

دراسة تحليلية للقياسات الأنثروبومترية والقدرات البدنية والإصابات

الشائعة لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

أ.د/ حامد حسين احمد*

د/ طارق محمد جابر**

د / محمد فاروق إبراهيم***

أ/ كمال كميل وهيب حبيب****

المقدمة وأهمية البحث:

يعد النمو أحد الخصائص المميزة للكائنات الحية وتتمثل في سلسلة منظمة من العمليات المتدرجة المستمرة والتي تهدف إلي تحقيق اكتمال النضج، ويحدث النمو خلال سيره نحو النضج تغيرات طبيعية تؤدي إلي تطور الكائن الحي من حيث الكم والكيف، وتتفق المراجع العلمية علي أن نمو الإنسان يتمشى مع عمره الزمني ويحدث في جانبين احدهما تكويني يعمل علي زيادة طول الجسم وعرضه مما يؤثر علي شكله الخارجي والآخر وظيفي ينتج عنه نمواً في الوظائف الجسمية والعضلية والاجتماعية.(٧: ٩٧)

ويري "عصام الدين متولي عبدالله" (٢٠٠٦م) أن هناك جانب آخر يتمثل في النمو الحركي وبالرغم أنه مكتسب إلا أنه يمر بمراحل تتمشي مع عمره الزمني ايضاً. (٧: ٩٧)

* أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

** أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية تخصص تدريس كرة القدم بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

*** مدرس الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

**** باحث بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

وتذكر "سميعة خليل محمد" (٢٠٠٦م) أن النمو هو عملية ديناميكية تشمل سلسلة التغيرات التي يمر بها الفرد منذ الولادة وحتى سن البلوغ، وخلال هذه الفترة يزداد حجم الجسم وتتطور وظائفه بمعدلات سريعة وتتميز عملية النمو بزيادة قدرة الجسم علي التكيف. (٦ : ٢٢٥)

ويشير "محمد الشحات" (٢٠١٥م) أن المدرسة هي الفترة التي يكون فيها نمو الطفل ملحوظا ويحتاج فيها الطفل للحركة ولكنه يجد نفسه مقيدا بالجلوس في فاصله ساعات طويلة للاستماع للدروس وعند العودة للمنزل يجلس ليؤدي واجباته المنزلية فيحرم الجسم من الحركة، ولذا يجد التلميذ كل السعادة والسرور في حصة التربية الرياضية، والتي يجب علي معلم التربية الرياضية إستغلالها علي أكمل وجه لتحقيق الأهداف من تلك المرحلة. (١٣ : ٧٩)

وتعتبر الحلقة الاولي من التعليم الاساسي بمثابة القاعدة الاساسية لمراحل التعليم المختلفة لذا نالت من فكر المربين ما لم تتاله غيرها، فقام بالتدريس فيها معلمون متخصصون وعلي درجة من الكفاءة والمستوي العلمي. فطفل هذه المرحلة اللبنة الأولى لصناعة رجل المستقبل كذلك يمكن لطفل هذه المرحلة تعلم العديد من الأنشطة الرياضية التي تمكنه بعد ذلك من الوصول الي أعلى المستويات الرياضية وتحقيق العديد من البطولات، وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها بداية انفصال الطفل عن الأسرة والمنزل والدائرة المحدودة من الأقران بعد الفترة الطويلة السابقة. حيث ينتقل الي بيئة اخري تزحف بإختلافات كبيرة وخاصة فيما يرتبط بالموقف الإجتماعي. (١٦ : ١٦٥)

وتشير "مرفت خفاجة، مصطفى السايح" (٢٠٠٧م) إلي أن أهداف تدريس التربية الرياضية من التعليم الاساسي هو تنمية المهارات الحركية الاساسية مثل (المشي والجري والوثب والحجل والتعلق) واكتساب التوافق للمهارات المكتسبة للأنشطة الرياضية. (١٤ : ٢٣)

ويشير "بسطويسي أحمد" (١٩٩٩م) أن اللياقة البدنية مصطلح يشير إلى الكفاءة الوظيفية (الفسولوجية) التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته. حيث تدل الكفاءة الوظيفية على قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بالأكسجين خلال فترات العمل البدني، حيث يدل ارتفاع هذه الكفاءة على أن الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية.

ويري أن الصفات أو القدرات البدنية هي القوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة فينظر إليها من خلال ارتباطها ببعض إلى أنها قدرات حركية.

(٤: ١٠٧)

وان تحدثنا عن القياسات الانثروبومترية كما يذكرها "محمد صبحي حساين" (١٩٩٦م) أنها ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد، فالتعرف على الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الافراد.

ونجد أن للقياسات الانثروبومترية علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الإجتماعي والإنفعالي للطفل في السنوات المتوسطة. (١٢: ٣٦)

ومن هنا يتضح لنا أهمية التعرف على مثل هذه القدرات البدنية والانثروبومترية لدي مرحلة التعليم الاساسي (الابتدائي) حتي يتسنى لنا:

- تجنب حدوث المشكلات البدنية والصحية والتي تلازم التلميذ خلال المراحل التالية من عمره.
- وضع البرامج بمختلف أنواعها من قبل المسئولين بما يناسب مع الخصائص الجسمية والبدنية لتلك المرحلة.
- تساعد في عملية الإنتقاء الرياضي للتلاميذ.

مشكلة البحث :

تعتبر مرحلة التعليم الاساسي هي الركيزة الاساسية في نمو الطفل حيث أنها الفترة التي يتطور فيها جسم الطفل من ضعف الطفولة إلي قوة الشباب وتنمو فيها قدرات الطفل البدنية.

ويشير "روثمان Rothmans" (١٩٨١م) إلي أن الهدف من التعليم الابتدائي هو تشجيع النمو الجسمي وإكساب الطفل الصحة العامة. (٢٤ : ٢٦) وتشير "فاطمة عوض" (٢٠٠٦م) إلي أن الغاية من التربية في المدرسة الابتدائية هي مساعدة التلميذ علي أن ينمو نمواً كاملاً بحيث يكون هناك توافق بينه وبين اتجاهات العصر الذي يعيش فيه اذ يشمل النمو جميع جوانب الشخصية من نمو جسمي وحركي وإجتماعي وانفعالي وروحي. (١٠ : ٤٦ - ٤٧)

وقد أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة بشكل خاطئ خلال مراحل النمو تؤدي مستقبلاً إلي حدوث العديد من المشاكل البدنية والصحية الخطيرة والتي قد تلازم التلميذ خلال المراحل التالية من عمره وتسبب له الكثير من المعاناة.

ويذكر "أبو العلا فرحات، ابراهيم شعلان" (١٩٩٩م) أن الجوانب البدنية والقياسات الجسمية تفسر لنا تلك المشاكل وتضع الأسس الصحيحة لوضع البرامج التدريبية المناسبة لخصائص مراحل النمو المختلفة والتي تتجنب الأضرار بالأشبال والناشئين وتتوافق مع المميزات والخصائص التي يمكن أن تحسن وتطور لياقتهم البدنية. (١ : ٤٢)

ومن خلال عمل الباحث كمعلم تربية رياضية رأي الباحث حدوث العديد من الإصابات بين التلاميذ في درس التربية الرياضية وأيضاً عزوف العديد من التلاميذ عن الإشتراك في الأنشطة الرياضية ويتوقع الباحث إن ذلك يرجع إلي ضعف القدرات الجسمية والبدنية لدي تلاميذ الحلقة الاولي من التعليم الاساسي

(التعليم الابتدائي) والتي لم تحظي بالاهتمام الكافي بمثل هذه الدراسات ولذا يري الباحث انه من الضروري التعرف علي هذه القياسات والإصابات الشائعة بين تلاميذ تلك المرحلة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي:

- ١- بعض القياسات الانثروبومترية (مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون) لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- ٢- بعض القدرات البدنية (القوة العضلية- السرعة الحركية- المرونة) لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- ٣- أهم الإصابات الشائعة لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

تساؤلات البحث:

- ١- ما القياسات الانثروبومترية (مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون) لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؟
- ٢- ما القدرات البدنية (القوة العضلية- السرعة الحركية- المرونة) لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؟
- ٣- ما أهم الإصابات الشائعة لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- التحليل:

"هو الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة الي الأجزاء او العناصر المؤلفة لها حيث تبحث هذه الأجزاء كل علي حده تحقيقاً لفهم أعمق للظاهرة ككل". (٥ : ١٥)

- الانثروبومتيري:

عرفه "ما تيوس وفوكس ,L, Mathews ,K and Fox" بأنه "العلم الذي يهتم بقياس جسم الإنسان وأجزائه ويستخدم في تحديد الفروق الفردية بأنواعها". (٢٣ : ١٩)

- القياسات الأنثروبومترية:

عرفها "جيتون Guyton" بأنها "الطريقة التي تقرر وتفضل في ظاهرة النمو وشكل الجسم ونوعه وتعرف بالأنثروبومتري.(٢١ : ٣٦)
- الصفات البدنية:

هي الصفات الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً علي العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى امكانياته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية.(٧ : ١٠)
- المرونة:

هي قدرة الفرد علي أداء الحركات لأوسع مدي حركي ممكن.
(٣٤٣ : ٨)
- السرعة:

هي القدرة علي تبادل إنقباض وإنبساط العضلات في أقل زمن ممكن.
(٢٩٦ : ٨)
- السرعة الحركية:

هي القدرة علي أداء الحركة أو الحركات في أقل زمن ممكن وبما لا يتجاوز ٣٠ ثانية دون إنتقال الجسم.(٨ : ٣٠٣)
الدراسات المرتبطة والتعليق عليها:

الدراسات العربية:

١- دراسة "محمد احمد ابراهيم بركات" (٢٠٠٩م) (١١) "دراسة بعض القدرات البدنية والخصائص البيولوجية للعظام لحالات تشوهات تقوس الطرف السفلي القوامية" وهدفت الدراسة إلي التعرف علي بعض القدرات البدنية والخصائص البيولوجية للعظام لحالات تشوهات تقوس الطرف السفلي القوامية واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي وشملت العينة ٣٠ تلميذ موزعة علي ثلاث مجموعات و من أهم نتائج هذه الدراسة أن التشوه

القوامي يؤثر بالفعل علي الحالة البدنية والبيولوجية للعظام لدي التلميذ بالمرحلة الإبتدائية.

٢- دراسة "موهوبي عيسى" (٢٠٠٧م) (١٥) "الاصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية" دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية برج بوعرييج. وتمثلت اهداف الدراسة في التعرف على انواع الاصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء اختبار التربية البدنية والرياضية ومعرفة الاماكن المعرضة للإصابة الرياضية. حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٠) تلميذ، وتمثلت نتائج هذه الدراسة في أن الأماكن المعرضة للإصابات عند التلاميذ هي الكاحل، والركبة والفخذ، وأغلب الإصابات التي تعرض لها التلاميذ هي الجروح، الخدوش، التشنجات والإلتواءات.

- الدراسات الأجنبية:

١- دراسة "ألبرت هيرجنرودر **albert C. Hergenoeder**" (٢٠٠١م) (١٨) بعنوان "Prevention of Sports Injuries college of Medicine" وهدفت الدراسة لمعرفة العوامل التي تؤدي إلي إصابات الأطفال أثناء ممارسة الرياضة والسبل إلي تخفيف الإصابات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي (١٥٦٠) تلميذ من المدارس الإبتدائية، وتوصلت الدراسة إلي أن أهم أسباب الإصابة التغيرات في البيئة الرياضية، وقلّة عوامل الأمن والسلامة في المدارس، وعدم تدريب الأطفال لتجنب الإصابة من خلال إدراك أبعاد المكان والجسم.

٢- دراسة "مارك هتشينسون وآخرون **mark r hutchinson et al.**" (٢٠٠٠م) (٢٢) بعنوان "Reduction common sports Injuries in Children and adolescents by using movement program" وهدفت الدراسة إلي تخفيض الإصابات الرياضية المشتركة في الأطفال

والمراهقين باستخدام برنامج الحركة، واشتملت عينة البحث علي (١١٨٤٠) من الأطفال والمراهقين من سن (٥ - ١٧) سنة، ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن ٣٥,٨% من الإصابات التي تحدث تكون داخل المدرسة ومن أبرز هذه الإصابات الجروح، والإلتواءات، والكدمات وأن برنامج الحركة ساعد في خفض معدل الإصابات.

خطة وإجراءات البحث

يتضمن هذا الجزء وصف الطرق والإجراءات التي اتبعت في تطبيق البحث ووصف العينة، والأجهزة المستخدمة في إجراء البحث وجمع البيانات، والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لتحليل بيانات البحث.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف السادس الابتدائي بنين ومعلمي وموجهي التربية الرياضية بإدارة طما التعليمية بمحافظة سوهاج.

عينة البحث:

- اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي بنين بإدارة طما التعليمية للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م.
- بلغ قوامها (٦٩٠) تلميذ والتي تُمثل ١٥.٢% من إجمالي مجتمع البحث وبناءً علي موافقة ولي الأمر. مرفق (٤)
- كما شملت العينة معلمي وموجهي التربية الرياضية والذي بلغ عددهم (٤٠) معلم من إجمالي (٦٨) معلم بنسبة ٥٨.٨% لتطبيق استمارة الإصابات الشائعة بين التلاميذ.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع علي بعض المراجع العلمية والدراسات العليا المتعلقة بالبحث والمتخصصة بالقياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية والإصابات الرياضية للإستفادة منها في دعم البحث وتصميم استمارات إستبيان (القياسات الانثروبومترية- القدرات البدنية- الإصابات الشائعة).

٢- المقابلات الشخصية:

- تم إجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية والمتخصصين في مجال فسيولوجيا الرياضة والتدريب الرياضي والإصابات الرياضية للتعرف علي كيفية بناء استمارات استبيان (القياسات الانثروبومترية- القدرات البدنية- الإصابات الشائعة) لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي.

٣- استمارات جمع البيانات:

- استمارة للتعرف علي القياسات الانثروبومترية بين التلاميذ قيد الدراسة. مرفق (٦)
- استمارة استبيان للتعرف علي أهم القدرات البدنية بين التلاميذ قيد الدراسة. مرفق (٧)
- استمارة استبيان للتعرف علي الإصابات الشائعة بين تلاميذ قيد الدراسة. مرفق (٨)

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

يوضح جدول (١) الأجهزة والأدوات التي إستخدمها الباحث في تطبيق البحث للتعرف علي القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية.

جدول (١)

يوضح الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

م	اسم الجهاز / الأداة	الغرض من الجهاز / الأداة
١	الميزان الطبي	قياس وزن الجسم
٢	جهاز الريستاميتير	قياس الطول الكلي للجسم
٣	جهاز البنش/الصدر	تنمية وقياس قوة عضلات الصدر والذراعين
٤	البار	يستخدم في اختبار الإسكوات (SQUATS) لتنمية وقياس قوة عضلات الرجلين
٥	حبل مطاط وقائمين	يستخدم في اختبار الجري في المكان
٦	سلة	تستخدم في اختبار قياس سرعة دوران الذراع
٧	كرسي بدون ظهر	يستخدم في اختبار قياس سرعة تقريب وتباعد الرجل في المستوي الأفقي.
٨	ساعة إيقاف	حساب الوقت في اختبارات السرعة

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وإجابة علي تساؤلات البحث استخدم الباحث

الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- النسبة المئوية
- الرسوم البيانية

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

عرض النتائج:

جدول (٢)

الإحصائيات الوصفية على متغيرات العمر والوزن والطول لدى عينة الدراسة من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (ن = ٦٩٠)

المتغيرات	العمر	الوزن	الطول الكلي للجسم
أصغر درجة	١١	٣٣	١٣٠
أكبر درجة	١٢	٥٥	١٥٧
المجموع	٧٩٣٧	٣٠٠٦٨	١٠٠٤٥٥
المتوسط	١١.٥٠	٤٣.٥٨	١٤٥.٥٩
الإنحراف المعياري	٠.٥٠	٤.٦٨	٥.٦١

يتضح من خلال الجدول (٢) أن متوسط عمر عينة الدراسة بلغ (١١.٥) سنة بإنحراف معياري بلغ (٠.٥)، وبلغ متوسط الوزن لعينة الدراسة (٤٣.٥٨) كجم بإنحراف معياري قدره (٤.٦٨). وبلغ متوسط الطول الكلي للجسم (١٤٥.٥٩) سم بإنحراف معياري قدره (٥.٦١).

جدول (٣)

الإحصائيات الوصفية على القياسات الأنثروبومترية لدى عينة الدراسة من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (ن = ٦٩٠)

المتغيرات	مؤشر كتلة الجسم	نسبة الدهون بالجسم
أصغر درجة	١١.٩٢	٠.٢٤
أكبر درجة	٢٥.٠٤	١٩.٧١
المجموع	١١٥.٠٤	٥٥٧٠.٢٨
المتوسط	١٦.٧٢	٨.٠٧
الإنحراف المعياري	٢.٥٣	٤.٨٢

يتضح من خلال جدول (٣) أن متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة بلغ (١٦.٧٢) كجم/م^٢ بإنحراف معياري بلغ (٢.٥٣)، وبلغ متوسط نسبة الدهون لدى عينة الدراسة (٨.٠٧%) بإنحراف معياري قدره (٤.٨٢).

جدول (٤)

نتائج الإصابات الشائعة بناءً على نسبة حدوثها بين التلاميذ طبقاً لرأي ذوي الخبرة في هذا المجال لدى عينة من المعلمين والموجهين (ن = ٤٠)

النسبة المئوية	عدد استمارات الحدوث	الإصابة
٩٥	٣٨	كدم الجلد
٦٢.٥	٢٥	كدم العضلات
٦٠	٢٤	كدم العظام
٤٠	١٦	كدم المفاصل
١٠	٤	كدم الأعصاب
٢٧.٥	١١	التمزق العضلي
٦٥	٢٦	التقلص العضلي
٦٥	٢٦	الشدة العضلي
٧٥	٣٠	الإلتواء
١٢.٥	٥	خلع المفاصل
٤٧.٥	١٩	الكسور
٨٧.٥	٣٥	الجروح
٢.٥	١	الحروق
٧٠	٢٨	النزيف بأنواعه
٣٧.٥	١٥	فقد الوعي
٥٥	٢٢	إصابات العين

يتضح من خلال جدول (٤) أن نسبة الإصابات تراوحت بين المستوى المرتفع جداً حتى كانت أكبر نسبة مئوية بلغت (٩٥%) كما جاءت في كدم الجلد، وبين المستوى المنخفض جداً حتى وصلت أدنى نسبة إصابة بنسبة مئوية بلغت (٢.٥%) وظهرت في الحروق لدى التلاميذ طبقاً لرأي ذوي الخبرة في هذا المجال من المعلمين والموجهين.

مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج التساؤل الأول الذي يهدف إلي: "التعرف علي بعض القياسات الانثروبومترية (الوزن- الطول الكلي للجسم- مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون) لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي".

يتضح من الجدول (٢) أن متوسط عمر عينة الدراسة بلغ (١١.٥) سنة ويتضح من جدول (٣) أن متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة بلغ (١٦.٧٢) كجم/م^٢ بدلالة الوزن والطول الكلي للجسم. ويتفق كلا من "نواف حجي سعد قطوان (٢٠٠٦م)، أحمد نصر الدين سيد" (٢٠١٤م) علي أن هناك معيار لمؤشر كتلة الجسم لدي الذكور والإناث في المراحل العمرية من (٥- ١٨) سنة. مرفق () (١٧ : ٧٣) (٣ : ٢٤٨) وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع معيار مؤشر كتلة الجسم الذي أعده كلا من "نواف حجي سعد قطوان (٢٠٠٦م)، أحمد نصر الدين سيد" (٢٠١٤م) من أن معيار مؤشر كتلة الجسم للمرحلة العمرية من (١١- ١٢) سنة هو (١٥-٢٢) كجم/م^٢

وتتفق نتائج الدراسة الحالية والتي بلغ متوسط نسبة الدهون لدي عينة الدراسة (٨.٠٧%) جدول (٣) مع "احمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠٣م) (٣) و"حسن الدنشماني وآخرون Hassan Daneshmandi Et Al" (٢٠٠٩م) (٢٠) والذي ذكر أن إرتفاع نسبة الدهون فى الجسم يعتبر مؤشراً خطيراً بالنسبة للرياضيين وغير الرياضيين، حيث يعبر ذلك عن نقص قدراته البدنية وقلة كفاءته فى أداء النشاط بصورة جيدة، وليس معنى ذلك أن نسعى إلى التخلص من كل ما يحتويه الجسم من دهون، فالإنسان محتاج إلى كمية من الدهون لتحقيق الأغراض التالية:

١- تكوين احتياطي للوقود.

٢- تكوين مساند لبعض الأجهزة الحيوية بالجسم.

٣- حماية النهايات العصبية.

كما تعتبر الدهون مصدراً غنياً لمد الجسم بالحرارة والطاقة، كما أنها تساعد الجسم على الاستفادة من الفيتامينات التى تذوب فى الدهون.

(٣ : ٢٤٥)

وبذلك يكون الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول وهو: التعرف علي بعض القياسات الانثروبومترية (الوزن- الطول الكلي للجسم- مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون) لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي".

مناقشة نتائج التساؤل الثالث الذي يهدف إلي:

"التعرف علي أهم الإصابات الشائعة لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

يتضح من خلال جدول (٤) أن أهم الإصابات الشائعة لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي هي إصابات الكدمات حيث جاء كدم الجلد بنسبة (٩٥%) يليها الجروح بنسبة (٨٧.٥%)، كما جاءت إصابة الحروق بأقل بنسبة (٢.٥%).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "أحمد محمد عبدالسلام (٢٠٠٨م) (٢) ودراسة "موهوبي عيسي" (٢٠٠٧م) (١٥) ودراسة "مارك هتشينسون وآخرون MARK R HUTCHINSON et al." (٢٠٠٠م) (٢٢) ودراسة "ألبرت هيرجنرودر albert c. hergenroeder" (٢٠٠١م) (١٨) علي أن من أبرز الإصابات هي الكدمات والجروح والإلتواءات.

ويشير الباحث إلي ضرورة الإهتمام بالدراسات والأبحاث المتعلقة بالبرامج الوقائية والتي تحد من حدوث الإصابات، وبعيدا عن أسباب الإصابات فان للإصابات تأثيرا سلبيا علي التلاميذ والفرد عامة في مواجهة حياته اليومية.

كما يشير الباحث بضرورة الإهتمام بالعوامل التي تؤدي إلي حدوث الإصابات كعوامل الأمن والسلامة بالمدارس داخل الملاعب، فناء المدرسة، من صعود وهبوط درج السلم، وأثناء ممارسة حصة التربية الرياضية والإحماء الجيد قبل النشاط وهذا الأمر يقع علي كاهل معلم التربية الرياضية بالمدرسة.

كما يشير الباحث إلى ضرورة التعامل بالشكل الصحيح مع الإصابات إن وجدت، وتوفير الخدمات الطبية وبعض أدوات الإسعافات الأولية بالمدارس وتدريب المعلم علي كيفية استخدام تلك الأدوات والتعامل مع الإصابة. وبذلك يكون الباحث قد أجاب علي التساؤل الثالث وهو: "التعرف علي أهم الإصابات الشائعة لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. الاستخلاصات:

في حدود أهداف البحث وتساؤلاته والمنهج المستخدم والإجراءات المنهجية والمعالجة الإحصائية تمكن استخلاص الآتي:

١. أهم القياسات الأنثروبومترية لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي قيد الدراسة هي (وزن الجسم- الطول الكلي للجسم- مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون الجسم).
٢. تم التوصل إلي نتائج القياسات الأنثروبومترية (وزن الجسم- الطول الكلي للجسم- مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون الجسم).
٣. بلغ مؤشر كتلة الجسم لدي العينة قيد الدراسة (١٦.٧٢) كجم/م^٢ وهذا يتفق مع معيار مؤشر كتلة الجسم الذي أعده كلا من "نواف حجي سعد قطوان" (٢٠٠٦م) و"احمد نصر الدين سيد" (٢٠١٤م) (مرفق ()
٤. أهم القدرات البدنية لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي قيد الدراسة هي (القوة العضلية- السرعة الحركية- المرونة).
٥. تم التوصل إلي نتائج القدرات البدنية (القوة العضلية - السرعة الحركية - المرونة) .
٦. أكثر الإصابات شيوعاً لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي قيد الدراسة هي (الكدمات - الجروح - الإلتواءات) حيث جاءت إصابة الكدم بنسبة ٩٥% وإصابة الجروح بنسبة ٨٧.٥% والإلتواء بنسبة ٧٥% والنزيف بنسبة ٧٠% .

٧. أقل الإصابات شيوعاً بلديين تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي قيد الدراسة هي (خلع المفاصل - كدم الأعصاب- الحروق) حيث جاءت إصابة خلع المفاصل بنسبة ١٢.٥% وإصابة كدم الأعصاب بنسبة ١٠% وإصابة الحروق بنسبة ٢.٥%.

التوصيات:

اعتمادا علي المعلومات والبيانات التي أمكن الإطلاع عليها، وبناءا علي نتائج هذه الدراسة وانطلاقا من الاستخلاصات المستمدة من العرض والتحليل الإحصائي لبيانات البحث يوصي الباحث بما يلي:

١- الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية خاصة الوزن والطول الكلي للجسم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون بالجسم، لما لها دور فعال في حدوث الإصابات.

٢- عدم استخدام تمرينات القوة (التدريب بالأثقال الحديدية) مع التلاميذ.

٣- مراعاة الفروق الفردية من حيث الوزن والطول والسن والقدرات البدنية والصحية.

٤- إجراء المزيد من الدراسات للقياسات الأنثروبومترية والقدرات البدنية علي جميع الصفوف الدراسية للمرحلة الإبتدائية للتعرف علي أهم النتائج لكل صف علي حده وأهم الإختلافات بينهم.

٥- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة وإتباع الإجراءات الخاصة بصيانتها وإصلاح التالف منها.

٦- استخدام الأدوات المناسبة لكل مرحلة ومراعاة أعمار التلاميذ وقدراتهم.

٧- تحديد الأماكن المناسبة لوضع الأجهزة الرياضية أثناء الاستخدام والممارسة للأنشطة المختلفة.

٨- ملائمة الأدوات والأجهزة لعدد تلاميذ الصف الدراسي وبما يقلل من التزاحم عليه.

٩- مراعاة التهيئة بدنيًا ونفسيًا وفسولوجيًا وحركيًا في الجزء التمهيدي من الدرس.

١٠- مراعاة تجانس وتقارب مستوي التلاميذ أثناء ممارسة النشاط.

١١- تعريف الطلاب بإجراءات الأمن والسلامة التي يجب الالتزام بها في حصة التربية الرياضية والنشاط وعند أداء المهارات.

١٢- ضرورة إلمام المعلم بالإسعافات الأولية للإصابات الرياضية والتعرف عليها حين حدوثها وطلب المساعدة الممكنة وكذا الإجراءات الوقائية.

((المراجع))

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١- ابو العلا احمد عبدالفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

٢- احمد محمد عبدالسلام: العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم والإصابات لدي التلاميذ من ١٢-١٥ سنة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٠٨م.

٣- أحمد نصر الدين سيد : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٤م.

٤- بسطويسي احمد بسطويسي : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

٥- جمال محمد علاء الدين: دراسات معملية في بيوميكانكا الحركة الرباعية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.

٦- سميرة خليل محمد: التربية الصحية للرياضيين، ٢٠٠٦م

٧- صلاح السيد حسين قادوس: الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

- ٨- عصام أحمد حلمى أبو جميل: التدريب فى الأنشطة الرياضية، ط١، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٥م.
- ٩- عصام الدين متولى عبدالله: دراسات ومقاييس فى مجال التربية البدنية والرياضة، ط٢، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٠- فاطمة عوض صابر: التربية الحركية وتطبيقاتها، دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١١- محمد احمد ابراهيم بركات: دراسة بعض القدرات البدنية والخصائص البيولوجية للعظام لحالات تشوهات تقوس الطرف السفلي القوامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ١٢- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٣- محمد محمد الشحات: تدريس التربية الرياضية، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، ٢٠١٥م.
- ١٤- مرفت حسن خفاجة، مصطفى السايح محمد: المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٥- موهوبى عيسى: الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ اثناء إجراء إمتحان التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، ٢٠٠٧م.
- ١٦- وحيد الدين السيد عمر: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، عدد ٤٠، ٢٠١٠م.

١٧- **نواف حجي سعد قطوان**: كتلة الجسم وعلاقتها بالآم أسفل الظهر ومستوي اللياقة البدنية للأطفال من ٩ - ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 18- **Albert C. Hergenroeder** : Prevention of Sports Injuries college of Medicine, Houston, Texas, Pediatrics vole, 101 no, 6 June 2001, pp.1.ov-1063
- 19- **Angela M Evans**: The pediatric flat foot and general anthropometry in 140 Australian school children aged 7 – 10 year, Journal of foot and Ankle Research 2011, dui: 10.1186|1757-1146-4-012.
- 20- **Daneshmandi et al.** : Relationship between Obesity and Flatfoot in High-school Boys and Girls, International Journal of Sports Science and Engineering Vol. 03 (2009) No. 01, pp. 043-049.
- 21- **Guyton ,C.** :Text look of Medical physiology ,7n ,Ed., London ,W.B. Sanders Company , 1986.
- 22- **Mark R Hutchinson et al.** : Reduction common sports Injuries in Children and adolescents by using movement program,2000.

- 23- **Mathews ,K and Fox ,L,** : The Physiological Basis of Physical Education ,W.P. Saunders Co ., Philadelphia , 1976.
- 24- **Rothmans, Al and N. Byrne,** Health Education For Review of Education Research ,vol.5,No,I,1981.