

الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي.

Preventive measures to avoid injuries during sports activity in the school

بوقوفة محمد .

جامعة الجزائر 03 . boukoufamohamed82@gmail.com

ملخص:	
<p>معلومات عن البحث:</p> <p>تاريخ الاستلام: 2022/01/04 تاريخ القبول: 2022/04/24 تاريخ النشر: 2022/06/01</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <p>الإصابة ، الإجراءات ، الوقاية ، النشاط البدني والرياضي</p> <p>الباحث المرسل: بوقوفة محمد الايمل: boukoufamohamed82@gmail.com</p>	<p>هدفت الدراسة إلى تحديد الإصابات الأكثر شيوعا في الوسط المدرسي و أسباب حدوثها و كذا الإجراءات الوقائية التي تسهم في التقليل من حدوثها أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي ، و لتحقيق هذا الهدف استعنا في دراستنا بعينة قدرت ب 360 تلميذ و تلميذة من الذين تعرضوا للإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي ، و 90 أستاذ و 12 طبيب من أطباء الصحة المدرسية بولاية الشلف ومن أهم النتائج التي توصلنا إليها ، أن أسباب الإصابات الرياضية تعود إلى التصادم و الاحتكاك المباشر و إلى الأرضيات الغير مناسبة و عدم كفاية الإحماء ، و أهم الإجراءات التي تساهم في خفض نسب الإصابات الرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي التقيد بتعليمات الأستاذ وتوفير عوامل الأمن والسلامة من أدوات و أرضيات مناسبة للممارسة الرياضية و أداء الإحماء بشكل كافي .</p>
<p>Keywords:</p> <p>-Injury - Prevention – Physical and sports activity .</p>	<p>Abstract</p> <p>The aim of this study is determine most common injuries and the reasons they occur and as well as the preventive measures that contribute to reducing the occurrence during physical activity and sport, and to achieve this goal answer the following question: what are the causes of injuries during physical activity in the school environment and how it can be avoided ? therefore we used in a particular field study estimated 360 pupils boys and girls who suffered injuries during sports activities in schools, and 90 a Professor of physical education and sports in secondary school and 12 school doctors. The most important actions that contribute to lower rates of sports injuries during physical activity and sports to comply with instructions Prof. And provide security and safety factors of tools and flooring suitable for sports practice and perform warm up enough.</p>

I - مقدمة :

إن ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، معتمدا في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزه والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما في مختلف الأطوار التعليمية، والتلاميذ في الأطوار التعليمية هم رجال الغد والعناية بهم و بصحتهم هو بناء لأجيال قوية سليمة تساهم بنصيب كبير في الإنتاج ونهضة ورفاهية المجتمع، وقد اقترن بالممارسة الرياضية في الوسط المدرسي الإصابات الرياضية المختلفة إذ أن هناك احتمالات كثيرة لتعرض التلاميذ للإصابة سواء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في النشاط الداخلي أو النشاط الخارجي مما يفسد بهجة الممارسة وذلك ما أشار إليه الدكتور "عادل حسن" بأن هناك نسبة عالية من الإصابات المصاحبة للنشاط البدني المدرسي وما ذكره "محمد عادل رشدي" أن الألعاب الجماعية المدرسية قد تعرض التلاميذ لإصابات متعددة وخطيرة في نفس الوقت، وما أشار إليه " أحمد عبد السلام " أن هناك نسبة عالية من الإصابات في المدارس. (ابراهيم ، بريقع، 1995، الصفحات 03 - 04) ويذكر " مختار سالم " أن المهتمين بالتربية الرياضية وإصابات الملاعب قد أثبتوا أن الحوادث والإصابات التي تقع أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من الحوادث التي تقع أثناء العمل. (سالم، 2000، صفحة 120) وعلى الرغم من عدم وجود إحصائيات دقيقة في مجتمعاتنا إلا أن في بعض الدول تشير إلى ارتفاع نسبة الإصابات، فتشير الإحصائيات إلى وجود 750 ألف إصابة بدنية على مستوى المدارس و الجامعات الأمريكية كل عام، ويذكر " واينبرج وجولد " أن هناك 3 - 5 ملايين إصابة بدنية رياضية للشباب و الأطفال في الولايات المتحدة كل عام، كما يشير "بيوتشر" إلى ارتفاع نسبة إصابات التلاميذ بالمدارس. (الخولي، عنان، 1999، صفحة 125) ومن الأدوار الأساسية لأساتذة

التربية البدنية والرياضية رعاية التلاميذ من المخاطر التي قد تقع أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ألا وهي الإصابات الرياضية، فتكوين الكفاءات من أساتذة التربية البدنية والرياضية يساهم بقسط كبير في التقليل من الآثار السلبية للإصابات المختلفة التي قد تقع أثناء الممارسة الرياضية داخل وخارج المدرسة حيث أنه أول المحتكين بالتلاميذ في الميدان و من تقع أمامه غالبا معظم الإصابات، وتعتبر الإصابات من أهم المشاكل في مجال الصحة العامة، فهي أحيانا تعتبر سببا قد يؤدي إلى الإعاقة لبعض الأفراد و أحيانا تؤدي إلى الوفاة وقد حظيت الإصابات الرياضية في السنوات الأخيرة باهتمام بالغ من العلماء والباحثين ليس فقط في مجال العلاج والتأهيل التخصصي لكن لمعرفة الإصابات وتحليل أنواعها، أماكنها ومعدلاتها وأسباب حدوثها في كل نشاط بغرض معرفة وتحديد أنسب طرق ووسائل الوقاية، وهنا تبرز أهمية الموضوع الذي يدور حوله البحث، والذي سنحاول من خلاله حصر مختلف الإجراءات والتدابير التي تساهم في حماية التلميذ من كل الأخطار التي قد يتعرض لها أثناء الممارسة الرياضية، فالإصابة الرياضية تكون في بادئ الأمر بسيطة ثم تتفاقم وتصبح خطيرة ومعوقة وسببا في منع التلميذ من العودة لممارسة نشاطه بنفس الكفاءة بل قد تؤدي إلى منعه من مواصلة نشاطه المفضل فترة أخرى، لذا فإن حماية التلاميذ من الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي ورعايتهم أمر لازم و ضروري ومحور هام يجب على المعنيين الاهتمام به عن طريق استثمار الوقت والمال اللذان يصرفان لعلاج التأثيرات الناتجة عن الإصابات في ابتكار طرق ووسائل وإجراءات وقائية تعود على الممارسة الرياضية بالكثير من الفائدة. ومن خلال تجربتنا كأساتذة لمادة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي لاحظنا انتشار كبير للإصابات أثناء الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي باختلاف درجة الخطورة من إصابة لأخرى ذات التأثير السلبي على صحة التلميذ، ونظرا لتفاقم مشكل الإصابات

الرياضية، سنحاول من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على الإصابات الشائعة في الوسط المدرسي وأسباب حدوثها والإجراءات الوقائية التي تسهم في التقليل منها

II - الخلفية النظرية :

إن علم إصابات الرياضيين يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة، الفردية والجماعية للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها، وتحديد أشكال وأنواع وأنماط الإصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية الممارس من الإصابة. (زاهر، 2008، صفحة 13) وبالرغم من التقدم العلمي الواضح في مجال علم الإصابات الرياضية، وأيضاً في مختلف فروع الطب الرياضي ومع هذا التقدم المطرد في العلوم الرياضية المختلفة كعلم التدريب الرياضي وعلوم الحركة والميكانيكا الحيوية، وكثير من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ما زالت الإصابات الرياضية تحدث في الأنشطة الرياضية المختلفة. (بكري ، جلال الدين، 2011، صفحة 29) " إن هنالك ازدياداً فيمن يمارسون التدريبات الرياضية بصورة منتظمة كأسلوب في حياتهم والإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة تتراد بصورة مبالغ فيها حتى الرياضات التي لا يوجد فيها احتكاك فإن تكرار حركات الجسم تؤدي إلى إصابات زيادة الاستعمال ويمكن القول أن هناك حوالي «25» مليون ممن يمارسون الرياضة يحتاجون إلى الرعاية الصحية و الاهتمام بالوقاية، ومنع وعلاج الإصابات الرياضية، وعندما تحدث الإصابات فإن تركيز الاختصاصي الرياضي يتحول من منع الإصابة إلى معالجة الإصابة و إعادة التأهيل وعملية إعادة التأهيل تبدأ فور حدوث الإصابة تبعاً لدرجة الإصابة و أساليب الإسعافات الأولية المتبعة، في حالة ذلك يكون لها تأثير مباشر على البرامج و النتائج النهائية لعملية إعادة التأهيل، لذا فإنه بالإضافة إلى ضرورة وجود فهم معقول لكيفية منع الإصابات، فإن الاختصاصي الرياضي لابد أن يكون كفاً و قادراً على إعطاء العناية الصحيحة والمناسبة عند حدوث الإصابة "(عبد

(السلام، 2001). أما الإحصائيات في المجتمع الجزائري فهي قليلة مقارنة بالإحصائيات العالمية الأخرى، فبالرغم من العلاقة الوثيقة بين درس التربية البدنية والجوانب الصحية للتلاميذ، إلا أنه لا يمكننا الإنكار أن درس التربية البدنية من أكثر الدروس التي يمكن أن يكون التلاميذ خلالها عرضة للإصابة، وذلك لطبيعة هذه الدروس وتميز نشاطها عن الأنشطة في الدروس الأخرى، فالتلميذ في مختلف الدروس جالس في هدوء وسكينة، ولكن الأمر مختلف تماما أثناء درس التربية البدنية، فالتلميذ في كر وفر، يجري ويثب ويقفز ويرم ويتسلق ويتعلق ، يجذب و يدفع ويحمل و يراوغ ، و يحتك بأقرانه و يصطدم بهم ، و يستخدم أدوات يمكن أن تكون لها خطورتها إذا لم يحسن استخدامها و يتعامل مع أجهزة يثب عليها أو يقفز ، أو يمر من أسفلها ، أو يؤدي عليها مهارات و حركات رياضية تتسم بالخطورة في أحيان كثيرة ، و هكذا فإن طبيعة النشاط و الحركة في هذه الدروس كثيرا ما يعرض الممارسين لها لإصابات ومخاطر لا توجد في الأنشطة الأخرى و بهذا يصبح درس التربية البدنية من ناحية أكثر الدروس ارتباطا بالصحة، وهو أيضا أكثر الدروس تعريضا للتلميذ للإصابة، وهذه الأخيرة من المشاكل التي تحد من العملية التعليمية ونتائج التلاميذ التحصيلية، إذ تعمل على الحد من انتظامهم في الدروس النظرية وكذلك من مشاركتهم في البطولات المدرسية والمحلية فضلا عن تأثيرها على الجانب النفسي للتلميذ وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة التي تبحث في الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي.

III - الطريقة و أدوات البحث :

- **منهج البحث:** بما أن الباحث بصدد دراسة مشكلة الإصابات الرياضية وذلك بتحديد الإجراءات التي تقلل من حدوثها أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي، اعتمد المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

- **مجتمع وعينة البحث:** تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية الذين تعرضوا للإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وتم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث بطريقة عشوائية، وشملت العينة 392 تلميذ من بينهم 196 تلميذ مصاب 196 تلميذة، أما عينة الأساتذة الذين تم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث بطريقة عشوائية شملت 84 أستاذ و 06 أستاذات، وعينة الأطباء التي تم اختيارها هي الأخرى بطريقة عشوائية فشملت 5 طبيبات و 7 أطباء.

- وسائل جمع المعلومات:

- **المسح المرجعي:** قام الباحث بالاطلاع على أغلب المراجع والبحوث العلمية العربية والأجنبية الخاصة بموضوع الدراسة وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) من أجل توضيح المعالم الرئيسية في الدراسة وإثراء الجانب النظري بما له أهمية في إيجاد الحلول للمشكل المطروح.

- **المقابلات الشخصية:** تم إجراء عدة مقابلات شخصية غير رسمية مع بعض التلاميذ، وكذا بعض الأساتذة والإداريين بالمؤسسات التعليمية كما تم إجراء مقابلات رسمية مع بعض أطباء الصحة المدرسية بصفتهم المشرفون على الحالة الصحية للتلاميذ والمتابعون لها، وهذا كله من أجل تحديد معالم مشكلة البحث وكشف مختلف جوانبها.

- أدوات القياس المستخدمة:

- **الاستبيان:** قام الباحث بإعداد استبيانين خاصين بالإصابات الرياضية و الإجراءات الوقائية لتجنب حدوثها في الوسط المدرسي، وجه الاستبيان الأول إلى

التلاميذ الذين تعرضوا للإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي، ووجه الاستبيان الثاني إلى أساتذة التعليم الثانوي، وذلك بالاعتماد على مصدرين تمثلا في:

المصدر الأول: من خلال الملاحظات المستمرة للتلاميذ في المدارس الثانوية، وبعض المقابلات الغير رسمية التي أجريت مع التلاميذ والأساتذة والإداريين، ومن خلال الاحتكاك بأساتذة الاختصاص بالجامعة، واستطعنا بذلك من جمع معلومات كافية لإعداد الصورة الأولية للاستبيان.

المصدر الثاني: وهي الخطوة التي تمت بالموازاة مع الخطوة الأولى، وتتمثل في الاطلاع على الدراسات المشابهة والسابقة، والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ومحاولة توظيفها في إعداد الاستبيان.

- خصائص وسيكومترية الاختبارات:

- صدق المحتوى: و لإيجاد صدق المحتوى تم عرض الاستبيان و المقابلة على مجموعة من المحكمين مشهود لهم بالخبرة و الكفاءة في مجال التدريس و البحث العلمي و هم (د / تواتي أحمد بن قلاوز ، د / بن لكحل منصور ، د / زبشي نور الدين ، د / أحسن أحمد ، د / مقراني جمال ، د / بلكبش قادة د / تركي أحمد .) وهذا من أجل تعديل صياغة العبارات وتوضيحها، وإضافة أو حذف العبارات الغير مناسبة.

- الثبات : و استخدم الباحث لحساب ثبات أدوات القياس المستخدمة (الاستبيان) إحدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و على أساس هذه الطريقة قام الطالب الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان ، نفس العينة ، نفس التوقيت) و تم اختيار 20 تلميذ

(10 ذكور و 10 إناث) لا ينتمون إلى عينة البحث و (10) أساتذة لا ينتمون إلى عينة البحث الأساسية، وبعد فرز وتصحيح النتائج، تبين أن التلاميذ والأساتذة أجابوا بنفس الطريقة التي أجابوا بها في الاختبار الأول، وهذا يدل على أن الاستبيانين يتميزان بدرجة ثبات عالية.

- الأساليب الإحصائية المستعملة: تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال تحليل ومناقشة النتائج ويكون لكل باحث وسائل إحصائية خاصة تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية التالية:

- التكرارات و النسبة المئوية، اختبار مربع كاي (كا²).

VI - النتائج :

1 - عرض و تحليل نتائج أسباب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي (الاستبيان الموجه للأساتذة) .

- نص السؤال : في نظرك ما هي أسباب الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي ؟

الجدول رقم (01): يوضح التكرارات و النسب المئوية لأسباب حدوث الإصابات
أثناء ممارسة النشاط البدني في الوسط المدرسي . ن = 90 التكرارات = 571

نوع الفرق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ²		النسب المئوية %	التكرارات	النتائج الإيجابية
			الجدولية	المحسوبة			
دال	16	0.01	32.0	282.54	08.41	48	نقص اللياقة البدنية
					12.96	74	عدم كفاية الإحماء
					04.55	26	عدم صلاحية الأجهزة المستخدمة
					01.93	11	الإفراط في التمارين / التدريب الزائد
					02.98	17	عدم سلامة الأحذية / الألبسة
					14.71	84	التصادم و الاحتكاك المباشر
					04.03	23	سوء الأداء المهاري للتمييز
					09.11	52	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة
					02.63	15	الاستمرارية في ممارسة النشاط بعد الإصابة
					02.28	13	سوء الأحوال الجوية
					03.33	19	السماح للتمييز قبل شفائه من الإصابة
					13.48	77	عدم صلاحية الأرضية للممارسة
					06.83	39	قلة الفحوصات الدورية الشاملة
					05.60	32	عدم الإطلاع ومعرفة أنواع الإصابات الرياضية و طرق الوقاية
					02.10	12	عدم تنظيم التهوية و الإضاءة الجيدة للقاعات المغطاة
					03.50	20	عدم الالتزام بارتداء أدوات الوقاية
01.57	09	أسباب أخرى					
%100	571	المجموع					

عرض و تحليل النتائج : كما توضحه الإجابات على الجدول رقم (01)
و يؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة و التي قدرت بـ 282.54 فهي

أكبر من قيمتها الجدولية المقدره بـ 32.0 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 16 هذا يدل على وجود دلالة إحصائية و معنوية في الفروق بين أسباب الإصابات الرياضية ، نستنتج من إجابات الأساتذة أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات التصادم و الاحتكاك المباشر و الأرضيات الغير مناسبة و كذا عدم كفاية الإحماء و يرجع ذلك كون معظم الإصابات تحدث في الأنشطة الجماعية أين يكثر فيه التنافس و اللعب الخشن و مخالفة القوانين ، و الممارسة على الأرضية الغير مناسبة تسبب العديد من الإصابات الشائعة مثل السحجات و الكشوط و الالتواءات و غيرها و هذا ما أشارت إليه دراسة " بن دقفل رشيد " التي أكدت أنه في كثير من الأحيان ما تكون فضاءات الممارسة و الهياكل الغير مناسبة سببا في حدوث الإصابات الرياضية (بن دقفل ، 2010) ، " أما عدم كفاية الإحماء فيعتقد الباحثون أنه ناتج عن عدم اهتمام التلاميذ بطرق و سائل الإحماء المناسبة ، العامة و الخاصة ، إضافة إلى أن الإحماء يلعب دورا هاما في الوقاية من الإصابات الرياضية " (د مجلي، الرحاحلة، 2008) .

2 - عرض وتحليل نتائج الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات الرياضية.

نص السؤال الرابع عشر: من خلال تواجدك في الميدان ما هي الإجراءات الوقائية التي تجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي؟
الهدف من طرح السؤال: التعرف على بعض الإجراءات الوقائية المتخذة لتجنب حدوث الإصابات الرياضية.

الجدول رقم (02) : يوضح التكرارات و النسب المئوية للإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات الرياضية . (ن = 90 التكرارات = 715).

الجدولية	المحسوبة	النسب المئوية %	التكرارات	النتائج
				الإجابة
29.14	174.8	12.58	90	الإحماء الجيد و الكافي
		07.55	54	توفير قاعات رياضية مجهزة .
		07.83	56	تقديم دروس نظرية حول الإصابات الرياضية
		08.67	62	الفحص الطبي الشامل للتلاميذ قبل بداية الممارسة الرياضية
		03.50	25	الإعداد النفسي و النظري الجيد
		04.19	30	مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ
		08.95	64	إجراء تكوين خاص للأساتذة حول الإصابات الرياضية و طرق التعامل معها ، الإسعافات الأولية
		06.43	46	استعمال الملابس و الأحذية الرياضية المناسبة
		11.88	85	التقيد بتعليمات الأستاذ و احترام القوانين الخاصة بكل نشاط
		10.90	78	توفير عوامل الأمن و السلامة من أرضيات و أدوات مناسبة و صالحة لممارسة النشاط
		05.03	36	مراعاة العمل في الظروف المناخية السيئة .
		03.50	25	ضرورة تواجد طبيب الصحة المدرسية بكل الثانويات
		02.52	18	التركيز على تنمية و تطوير صفة المرونة
		04.06	29	الاهتمام بالإعداد البدني
02.38	17	ارتداء الأجزاء الواقية خاصة في المنافسات الرياضية		
		%100	715	المجموع

عرض و تحليل النتائج : كما توضحه الإجابات على الجدول رقم (02) و يؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة و التي قدرت ب 174.8 فهي أكبر من

قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 14 هذا يدل على وجود دلالة إحصائية ومعنوية في الفروق بين الإجراءات الوقائية، ونستنتج من إجابات الأساتذة أن أهم الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي، الإحماء الجيد والكافي، والتقيد بتعليمات الأستاذ واحترام القوانين الخاصة بكل الأنشطة وكذا توفير عوامل الأمن والسلامة من أرضيات وأدوات مناسبة وصالحة للممارسة الرياضية و يعزو الباحثون إلى أنه يجب علينا جميعا الاهتمام والتركيز على أساليب الوقاية بدلا من الانتظار حتى يصاب الرياضي لنقدم له أفضل طرق العلاج فالأهم دائما مراعاة مبدأ السلامة للرياضي واتخاذ إجراءات الوقائية حتى لا يقع فريسة للإصابات ففي ذلك توفير للجهد والوقت والمال، كما أكد الأطباء على ضرورة تقديم الشروحات النظرية حول الإصابات الرياضية وطرق التعامل معها والإسعافات الأولية، وكذا إجراء الفحوصات والكشف الطبي وإعفاء المصابين والمرضى، وهذا ما خلصت إليه دراسات عديدة مثل دراسة وائل حجازي محمد عبد الخالق (حجازي، 2007) . ودراسة (موهوبي ، 2007).

V- الخاتمة : إن درس التربية البدنية يتوجه أكثر من أي درس آخر تجاه النواحي الصحية و المحافظة على الصحة العامة إذا كانت هذه بعض مظاهر الارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي ودرس التربية البدنية والنواحي الصحية وغيرها كثير، فما أحوجنا أن يكون درس التربية البدنية في مجمله وتفصيله صورة حية للاهتمام بالجوانب الصحية، وأن يكون من نشاطه ووسائله وطرقه وأدواته وملاعبه سبيلا إلى المحافظة على سلامة وأمان وصحة الممارسين. فبالرغم من العلاقة الوثيقة بين درس التربية البدنية والجوانب الصحية للتلاميذ، إلا أنه لا يمكننا الإنكار أن درس التربية البدنية من أكثر الدروس التي يمكن أن يكون التلاميذ خلالها عرضة للإصابة و ذلك لطبيعة هذه الدروس وتميز نشاطها عن الأنشطة في الدروس الأخرى وعلى هذا الأساس

جاءت هذه الدراسة و المتمثلة في " الإجراءات الوقائية لتجنب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي.

على ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض وتحليل النتائج التي تم معالجتها إحصائياً تم التوصل إلى ما يلي:

- أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة أثناء ممارسة النشاط الرياضي في الوسط المدرسي هي الكاحل واليد وعضلات الفخذ.

- تعتبر السحجات أو الكشوط والكدمات والالتواءات خاصة التواء مفصل الكاحل وكذا التشنجات من أكثر الإصابات شيوعاً في الوسط المدرسي.

- تتعدد أسباب الإصابات الرياضية في الوسط المدرسي وتعود بالدرجة الأولى إلى التصادم والاحتكاك المباشر والأرضيات الغير صالحة للممارسة الرياضية وعدم كفاية الإحماء وغيرها .

- من أهم الإجراءات الوقائية التي يجب أن تتخذ من أجل تجنب حدوث الإصابات التقيد بتعليمات الأستاذ وأداء الإحماء بالشكل الكافي، مع توفير الأرضيات الصالحة للممارسة واحترام قواعد الأمن والسلامة في تجهيزها.

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة الاهتمام بالفحص الطبي الشامل للتلاميذ قبل بداية الممارسة الرياضية
- تجهيز القاعات الرياضية وفقاً لشرائط الأمن والسلامة، الإضاءة التهوية، النظافة .
- توفير الأدوات و الأجهزة السليمة و الآمنة و التخلص من الأدوات الغير صالحة .
- الاهتمام بالإحماء الجيد والكافي في بداية كل نشاط دون إهمال تمارين المرونة والتمديد العضلي.

- نشر الوعي الصحي بين التلاميذ وتقديم شروحات نظرية حول التعامل مع الإصابات الرياضية المختلفة و تعلم الإسعافات الأولية .

IV - الإحالات و المراجع :

- Albert C, Hergenroeder. (2001). *Prevention of sports Injuries , college of medicine , Houston , Texas . Vol .101 No . 6 June 2001 ,pp . 1057 – 1063 .*
- Aurélien, B .& Olivier, B .(2012). *Les tests de terrain , France : 4trainer Editions .*
- Ben Abdal-salam, Mohamed., Amrouche, Mustafa., Ziani, Mohamed. (2018). *Preparing a rehabilitation program for the treatment of spinal deviation and its impact on some anthropometric variables and physical characteristics for middle school students 12-14 years in Algeria, Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, Volume 15 (01), 1-19.*
- Benzeidan, Hussein. (2011), *a comparative study of the equilibrium trait between normal and hearing-impaired students 9-12 years old, Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, Volume 08(08), 01-16.*
- Boukabous, Mohamed Lamin., and Bara' Jawad, Diao El Din. (2019). *Effect of a proposed program to rehabilitate the injuries of the Iraqi league Football players. Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, Volume 16(01), 24-55.*
- Brahimi, Issa., Ben Issa, Saber., Fattal, Nasr El-Din. (2018), *The Impact of a Suggested Motor Program on the Development of Motor Skills for People with Special Needs, Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, 15 (01), 172-185.*
- Dilmi, Omar., Zabchi, Noureddine. (2018). *Effectiveness rehabilitation program to improve some respiratory indicators using aqua aerobic exercises to reduce the intensity and severity of asthma in children , Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, Volume 15 (04), 163-175.*
- Gobbi A, Francisco R.(2006). *Factors affecting return to sports after anterior cruciate ligament reconstruction with patellar tendon and hamstring graft :KneeSurg Sports Traumatol Arthrosc;14:1021-8.*
- Hamoudi, Aida. (2013), *The effect of using kinetic games on improving sensory-motor perception among the category of mentally retarded (medium retardation) males 9-18 years, Journal of Sport Science Technology and Physical Activities, Volume 10 (10), 194-210.*

- Hewett TE, Di Stasi SL, Myer GD.(2012) Current concepts for injury prevention in athletes after anterior cruciate ligament reconstruction. *Am J Sports Med*;41:216-24.
- Kadri Bakri, Mohamed., Jalal El-Din, Ali. (2011) *Sports injuries and rehabilitation*. Giza, Egypt : The Egyptian Library for Publishing and Distribution.
- Khalil Mohamed, Samia. (2010) *Physiotherapy Means and Techniques*. Cairo, Egypt: Nass Printing Company.
- Khouja, Idris., Mohamed, Reda. (2010). The effect of a training program on balance and poise in gymnastics (feminine) , *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities*, Volume 07 (07) 130-144.
- Renstrom, P.(2003).*Clinical Practice of Sport Injuries. Prevention and care* . Kiev. Olympic literature.
- Riad, Osama. (1999). *Physiotherapy and Rehabilitation of Athletes*. Cairo, Egypt: Arab Thought House.