنسين ومن مختلف الأعمار.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية والتنافس فيها متعة غاية في التشويق والمنافسة والإثار، من أجل تحقيق النتائج المرضية والوصول إلى المستويات العالية, ولعل الوصول إلى مستويات عالية من الناحية التعليمية أو النتائج المحققة في المؤسسة التربوية أي تحقيق مردود دراسي مرضي ومقبول مقرون بمدى الاعتناء بالجسم وصيانة من أخطاء الأداء والوقوع في الإصابات الرياضية والوقاية منها.

إن النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان المقدم للتلاميذ المصابين رياضياً والإستبيان المقدم لأساتذة التربية البدنية والرياضية للإصابات الرياضية بمختلف أنواعها، وتأثير بعض الإصابات الرياضية على التحصيل الدراسي بالنسبة للتلاميذ المصابين ومن بينهم أهم النتائج مايلي :

ـ حدوث إصابات رياضية كثيرة للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ـ وجود علاقة بين الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ ومستواهم الدراسي.

ـ تعرض المستويات الأولى من التعليم المتوسط أكثر للإصابات الرياضية إي السنة أولى والسنة ثانية متوسط.

ـ النسبة الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية هم الإناث.

ـ وجود علاقة مباشرة بالمرحلة العمرية للتلاميذ والإصابات الرياضية التي يتعرض لها.

ـ أجمع أغلب الأساتذة على أن الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات الرياضية عند التلاميذ هي الكاحل واليد والظهر.

ـ أغلب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة ت. ب. ر هي التمزقات العضلية والتشنجات العضلية والإلتواءات.

ـ أجمع معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية بأن الرياضات الأكثر شيوعاً في تعرض التلاميذ للإصابات الرياضية هي سباق السرعة ورمي الجلة.

ـ أرجع معظم الأساتذة أسباب حدوث الإصابات الرياضية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية إلى عدم التقيد بالقوانين الرياضية وسوء الأحوال الجوية وسوء الملاعي عليها قلة الإحماء.

ـ أجمع جل أساتذة التربية البدنية والرياضية على أن الإصابات الرياضية التي تؤثر على المردود الدراسي بالنسبة للتلاميذ هي: الإصابات الخطيرة تليها الإصابات المتوسطة.

ـ أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط أكدوا أنهم يقومون برعاية التلاميذ المصابين ويقدمون لهم الإسعافات الأولية.

ومنه فإن النتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا تثبت صحة الفرضيات القائمة على أنه توجد علاقة بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي، وكذلك توجد علاقة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والنتائج الدراسية، وتوجد علاقة وطيدة بين التلميذ المصاب وأستاذه حيث يحظى تلميذ الطور المتوسط بالعناية والرعاية اللازمة من طرف الأستاذ أثناء الإصابة الرياضية مما يمكنه من مزاولة دراسته.

اقتراحات:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب الإصابات الرياضية التي يترض لها التلاميذ في الطور المتوسط و مدى تأثيرها على المردود الدراسي خلال المسار التعليمي, و من خلال الاستفادة من هذه

الدراسة, و البحث في محتواها و الدراسات السابقة المتعلقة بها, و على ضوء ما توصلت إليه من نتائج و مناقشتها, تم التوصل إلى عدة توصيات, و التي يأمل الباحث أن تؤخذ في الحسبان كي تساعد التلميذ و الأستاذ على ممارسة مهامهم على الوجه الأكمل و تطوير حصة التربية البدنية و الرياضية و من بين هذه التوصيات ما يلي:

زيادة اهتمام وزارة التربية الوطنية بمادة التربية البدنية و الرياضية من خلال توفير جميع المنشآت و المرافق الرياضية بكل الرياضات للتقليل من حدوث الإصابات الرياضية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

- مراقبة الأستاذ للتلاميذ أثناء عملية الإحماء و التسخين لتفادي الوقوع في الإصابات الرياضية مما يؤثر على المردود الدراسي للتلميذ.

- توفير العيادات الطبية في جميع المؤسسات التربوية لكي يتسنى للتلميذ المصاب العلاج الآني قبل مضاعفة الإصابة.

- تخصيص حصص نظرية من طرف الأساتذة للتلاميذ حول الإصابات الرياضية و كيفية تفاديها و الوقوع فيها.

- تشجيع ممارسة النشاط البدني الرياضي في المراحل التعليمية الثلاثة من خلال إعداد برامج تلفزيونية خاصة.

- زيادة عدد الحصص الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية.

- عقد ندوات تربوية يتم فيها عرض أهم الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية و كيفية علاجها.

- إطلاع الأستاذ على مستجدات التدريب الحديث خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

- الاهتمام بالتحضير البدني الخاص لتفادي إصابة التلميذ و عدم التأثير على مردوده الدراسي.

- تكوين الأساتذة حول كيفية تقديم الإسعافات الأولية للتلاميذ المصابين لكي لا تتضاعف إصابتهم و تؤثر على مردودهم الدراسي.

خاتمة:

توصل الباحث في هذه الرسالة بعد بذل مجهود في العمل و البحث و التحليل, و توصل في ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة و التي تمثل محتواها حول الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيرها على المردود الدراسي بمرحلة التعليم المتوسط في بعض متوسطات ولاية المسيلة في تفادي الإصابات الرياضية خاصة الإصابات الخطيرة و الشديدة التي تؤثر على المردود الدراسي للتلميذ, حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري و التطبيقي.

كما أن هذه الدراسة بينت إثبات فرضية البحث الأولى التي نصت على أنه توجد علاقة بين الإصابات الرياضية و المرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي, حيث أن أهمية التسخين و الإحماء و فهم القوانين الرياضية و تسطير برامج فصلية من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية يؤدي إلى التقليل من حدوث الإصابات الرياضية خاصة الفئة الصغرى أي السنة أولى متوسط و السنة ثانية متوسط, و هذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها من إجابات التلاميذ و الأساتذة, و كذلك الفصل النظري حول الإصابات الرياضية و أعراضها و كيفية علاجها و تفاديها (أنظر الفصل الأول أسباب حدوث الإصابات الرياضية).

كما أن هذه الدراسة بينت لإثبات الفرضية الثانية و التي نصت على أنه توجد علاقة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية, و النتائج الدراسية, و قد أثبتت النتائج المتحصل عليها هذه العلاقة و توصلنا إلى أن النوع الأكثر تأثيرا هي الإصابات الخطيرة و منها الكسور و الخلع (أنظر الفصل الأول إصابات العظام).

كما أن هذه الدراسة بينت إثبات فرضية البحث الثالثة و التي نصت على أن تلميذ الطور المتوسط يحظى بالعناية و الرعاية اللازمة من طرف الأستاذ أثناء الإصابة الرياضية مما يمكنه من مزاولة الدراسة, و أكدت النتائج المتحصل عليها وجود تأثير كبير على المردود الدراسي للتلميذ إذا تلقى إصابة شديدة و لم تقدم له الإسعافات الأولية في حال وقوع الحادث مما يضاعف الإصابة و يجعل التلميذ يتغيب عن مقاعد الدراسة و بالتالي تراجع مردوده الدراسي (أنظر الفصل الأول أصناف الإصابات الرياضية و مضاعفاتها, أنظر الفصل الثالث أسباب تدهور النتائج المدرسية).

و عليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات و بحوث تشمل هذه الدراسة و الدراسات السابقة و تدعمها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية و الغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع.

قائمة المراجع

1ـ أسامة رياض :الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الاولمبية ،الاتحاد العربي للطب الرياضي ،/الامانة العامة ،1986.

2 ـ محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر الجديدة، مصر، 2006.

3ـ حسن أحمد الشافعي : المنظور القانوني عامة والقانون المدني في الرياضة ـ الاحتراف، التأمين ـ الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2005.

4 ـ فراج عبد الحميد توفيق : كمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، الطبعة الأولى دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.

5 ـ عبد الرحمان ميساوي : علم النفس الرياضي، كلية العلوم، الآداب، جامعة الإسكندرية ، مصر، 1990.

6 ـ زينب عبد الحليم العالم : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.

7 ـ بسام هارون، ساري حمدان، فائق أبو حليمة : الرياضة والصحة، طبعة أولى، مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريع، الأردن، 1995.

8 ـ محمد مصطفى رزيق خبايا المراهقة ، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.

9 ـ محمود عوض بسيوني وآخرون : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990.

10 ـ المركز القومي للبحوث التربوية؛ المناهج المتطورة للتربية الرياضية، جمهورية مصر العربية، 1975.

11 ـ محمد نصر الدين رضوان : الإحصاءالاستدلاليفيعومالربيةالبدنيةوالرياضية،بدونطبعة،دارالفكرالعربي،القاهرة2002.

12 ـ رشيد زرواتي : منهاج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية،ط1،دارالهدى للطباعة والنشر والتوزيع،الجزائر، 2007.

13 ـ عبدالرحمن عيسوي : مناهج البحث العلمي،المكتب العربي،مصر، 1990.

14 ـ رابح تركي : مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس،المؤسسة الوطنية للكتاب،الجزائر، 1984.