

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة زيان عاشور ———— ور - الجلفة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجلفة

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

**أهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية**

**والرياضية للأساتذة تعليم ثانوي**

دراسة ميدانية في ثانويات مدينة الجلفة

من إعداد:

- عمراوي اسامة ساعد .
- علان عبد الحميد .
- بن شريف سي خالد .

الاستاذ: ديسي يحي حبيب

دفعة 2017/2016



بسم الله الرحمان الرحيم

أشكر قبل كل شيء الله الذي أعطاني القوة والعزيمة والشجاعة لتكملة

نصف المشوار.....

كما أهدي هذا العمل المتواضع لأبي الذي هو نعمة الأب، فكما يقال الوليد

من كسب أبيه، وإلى من علمني أن الحياة أخذ وعطاء يوم لك ويوم

عليك "أمي الحنونة وأهدي ثمرة هذا العمل إلى اصدقائي الذين لم يبخلو

علي بنصائحهم وتشجيعاتهم فقد كانوا لي بمثابة شعاع الأمل ونور الحياة.

كما أهدي هذا العمل إلى اخوتي و أخواتي .

وإلى الأستاذ المشرف المحترم "ديسي يحي حبيب رضوان"

وإلى كل من يعرف اسامة من قريب كان أو من بعيد...، وإلى كل العائلة

عمر اوي صغيرة كانت أو الكبيرة.....

عمر اوي اسامة ساعد ....

بسم الله الرحمن الرحيم

- نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع, ونتقدم بالشكر الجزير إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد .

- كما يسعدنا أن نتقدم باسمي معاني الشكر و الإمتنان إلى الأستاذ المشرديسي يحي حبيب رضوان الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة من أجل إتمام هذا البحث , و لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

- أهدي هذا العمل إلى الوالدين الغاليين أطال الله في عمرهما , وإلى الإخوة كلهم بدون إستثناء كبيرهم و صغيرهم , وإلى الأصدقاء الذين لن أنسى يد عونهم وإلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية الذين شاركوني في الدراسة لمدة 3 سنوات التي تعلمنا و إكتسبنا فيها الكثير سواء في أوقات الدراسة أو خارجها.

علان عبد الحميد .....

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا أما

بعد

فإلى من نزلت في حقهم الآيتين الكريمتين في قوله تعالى  
أهدي هذا العمل المتواضع أُمي و أبي العزيزين حفظهما الله لي  
اللذان سهرنا وتعبا على تعليمي في إتمام هذا العمل من قريب أو من

بعيد...

وإلى أفراد أسرتي ، سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل  
إلى كل أقاربي إلى كل الأصدقاء و الأحباب من دون استثناء  
إلى أساتذتي الكرام و كل رفقاء الدراسة  
وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه  
جميع الطلبة المتربصين المقبلين على التخرج

بن شريف سي خالد ...

## الفهرس

1.....	المقدمة
2.....	الإشكالية
2.....	الفرضية العامة
3.....	الفرضيات الجزئية
3.....	أهداف البحث
3.....	اهمية البحث
3.....	دراسات سابقة
4.....	التعاريف الإجرائية

## الباب الأول

### الفصل الأول: التربية البدنية الرياضية

7.....	1-1-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
8.....	1-1-2- أهمية التربية البدنية والرياضية
8.....	1-1-3- درس التربية البدنية والرياضية
8.....	1-1-3-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
9.....	1-1-3-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية
9.....	1-1-3-3- واجبات درس التربية البدنية والرياضية
10.....	1-1-3-4- خطة درس التربية البدنية و الرياضية
10.....	1-1-3-4-1- الجزء التحضيري
10.....	1-1-3-4-2- الجزء الرئيسي
11.....	1-1-3-4-3- الجزء الختامي

### الفصل الثاني: الإصابات الرياضية أسبابها وأنواعها

12.....	1-2-1- مفهوم الإصابة الرياضية
12.....	1-2-1-1- الإصابة الداخلية
12.....	1-2-1-2- الإصابة الخارجية
13.....	1-2-2- تصنيف الإصابات الرياضية

- 13.....إصابات خفيفة.....1-2-2-1
- 13.....الجروح السطحية البسيطة.....1-1-2-2-1
- 13.....السجحات.....2-1-2-2-1
- 13.....القطع.....3-1-2-2-1
- 14.....الثقب.....4-1-2-2-1
- 14.....التشنجات.....5-1-2-2-1
- 14.....الرضوض.....6-1-2-2-1
- 14.....الإصابات المتوسطة.....2-2-2-1
- 15.....إصابة فقدان الوعي.....1-2-2-2-1
- 15.....الإلتواء.....2-2-2-2-1
- 15.....إصابة ضربة الشمس.....3-2-2-2-1
- 15.....الإصابات الشديدة.....3-2-2-1
- 15.....التمزقات.....1-3-2-2-1
- 16.....التمزق البسيط.....1-1-3-2-2-1
- 16.....التمزق المتوسط.....2-1-3-2-2-1
- 16.....التمزق الشديد.....3-1-3-2-2-1
- 16.....الكسور.....2-3-2-2-1
- 17.....الخلع.....3-3-2-2-1
- 18.....أسباب حدوث الإصابات.....3-2-1
- 18.....الأسباب الداخلية.....1-3-2-1
- 18.....الأسباب الخارجية.....2-3-2-1

### الفصل الثالث: الإسعافات الأولية

- 21.....تعريف الإسعافات الأولية.....1-3-1
- 21.....المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية.....2-3-1
- 22.....الشرط الذي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف.....3-3-1
- 22.....ما يجب الامتناع عن عمله أمام المصاب.....4-3-1

22.....	الإسعافات الأولية النفسية	1-3-5-1
23.....	الإسعافات الأولية التطبيقية	1-3-6-1
23.....	كيفية إسعاف الجروح	1-3-6-1
23.....	كيفية إسعاف النزيف	1-3-6-1
22.....	كيفية إسعاف ضربة شمس	1-3-6-3
24.....	كيفية إسعاف فقدان الوعي والتلميذ يتنفس	1-3-6-4
24.....	كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي والتلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب	1-3-6-5
24.....	كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي مع توقف القلب	1-3-6-6
24.....	كيفية إسعاف التشنجات العضلية	1-3-6-7
24.....	كيفية الإسعاف الإلتواء	1-3-6-8
24.....	كيفية إسعاف التمزق العضلي	1-3-6-9
25.....	كيفية إسعاف الخلع	1-3-6-10
25.....	كيفية إسعاف الكسور	1-3-6-11
25.....	أهمية الإسعافات الأولية	1-3-7
26.....	علبة الإسعافات الأولية	1-3-8

## الباب الثاني

### فصل الأول: منهجية البحث الإجراءات الميدانية

30.....	منهجية البحث	2-1-1-1
30.....	عينة البحث	2-1-2
31.....	مجالات البحث	2-3-1
31.....	مجال البشري	2-3-1-1
31.....	مجال الزماني	2-3-1-2
31.....	مجال المكاني	2-3-1-3
31.....	أدوات البحث:	2-4-1
31.....	الإستبيان	2-4-1-1
32.....	المراجع والمصادر باللغة الفرنسية والعربية	2-4-1-2



32.....التحليل الإحصائي-3-4-1-2

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

33.....1-2-2-تحليل ومناقشة النتائج

50.....2-2-2-مقارنة النتائج البحث بالفرضية

51.....3-2-2-الإستنتاج العام

التوصيات-الخاتمة-المراجع-الملاحق.

## المقدمة :

أصبحت التربية البدنية والرياضية في صورتها الحديثة وبنظمتها وقواعدها السليمة وبألوانها المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد التلميذ الصالح، حيث تزوده بمختلف الخبرات والمهارات تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه.

فالتربية البدنية والرياضية تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء في مستواها التعليمي التربوي المبسط، وهو ما نطلق عليه اسم التربية، وفي إطارها التنافسي بين الأفراد و الجماعات وهذا ما نطلق عليه اسم الرياضة، أما في إطار تطبيق المهارات المتعلمة في مجال تنافسي تحت قيادة تربوية وهذا ما نسميه التربية البدنية.

التربية البدنية والرياضية مجموعة من الألعاب والتمرينات وبالتالي تتوافق مع النشاط البدني والرياضي عدة إصابات مختلفة و متفاوتة الخطورة حسب الاختصاص الممارس. وتخضع أيضا إلى مجموعة من المؤثرات البدنية النفسية والعقلية والفنية والصحية وحسب القانون الصادر 23 أكتوبر 1976 امر رقم 81-76 الذي اوجب على أستاذ المادة أن يعمل على الحفاظ على امن وسلامة التلميذ من مختلف الأسباب الداخلية والخارجية التي تؤدي بالتالي

إلى الوقوع في الإصابة، وتكوين الأستاذ في الإسعافات الأولية و تدخله عند حدوث الإصابة بتقديمه للإسعافات اللازمة بمختلف الوسائل والأجهزة الممكنة والمتوفرة ومعرفة الأستاذ للإسعافات الأولية هامة جدا في تدريس التربية البدنية والرياضية.

فتطرقنا إلى معالجة هذا الموضوع وفق منهجية علمية، مقسمين هذه الدراسة إلى شطرين "نظري" و "تطبيقي"، حيث يظم الجانب النظري 3 فصول . الفصل الأول تطرقنا فيه إلى: التربية البدنية و مفهوما و أهدافها والفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى : الإصابات الرياضية أنواعها وأسباب حدوثها اما الفصل الثالث فخاص بالإسعافات الأولية

أما الجانب التطبيقي والذي يضم فصلين, قد بينا في الفصل الأول نوعية الدراسة التي قمنا بها والتي كانت عبارة عن أسئلة موجهة للاستاذ والذي يعتبر المحرك الأساسي للعملية التربوية, أما في الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج المحصل عليها من الإجابات على الأسئلة الموجهة للاستاذة , وبعد توصلنا إلى النتائج قمنا بوضع بعض الاقتراحات و التوصيات تدعم الاهتمام بالإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية و الرياضية في الثانويات .

### الإشكالية:

تعرف التربية البدنية و الرياضية على نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي العام وتخضع لنفس الغايات والأهداف التي تسعى التربية العامة لبلوغها وتحقيقها. فأولت لها وزارة التربية الوطنية اهتماما بإعداد وتسطير برامج و مناهج مدروسة في جميع المراحل التعليمية، كما قامت بإدراجها كمادة أساسية وحب تدريسها من طرف أستاذ مختص واعي بأبعادها في المرحلة الثانوية و المتوسطة وبالطبع سوف يتعرض التلاميذ الى إصابات او جروح او حتى تشنجات جراء التمارين و الألعاب . لذلك هل يجب على الأساتذة معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية وانطلاقا من هذه الخلفية النظرية نطرح التساؤل التالي:

ما هي أهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

إن الإجابة على هذا التساؤل تتوقف أساسا على الإجابة على التساؤلات التالية :

- هل تلقى الاستاذ تكوين في الإسعافات الأولية ؟

- هل يعرف الاستاذ أسباب الإصابات ؟

- ماذا يفعل الاستاذ عند اصابة التلميذ ؟

### الفرضية العامة:

-وجاءت فرضية بحثنا كالتالي :

هناك نقص في تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية في مجال الإسعافات الأولية من أجل مواجهة الإصابات وأسباب حدوثها وكيفية إسعافها.

### **الفرضيات الجزئية:**

الفرضية الجزئية ( 1): عدم معرفة الإصابات التي تحدث خلال درس التربية البدنية والرياضية الفرضية الجزئية ( 2): عدم التعرف على أسباب حدوث هذه الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الجزئية ( 3): عدم تلقي الأساتذة تكويناً كافياً للإسعافات الأولية خلال فترة تكوينه وإعداده .

### **أهداف البحث :**

-كما يهدف بحثنا إلى :

-التعريف بالتربية البدنية والرياضية ومراحل ووجبات درس التربية البدنية والرياضية وأهميتها في الثانوية.

-تحديد الإصابات وتصنيفها خلال درس تربية البدنية والرياضية وأسباب حدوثها.

-كيفية تقديم الإسعافات عند حدوث إصابة رياضية.

### **اهمية البحث :**

أما أهمية بحثنا فهي تكمن في كونه يهتم بالجانب الصحي للتلميذ وذلك بمعرفة

أنواع الإصابات وأسباب حدوثها، والإسعافات الأولية التي يجب أن تقدم للتقليل من حدة خطورتها

وعدم تأثيرها على التلميذ سواء من الجانب الصحي أو الدراسي لبناء مجتمع سليم.

كما اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج المسحي الوصفي الذي ساعدنا على ذلك، كما أن في الدراسة التطبيقية قمنا بتقسيم استمارة استبائية على الأساتذة التعليم الثانوي لبلدية الجلفة .

### **دراسات سابقة :**

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية للأساتذة تعليم ثانوي  
لمدينة وهران " بحث مسحي أجري على أساتذة الثانويات "  
من إعداد:

- كرادرة كريم
- عيموش حبيب

**التعريف الإجرائية :**  
**الأستاذ :**

يعتبر الأستاذ محورا أساسيا في العملية التعليمية وهو مالك المعرفة ينظمها ويقدمها للتلميذ ,  
وهو الذي يختار الأدوات و الوسائل و يصدر أحكاما و مقاييس من أعمال التلميذ  
**التربية البدنية و الرياضية :**

هي تلك العملية التربوية التي ترمي إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملًا من الناحية الحسية  
الحركية والاجتماعية العاطفية و المعرفية .  
**التعليم الثانوي :**

هو المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي ويليه التعليم  
الثالثي الذي يشمل التعليم العالي. يعتبر التعليم الثانوي هو فترة تعليم المراهقة أي للطلاب  
ما بين سني 11 عاما وحتى سن 19 عاما. ويختلف التقسيم في الهمر بين بلد وآخر. وهو  
تعليم الزامي في بعض البلاد وليس كلها.

# الباب الأول

الدراسة النظرية

# الفصل الأول

التربية البدنية و الرياضية

### 1-1-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

لقد حاول الكثير من العلماء التربية البدنية و الرياضية ومفكريها في العالم التعريف بالتربية البدنية و الرياضية فتعددت التعريف<sup>1</sup>، تختلف في شكلها لكن مضمونها لم يتغير وأهمها : حسب محمود عوض البسيوتي في كتابه نظريات التربية البدنية قال:"لقد عرف الاتحاد السفياتي أنها عملية توجيه النمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب الصفات البدنية و المعرفية و المهارات والخبرات عن طريق برنامج سليم في التربية البدنية و الرياضية تتطور الصفات الإرادية لدى الإنسان، وبالممارسة يمكن تطوير لديه الصفات الخلقية و التي تتمشى مع الروح العامة للمجتمع." ( سنة 1999 ).

أما الولايات المتحدة الأمريكية في نفس الكتاب فقد عرفوها : "بأنها جزئ متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني ( سنة 1986 ) كما يعرفها فيري في كتاب عبد الوهاب عمراني فيقول : "أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، وإنها دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية." ( سنة 1986 ).

يعرفها جورج ميان أنها نشاط للترفيه بالخضوع للقوانين و القواعد الخاصة قابلة لان تصبح نشاط احترافي. ( علم الاجتماع الرياضي سنة 1957 ).

أما تعريف محمود عوض نفسه فيعرفها على أنها في الجزائر نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها و الرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان و المواطن و العامل لما لديها من مزايا.

<sup>1</sup> محمود عوض البسيوتي في كتابه نظريات التربية البدنية جورج ميان ( علم الاجتماع الرياضي سنة 1957 )



## الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

### 1-1-2- أهمية التربية البدنية والرياضية :

للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة للتلميذ من عدة جوانب، فمن الجانب البدني تؤدي إلى تحسين قدرات الفرد الفسيولوجية والنفسية من خلال تحكم أكبر في البدن، أما الجانب الاقتصادي تحسين صحة الفرد وكيفية استخدام قدراته وقوته في العمل استخداما محكما وبالتالي يؤدي بذلك إلى الزيادة في المرد ودية الفردية والجماعية، ومن الجانب الاجتماعي تنمية القيم الخلقية من روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية. (عبد الوهاب عمراني- سنة 1986).

### 1-1-3- درس التربية البدنية والرياضية :

#### 1-3-1-1 : مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :

يعرفها حسن شلفوت على أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وتشمل كل الأوجه النشاط التي يريد الإنسان أن يمارسها للتلميذ و الاكتساب المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مصاحب مباشرة و غير مباشرة(التنظيم والإدارة في التربية سنة 1975).

ويعرفها عبدو علي نصيف(1971) "درس التربية البدنية و الرياضية هو القيام بتمارين البدنية في الساعة المخصصة لها ويحتوي درس التربية البدنية والرياضية على المهارات والألعاب فردية و جماعية، وألعاب الساحة والميدان وتمارين الخفة و الرشاقة

ويعرفها عدنان درويش(1994) : " بأنه الوحدة الصغيرة التي تحقق البناء المتكامل

لمن<sup>2</sup>هج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات مصغرة التربية البدنية أجد الأوجه التي تضمن نمو الشامل و المتزن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرصة للنابعين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة، بهذا الشكل فان درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية".

### 1-1-3-2 الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

إن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق و التكيف، وهي عبارة عن عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية للوصول إلى الأهداف المرجوة، بانتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة.

و درس التربية البدنية والرياضية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا إقحام التلميذ في جماعة وعملية التفاعل بينهم يتم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبه الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والمزاملة والمثابرة والمواطنة، وهذه الصفات تلعب دور كبير في بناء الشخصية.

### 1-1-3-3 واجبات درس تربية البدنية والرياضية:

تكمل واجبات درس التربية البدنية والرياضية في ما يلي :

\*المساعدة على الحفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.

\*المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية

ممارستها.

## الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

\*المساعدة على تطوير الصفات البدنية كالقدرة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحكم في القوام في حالة السكون والحركة.

\*اكتشاف المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفسولوجية والبيوميكانيكية.

\*تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائقة.

\*التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

### **1-1-3-4 خطة درس التربية البدنية والرياضية:**

إن درس التربية البدنية و الرياضية عينة صغيرة من مناهج العامة،والتي تكون من واجبات المدرس إن يقدمها بصيغة علمية لتلاميذه،ونجاح البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية فالعناية بالدرس اليومي يعني ذلك خطوة هامة للاعتناء بما يترتب على تلك الوحدة من أخرى إلى أخرى،وينقسم الدرس إلى ثلاث أقسام :

### **1-1-3-4 الجزء التحضيري:**

في هذا الجزء يتطرق المدرس في ثلاثة خطوات قبل الدخول إلى الجزء الرئيسي،فالخطوة الأولى يتم فيها إعداد التلميذ تربوياً،إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس والدخول إلى الملعب أو الساحة و الاصطفاف ثم أخذ الغابات وتوزيع الأجهزة والأدوات في أماكنها المعدة في خطة الدرس.

أما الخطوة الثانية وهي ما يسمى بالإحماء العام أو الشامل،ويشمل تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للعمل الأصعب ومنها الوقاية من الإصابات المختلفة وعليه التدرج في العمل.

والخطوة الأخيرة يكون فيها عامل الأداء الجيد والتعليم وزيادة قدرة التلميذ للوصول إلى نتائج جيدة،وحسن الاستعداد والعمل والأداء الجيد وحسن اختيار الفعاليات،تعتبر من الأمور التي تساعد على تطبيق المقدمة بنجاح وهذا يعني تحقيق نجاح الأقسام الموالية.

### 1-1-3-4-2 الجزء الرئيسي:

المقصود به تحقيق الغرض الأساسي في الدرس، ويتضمن الأمور الأساسية لبناء الصفات البدنية كالمطولة والسرعة والقوة وغيرها من صفات الأخر، وينقسم إلى جزئين :

\*النشاط التعليمي تقدم فيه الخبرات والمهارات الواجب تعلمها سواء في اللعبة الفردية أو الجماعية، وطريقة التعلم ومراحلها تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المتعلمة وهي تعتبر عن الأسلوب المدرس في توصيل المعلومات :

(الكلمة، الشرح، الإيضاح، طرق المختلفة الكلية الجزئية)

\*النشاط التطبيقي يتم خلال نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام الواعي في الواقع العلمي ويتميز بروح التنافس بين المجموعات والفرق وعلى المدرس مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للحركة المكتبة حيث يتدخل في الوقت المناسب عند حدوث كل خطأ.

### 1-1-3-4-3 الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا، حيث يشمل مجموعة من التمرينات التهدئة بأنواعها المختلفة كتمرينات التنفس والاسترخاء وقبل انصراف التلاميذ يقوم المدرس بإجراء تقييم النتائج التربوية ويشير إلى الجانب السلبي والايجابي والأخطاء التي حدثت في الدرس وختام الدرس يكون بشعار للفصل أو التحية الرياضية. (درس في وحدة TMAPS - خطة درس التربية البدنية والرياضية- فيفري 2008).

# الفصل الثاني

أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

من المعروف أن الإصابات تترافق دوما مع النشاط البدني والرياضي وأن معدل الإصابات في بعض أنواع الرياضات التي تتطلب احتكاك اللاعبين مع بعضهم البعض، ولكن يبق هناك عامل دائم هو أن الإصابة شيء أصبح كالوراثة للرياضيين عند ممارسة الرياضة ففي الثانوية يتوجب علينا الإطاحة بالأسباب المؤدية لحدوثها وتعدد أشكال الإصابات من خلال نوع النشاط الممارس.

### 1-2-1- مفهوم الإصابة الرياضية :

الإصابة هي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل سلامة وعمل أو وظيفة ذلك النسيج، ويعرفها خليل سميحة بأنها تعرض الأنسجة المختلفة إلى تأثيرات خارجية وداخلية تسبب خلل تشريحي ووظيفي مؤقت أو دائم وفقا لشدة الإصابة(سميحة خليل-الأكاديمية الرياضية العراقية-2006سنة-ص14). وتنقسم الإصابات الرياضية إلى قسمين هما :\*الإصابات الداخلية\*الإصابات الخارجية

#### 1-1-2-1- الإصابة الداخلية : يعرفها محمود عادل رشدي (سنة1995 ) : " أنها تحدث

نتيجة قوى داخلية من الجسم المصاب نفسه.

أما رياض أسامة( سنة2001) : " يعرفها بأنها تحدث تأثير الممارسة الرياضية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية المختلفة بضغوط متنوعة الشدة ومتكررة.

#### 1-2-1-2- الإصابة الخارجية :

يعرفها أسامة رياض بأنها تنتج عن عنف خارجي على جزء من جسم الرياضي، ومنه يتضح أن الإصابات الخارجية يتعرض لها التلميذ من شدة خارجية مثل اصطدامه مع زميله أو مع الأرض.

## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

**1-2-2-1- تصنيف الإصابات الرياضية:** تصنف الإصابات وفقا لأنواعها وشدتها إلى ثلاثة

أنواع:

**1-2-2-1-1- إصابات خفيفة:** لقد حدد علماء الطب الرياضي الإصابات الخفيفة إلى عدة

أنواع وأعطوها التعريف التالي: هي الإصابات التي تحدث وتصيب الرياضيين وتكون خفيفة وهي لا تستلزم إجباريا تدخل الطبيب ويتم شفاؤها بسرعة مع أو بدون المواد الصيدلانية مثل الكحول أو اليود..... ألخ وفي الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لا تستلزم عموما توقف النشاط أثناء الحصة ولو تطلب الأمر التوقف لا يدوم إلا بعض الدقائق من بين هذه الإصابات:

**1-2-2-1-1- الجروح السطحية البسيطة:**

يعرفها عبد الرحمان قبع (سنة1995) : يعرفها على أنها عبارة عن إصابة أنسجة الجسم مع حدوث قطع في الجلد.

**1-2-2-1-2-1- السجحات:**

هي جروح تحدث في الطبقات السطحية من الجلد نتيجة الانزلاق على الأرض الصلبة

للملعب ويعرفها فريق كمونه(2006سنة) : "بأنها هو كل ما يحدث عندما تتكشط طبقة البشرة من جراء السقوط على سطح خشن".

ويعرفها أسامة رياض ( سنة2001) : بأنها س<sup>3</sup>لخات جلدية سطحية بسيطة.

**1-2-2-1-3-1- القطع:**

<sup>3</sup> أسامة رياض: أطلس الإصابات الرياضية المصورة. دار الفكر العربي القاهرة2001.  
فريق الكمونة: موسوعة الإصابات وكيفية التعامل معها. دار الثقافة والتوزيع عمان2006.

## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها

وتحدث هذه الجروح بواسطة آلة حادة مثل : زجاج،سكين،شفرة،.....الخ وهو كثير النزيف وقد تصيب الأوعية الدموية، الأعصاب، العضلات، وغير شائعة في وسط التعليمي.

### **1-2-2-1-4-الثقب**: تسببه الأجسام المدببة كالمسامير، الإبر والنزيف الخارجي قليل

و داخلي قد يكون كثير عند إصابة الأوعية الدموية.

### **1-2-2-1-5-التشنجات** :

هي التقلصات غير إرادية ذات ألم ثابت على مستوى كامل العضلة أو الجهاز أو مجموعة عضلات و غالبا ما تحدث أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية علة مستوى الساق وناتج عن الإفراط في التعب أو وضعية غير لائقة للعضلة التي تؤدي إلى اختلال الأوعية العضلية، ويعرفها علي مروش(سنة1999 ) : " هي انقباض غير إرادي، مداوم و مؤلم للعضلة أو لعدة عضلات تتصلب وتستحيل الترخية، ويحدث غالبا في عضلات الساق، الأصابع، وعضلات الظهرية".

### **1-2-2-1-6-الرضوض (الكدمات)** :

يعرفها فريق الكمون (سنة2006) : " على أنها المتورمات الأكثر شيوعا في إصابات التلاميذ التي تحدث خلال ممارسة النشاط الرياضي وهي تحدث عادة بسبب الصدمة المباشرة أو الاصطدام جزء معين من الجسم بشيء خارجي".  
أما أسامة رياض(2001سنة) : "فيعرفها بأنها تنشأ من الاصطدام بجسم صلب أو سقوط من سطح مرتفع ويتميز هذا النوع بعدم انتظام حافتيه وقلة نزيف وكثرة تعرضه للالتهاب".

### **1-2-2-2-الإصابات المتوسطة** :



## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

هي الإصابات التي لا تستلزم إجباريا تدخل الطبيب، فبمجرد الراحة لبضع ساعات أو يومين أو ثلاثة أيام أو أسبوع كافية عموما لتخفيف الألم ويتم علاجها باستعمال مواد صيدلانية موجودة ومتوفرة كالبيود،الكحول،السانتول.....الخ.  
أثناء درس التربية البدنية و الرياضية هاته الإصابات تستدعي توقف التلميذ المصاب عن النشاط الرياضي خلال الحصة وهذا التوقف غالبا ما يكون مؤشر هذه الخطورة من بينها :

### **1-2-2-2-1-إصابة فقدان الوعي :**

هي حالة أين يفقد التلميذ وعيه، وهي غالبا مسبوقة بإصابة مؤثرة ومباشرة،وكما وصف مختار سالم (سنة1984) : "هو قصور المخ عن القيام بوظائفه لفترة وجيزة نتيجة عدم حصوله على كمية كافية من الدم".

### **1-2-2-2-2-الالتواء :**

هي الإصابة التي تصيب الأربطة العضلية وكذلك تصيب المفصل على أداء حركات غير عادية وطبيعية لان الأربطة العضلية تتمزق و تنقطع مسببة إصابة وهي تصنف إلى ثلاثة أصناف حسب شدتها :-التواء بسيط،شديد،خطير.

### **1-2-2-2-3-إصابة ضربة الشمس :**إنها الحروق الأنسجة الجلدية الناتجة عن

الاستعراض كثيف للشمس و كثيرا ما تحدث في فصل الصيف بسبب الحرارة الزائدة غير عادية خلال الألعاب أو التمارين الكاملة على الميدان غير مغطى حيث يكون التلاميذ معرضين للشمس.

### **1-2-2-2-4-الإصابات الشديدة :**

تظهر على شكل ألم شديد أو ورم ملحوظ الدرجة وقد يصاحب تغيرات لون الجلد ومحدودية الحركة في الظروف العادية، شفاؤها وفق تقدير الطبيب ما بين 4الى5أسابيع.

## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

### 1-3-2-2-1- التمزقات :

يعرفها فريق الكمون (سنة 2006) : " على أنها تحدث بسبب ميكانيكيات حركية مختلفة مثل التمثية المفرطة التدريب العنيف مقاومة الثقل أكثر من القدرة، عدم توازن في التحرك العضلي أو للتقلصات المفصلية غير العادية أو المفاجئة أو التدريب في حلة البرودة".

وتعرفها زينب العالم (سنة 1995) : "إنها شد أو تمزق للعضلات أو الأوتار العضلية أو الكيس المغلف للعضلة نتيجة لعدم قدرة العضلة على الانقباض بالقدر المناسب لمقاومة خارجية حطة وقوعها أو سبب القيام بحركة عنيفة مفاجئة أو القيام كمجهود عضلي كبير و العضلة غير مستعدة لذلك".

أما أسامة رياض (سنة 2001) : "فيرى على أنها عبارة عن تمزق في الألياف العضلية وقد يصبحها تمزق في الأوعية الدموية، وترجع أسباب ذلك إلى التدريب الرياضي بصفة غير علمية للعضلات كالقيام بمجهود عضلي أكبر من طاقة العضلات أو نتيجة شد مفاجئ ومتكرر ونقص المرونة بالعضلات".

ويرى محمود حنقي مختار (سنة 1998) : "بأنها تحدث نتيجة لشد عضلي شديد حيث يحدث في العضلات أو بعض أليافها مصحوبة بتمزق في بعض الأوعية الدموية".  
وهناك ثلاث أنواع من التمزقات حسب شدة الضرر الحاصل :

### 1-3-2-2-1- التمزق البسيط :

يتمثل في إصابة أو تمزق لعدد قليل للألياف<sup>5</sup> العضلية و أعراض تتمثل في ألم بسيط في مكان الإصابة و تتوقف درجة الألم على درجة الإصابة و مكانها ويستطيع الرياضي مواصلة نشاطه بشكل خفيف.

-أسامة رياض: أطلس الإصابات الرياضية المصورة. دار الفكر العربي القاهرة 2001.

## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

### 1-2-2-1-3-2-1- التمزق المتوسط :

ويشمل عدد أكبر من الألياف الممزقة وعلى الرغم من وجود وحدات عضلية عاملة إلا أن الرياضي لا يستطيع ممارسة نشاطه بشكل طبيعي مع ألم مصحوب وأعراضه تظهر من الألم وورم وفقدان الوعي على الحركة.

### 1-2-2-1-3-1-3-2-1- التمزق الشديد :

هو تمزق الألياف الوحدة العضلية بشكل تام مما يسبب فقدان القدرة على الحركة، ويمكن أن يحدث هذا النوع من التمزق في أي أماكن الجسم.

### 1-2-2-1-3-2-2-1- الكسور : يعرفها فريق الكمون (سنة 2001) : "هي انفصال وتمزق في شكل

للعضم و استمرارية".

ويعرفها عنيفة (نفس المرجع) هو انفصال العضلة عن بعضها البعض إلى جزئين أو أكثر بسبب قوى خارجية عنيفة، وتحدث هذه الإصابات نتيجة اصطدام شديد بين التلاميذ أو ارتباط شدي بإحدى تجهيزات الملعب كقوام المرمى أو السقوط الشديد على الأرض والكسور ثلاث أنواع حسب علي مروش (سنة 1999) :

\* كسر بسيط مغلق : ويعرفه بأنه انكسار العضم من غير أن يترك أي ضرر أو جرح

يظهر على الجلد. وهو كسر العضم

\* كسر المفتوح : وهو كسر العضم وجرح الجلد معا.

\* كسر معقد : وهو انكسار العضم إلى أجزاء بحيث يجرح جزئ من العضم عضوا

من الأعضاء الجسم الداخلي مثل النخاع الشوكي، الأعصاب، الرئة، الشريان الدموي... الخ.

### 1-2-2-1-3-3-2-2-1- الخلع<sup>6</sup> :

<sup>6</sup> -محمود حنفي مختار: المدير الفني لكرة القدم. مركز الكتب والنشر القاهرة 1998.

## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

يعرفه فريق الكمون (سنة 2006) : "بأنه تغير مكان رأس العضم في منطقة المفصل وهذا النوع من الإصابات ينتج نتيجة قوى كبيرة وعادة تكون خارجية تجبر المفصل إلى الاندفاع إلى مكانه الطبيعي المحدد".

كما أن الخلع هو خروج العضم عن مكانه الطبيعي بمعنى خروج الأوجه المفصلية عن مطابقتها وابتعادها ولذلك فهي تترافق بتمزق المحفظة التي تحيط بالمفصل وتتمزق الأربطة و الأنسجة و أحيانا العضلات التي تحيط بالمفصل، وحسب علي مروش فإن الخلع نوعان :  
\*خلع تام وهو : ضياع العلاقات العادية بين عضمين بصفة تامة.  
\*خلع غير تام : وهو بقاء العلاقات المفصلية محتفظة جزئيا .

### 1-2-3--أسباب حدوث الإصابات :

تتعدد أسباب حدوث الإصابات حيث هناك نوعين داخلية منها وخارجية.

### 1-3-2-1-الأسباب الداخلية :

-الإرهاق و التعب الناتج عن التدريب المكثف و الغير العلمي، وجهود متواصلة من غير فترة الراحة.

-نقص التسخين ملائم بطريقة علمية قبل البدء في النشاط الرياضي البدني.

-عدم محاولة القيام بجهد بدني قوي وغير متوازن مقارنة مع الإمكانيات البدنية الموجودة.

-تحضير البدني غير كافي.

-الحالة النفسية الغير جيدة التي يتواجد عليها التلميذ.

-عدم مراعاة القدرات البدنية والفيزيولوجية للتلميذ.

-احترام مبدأ السن والجنس.

-قدرة الاستيعاب كل تلميذ وهذا يدخل في الفروق الفردية للتلميذ.

### 1-3-2-2-الأسباب الخارجية :

## الفصل الثاني: أنواع الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها

- عدم احترام الإرشادات والنصائح والتوجيهات.
- ضرورة التعرف على الأخطار الموجودة في الميدان.
- الأحذية الغير متعود عليها لممارسة النشاط البدني.
- أرضية الميدان غير الصالحة للممارسة.
- سوء الأحوال الجوية الغير ملائمة للقيام بالنشاط البدني.
- عدم صلاحية الأجهزة والوسائل المستعملة.
- عدم التوازن الغذائي.
- خطأ مهني في خطة الدرس التربوية البدنية والرياضية.

# الفصل الثالث

الإسعافات الأولية

قد يقع الكثير في مأزق وحيرة عندما يتعرض شخص لجرح، حادث أو لنوبات مرض وقد تقف أنت نفسك عاجزا عن تقديم بعض الإسعافات الأولية التي تدعم حياته حتى يتم نقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية، ولا يرتبط الاحتياج لمثل هذه الإسعافات بمكان ما، وإنما نجد الحاجة إليها في الشارع، مكان العمل، المدرسة، الجامعة، المنزل، الثانوية، أماكن العطلات والإجازات..... الخ.

### 1-3-1- تعريف الإسعافات الأولية :

الإسعافات الأولية هي رعاية و العناية أولية فورية ومؤقتة للجروح، الكسور، نوبات المرض المفاجئ.... الخ حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المختصة ويوجد نوعان من الإسعافات الأولية :

\*إسعافات أولية نفسية

\*إسعافات أولية تطبيقية

كما إن هناك من يعرفها على أنها ما تقدم للمصاب أو المريض بمرض مفاجئ من مساعدة حتى وصول الخبرة الطبية أو لحين نقله إلى المستشفى. (مرجع من الأنترنت- الإسعافات الأولية google) .

ويعرفونها فريق الهلال الأحمر الجزائري على أنها جملة من المساعدات والمعالجات والعناية الفورية والمؤقتة قبل وصول الإسعاف أو الطبيب.

### 1-3-2- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية :

تعد الإسعافات الأولية من أولويات اللجنة الدولية للصليب والهلال الأحمر حيث تتميز بسبع مبادئ أساسية وهي <sup>7</sup> :

<sup>7</sup> .(مرجع من الأنترنت-الإسعافات الأولية google) .

**1-2-3-1-الإنسانية :** لقد انبثقت حركة الدولية للصليب و الهلال الأحمر عن الرغبة في

إغاثة جرحى الحروب دون التمييز ب<sup>8</sup>ينهم، وهي تواصل جهود على الصعيدين الدولي والوطني للوقاية والتخفيف من الآلام الإنسان والحماية والصحة وضمان احترام الكرامة الإنسان وتعزيز التفاهم والتعاون والسلام الدائم بين جميع شعوب العالم.

**1-2-3-2-عدم التحيز :** إن الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال لا تميز بين القوميات أو

الأجناس أو الديانات أو العقائد السياسية فهي لا تهدف إلا إزالة معاناة الإنسان وتعطي الأولوية للحالات التي تتطلب عملا عاجلا.

**1-2-3-3-الحياد :** الاحتفاظ بثقة الجميع، تمتع حركة الصليب و الهلال الأحمر عن

الاشتراك في أية أعمال عدائية أو في أي مجالات متعلقة بالمسائل السياسية، العرقية، الإيديولوجية.

**1-2-3-4-الاستقلالية :** إن حركة الصليب و الهلال الأحمر مستقلة، ورغم أن الجمعيات

الوطنية تعمل كأجهزة مساعدة للسلطات العمومية، عكس الحركة فعلية أن تحافظ على استقلاليتها حتى تستطيع أن تتصرف بموجب مبادئ الحركتين في جميع الحالات.

**1-2-3-5-الطابع التطوعي :** إن الحركتين للصليب و الهلال الأحمر حركة للإغاثة التطوعية

لا تسع لتحقيق أي فائدة أو ربح.

**1-2-3-6-الوحدة :** لا توجد أكثر من جمعية واحدة فقط للصليب و الهلال الأحمر في كل

بلد ويجب أن تكون خدماتها متوفرة ومتاحة للجميع وشاملة لكافة أنحاء القطر.

**1-2-3-7-العالمية :** إن الحركة الدولية للصليب و الهلال الأحمر حركة عالمية، تتمتع في

ضلها كل الجمعيات بنفس الحقوق وتلتزم بالتعاون فيما بينها.



### 1-3-3-3-الشرط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف :

هناك شروط يجب أن تتوفر لدى الأستاذ المسعف أثناء تدخله عند حدوث الإصابة وهي :

\*هدوء الأعصاب.

\*سرعة البديهة وسرعة التصرف.

\*الثقة بالنفس و الشجاعة دون اضطراب أنعكاس ذلك على المصاب

بطمأنينته وتبسيط الأمور له ونزع التوتر منه.

\*الإطاحة بما ينبغي عمله.

\*عدم تعريض النفس للخطر.

### 1-3-3-4-ما يجب الامتناع عن عمله أمام المصاب :

عند حدوث الإصابة ما يجب الامتناع عن عمله هو :

\*محاولة إنهاض المصاب.

\*أخذه إلى المستشفى دون تثبيت.

\*أن تنسى البحث عن أضرار أخرى بعد العثور على الأول.

\*أن تنسى القيام بالإسعافات الأولية النفسية.

### 1-3-3-5-الإسعافات الأولية النفسية : وهي ذات أهمية قصوى في بعض الحالات لا نجد ما

نقدمه للمصاب إلا الإسعافات النفسية التي بواسطتها تفشل أو تنجح في إنقاذ أو مساعدة

المصابين والتبسيط نقدم هذه النصائح التالية :

\*تهدئة الآلام حسب الاستطاعة،مثل طمأنينة المصاب في حالة مبالغ فيها .

\*عدم لوم المصاب لما حدث أو لصديقه.

\*تأكيد له أن الجرح الأليم ليس خطير.

\*إن أصعب فترة قد مرت بسلام.

\*انك بعيد عن الخطر يهددك.

\*إن الطبيب قادم في أسرع وقت أو ستصل إلى المستشفى.

### 1-6-3-1- الإسعافات الأولية التطبيقية :

#### 1-6-3-1- كيفية إسعاف الجروح :

أول ما يقوم بيه الأستاذ هو الحماية (حماية اليدين والمصاب) ثم يقوم بتنظيف مكان الجرح بواسطة ،بيتا دين،اكسيجيني،مطهر،أو الماء والصابون أو الجافيل.....الخ' ويكون التنظيف سطحي من الداخل إلى الخارج ثم وضع ضمادة على الجرح.

#### 1-6-3-1-2- كيفية إسعاف النزيف :

أولا حماية النفس ثم حماية المصاب ثم نقوم بإيقاف النزيف كالتالي :  
-نزيف الأنف نقوم بالضغط على الفتحة التي ينزف منها الدم،وفي حالة ما يكون النزيف في الفتحتين يتم الضغط عليهما معا.  
-عند نزيف أحد الأطراف العلوية نقوم بالضغط الموضعي أي الضغط في مكان الجرح،وفي حالة عدم توقف النزيف نقوم بالضغط عن بعد في نقطة الترقوة.  
-أما الطرف السفلي نفس الشيء للضغط الموضعي وفي حالة عدم توقف النزيف نلجأ إلى الضغط عن بعد في نقطة طية الفخذ ويكون المصاب مسترخي.  
-على مستوى الرقبة يكون إيقاف النزيف على مستوى الوريد بواسطة الإبهام.  
-وفي حالة وجود عدد أكبر من النزيف نقوم باستعمال الرباط -le garou-

#### 1-6-3-1-3- كيفية إسعاف ضربة شمس: يجب على الأستاذ في هذه الحالة أو الإصابة أن ينقل

التلميذ إلى مكان مظل ثم يضع منشفة مبللة في الجبهة و الرقبة ووراء الرقبة أو على مستوى الصدر حتى زوال درجة الحرارة ثم نقله إلى المستشفى.

### 1-3-6-4- كيفية إسعاف فقدان الوعي والتلميذ يتنفس :

عند فقدان الوعي لدى إحدى التلاميذ وهو يتنفس يجب على الأستاذ أن يقوم بالحماية و الملاحظة وحل كل الأربطة(العنق،الرجل،الحزام...الخ) ثم القيام بوضعية الجانبية الأمنية(PLS) حيث يكون التلميذ في راحة وأمان وهو يتنفس طبيعياً.

### 1-3-6-5- كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي و التلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب :

بعد الحماية وحل الأربطة و التبليغ،يجب تنظيف فم المصاب من الداخل والخارج القيام بالتنفس الاصطناعي أي اعطائه12نفخة الى15نفخة حتى يستعيد التنفس.

### 1-3-6-6- كيفية إسعاف إصابة فقدان الوعي مع توقف القلب :

الحماية والتنظيف و التبليغ بعدها نسترخي التلميذ المصاب و نقوم بالنفختين ثم تدليك القلب30دلكه على 5مرات نفس العمل مع مراقبة للنبضات القلب،وعدم التوقف حتى وصول الإسعاف أو الطبيب.

### 1-3-6-7- كيفية إسعاف التشنجات العضلية :

تعد إصابة التشنج العضلي من الإصابات الأكثر عرضة للتلاميذ في المرحلة الثانوية لهذا عند حدوث الإصابة يجب على الأستاذ إن يمدد العضلة المشنجة تمديدا صحيحا ومستقيما حتى زوال هذا التشنج ثم ترك التلميذ في راحة لبضع دقائق.

### 1-3-6-8- كيفية الإسعاف الالتواء :

هذه الإصابة كثيرة الحدوث في الثانوية فعند حدوث التواء الأربطة يكون إسعافها بوضع الجليد على مكان الضرر ثم تثبيت و راحة التامة.

### 1-3-6-9- كيفية إسعاف التمزق العضلي :

عند حدوث تمزق عضلي يجب على الأستاذ إن يضع مائة الجليد ثم الذهاب به إلى طبيب مختص.

### 1-3-6-10- كيفية إسعاف الخلع :

يعتبر الخلع من أخطر الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ فان لم الأستاذ بتخفيف الآلام ومعرفة دقيقة لإسعاف الإصابة قد تأتي إلى كارثة صحية للتلميذ.  
عند حدوث خلع سواء في المفاصل العلوية أو السفلي يقوم بعملية التثبيت مثال :  
- عند خلع الكتف يجب على الأستاذ إن يتثبت اليد مع الجسم في الوضعية التشريحية ولا يقوم بأي فعل حتى وصول الإسعاف أو الذهاب إلى المستشفى.  
- ينصح عند حدوث خلع عدم ممارسة دور الطبيب بحيث الكتف إلى مكانه.

### 1-3-6-11- كيفية إسعاف الكسور :

تعتبر هذه الإصابة الأكثر شيوعا في اور التدريب في التعليم الثانوية وهذا راجع إلى عدة أسباب مختلفة، فالكسور كما نعرفها أنواع: مفتوحة، مغلقة، معقدة.  
- عند حدوث كسر مغلق في كلا الإطراف السفلية والعلوية نقوم بتثبيت الطرف المكسور حيث يستحيل على الطرف المصاب التحرك و التسبب في أضرار أخرى كما أن التثبيت يقلل من الألم و توسيع الكسر في حالة نقله إلى المستشفى يكون التثبيت كالتالي :  
\*كسر في عظم الفخذ تثبيت الجذع مع الركبة.  
\*كسر في الرجل تثبيت العرقوب و الركبة.  
\*كسر في مقدمة اليد تثبيت المرفق مع اليد.  
\*كسر في الكتف تثبيت الكسر بواسطة خمار، قماش... الخ *echape contre echape*.  
أما عند حدوث كسر مفتوح أو معقد يجب إن :  
يبقى التلميذ في مكانه، ثم تغطيته والتبليغ والتثبيت على وضعية الراحة ويكون فيها مسترخيا.  
1-3-7- أهمية الإسعافات الأولية: تكمل أهمية الإسعافات الأولية في ما يلي :  
\*الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة .  
\*تدعيم الحياة في الحالات الحرجة .

## الفصل الثالث : الإسعافات الأولية

\*تنمية روح المساعدة في الآخرين.

\*الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات هو الشخص العادي لا يشترط أن يكون في مجال

الطب وإنما تتوفر لديه المعلومات التي تمكنه من انقاذ حياة المريض أو المصاب.

\*تقديم المساعدات الأولية.

\*انقاذ حياة التلميذ أو المصاب .

\*التخفيف من حدة المرض .

\*الطمأنينة وتقديم الإسعافات النفسية.

\*التخفيف و الوقاية من الأخطار الأخرى.

\*تفادي الضرر وكثرة ألم .

1-3-8- علبة الإسعافات الأولية :

يعتبر صندوق الإسعافات الأولية ضروري في كل المؤسسات التربوية كما يجب أن

يحتوي على :

رباط ضاغط،ضمادات اسطوانية،رباط أو عصابات مثلث،قطن طبي معقم،ضمادات

لاصقة،لفائف،ملقط،مطهر،دبابيس الأمان،ترمومتر،مقص،سوائل التطهير.

# الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

---

# الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

### 2-1-1-2- منهج البحث :

يقول محمود عوض بسيوتي(سنة1999) : "إن المنهج في البحث العلمي هو القاعدة العمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".

حيث يعتمد اختيار المنهج وفق الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية نذكر منها : المنهج الوصفي المسحي، المنهج التاريخي والمنهج التجريبي ومن خلال المشكلة التي طارحناها فان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي المسحي. يعرف فيصل ياسين الشاطي المنهج المسحي بأنه كل استقصار ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر، بقصد تشخيصها كشف الجوانب وتحقيق العلاقة بين عناصرها ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف للظروف والممارسات الشائعة وبعد ذلك يتم تنظيم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة.

كما أن المنهج الوصفي يهدف إلى وصف ظواهر أو أحداث معينة والى جمع حقائق والمعلومات ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها في الواقع.

### 2-1-2- عينة البحث: يعرف عبد العزيز فهمي هيكل(سنة1987) : "عينة البحث أنها هي

المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة ،بحيث

تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع ".

تتكون عينة البحث من مجموعة من الأساتذة :

30استاذ موزعين على بلدية الجلفة ،كل ثانوية استمارتين.



### **2-1-3-مجالات البحث :**

### **2-1-3-1-المجال البشري :**

لدراسة بحثنا تم اختيار العينة بصفة عشوائية لمجموعة من اساتذة التعليم الثانوي لمدينة وهران الذين لهم علاقة بهدف البحث وهم 30 أستاذ موزعين على 10 ثانويات : بلحرش السعيد ، النعيم النعيمي ، النجاح ، عطية مسعودي ، عبد الحق بن حمودة ، ابن خلدون ، نوراني مصطفى ، كيحل بن شهرة ، طهيري عبد الرحمان .

### **2-1-3-2-المجال الزماني :**

أجري البحث في فترة امتدت من 19 فيفري 2017 إلى غاية 15 أفريل 2017 تم دراسة المقدمة والإشكالية والفرضية والأهداف خلال شهر جانفي و التحليل البيبليوغرافي والدراسة الاستطلاعية للثانويات أيضا بناء الاستمارة وتوزيعها

### **2-1-3-3-المجال المكاني:**

قمنا بتوزيع الاستمارات على الأساتذة التربوية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي في 10 ثانويات لبلدية الجلفة وهي: بلحرش السعيد ، النعيم النعيمي ، النجاح ، عطية مسعودي ، عبد الحق بن حمودة ، ابن خلدون ، نوراني مصطفى ، كيحل بن شهرة ، طهيري عبد الرحمان .

### **2-1-4-أدوات البحث: استخدمنا خلال بحثنا الأدوات التالية:**

#### **2-1-4-1-الاستبيان:**

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث الميدانية وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة، يقوم الباحث بتوزيعها وجمعها بعد الاجابة عليها من طرف العينة، كما أن استمارة بحثنا تضمنت 22سؤالا، تم تقسيمها على 30 أستاذا للتربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي لبلدية الجلفة .

#### **2-1-4-2-المصادر والمراجع باللغة العربية والفرنسية:**

## الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

لجمع المادة الخبرية اعتمدنا على المصادر والمراجع العلمية باللغة العربية والأجنبية التي لها صلة بموضوع بحثنا.

### **2-1-4-3- التحليل الإحصائي:**

يعد المنهج الاحصائي من أحدث الطرق التي يستعملها الباحث لترجمة النتائج المحصل عليها ويهدف الى التعبير ومناقشة وتحويل الأرقام والدلالات اللفظية وتفسيرها وترجمتها على شكل أرقام وقد استعملنا خلال بحثنا حسب الضرورة القوانين التالية:

**\*النسبة المئوية: عدد التكرارات\*100**

عدد العينة

**\*مدرج تكراري.**

# الفصل الثاني

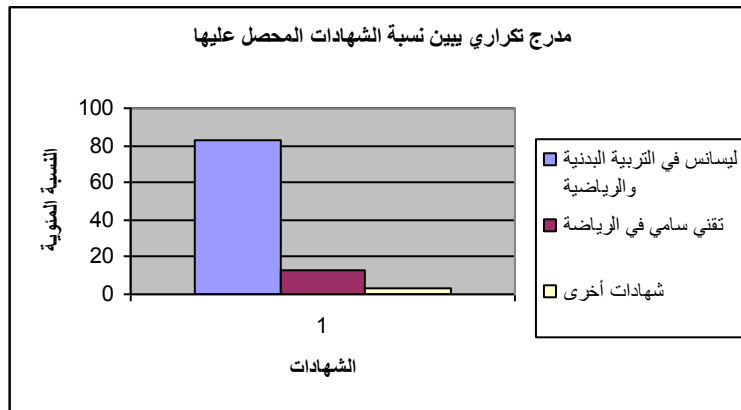
عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### 2-2-1-تحليل ومناقشة الاستمارة الموجهة إلى الأساتذة التعليم الثانوي لبلدية الجلفة :

2-2-1-1 من أجل معرفة الشهادة المحصل عليها من طرف الأساتذة طرحنا السؤال التالي:  
ماهي الشهادة المحصل عليها؟  
فكانت الإجابات كالتالي: جدول رقم "1" يمثل الشهادات المحصل عليها ونسبتها المئوية

النسبة المئوية	التكرار	الشهادات
83.33%	25	شهادة ليسانس
13.33%	4	تفني سامي في الرياضة
3.33%	1	شهادات أخرى
100%	30	المجموع



## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### -عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 83.33% من الأساتذة المتحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، و13.33% من الأساتذة متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة، ونسبة 3.33% من الأساتذة الذين تحصلوا على شهادات أخرى.

ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

### 2-2-1-2- من أجل معرفة خبرة الأساتذة في مجال التدريس طرحنا السؤال التالي:

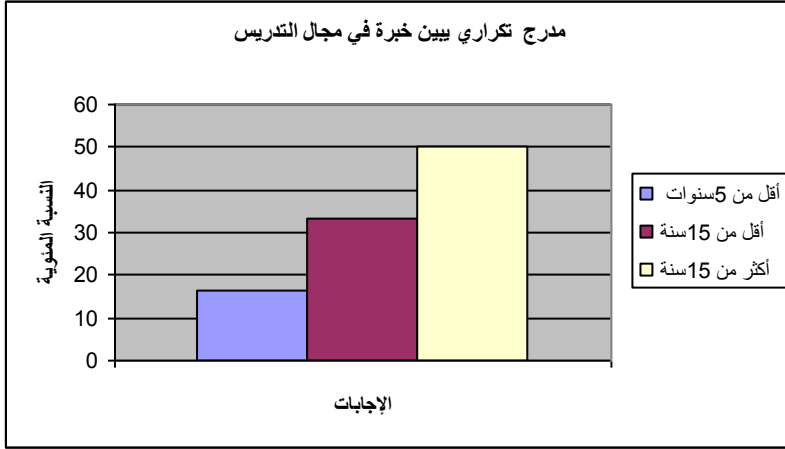
-خبرتك في مجال التدريس؟

وعليه كانت الإجابات كالتالي:

الجدول رقم "2" يبين خبرة في مجال التدريس.

النسبة المئوية	التكرار	الخبرة في مجال التدريس
16.66%	5	أقل من 5 سنوات
33.33%	10	أقل من 15 سنة
50%	15	أكثر من 15 سنة

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها



**التحليل والاستنتاج:** من الجدول يتضح لنا أن نسبة 16.66% من الأساتذة لديهم أقل من 5 سنوات في التدريس، و33.33% من الأساتذة لهم خبرة أقل من 15 سنة في مجال التعليم، ونصف الأساتذة لهم الخبرة أكبر من 15 سنة.

ومنه نستنتج أن الأغلبية الساحقة من الأساتذة الذين لهم خبرة أكثر من 15 سنة من التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية أي أنهم لم يتلقوا تكوين يؤهلهم إلى العمل بكل إمكانياتهم من أجل تفادي الإصابات وإسعافها.

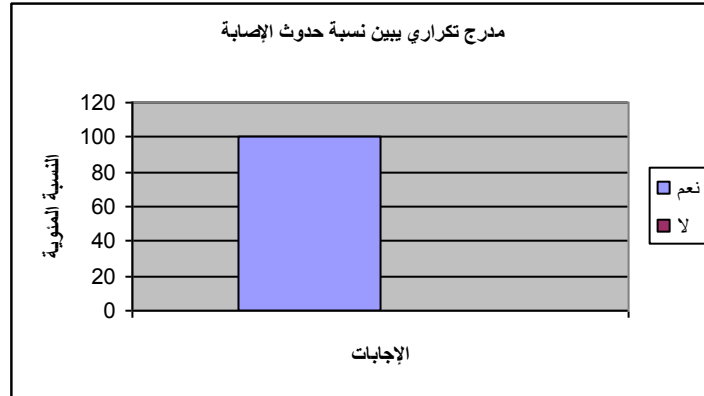
**2-2-1-3- من أجل تعرف على وجود إصابات رياضية في درس التربية البدنية والرياضية طرحنا السؤال التالي:**

- هل صادفت إصابات خلال درس التربية لبدنية والرياضية؟

الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	30	100%
لا	00	00%

جدول رقم "3" يبين نسبة حدوث الإصابة

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها



**التحليل والاستنتاج:** من خلال الجدول رقم 3 يتضح لنا أن نسبة الإجابات بنعم أي بوجود إصابات رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هي 100% أي كل الأساتذة الذين قسمت عليهم الاستبيان صادفوا إصابات رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية. ومنه نستنتج أن معظم الأساتذة أكدوا على وجود إصابات رياضية في درس التربية البدنية و الرياضية.

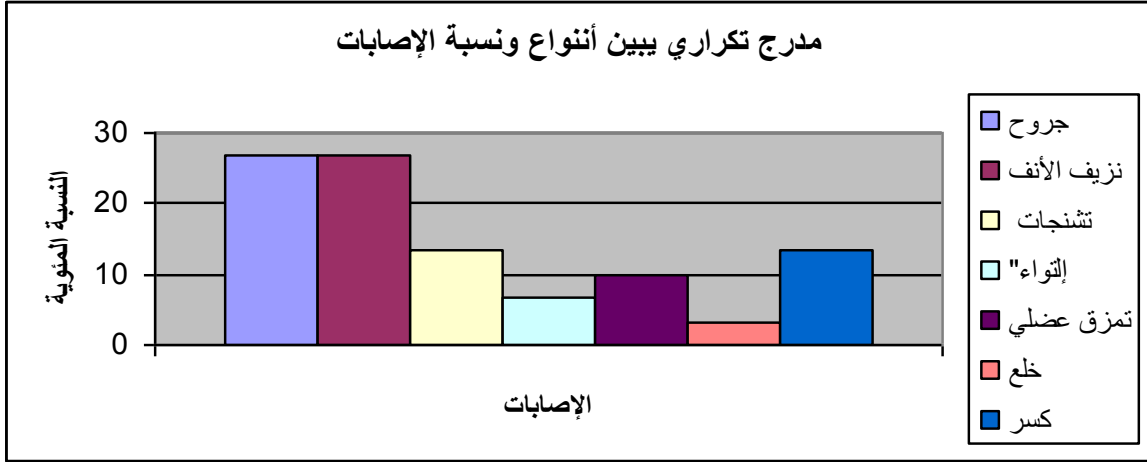
**2-2-1-4** من أجل معرفة أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ بكثرة خلال درس التربية البدنية والرياضية طرحنا السؤال التالي:

ما نوع الإصابات الأكثر عرضة للتلاميذ؟

الجدول رقم "4" يبين أنواع الإصابات.

الإصابات	جروح	نزيف الأنف	تشنجات	الالتواء	تمزقات	الخلع	الكسور	المجموع
التكرار	8	8	4	2	3	1	4	30
النسبة %	26.66%	26.66%	13.33%	6.66%	10%	3.3%	13.3%	100%

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها



### التحليل والاستنتاج:

نجمع الإصابات حسب تصنيفها في الدراسة النظرية:

-الإصابات الخفيفة:جروح+تشنجات+نزيف الأنف=نجد نسبة66.66%

-الإصابات المتوسطة:التواءات+التمزقات=نجد نسبة16.66%

-الإصابات الخطيرة:كسور+خلع=نجد نسبة16.66%

ومنه نستنتج أن الإصابات الخفيفة هي الأكثر حدوثا في حصة التربية البدنية والرياضية عكس الإصابات الأخرى، وهذا راجع إلى أسباب سبق ذكرها.

### 2-2-1-5- لمعرفة أسباب حدوث الإصابات قمنا بطرح السؤال التالي:

ماهي أسباب حدوث الإصابة؟

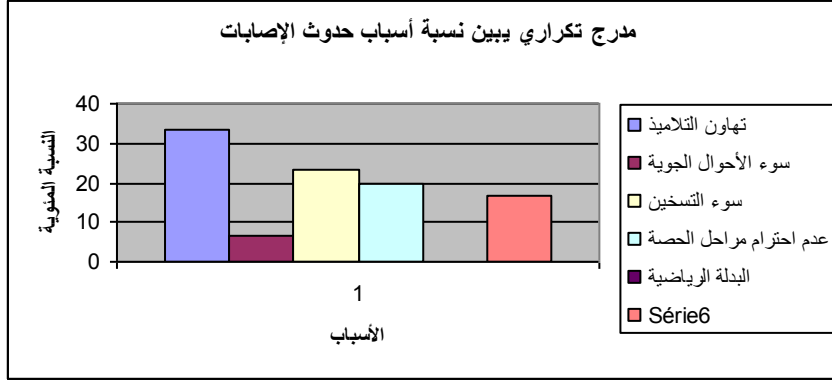
جدول رقم "5" يبين أسباب حدوث الإصابات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

أسباب الإصابات	تهاون التلاميذ	سوء الأحوال الجوية	سوء التسخين	أرضية الميدان	عدم إحترام مراحل الحصة	البدلة الرياضية
التكرار	10	2	7	6	0	5



## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

النسبة %	%33.33	%6.66	%23.33	%20	%00	%16.66
----------	--------	-------	--------	-----	-----	--------



### التحليل والاستنتاج:

من خلال الجدول نجد أن تهاون التلاميذ وسوء التدخين وأرضية الميدان تعتبر أحد الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابة في نظر الأساتذة ثم تأتي أسباب أخرى كالبذلة الرياضية وسوء الأحوال الجوية.

ومنه نستنتج أن هناك أسباب تساعد على حدوث الإصابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

2-2-1-6 من أجل معرفة المرحلة التي تحدث فيها الإصابات بكثرة تم طرح السؤال التالي:

ماهي المرحلة التي تحدث فيها الإصابة بكثرة؟

جدول رقم "6" يبين المراحل التي تحدث فيها الإصابة

المرحل	التكرار	النسبة المئوية
المرحلة التمهيدية	22	%73.33
المرحلة الرئيسية	08	%26.66
المرحلة الختامية	00	%00

### التحليل والاستنتاج:

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

من خلال الجدول نلاحظ أن المرحلة التمهيديّة هي التي تتصدر المراحل الأخرى بنسبة 73.33% في وقوع الإصابات ثم تليها المرحلة الأساسيّة بنسبة 26.66% وفي الأخير المرحلة الختامية لا تحدث فيها الإصابات في نظر الأساتذة.

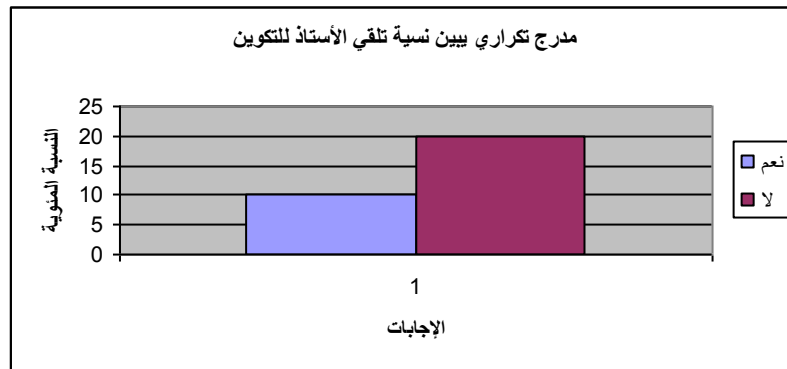
ومنه نستنتج أن الإصابات تحدث بكثرة في مرحلة التمهيديّة ودرجة أقل في المرحلة الأساسيّة أين يكون خلالها التسخين وهدف الرئيسي للحصة.

7-1-2-2- لمعرفة تكوين الأساتذة في مجال الإسعافات الأولية قمنا بطرح السؤال التالي:

-هل تلقيت تكوين في مجال الإسعافات الأولية؟

جدول رقم "7" يبين تكوين الأساتذة في التربية البدنية والرياضية في الإسعافات الأولية.

الإجابات	التكرار	النسبة %
نعم	10	33.33%
لا	20	66.66%



### تحليل والإستنتاج:

من الجدول يتضح لنا أن نسبة الأساتذة الذين تلقوا تكوين خاص في الإسعافات الأولية يعد بنسبة 33.33% عكس الذين لم يتلقوا من مجموع الأساتذة الذين قمنا بتوزيع الاستمارات بحثنا.

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

ومنه نستنتج أن معظم الأساتذة التربوية البدنية والرياضية لم يتلقوا تكوين خاص في إسعافات الأولية مما لا يؤهلهم في التدخل أثناء حدوث الإصابات.

8-1-2-2- لمعرفة درجة التكوين هؤلاء الأساتذة المتكونين طرحنا السؤال التالي:  
-ماهي درجة التكوين؟

جدول رقم "8" يبين درجة التكوين

الإجابات	التكرار	النسبة
درجة الأول	09	%90
درجة الثانية	00	%00
درجة الثالث	01	%10

تحليل والإستنتاج:

من الجدول يتضح لنا جليا أن نسبة 90% من الأساتذة المتكونين لهم شهادة من درجة الأولى و10% لهم درجة ثالث .

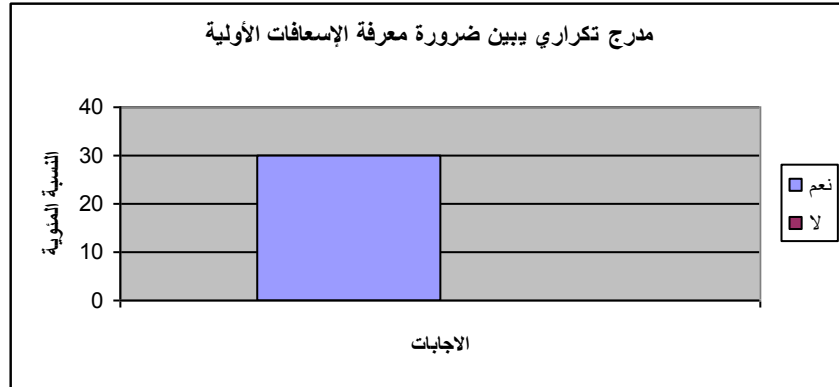
ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة المتكونين لهم شهادة من درجة أولى .

9-1-2-2- لمعرفة أهمية الإسعافات الأولية في حياة المهنية لدى الأساتذة طرحنا السؤال التالي:  
-هل الإسعافات الأولية ضرورية في حياة المهنية للأستاذ؟

جدول رقم "9" يبين أهمية ضرورية الإسعافات الأولية

الإجابات	التكرار	النسبة%
نعم	30	%100
لا	00	%00

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها



### تحليل الإستنتاج:

نلاحظ في الجدول أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا بنعم أي بضرورة معرفة الإسعافات الأولية .

ومنه نستنتج أن أهمية الإسعافات الأولية ضرورية لحياة المهنية للأستاذ.

### 2-2-1-10- معرفة أهم الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ طرحنا السؤال التالي:

في نظرك ماهي الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف؟

جدول رقم "10" يبين أهم الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
الهدوء	10	33.33%
الكفاءة	05	16.66%
القدرة العلمية	05	16.66%
عدم لعب دور طبيب	10	33.33%

### تحليل والإستنتاج:

نلاحظ في هذا السؤال أنه تقاربت الإصابات بين الأساتذة حيث راح معظمهم بنسبة 33.33% يبين أن تتوفر الشروط التالية لدى الأساتذة و هي :الهدوء، وعدم لعب دور الطبيب . ونستنتج أن معظم الأساتذة قد تتوفر فيهم شروط المسعف.

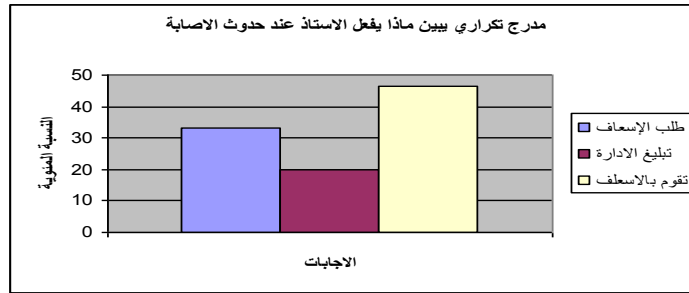
## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

2-2-1-11- معرفة ماذا يفعل الأستاذ عند حدوث الإصابة طرحنا السؤال التالي:

- عند حدوث الإصابة ماذا تفعل؟

الجدول رقم "11" يبين ماذا يفعل الأستاذ أمام إصابة أحد التلاميذ

الإجابات	طلب الإسعاف	تبليغ الإدارة	نقوم بالإسعافات
التكرار	10	6	14
النسب	%33.33	%20	%46.66



### التحليل الإستنتاج :

يوضح الجدول رقم "11" أنه عند حدوث إصابة فإن 46.66% من الأساتذة يقومون بالإسعافات اللازمة و 20% يبلغون الإدارة و 33.33% يطلبون الإسعاف .

ومن هنا نستنتج أنه رغم قلة الأساتذة التكوينيين في مجال الإسعافات إلا أن نسبة 46.66%

مقارنة بنسبة 33.33% متكونيين في إسعافات يقوم بالإسعافات التلاميذ المصاب

2-2-1-12- لمعرفة مستوى الأستاذ في تقديم الإسعافات طرحنا مايلي:

- عند حدوث جرح ماذا تفعل؟

جدول رقم "12" يبين ماذا يقدم الأستاذ للمسعف

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

الإجابات	حماية اليدين ثم تنظيف بمطهر	غسل الجرح مباشرة	لا تفعل شيء
التكرار	15	10	5
النسبة	%50	%33.33	%16.66

### التحليل و الإستنتاج:

نلاحظ في الجدول "12" أنه عند حدوث الجروح 50% من الأساتذة يقومون بالحماية و التنظيف، و 33.33% يطهرون الجرح مباشرة ، و 16.66% لا يفعلون شيء. ونستنتج أن نصف الأساتذة يقومون بالعمل الصحيح أثناء حدوث الجرح ، وهو حماية اليدين ثم تنظيف الجرح.

### 2-2-1-13 لمعرفة إسعاف التشنج العضلي طرحنا السؤال التالي:

-ماذا تفعل عند حدوث تشنج عضلي؟

### جدول "13" يبين إسعاف الأساتذة للتشنج العضلي

الإجابات	تدليك العضلة	تمديد العضلة	وضع الجليد فوق العضلة	ترك التلميذ في راحة
التكرار	5	10	10	5
النسبة	%16.66	%33.66	%33.66	%16.66

### التحليل و الإستنتاج:

نلاحظ في الجدول "13" أن عند حدوث تشنج عضلي ، 33.66% من الأساتذة يمددون ويضعون الجليد فوق العضلة ، و 16.66% يدلكون و يتركون التلميذ يرتاح. نستنتج أن الأساتذة في هذه الحالة أجابوا بصفة عامة إجابة صحيحة ; وهي تمديد العضلة.

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### 2-2-1-14- معرفة إسعاف نزيف الأنف طرحنا السؤال التالي:

-ماذا تفعل عند حدوث نزيف الأنف ؟

جدول "14" يبين إسعاف الأساتذة لنزيف الأنف

الإجابات	رفع الرأس للوراء	نترك النزيف حتى وصول الإسعاف	نقوم بالضغط على جهة النزيف
التكرار	20	5	5
النسبة	%66.66	%16.66	%16.66

#### التحليل و الإستنتاج :

نلاحظ في الجدول أن نسبة %66.66 من الأساتذة أجابوا برفع الرأس إلى الوراء، و %16.66 من الأساتذة أجابوا بالضغط على النزيف وتركه.

ومنه نستنتج أن الأساتذة قد اخطئوا في إسعاف هذه الإصابة بنسبة %66.66 حيث أن الإجابة الصحيحة و الإسعاف المقدم في هذه الحالة هو الضغط على جهة النزيف .

### 2-2-1-15- معرفة إسعاف فقدان الوعي للتلميذ و هو يتنفس :

-ماذا تفعل لتلميذ فقد الوعي و هو يتنفس؟

جدول "15" يبين إسعاف الأساتذة لتلميذ فقد الوعي و هو يتنفس

الإجابات	وضعية PLS	التثبيت	تبليغ الإدارة	عدم الإجابة
التكرار	10	4	6	10
النسب	%33.33	%13.33	%20	%33.33

#### التحليل و الإستنتاج:

نلاحظ في الجدول "15" أن نسبة 33.33 % أجابوا بالقيام بوضعية PLS (وضعية الأمنية الجانبية)، و %33.33 لم يجيبوا على السؤال. ومنه نستنتج أن نسبة الأساتذة الذين أجابوا بإجابة صحيحة و هي إجابة الأول تساوي نسبة الأساتذة الذين تلقوا تكوين في الإسعافات الأولية .

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### 2-2-1-16- معرفة إسعاف نفس حالة التلميذ لكن لا يتنفس :

-ماذا تفعل لتلميذ فاقد الوعي وهو لا يتنفس؟

جدول "16" يبين إسعاف الأساتذة للتلميذ وهو لا يتنفس

الإجابات	طلب الإسعاف	التنفس الاصطناعي	تدليك القلب فقط	عدم الإجابة
التكرار	10	11	3	6
النسب	%33.33	%36.66	%10	%20

### التحليل والإستنتاج:

نلاحظ في الجدول "16" أن الأساتذة أجابوا بنسبة %33.33 إجابة طلب الإسعاف و%36.66 إجابة تنفس اصطناعي، و%10 تدليك القلب، و%20 لم يجيبوا.

ومنه نستنتج أن الأساتذة الذين تلقوا تكوين خاص بالإسعافات هو نفس الأساتذة الذين أجابوا إجابة صحيحة وهي الإجابة الثانية (تنفس اصطناعي) عكس الأساتذة الباقون.

### 2-2-1-17- معرفة إسعاف نفس الحالة لا يتنفس مع عدم وجود نبضات القلب :

-ماذا تفعل للتلميذ في هذه الحالة ،لا يتنفس و عدم وجود نبضات القلب ؟

جدول "17" يبين إسعاف الأساتذة لحالة فقدان الوعي للتلميذ لا يتنفس مع عدم وجود نبضات القلب

الإجابات	تنفس اصطناعي فقط	تدليك القلب فقط	تدليك وتنفس اصطناعي	لم يجيبوا
التكرار	2	4	10	14
النسب	%6.66	%13.33	%33.33	%46.66

### التحليل والإستنتاج:

نلاحظ في هذا الجدول أن نفس النسبة للسؤال الفارط أي %13.33 أجابوا بتدليك القلب ، و %33.33 بالتدليك والتنفس ، و%6.66 بتنفس اصطناعي و نصف الأساتذة أجابوا ومنه نستنتج أن نصف الأساتذة لم يجيبوا على السؤال الصعب ، و الأساتذة الذين أجابوا إجابة صحيحة هم نفس النسبة الذين تلقوا تكوين في مجال الإسعافات الأولية.



## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

2-2-1-18- معرفة كيفية إسعاف حالة الخلع المفصل لإحدى التلاميذ طرحنا السؤال التالي:

- عند حدوث خلع لمفصل ماذا تفعل؟

جدول "18" يوضح نسبة ومجموع الأساتذة الذين يقومون بالإسعاف وكيفية الإسعاف

عدم الإجابة	التثبيت الخلع	تنذر الإسعاف	رد المفصل إلى مكانه	الإجابات
10	6	10	4	التكرار
%33.33	%20	%33.33	%13.33	النسبة %

**التحليل والإستنتاج:**

نلاحظ في الجدول أعلاه أن الأساتذة الذين تفادوا الإجابة على هذا السؤال أكثر من الذين أجابوا بنسبة 33.33%، حيث أن 13.33% أجابوا برد المفصل إلى مكانه، و 33.33% يندرون الإسعاف و 20% أجابوا تثبيت الخلع.

نستنتج من هذا الجدول أن نفس النسبة أي 20 من الأساتذة أجابوا إجابة صحيحة وأغلبيتهم أجابوا خطأ وآخرون تفادوا الإجابة وعليه نستنتج أ، الأساتذة ليست لهم الكفاءة في إسعاف إصابة الخلع.

2-2-1-19- معرفة إسعاف الكسور من طرف الأساتذة طرحنا مايلي:

ماذا تفعل عند حدوث الكسر؟

جدول "19" يبين نسبة ومجموع الإجابات الأساتذة

عدم الإجابة	ضم الكسر	نقل التلميذ إلى المستشفى	تثبيت الكسر	الإجابات
6	4	13	7	التكرار
%20	%13.33	%43.33	%23.33	النسبة %

**التحليل و الإستنتاج:**

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

نلاحظ في الجدول أن أغلبية الأساتذة في هذه الحالة ينقلون التلميذ المصاب إلى المستشفى بنسبة 43.33% من الأساتذة، و23.33% يثبتون الكسر حتى وصول الإسعاف و13.33% يضمنون الكسر و20% لم يجيبوا.

ومنه نستنتج أن الذين ينقلون التلاميذ المصابين إلى المستشفى أكثر من الذين يثبتون الكسر وهذا خطأ لأن هؤلاء الأساتذة تنقصهم الكفاءة في التعامل مع هذه الإصابة.

### 2-2-1-20- لتوضيح كيفية إسعاف التمزق العضلي طرحنا مايلي:

- عند حدوث تمزق عضلي ماذا تفعل؟

جدول "20" يبين المجموع والإجابات الأساتذة على كيفية إسعاف التمزق العضلي

الإجابات	وضع الجليد	التدليك	ضم العضلة	عدم الإجابة
التكرار	10	10	6	4
النسبة	33.33%	33.33%	20%	13.33%

### التحليل و الإستنتاج:

يوضح الجدول أعلاه أن الأساتذة الذين يقيمون بوضع الجليد على العضلة الممزقة هو 33.33% من مجموع الأساتذة، ونفس النسبة للتدليك العضلة و20% لضمها ، كما أن نسبة 13.33% لم يجيبوا، ومنه نستنتج أن الأساتذة الذين يقيمون بالإسعاف الصحيح هم نسبة قليلة مقارنة مع مجموع الأساتذة.

### 2-2-1-21- لمعرفة إذ كنت مؤسسات التربوية تحتوي على علبة إسعافات أولية طرحنا مايلي:

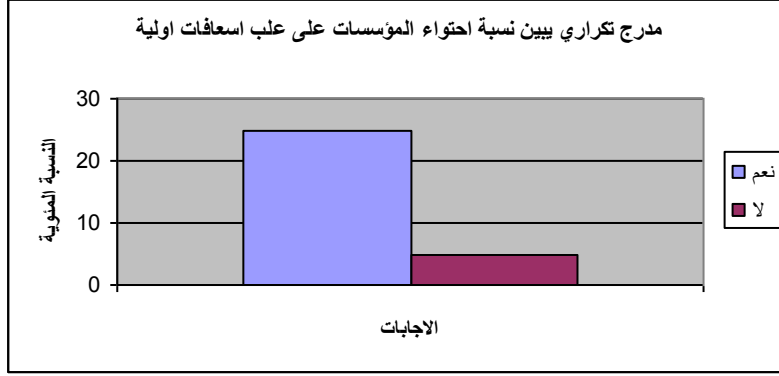
- هل تحتوي مؤسستكم على علبة إسعافات أولية؟

جدول رقم "21" يبين نسبة احتواء المؤسسات على علبة اسعافات

الإجابات	التكرار	النسبة%
نعم	25	83.33%

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

لا	05	%16.66
----	----	--------



### التحليل والإستنتاج:

نسبة الأساتذة الذين تحتوي مؤسساتهم على علب الإسعافات الأولية هي 83.33% والباقي أجابوا بلا أي بنسبة 16.66%.

ومنه نستنتج أن رغم ضرورة معرفة الإسعافات الأولية إلا أن نسبة 16.66 من المؤسسات التربوية الثانوية لا تحتوي على علب إسعاف رغم ضرورتها.

### 2-2-1-2- معرفه ما إذ كانت هناك عيادات طبية داخل الثانويات طرحنا مايلي:

-هل تحتوي ثانوياتكم على عيادة طبية؟

جدول رقم "22" يبين احتواء المؤسسات على عيادة طبية

الإجابات	التكرار	النسبة%
نعم	2	%6.66
لا	28	%93.33

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

**التحليل والاستنتاج:** يوضح الجدول أعلاه على أن هناك مؤسستين فقط تحتوي على عيادة طبية من أصل 30 مؤسسة تربوية ثانوية أي ما يقارب 6.66%، و93.33 من الثانويات لا تحتوي على هذه العيادات الطبية. ومنه نستنتج أن الثانويات التي قمنا بتوزيع الاستمارات على أساتذتها لمادة التربية البدنية والرياضية لا توجد بها عيادة طبية مما يدفع بالأستاذ إلى الذهاب بالمصاب إلى المستشفى .

### 2-2-2-2- مقارنة النتائج البحث بالفرضية:

فرضية بحثنا تنص على: "هناك نقص في تكوين الأساتذة التربوية البدنية والرياضية في مجال الإسعافات الأولية من أجل مواجهة الإصابات وأسباب حدوثها".

أما فرضية بحثنا تنص على ثلاث (3) فرضيات وهي:

الأولى خاصة بالإصابات التي تحدث خلال درس التربية البدنية والرياضية فمن خلال

الجدول "3" الذي يبين نسبة حدوث الإصابات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة 100%، ومنه يتضح لنا جليا أن هناك فعلا إصابات رياضية يتعرض لها التلميذ خلال درس التربية البدنية والرياضية وهذا ما يؤكد سلامة الفرضية الأولى.

أما فرضية الثانية تدور حول أسباب حدوث هذه الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية كما يبينه الجدول "05"، حيث يتضح لنا أن هناك العديد من الأسباب الداخلية والخارجية تساعد وتؤدي إلى حدوث الإصابات، وبدرجة أكبر لها ون التلاميذ بنسبة 33.33، ثم سوء التسخين بنسبة 23.33، وبعدها أرضية الميدان، البذلة الرياضية، سوء الأحوال الجوية بدرجة أقل، وهذا ما يؤكد صحة الشطر الثاني من الفرضية بأن هناك أسباب تؤدي بحدوث الإصابة.

فالفرضية الثالثة والأخيرة والتي لها علاقة أكبر أو باعتبارها كهدف رئيسي للبحث وهي نقص التكوين الأساتذة في الإسعافات الأولية، فمن خلال الجدول "7" الذي يبين أن نسبة الأساتذة الذين تلقوا تكوين في الإسعافات الأولية يقدر ب33.33 من الأساتذة حيث أ، معظمهم متحصلين على درجة أولى وهذا ما يبينه الجدول "8" بالإضافة إلى الجداول "10.....20" التي تبين نقص التكوين في الإسعافات الأولية من خلال التدخلات والإسعافات المقدمة خلال حدوث إصابة أحد التلاميذ خلال

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

حصّة التربية البدنية والرياضية، وبالتالي نرى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي لهم نقص كبير في مجال الإسعافات الأولية وهذا ما يؤكد سلامة فرضيتنا.

### 2-2-3- الاستنتاج العام:

ومن خلال النتائج المحصل عليها من التحليل و المناقشة للاستمارة وجدنا أن حصّة التربية البدنية والرياضية لا تخلوا من مختلف الإصابات الراجعة إلى الأسباب المختلفة سواء الداخلية أو الخارجية، ووجدنا نقص كبير في تكوين أو معرفة أستاذ التربية البدنية والرياضية للإسعافات الأولية، وبالتالي فرضية بحثنا عامة وصحيحة وسليمة .

## ملخص

لم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد عملية ممارسات أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، وإنما أصبحت تخضع لمؤثرات فنية ونفسية وعقلية وصحية. وتمكن الأستاذ في الحفاظ على أمن وسلامة التلاميذ من شتى أنواع الإصابات وتجنب وتفادي أسباب حدوثها وكيفية التدخل إسعاف الأولي عند حدوثها، وتمثل موضوعنا في أهمية معرفة الإسعافات الأولية في درس التربية البدنية والرياضية، واعتمدنا خلال دراستنا على المنهج الوصفي المسحي الذي يهدف إلى جمع المعلومات وحقائق ووصفها فاستعملنا في الدراسة الإستبيان الذي يتضمن مجموعة من الأسئلة والتي وزعت على 30 أستاذ في مجموعة من ثانويات بلدية الجلفة . أهم ما خرجنا به ونتائج تعدد الأسباب المؤدية إلى وقوع إصابات مختلفة، والنقص الكبير للأساتذة في مجال الإسعافات الأولية، واستعمال أدنى الوسائل والطرق الممكنة لوقاية التلميذ حفاظا على صحته وسلامته من شتى أخطار الإصابات. ولتحقيق ذلك القيام بدورات تكوينية حول الإسعافات الأولية، وتجهيز العيادات الطبية بالوسائل الوقائية لضمان أكبر مشاركة وإقبال التلاميذ على الممارسة الرياضية.

وفي الأخير نأمل أن تجد دراستنا بما فيها من توصيات واستخلاصات أذانا صاغية في سبيل ترقية التربية البدنية والرياضية، وخدمة الرياضة والعلو بها.

## التوصيات:

- بعد الدراسة التي قمنا بها وتحليل الاستبيان الموجه للأساتذة التربوية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، استخلصنا بعد التوصيات و الاقتراحات التالية:
- الوقاية من الإصابات الرياضية التي تحدث في درس التربية البدنية والرياضية.
- تكثيف الجهود للتقليل من هذه الإصابات قبل حدوثها.
- توفير جل من الإمكانيات المادية منها والرياضية للممارسة الفعلية للنشاط البدني وترميم المنشآت الرياضية من ملاعب وميادين وجعلها بما يناسب قواعد الأمن والسلامة مما يسمح بتقليل من الإصابات الرياضية.
- المعرفة الكاملة والدقيقة لكل إصابة وكيفية التعامل، وكيفية تفاديها .
- معرفة أدق لكيفية التعامل وإسعاف الإصابات الرياضية التي تحدث في درس التربية البدنية والرياضية.
- تكوين الأساتذة تكويننا خاصا في مجال الإسعافات الأولية .
- إقامة ندوات وتجمعات لتوعية الأستاذ التربية البدنية والرياضية بأهمية معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي.

## الخاتمة:

لقد خرجنا من خلال بحثنا بفكرة رئيسية هامة، وذلك استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا باستعمال الاستمارة الموجهة لأساتذة التعليم الثانوي، وهي أن التربية البدنية والرياضية لم تصل بعد إلى ما هو منتظر لها في المنظومة التربوية حيث لم تحقق أحد أهدافها الأساسية الذي يكمن في حفظ صحة وسلامة التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية، وتمثل ذلك في الإصابات التي يتعرض لها التلميذ بمختلف أنواعها، وأسباب حدوثها والتدخل بالقيام بالإسعافات الأولية في حالة حدوثها.

وحسب النتائج المحصل عليها في التحليل وجدنا عدة إصابات مختلفة تصيب التلميذ من "جروح، تمزقات، كسور....." بسبب عدم صلاحية المنشآت الرياضية، وعدم كفاية الخدمة الطبية حيث أن أغلب الثانويات تحتاج على الأقل طبيب وحقبة إسعاف. من جهة أخرى نقص المعرفة في مجال الإسعافات الأولية لأساتذة التربية البدنية والرياضية الذي قد يصعب من مهمتهم عند حدوث إصابة باستعمال أدنى الوسائل الممكنة، وبالتالي فهم يحتاجون إلى دورات تكوينية ودروس خاصة في الإسعاف والطب الرياضي وكيفية إجراء الإسعافات الأولية للمصاب.

لذا نطلب من جميع المسؤولين والمشرفين، أن يسعوا لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وهذا للحفاظ على صحة التلميذ وسلامة من الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها، بإزاحة كل العراقيل في سبيل نجاحها ولا يأتي ذلك إلى من خلال إعادة هيكلة المنشآت الرياضية بالثانويات، وتجهيزها بالعيادات والأطباء و بالوسائل وقائية طبية خاصة بالإسعافات الأولية.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - الجلفة -

استمارة استبائية لمعرفة أهمية الإسعافات الأولية في درس التربية البدنية والرياضية

أساتدتنا الكرام لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية مادة مهمة في حياة التلميذ، وذلك في الثانوي ولهذا وجب على الباحثين أن يعطوا اهتماما بالغا بهذه المادة اجل خلق قواعد وأنظمة علمية حديثة يستطيع من خلالها الأستاذ من التكيف مع مختلف الظروف أو الحالات التي تحيط بدرس التربية البدنية والرياضية فمن هذا المنطلق كان لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبائية راجين منكم الإجابة على جملة من الأسئلة والاستفسارات بكل صراحة ووضوح لأنها تخدم موضوع بحثنا. وأخيرا لكم كل منا جزيل الشكر والتقدير

ملاحظة: على الأستاذ وضع علامة (x) في الخانة المناسبة لكل إجابة.

تحت إشراف الأستاذ:

\* ديسي يحي الحبيب رضوان

من إعداد الطلبة:

\* عمراوي اسامة ساعد

\* علان عبد الحميد

\* بن شريف سي خالد

1- ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

\* ليسانس في التربية البدنية والرياضية

\* تقني سامي في الرياضة

..... \* شهادات أخرى

2- خبرتك في مجال التدريس؟

\* أقل من 5 سنوات

\* أقل من 15 سنة

\* أكثر من 15 سنة

3- هل صادفت خلال حصة التربية البدنية والرياضية إصابات؟

نعم  لا

4- إذا كانت الإجابة بنعم ما نوع هذه الإصابات الأكثر عرضة للتلاميذ؟

جروح  التمزقات  تشنجات  سجات

نزيف الأنف  الكسر  الخلع  الإلتواءات

..... إذا كانت إصابات أخرى

5- ما هي أسباب حدوث الإصابات في رأيك؟

تهاون التلميذ  سوء التسخين  عدم احترام مراحل الحصة

سوء الأحوال الجوية  أرضية الميدان  البذلة الرياضية

إذا كانت هناك أسباب أخرى اذكرها؟

.....

6- ما هي المرحلة التي تحدث فيها الإصابات بكثرة؟

المرحلة التمهيديّة  المرحلة الأساسيّة  المرحلة الختاميّة

7- هل تلقيت تكوين خاص بالإسعافات الأولية؟

نعم  لا

8- إذا كانت الإجابة بنعم ما هي درجة التكوين؟

درجة 1  درجة 2

9- هل معرفة الإسعافات الأولية ضرورية في الحياة المهنية لدى الأستاذ؟

نعم  لا

10- عند حدوث إصابة ماذا تطلب؟

\* الإسعاف

\* تبلغ الإدارة

\* تقوم بالإسعافات اللازمة

11- في رأيك ما هي الشروط التي يجب أن تتوفر في الأستاذ المسعف؟

.....  
.....

12- في حالة حدوث جروح بسيطة ماذا تفعل؟

\* حماية اليدين ثم تنظيف الجرح بمطهر

\* غسل الجرح مباشرة

\* لا تفعل شيء

13- عند حدوث تشنج عضلي ما الذي تقوم به؟

\* تدليك العضلة

\* تمديد العضلة

\* وضع الجليد فوق العضلة

\* تترك التلميذ في راحة

14- عند حدوث نزيف الأنف للتلميذ ماذا تفعل؟

\* رفع الرأس إلى الوراء

\* تترك النزيف حتى وصول الإسعاف

\* تقوم بالضغط على جهة النزيف

15- في حالة فقدان الوعي للتلميذ وهو يتنفس ماذا تفعل؟

\* تقوم بالوضعية الأمنية الجانبية (PLS)

\* التثبيت

\* تبليغ الإدارة

16- نفس الحالة والتلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب؟

\* طلب الإسعاف

\* تنفس اصطناعي فقط

\* تدليك القلب فقط

17- نفس الحالة والتلميذ لا يتنفس مع وجود نبضات القلب؟

\* تنفس اصطناعي فقط

\* تدليك القلب فقط

\* تنفس اصطناعي فقط مع تدليك القلب

18- عند حدوث خلع ما الذي تفعله؟

\* رد المفصل إلى مكانه

\* تنذر الإسعاف

\* تقوم بالثبييت

19- عند حدوث كسر ما الذي تقوم به؟

\* تثبيت طرف المكسور حتى وصول الإسعاف

\* نقل التلميذ إلى المستشفى

\* ضم الكسر

20- عند حدوث تمزق عضلي ماذا تفعل؟

\* وضع الجليد على العضلة

\* تقوم بالتدليك

\* ضم العضلة

21- هل تحتوي مؤسستكم على عيادة طبية؟

لا

نعم

## 1-المراجع باللغة العربية:

- أسامة رياض:أطلس الإصابات الرياضية المصورة.دار الفكر العربي القاهرة2001.
- فريق الكمونة:موسوعة الإصابات وكيفية التعامل معها.دار الثقافة والتوزيع عمان2006.
- حسن الشلفوت وآخرون:التنظيم الإداري في التربية البدنية1975
- زينب العالم:التدليك الرياضي وإصابات الملاعب.دار الفكر العربي القاهرة1995.
- عبد الوهاب عمراني:التربية البدنية والرياضية ومشاكلها في المدرسة الجزائرية 1986.
- عبد الرحمان قبع:الطب الرياضي.دار الفكر العربي قاهرة 1989.
- عبدو علي نصيف:الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية.مطبعة المنيا1979.
- عدنان درويش وآخرون:التربية الرياضية المدرسية.دار الفكر العربي القاهرة1996.
- علي مروش:الإصابات الرياضية.دار الفكر العربي الجزائر 1976.
- د-محمود عوض بسيوتي وفيصل ياسين الشاطي:نظريات وطرق التربية البدنية.ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1989.
- محمود حنفي مختار:المدير الفني لكرة القدم.مركز الكتب والنشر القاهرة1998.
- محمود عادل رشدي:موسوعة الطب الرياضي و وسائل العلاج و التأهيل.الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكترونية2006.
- سميعة خليل:إصابات الرياضية ووسائل العلاج والتأهيل.الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكترونية2005.
- دروس في تكوين الإسعافات الأولية درجة الأول الهلال الأحمر الجزائري أبريل 2008 وهران.
- درس في TMAPS الأستاذ بندهمة قدور سنة الثالث جامعة العلوم التكنولوجية-معهد التربية البدنية والرياضية-أفريل2008 وهران.
- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- مذكرة :تأثير معرفة الإسعافات الأولية في حصة التربية البدنية والرياضية للأساتذة تعليم ثانوي لمدينة وهران 2007\*\*\*2008

## 2-المراجع باللغة الفرنسية:

-GEORGE MAGNANE.SOSIO DU SPORT.2004

## 3-مراجع من الأنترنت:

-WWW.GOOGLE.COM

-WWW.SECOURISEME.COM