

عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها  
بمعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات

محمد بدر قفطان أبو عرقوب

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1442 هـ - 2020 م

درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها  
بمعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات

إعداد

محمد بدر قفطان أبو عرقوب

بكالوريوس تربية رياضية من جامعة القدس

المشرف: د. عبد السلام حمارشة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في برنامج أساليب التدريس/  
عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

القدس - فلسطين

1442 هـ - 2020م



جامعة القدس  
عمادة الدراسات العليا  
برنامج أساليب التدريس

إجازة الرسالة



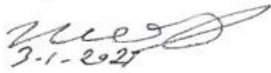
درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم  
بطرق الوقاية من الإصابات

اسم الطالب: محمد بدر قفطان أبو عرقوب

الرقم الجامعي: 21720329

المشرف: د. عبد السلام حمارشة

نُوقِشت هذه الرسالة وأُجيزت بتاريخ: 24 / 12 / 2020 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم  
وتواقيعهم:

- |   |          |                      |                        |
|---|----------|----------------------|------------------------|
|  | التوقيع: | د. عبد السلام حمارشة | 1 . رئيس لجنة المناقشة |
|  | التوقيع: | د. ايناس ناصر        | 2 . ممتحناً داخلياً    |
|  | التوقيع: | د. قيس نعيرات        | 3 . ممتحناً خارجياً    |

القدس - فلسطين

1442 هـ - 2020 م

1

## الإهداء

إلى أشرف البرية ومعلم البشرية سيدنا محمد بن عبد الله عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.  
إلى الأرواح التي عانقت ثرى الوطن الحبيب ..وحلقت في عنان السماء ...الشهداء الأبرار.  
إلى من سطروا بصمودهم لوحة من العزة والكرامة والتحدي ..الأسرى الأحرار  
إلى من هم سبب الوجود والسند وضوء العيون نبع الدفاء والعطاء..... أُمي وأبي حفظهما الله وأمدّ  
في عمرهما.  
إلى من حمل معي عناء الدراسة وسهر الليالي زوجتي الحبيبة رفيقة درب لبنى الطويل  
والى فلذة الكبد أبنائي نبض القلب والوريد سبأ وجهاد وربیتال  
إلى الغوالي والأحباب أخواني وأخواتي وعائلاتهم عموماً وأخص بالذكر أخي الغالي (نضال أبو نائر)  
والأهل والأحباب كل المحبة والاحترام  
إلى الأصدقاء والزملاء بالدراسة والعمل...وكل من عرف محمد وأحب له الخير ..  
إلى من كان العلم غايتهم والعلیاء مطلبهم ..وهدم الجهل أحدث أهدافهم ..طلاب العلم عامة  
وكل معلم ومعلمة وكان بناء الجيل غايتهم ورفعة الوطن وتقدمه عنوانهم ..  
لكم جميعاً أهدي عملي هذا ....

الباحث: محمد أبو عرقوب

## الإقرار

أقر أنا معد الرسالة، أنها قدمت لجامعة القدس، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أية درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع: محمد أبو عرقوب.

الاسم: محمد بدر أبو عرقوب.

التاريخ: 24 / 12 / 2020 م

## الشكر والتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً مباركاً فيه، ملء السموات والأرض وملء الأرض وملء ما بينهما، والصلاة والإكرام لخير البشر والبرية معلمنا الأول سيدنا محمد بن عبد الله عليه أتم التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين.

وانطلاقاً من قوله تعالى ﴿ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾ [الأعراف: 17]، وقوله صل الله عليه وسلم (مَنْ صُنِعَ إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ، فَقَالَ لِفَاعِلِهِ: جَزَاكَ اللهُ خَيْرًا، فَقَدْ أَبْلَغَ فِي الثَّنَاءِ)، من هنا أتقدم بالحمد لله قبل كل شيء، ويسعدني أن أتقدم بالشكر والعرفان من الدكتور والمربي الفاضل والذي شرفني بالإشراف على هذه الرسالة الدكتور عبد السلام حمارشة والذي لم يبخل عليّ بعلمه وسعة صدره وكذلك أوجه الشكر وعظيم الامتنان للأساتذة الأفاضل الممتحنين الداخلي الدكتور ..... والممتحن الخارجي الدكتور ..... وأتقدم بالشكر للأساتذة المحكمين لما قدموه من ملاحظات وتوجيهات بناءة.

من هنا أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى جامعة القدس جامعة العاصمة، جامعة القمم، رئاسة وعاملين، وهنا لن ولم ننس الدكتور العظيم بعلمه وطيب أثره زياد قباجه رحمه الله لما كان له من فضل غزارة علمه وتشجيعه لنا، والشكر الجزيل لعمادة قسم الدراسات العليا وعمالقة كلية التربية الذين قدموا لنا الكثير من علمهم وخبرتهم، وتشجيعهم وتوجيهاتهم، جعلهم الله ذخرا للوطن ولطلبة العلم، وجزاهم الله كل خير.

والشكر الجزيل لكل من ساهم في انجاز هذا العمل.

الباحث: محمد أبو عرقوب

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات، والكشف فيما إذا كانت هذه الدرجة تختلف باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمديرية)، وقد أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2020/2019، وبلغ مجتمع الدراسة (214) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية، وعينة الدراسة (116) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

ولجمع المعلومات أعدت أداتان واحدة في مجال إدراك المهارات الحركية والثانية في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية، وقد تحقق لهما دلالات صدق وثبات مقبولة.

وتوصلت الدراسة إلى أن إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الرياضية (الحجل، القفز، الهبوط) كانت عالية، وكما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية الأساسية، تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة). كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المهارات الحركية الأساسية تبعاً لمتغير مديرية التربية والتعليم، لصالح شمال الخليل، وتبعاً لمتغير جنس المدرسة، لصالح (الإناث)، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك معلمي التربية الرياضية لدورهم في الوقاية من الإصابة، تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة). كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابة، تبعاً لمتغير مديرية التربية والتعليم، لصالح جنوب وشمال الخليل، وتبعاً لمتغير جنس المدرسة لصالح جنس (الإناث)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه قوية بين متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم في الوقاية من الإصابات.

وبناء على نتائج الدراسة أوصى الباحث بتوفير وسائل الدعم لتشجيع المعلمين على استخدام وسائل تعليمية مبتكرة تساعد الطلبة في فهم الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.

# **Degree of perception for physical education teachers in Hebron Governorate to for movement skills and its relationship to their knowledge of injury prevention methods**

**by: Mohammad Abu Arqob.**

**supervision: Dr. Abed Alslam Hamarsha.**

## **Abstract**

This study aimed to identify the degree of awareness of physical education teachers in the Hebron governorate of motor skills and their relationship to their knowledge of injury prevention methods, and to reveal whether this degree differs according to (school sex, academic qualification, years of experience, and the directorate). This study was conducted in the semester. The second academic year for the academic year 2019/2020, and the study population reached (214) teachers of physical education, and the sample of the study was (116) teachers of physical education, using the relational descriptive approach.

For the collection of information, two tools were prepared, one in the field of perception of motor skills and the second in the field of preventing sports injuries, and they achieved acceptable indications of validity and stability.

The study found that physical education teachers' perception of sports skills (partridge, jumping, and landing) was high, and the results also found that there were no statistically significant differences between physical education teachers' perception of basic motor skills, due to variables (scientific qualification, years of experience). The results also revealed the existence of statistically significant differences in the perception of basic motor skills according to the variable of the Directorate of Education, in favor of North Hebron, and according to the school gender variable, in favor of (females), and the results of the study revealed that there are no statistically significant differences between the perception of physical education teachers of their role. In the prevention of injury, it is attributed to variables (educational qualification, years of experience). The results also revealed the existence of statistically significant differences in teachers' perception of their role in preventing infection, according to the Education Directorate variable, in favor of South and North Hebron, and according to the school gender variable in favor of (female and mixed), and the results revealed a strong correlation between averages. Physical education teachers' awareness of motor skills and their knowledge of injury prevention.

Based on the results of the study, the researcher recommended providing means of support to encourage teachers to use innovative educational methods that help students understand the correct performance of basic motor skills.



## الفصل الأول

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أهداف الدراسة

4.1 أسئلة الدراسة

5.1 فرضيات الدراسة

6.1 أهمية الدراسة

7.1 حدود الدراسة

8.1 مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة وأهميتها

#### 1.1 المقدمة:

إننا نعيش في هذا العالم الواسع باختلاف البلدان والأديان والتوجهات، مختلفين بين صديق وعدو، بين محبٍ وكاره، ولكن يجمعنا شيء ربما في نظر البعض هذا الشيء صغير، ولكنه كبير وهذا الشيء الرياضة، فهي تجمعنا من حيث لا ندري، وممارسة هذه الرياضة تحتاج إلى لاعبين يمارسون مهارات رياضية مختلفة، من قفز وجري وحجل.... الخ، وفي أثناء ممارسة وتطبيق هذه المهارات يتعرض هؤلاء الرياضيين إلى إصابات ربما تكون بسيطة وربما تكون معقدة، ففي هذه الدراسة يتم توضيح هذه المهارات وطرق الوقاية من الإصابة منها.

تساهم التربية الرياضية بشكل واضح وملاموس في بناء حياة الإنسان من خلال التطبيق الصحيح لمفهومها ومفرداتها، فكونها جزء من التربية العامة، تعد العنصر الفاعل في التربية الصحيحة والخلفية الفكرية والاجتماعية والانفعالية للأشخاص ولا تقتصر التربية الرياضية على ممارسة الأنشطة لغرض الترويح وقضاء أوقات الفراغ فحسب؛ بل تتعدى ذلك لتكون وقتاً مهماً يسهم في بناء الإنسان بناءً صحيحاً، ليكون جزءاً فعالاً في مجتمعه ومنصهراً بين مكوناته المحيطة به، ومستعداً للقيام بواجباته على أكمل وجه (هلول ويوسف، 2013).

وتهدف التربية الرياضية إلى إعداد الفرد إعداداً بدنياً وعقلياً متوازناً (حويش، 2016)، من خلال المشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية والحركية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة، إذ أن منهج التربية الرياضية للمرحلة الأساسية يهدف إلى تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط الرياضي، والمحافظة على سلامة القوام، واستثمار أوقات الفراغ (خطابية، 2019)، وتنمية العادات

الصحية السليمة، والتدريب على القيادة والتبعية، وتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية، وتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها، وتنمية المهارات الحركية، والمفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي والآثار المترتبة عليه، وتعزيز السلوك المؤدي إلى احترام الفروق الفردية بين الطلاب، والتعرف على المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المناسبة لهذه المرحلة، كما وتهدف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية إلى التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة، إضافة إلى الأهداف التربوية السابق ذكرها (عزيز، 2015a).

وتتمثل المهارات الحركية في الأداء الدقيق للحركات الرياضية التي تشمل الجسم كله، مثل مهارة اليمين ومهارة دوران الرأس، ومهارة القفز، فالمهارة تعتمد على التوافق الحركي، فالتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء بدون بذل مجهود، فالمهارات الحركية هي جوهر الأداء الرياضي (محجوب، 1987).

وهناك أسس لتعلم المهارات الحركية، لا بد من معرفتها، وتتمثل في الأساس الفسيولوجي الذي يضمن سلامة الجسم والقلب والرئتين والجهاز التنفسي والجهاز الدوري للقيام بالمجهود المطلوب، والذي يتطلب أيضاً التعرف على المجموعات العضلية والجهاز العصبي، ومراحل العمر التي تعد من أساسيات تعلم المهارات الحركية، والأساس التربوي النفسي والذي يُعنى بالتفاهم والانسجام بين عملية التدريب والخصائص التربوية النفسية، والتناسب مع قدرات وإمكانيات الرياضي ومستوى قابليته الذهنية. والأساس العضلي التشريحي والذي يهتم باتزان حركة أعضاء الجسم المختلفة، والأساس الصحي الذي يُعنى بالشروط الصحية من تهوية جيدة وإضاءة مناسبة ودرجة حرارة ملائمة وخلو

الساحات الرياضية من الأتربة والعوائق التي قد تلحق الضرر بصحة الممارسين (كماش والشاويش، 2011).

الأمر الذي يستدعي إعطاء الأهمية الكبيرة لهذه الأسس والجوانب المتعلقة بالأنشطة والفعاليات الرياضية، وأخذها بالحسبان عند ممارسة الرياضة، لتجنب حدوث أي إصابات للممارسين.

إذ تعتبر الإصابات الرياضية وانتشارها إحدى المشاكل الأساسية التي تعترض الهدف الأساسي من ممارسة الأنشطة الرياضية وهو الارتقاء بالحالة الصحية للممارسين، إذ أن الارتقاء بالمستوى الرياضي يتطلب الخضوع لجرعات تدريبية مكثفة، ولتنوع طرق التدريب، والتدريب لمدة زمنية طويلة، وهذا يشكل عبئاً كبيراً على أجسام الممارسين ويزيد من احتمالية تعرضهم للإصابات المختلفة (مجلي والصالح، 2007).

ويهتم علم الإصابات الرياضية بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة، للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها، وتحديد أشكالها وأنواعها، من أجل العمل على وقاية الممارس من الإصابة (حويش، 2016).

وتعرف الإصابة الرياضية بأنها "تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية أو كلاهما في مكان الإصابة مما قد يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء" (محمود، 2016a).

لذا ينبغي على معلم التربية الرياضية أن يكون على علم ودراية كاملة بطبيعة مادة التربية الرياضية وأهميتها وأهدافها، ومعرفة الأسس التي تبنى عليها المهارات الحركية (حويش، 2016)، وكيفية إعطاء التمارين الرياضية من حيث الإيعازات والتسلسل الحركي لأجزاء الجسم المطلوب تحريكها وعدد المرات التي يكرر فيها الأداء والاتجاهات التي يمكن أن يتحرك فيها الجزء المراد تحريكه والتناوب ما

بين الجهات أو ما بين أجزاء الجسم المتحركة التي تقوم بالتمارين، وذلك لتفادي حدوث الإصابات الرياضية خلال حصص التربية الرياضية (هلول ويوسف، 2013).

### 2.1 مشكلة الدراسة:

من خلال تخصص الباحث تربية رياضية وعمله كمدرّب لياقة بدنية؛ لاحظ أن هناك ارتفاع في نسبة الإصابات لدى المتدربين من طلبة المدارس أثناء انخراطهم في حصص التربية الرياضية العملية لعدم كفاءته معلمهم ونقص خبراتهم في التعامل مع الإصابات واتخاذ إجراءات الوقاية قبل حدوثها ويعود ذلك إلى عدم تركيز المعلمين على الإحماء القبلي وأداء المهارات الحركية وضعف قدرتهم على التعامل السليم مع الإصابات ، لذا فقد ارتأى الباحث أهمية دراسة مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم في الوقاية من الإصابات.

وتتمثل مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي:

ما درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات؟

### 3.1 أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. معرفة درجة إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية.
2. الكشف عما إذا كان هناك اختلافات بين استجابات معلمي التربية الرياضية حول مدى إدراكهم للمهارات الحركية باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية).
3. التعرف على درجة معرفة إدراك معلمي التربية الرياضية في الوقاية من الإصابات.

4. الكشف عما إذا كان هناك اختلافات بين استجابات معلمي التربية الرياضية حول مدى معرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية).

5. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات.

#### 4.1 أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما درجة إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية؟

السؤال الثاني: هل يختلف إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)؟

السؤال الثالث: ما درجة معرفة معلمي التربية الرياضية في الوقاية من الإصابات؟

السؤال الرابع: هل تختلف معرفة معلمي التربية الرياضية بطرق الوقاية من الإصابات باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات؟

## 5.1 فرضيات الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم تحويل السؤال الثاني والرابع والخامس إلى الفرضيات الصفرية الآتية:

### الفرضية الصفرية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.

### الفرضية الصفرية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير للمؤهل العلمي.

### الفرضية الصفرية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

### الفرضية الصفرية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

#### الفرضية الصفرية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.

#### الفرضية الصفرية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

#### الفرضية الصفرية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

#### الفرضية الصفرية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.



## الفرضية الصفرية التاسعة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم في الوقاية من الإصابات.

## 6.1 أهمية الدراسة:

### أهمية الدراسة النظرية:

البحث في المهارات الرياضية ومعرفة طرق الوقاية من الإصابات لدى معلمي التربية الرياضية في أثناء التدريب أو التطبيق، واستكمال الدراسات السابقة ذات العلاقة، كون هذه الدراسة تعد من الدراسات النادرة حول هذا الموضوع حسب علم الباحث، وتعتبر هذه الدراسة إثراء للميدان التربوي والتعليمي في مجال التربية الرياضية، وتفتح آفاق جديدة أمام الباحثين في هذا المجال، وإثراء المكتبة الفلسطينية بمعلومات جديدة وقيمة في مجال الدراسة.

### أهمية الدراسة التطبيقية:

تقديم دراسة في مجال التربية الرياضية حول المهارات الرياضية ومعرفة طرق الوقاية من الإصابات أثناء التدريب أو التطبيق، وإعداد دراسة بمتغيرات تفيد ذوي التخصص من معلمي ومعلمات التربية الرياضية حول المهارات الرياضية ومعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات، وتقديم توصيات ومقترحات من خلال النتائج يمكن أن تساعد أصحاب القرار حول أهمية الاهتمام بطرق الوقاية من الإصابات خاصة في أثناء ممارسة الرياضات المختلفة.

## 7.1 حدود الدراسة:

تحددت نتائج هذه الدراسة بما يلي:

1. **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على معرفة مدى إدراك معلمي التربية الرياضية في مدارس محافظة الخليل للمهارات الحركية، ومعرفتهم في الوقاية من الإصابات.
2. **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2020/2019م.
3. **الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة في المدارس الحكومية بمحافظة الخليل.
4. **الحدود البشرية:** أقتصرت هذه الدراسة على معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية بمحافظة الخليل، في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2020/2019م.
5. **الحدود المفاهيمية:** تتحدد نتائج الدراسة بالمصطلحات والمفاهيم الواردة منها، وسوف تحدد نتائج الدراسة بالأدوات التي سوف تستخدم فيها.

## 8.1 مصطلحات الدراسة:

**المهارات الحركية:** يعرفها محجوب (1987) بأنها: الأداء الدقيق للحركات الرياضية التي لا تشمل الجسم كله، مثل مهارة اليمين، ومهارة دوران الرأس، ومهارة القفز، فالمهارة تعتمد على التوافق الحركي، والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء بدون بذل مجهود، فالمهارات الحركية هي جوهر الأداء الرياضي.

**المهارات الحركية إجرائياً:** هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم/ة في أداة الدراسة.

**الإصابات الرياضية:** يعرفها محمود (2016a) بأنها: "تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية أو كلاهما في مكان الإصابة مما قد يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء".

الإصابات الرياضية إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم/ة في أداة الدراسة.

**معلم التربية الرياضية:** هو شخص مؤهل علمياً يحمل درجة علمية تطلبها وزارة التربية والتعليم (دليل التربية الرياضية للصف السادس، 2017).

**عرف الباحث معلم التربية الرياضية إجرائياً:** بأنه الشخص الحاصل على درجة الدبلوم أو البكالوريوس أو أكثر والمعين من قبل وزارة التربية والتعليم الذي يقوم بتدريس مادة التربية الرياضية لطلبة المرحلتين الأساسيتين والثانوية من الصف الخامس إلى الصف الحادي عشر.

## الفصل الثاني

1.2 المقدمة.

2.2 الإطار النظري.

3.2 الدراسات السابقة.

4.2 خلاصة الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1.2 المقدمة:

يتناول هذا الفصل الإطار النظري لهذه الدراسة، والدراسات السابقة العربية والأجنبية وخلاصة هذه الدراسات والتعقيب عليها.

#### 2.2 الإطار النظري:

إن الرياضة بأشكالها وأنواعها المختلفة تناولت المُثل والقيم الأخلاقية، وتعد جزءاً من الحياة الاجتماعية وللأفراد، فهي لا تقتصر على تعديل السلوكيات والحصول على جسم سليم من العيوب والانحرافات القوامية فحسب، ولكنها من أهم الاستراتيجيات التي تسهم في تربية الفرد وتنمية مختلف جوانبه المعرفية والوجدانية والنفس-حركية.

وتعد مناهج التربية الرياضية من المناهج التربوية المهمة التي تسهم في إعداد الطلبة وتكوينهم والتي تمدهم بمجموعة من الخبرات التعليمية المختارة بعناية حتى يجدوا فيها فرصتهم لتحقيق النتائج، وتحسين نوعية الحياة، وتلبية حاجات المجتمع ورغباته بشكل عام باستخدام كل ما هو جديد ويتمشى مع التغيرات والمستجدات الحديثة في المجتمع (جرادات، 2000).

كما ويعد معلم التربية الرياضية قدوة للطلبة، ولا بد أن يكون الأُمثل في جميع النواحي؛ فوظيفته لا تقتصر على تقديم المعلومات والحقائق فحسب، بل هو المرئي والموجه والمنظم للخبرات التربوية، لا بد وأن يتمتع بمقدرة فنية عالية في التأثير على الطلبة وتوجيههم سلوكياً، وأخلاقياً، علاوة على ذلك ضرورة التحلي بروح المسؤولية والروح القيادية المرحة والمرنة مع الأطراف في البيئة التربوية كالطلبة،

وأولياء الأمور، والزملاء المعلمين، والمنهاج (سعد وفهيم، 2004)، وعليه فلا بد أن يكون معلم التربية الرياضية على درجة كبيرة من التأهيل العلمي والفني والمهني ليكون قادراً على أداء مهامه الوظيفية بكفاءة وفعالية، والتي تتحدد وفقاً لطبيعة المادة، والتي تتميز بطابعها الميداني.

وتتمثل المهام الوظيفية لمعلم التربية الرياضية في المشاركة في تنفيذ فعاليات برنامج الاصطفاف الصباحي مع المعلمين بإشراف مدير المدرسة، وإعداد سجل الوحدات التعليمية، وتنفيذ دروس الوحدات التعليمية المخصصة لكل صف وفقاً لما هو مخطط له في البرنامج لزماني الذي أعد لذلك، وإعداد برنامج زمني تنفيذي للأنشطة الداخلية والخارجية متوافقاً مع برنامج الوحدات التعليمية لكل صف دراسي للعام الدراسي، ومكمل له، والإشراف على فعاليات النشاط الداخلي بالمدرسة، والإشراف على الفرق الرياضية بالمدرسة، وإعداد الترتيبات اللازمة لتنفيذ الأيام الرياضية، واستخدام أدوات القياس المناسبة لكل نشاط يتم تنفيذه داخل المدرسة أو خارجها، ووضع تعليمات الأمن والسلامة الخاصة باستخدام الملاعب والأجهزة الرياضية، والقيام بالإسعافات الأولية اللازمة إذا دعت الحاجة، وتهيئة الملاعب واستثمار المساحات المتوفرة لتطبيق برامج التربية البدنية، وإعداد السجلات والتقارير الخاصة ببرامج التربية البدنية، والمساهمة في نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني للصحة البدنية والنفسية (عزيز، 2015a).

وعليه فلا بد أن تتوفر في معلم التربية الرياضية الكفايات الشخصية والنفسية والفنية، التي تؤهله إلى قيادة العملية التعليمية نحو ما تصبوا إليه من أهداف (الخرزاعلة محمد والخرزاعلة وصفي، 2009). ومن أهم الكفايات التي لا بد من توافرها لدى معلم التربية الرياضية هي إدراكه لطرق الوقاية من الإصابات الرياضية أثناء درس التربية الرياضية، والتي على رأسها المهارات الحركية والتي تعتبر من مفردات القسم التحضيري (الإعدادي) لدرس التربية الرياضية في المراحل الدراسية المختلفة، والتي تعد

من العناصر المؤثرة التي يتوقف عليها نجاح الدرس وتحقيق أهدافه، التي يتخذها التلاميذ أو الطلبة، وهي المدخل الذي يساعد المعلم في تنفيذ مفردات الدرس بالشكل الذي يحقق أفضل فائدة ممكنة (ناصر، 2019).

### المحور الأول: المهارات الحركية:

تعد المهارات الحركية القاعدة الأساسية التي يمكن أن يبني عليها المعلم أوجه النشاط المختلفة في أقسام الدرس اللاحقة للقسم التحضيري، وبدونها لا يمكن أبداً أن يُعطى للطلاب أي مهارة أو حركة، ويطلب منه تنفيذها لأنه سيكون معرضاً للإصابة لا محالة، والمهارات الحركية من أهم المصادر الأساسية للحركات ذات العلاقة بالألعاب من جهة واستعمالها في الأداء البشري من ناحية أخرى، لذا فالاعتماد عليها يشكل البنية الأساسية في عملية الإعداد البدني للأداء المميز، وكذلك لارتباطها بالأسس الحركية، وكيفية مراعاتها واستعمالها داخل المناهج من ناحية أخرى (عبد المغني، 2018).

وتشير المهارات الحركية إلى تسلسل حركي، محدد، من حيث الناحية الميكانيكية والتشريحية والفسولوجية والقانونية في إنجاز واجب حركي معين" (عبد المغني، 2018)، وتعمل على تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية والمتمثلة بالجهازين الحركي (العظام - العضلات)، والعصبي (العمليات العقلية)، فضلاً عن الجهاز التنفسي وجهاز الدوران (القلب - الدم) وجعلها على استعداد تام للقيام بأوجه النشاط القادمة في أقسام الدرس اللاحقة للقسم التحضيري وبالأخص منهاج القسم الرئيسي من خطة الدرس، والذي يشمل الهدف السلوكي، أو التعليمي لمهارة واحدة أو عدة مهارات بحسب طبيعة الخطة المعدة من قبل معلم التربية الرياضية (هلول ويوسف، 2013).

## مفهوم المهارات الحركية:

تعرف المهارات الحركية بأنها "تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها دون أن يقوم أحد بتعليمه إياها مثل المشي، والجري، والقفز، والتعلق" (السامرائي وبسطوبيسي، 1984). وقد عُرفت بأنها "أشكال ومشتقات الحركات الطبيعية التي يمكن التدريب عليها واكتسابها في عديد من الواجبات الحركية التي تشكل تحدياً لقدرات الطفل من أجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية" (رجب، 1999). ويعتبرها (ناصر، 2019) "كل الحركات التي يتعلمها الأطفال ويؤدوها في حياتهم من مشي، وجري وقفز، وتوازن، والتي يمكن اكتسابها من خلال التجارب والخبرات الحركية المختلفة، وتعتبر القاعدة الأساسية التي ترتكز عليها المراحل العمرية اللاحقة".

بينما يشير رامي (1990) إلى أن المهارات الحركية هي كل الحركات الهادفة والتي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة، وهي ليست هدفاً في حد ذاتها؛ بل وسيلة لتنفيذ خطط اللعبة. ويتفق معه حماد (2002) والذي يعرف المهارات الحركية بأنها "عصب الأداء وجوهره في أي رياضة، وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني، ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي، والذهني"، وهي "عملية تحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئة أجهزة وأعضاء جسمه كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة بفاعلية وكفاءة بدنياً ونفسياً وفسولوجياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة المتدرجة في الحرج والشدة يتم اختيارها بدقة طبقاً لتجارب ومعارف علمية (محمود، 2016b).

ويضيف كل من راتب والخولي (2009) أن مصطلح المهارات الحركية يشير إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر في مراحل النضج البدني المبكرة، مثل (المشي، الركض، الوثب، الرمي) ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، يطلق عليها المهارات الحركية الأساسية.



وتضيف مصطفى (2008) أن المهارات الحركية الأساسية مطلباً رئيسياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، وإن الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه الحركات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية حيث أنه من الصعب أن يصبح الإنسان ناجحاً في لعبة كرة السلة على سبيل المثال إذا لم تصل مهاراته الأساسية في (الرمي، والمحاورة، والركض) إلى مستوى النضوج، فهناك حاجز مهاري بين نمو أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية، وأنماط مرحلة مهارات الألعاب.

ويُعرف الباحث المهارات الحركية في هذه الدراسة بأنها: تلك الحركات الهادفة إلى تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية، وجعلها على استعداد تام للقيام بأوجه النشاط الرياضي اللاحقة.

#### أهمية المهارات الحركية:

بناءً على التعريفات التي قام الباحث باستعراضها؛ يرى أن المهارات الحركية لها أهمية بالغة تتمثل في كونها تهيئ أجهزة الجسم الوظيفية (الحركي، العصبي، التنفسي) للقيام بالنشاط الرياضي اللاحق، والتي تساعد في وقاية الطلبة من الإصابات الرياضية، وقد أكدت نتائج دراسة خليل (2014) أن إجراء الإحماء الجيد المناسب لطبيعة المنطقة قبل بدء الدرس من أهم وسائل الوقاية السليمة في الدروس العملية، وفي ذات السياق فقد أكدت نتائج دراستي (نوري، 2005) (الدليمي وعبد الرسول، 2013) أن قلة الإحماء الجيد من أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية.

ويرى كل من (عزيز، 2015a) و(محمود، 2016b) إن الإحماء الجيد يعمل على إكساب العضلات المرنة والمطاطية اللازمة للعمل، ويساعد على استتالة العضلات والأربطة واستعدادها تدريجياً للانقباض الأشد عنفاً مما يحافظ على سلامة العضلات والأجهزة الحيوية، ويعمل على زيادة سرعة ضربات القلب، وتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية، وتحسين عملها

وكفاءتها، ويساعد في رفع حرارة الجسم، والوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لردة الفعل، والاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة، واستنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة، وكذلك تحسين التحضيرات النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز، وتحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة ورفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي.

وتكمن أهمية الإحماء بصورة أكبر إذا كان النشاط الرياضي الممارس عنيفاً، إذ أن تمارينات الإحماء تؤدي إلى رفع درجة حرارة الجسم والعضلات وبالتالي زيادة جريان الدم إلى العضلات العاملة وزيادة سرعة توصيل الإشارات العصبية (الحاج، 2017)، وتهيئة العضلات للتقلصات والانقباضات القصوية ولتجنب حدوث أي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والوصول إلى أفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة (محمود، 2016a).

ولا بد أن يدرك معلم التربية الرياضية وأن يكون معلماً ببعض الجوانب الفنية، مع الأخذ بعين الاعتبار أعمار الطلبة من حيث فهم وإتقان عملية الإحماء أثناء الدرس، حتى تكون عملية الإحماء فعالة (عزيز، 2015b)، لذا فلا بد أن يدرك طرق تهيئة أجسام الطلبة، حيث تعتمد مدة الإحماء على عدة عوامل منها نوع الرياضة الممارسة أو شدتها، والظروف الجوية المحيطة؛ حيث تتطلب الرياضات العنيفة وقتاً أطول من الإحماء، كما أن مدة الإحماء تزداد في الأجواء الباردة مقارنة بالأجواء الحارة (الحاج، 2017). وبشكل عام تقدر فترة الإحماء بحوالي 15-25 دقيقة تزيد أو تنقص حسب نوع الرياضة ومستوى الممارس والجو المحيط، ومن الضروري أن يتم البدء بتمارين الإحماء العام كالمشي ولهولة أو بعض التمارينات السويدية التي توظف عضلات كبيرة من الجسم ثم يتم الانتقال إلى تمارينات الاستطالة، ثم يتم بعد ذلك ممارسة النشاط البدني، والانتهاؤ بعملية التهدئة - كالهولة

الخفيفة أو المرجحة للرجلين أو الذراعين مرجحة بطيئة في مدى حركي قصير- وأخيراً يتم إجراء تمارين الاستطالة بعد الانتهاء من التهدئة (عزيز، 2015b).

وقد أشارت السكري وآخرون (2007) إلى أن أهمية المهارات الحركية الأساسية تتمثل في كونها تساعد الطفل على تنمية عالمه المكاني والزمني، وتساعد في تنمية قدرته على التفكير السليم والتحليل والدراسة، وتنمية الطلاقة والمهارة الحركية ومهارات التفكير الابداعي وتنظيم المعلومات المختلفة عن البيئة المحيطة به، ثم تراكمها في ذهن الطفل حتى يعبر عنها في صورة حركات بدنية، وتحقيق النمو الشامل المتزن للطفل في النواحي البدنية والحركية والصحية والإدراكية والانفعالية.

### **تصنيف المهارات الحركية:**

تنقسم المهارات الحركية الأساسية إلى ثلاثة أقسام وهي:

**أولاً: حركات الانتقال الأساسية:** وهي تلك الحركات التي تؤدي إلى تحريك الجسم كاملاً من مكان لآخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، مثل (المشي، الركض، الوثب، الحبل).

**ثانياً: حركات الاتزان الأساسية:** وهي تلك الحركات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي، وتتضمن:

**الاتزان الثابت:** وهو القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

**الاتزان الحركي:** وهو القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل ثبات واتزان الجسم كمهارات (الثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدوران، والاتزان على قدم واحدة، والمشي على عارضة التوازن).

**ثالثاً: حركات المعالجة والتناول:** وهي تلك الحركات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم، وتتضمن هذه الحركات وجود علاقة بين الطفل، والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، والتي من خلالها يتمكن المتعلم من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي يتحركها، وسرعة واتجاه الأداة، وتتضمن مهارات الرمي والاستلام مثل (اللقف، الركل، ودحرجة الكرة، وطبقة الكرة، والضرب) (عبد الغني، 2018).

ويقسم محمود (2016b) المهارات الحركية إلى:

**مهارات حركية عامة:** تؤدي بالمشي والجري الخفيف، وبعض الحركات كالوثب الخفيف أو أداء التمرينات البدنية التي فيها المرونة والرشاقة، وذلك لغرض إعداد جميع أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة، إلا أن هذا النوع لا يكفي لتأهيل اللاعب للاشتراك في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء الحركات السريعة والقصوية، ويُفضل أن تؤدي باستخدام الكرات وبتمارين متنوعة وبسيطة تزداد شدتها تدريجياً لغرض التهيئة للمهارات الحركية الخاصة.

**مهارات حركية خاصة:** تعمل على إعداد وتهيئة جسم اللاعب لأداء الحركات السريعة والقصوية التي سوف يؤديها في التدريب والمنافسة، ويمكن ممارستها باستخدام الكرات وبتمارين متنوعة وبشدة متوسطة تزداد تدريجياً للتهيئة لأداء القسم الرئيسي من العملي التدريبية وبأكمل استعداد حتى يكون الأداء جيداً، وكذلك لتجنب الإصابة، وهذا النوع من الإحماء ضروري قبل تدريبات السرعة بأنواعها

والقوة السريعة والانفجارية والقصوية وللأداء المهاري والخططي التي تحتاج أدائها إلى السرعة في الانقباض والانبساط العضلي، وتحريك المفاصل إلى مداها الكامل.

### طرق تدريس المهارة :

ويتم تدريس المهارة الحركية للطلبة عن طريق عمل هذه المهارة أمامهم من قبل معلم التربية الرياضية، ومن ثم تطبيق هذه المهارة من قبل الطلبة وفقاً لما شاهده الطلبة، ويتبادر للذهن يوجد بعض الحركات الرياضية لا يستطيع بعض معلمي التربية الرياضية أن يطبقها أمام الطلبة فكيف يتم تعليم الطلبة هذه المهارة؟ الجواب ببساطة عن طريق عرض فيديو لهذه المهارة، وبعد العرض يتم تطبيقها من قبل الطلبة.

### المهارات الحركية الأساسية التي تناولتها الدراسة:

ركز الباحث في الدراسة الحالية على المهارات الحركية الثلاثة الأساسية التالية: (وزارة التعليم، 2016).

**أولاً: الحجل:** وهو أحد المهارات الحركية الأساسية، وهو أحد أنماط مهارة الوثب إلا أن هناك اتفاقاً على تصنيفه كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. وعند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة بقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض. ويتم الحجل مع الثبات في المكان نفسه، أو مع الحركة وتغيير المكان، ويؤدى على أي من القدمين اليمنى أو اليسرى.

ويقوم الأداء الصحيح لمهارة الحجل على أن تكون الرجل الحرة مثنية على شكل زاوية قائمة في مفصل الركبة، ومفصل الورك للرجل الحرة يثنى لأعلى مع ثني الجذع إلى الأمام قليلاً، تتمرجح الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة التوافقية في الحركة، كما وينبغي أن

تتحرك الذراعان معاً من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى، وتقوم الذراعان بدور رئيس في إنتاج القوة المحركة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن.

**ثانياً: القفز:** هو أحد المهارات الحركية الأساسية، يعتبر أحد أنماط مهارة الوثب إلا أن هناك اتفاقاً على تصنيفه كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى، ويأخذ القفز شكلان من أشكال الأداء:

**1- القفز باستخدام أداة مساعدة:** كقاعدة ارتكاز للطالب أثناء أدائه القفز، ويمكن أن يتم هذا الشكل باستخدام أداة مثل الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين فيقبض الطالب على مقبضي الكرة بيديه وهي أمامه على الأرض، ويرتكز عليها ليقفز إلى الأمام. ثم يحرك الكرة للأمام قليلاً ويعاود الارتكاز عليها مرة ثانية وهكذا.

**2- القفز لاجتياز أشياء مستقرة:** على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة، ويمكن أن يتم هذا الشكل باستخدام حبل موضوع على الأرض، ثم مقعد سويدي مقلوب، ويمكن استخدام أدوات بلاستيكية مختلفة توضع على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة، ويراعى عند أداء القفز أن يكون الهبوط على الأرض بالقدمين معاً مع مراعاة ثني الركبتين قليلاً لامتناسص قوة مقابلة القدمين للأرض ولتحقيق التوازن وتجنب السقوط.

**ثالثاً: الهبوط:** وتعد هذه المهارة أحد المهارات الحركية الانتقالية الأساسية، وتنقسم إلى قسمين هما:

**1- الهبوط بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة:** حيث يتم الهبوط من ارتفاعات منخفضة (تتراوح بين 20 - 30 سم) على الأرض باستخدام إحدى القدمين تتبعها الأخرى بنفس الطريقة. ويراعى عند أداء هذه المهارة أن تكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للأمام، وإمالة الجذع قليلاً للأمام مع تحريك أحد القدمين للأمام ولأسفل حتى تلامس الأرض، تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام ولأسفل حتى

تلامس الأرض بجانب القدم الأولى، وترتفع الذراعان للجانب قليلاً للمساعدة على حفظ توازن الجسم، والحفاظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط، ويستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون الذراعان بجانب الجسم.

**2- الهبوط بالقدمين من ارتفاعات منخفضة:** وهي حركة انفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء للهبوط على الأرض، وتتطلب أداء متوافق لكل أجزاء الجسم معاً. وتستخدم في كثير من الألعاب والأنشطة الترويحية، ويكون الجسم في هذه الحالة مرتفعاً عن مستوى الأرض قليلاً ولمسافة (تتراوح بين 20-30 سم) ويندفع الجسم للأمام ولأعلى ويهبط على الأرض بكامل القدمين. وعند أداء هذه المهارة ينبغي مراعاة أن يكون الارتقاء بالقدمين معاً وأصابع القدمين متجهة إلى الأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع، ويميل الجذع للأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً، وتدفع القدمين معاً السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمان آخر من يترك سطح الوقوف، وتتحرك الذراعان بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم، والمحافظة على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.

### **علاقة المهارات الحركية الأساسية بالألعاب والأنشطة الرياضية:**

تعتبر المهارات الحركية الأساسية أساساً لجميع حركات الإنسان والأنشطة الرياضية والبدنية. وإن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تمكن الطالب وإتقانه للأنماط الحركية الأساسية والتي تشمل حركات التحكم والسيطرة والحركات الانتقالية. كما وتلعب الاستعدادات والمهارات الحركية الأساسية لدى الطلاب دوراً هاماً في عملية التوجيه والإرشاد لاختيار الأنشطة الرياضية المختلفة، لذا يجب علينا ضرورة قياس المستوى والاستعداد الذي وصل إليه الطالب في هذه المهارات الحركية قبل أن يبدأ في التدريب الفعلي في نوع النشاط المختار، حتى يستطيع أن يوفر الوقت

والجهد. ويجدر الذكر هنا أن الاختبار والقياس هما الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق الانتقاء الجيد بهدف الوصول إلى التفوق (القمودي، 2009).

### أسس المهارات الحركية:

لا بد أن يدرك معلم التربية الرياضية ويكون ملماً بمجموعة من الأسس عند ممارسة المهارات الحركية، وتتمثل بما يلي: (محمود، 2016b).

**الفهم:** فهم كل من المعلم والطالب للأنشطة الرياضية وأدائها السليم، والغرض منها ومدى الفائدة العلمية من ممارستها.

**الفاعلية:** حث الطلاب على الأداء السليم للمساعدة في إكسابهم الفائدة المرجوة من النشاط.

**الوضوح:** وضوح النشاط، والنقاط الفنية التي يتميز ويتصف بها، وإعطاء النموذج السليم للمتلقي.

**التدرج:** ويعني التدرج من السهل إلى الصعب، ومن المعلوم إلى المجهول.

**التناسب:** مناسبة التمرين لمستوى النضج والجنس، وقدرات الطلاب، فلا تكون صعبة أو سهلة الأداء، بل تتناسب مع المتوسط العام.

**التثبيت:** التكرار بشكل سليم حتى يتم إتقانها وثبوتها، وإمكان إعادة التمرين عليها في توقيتات مختلفة بأداء مقنن.

ومن أهم العوامل التي يجب على معلم التربية الرياضية مراعاتها عند أداء المهارات الحركية الأساسية: أن تتماشى المهارة مع نوعية وطبيعة النشاط اللاحق، وأن تتناسب مع الفروق الفردية بين الطلبة، وكذلك التنوع في استخدام الوسائل المساعدة بحيث تكون مختلفة من حيث الشكل والوتيرة لضمان التشويق والترغيب وجذب الانتباه، والتدرج في التمرين من السهل إلى الأكثر صعوبة ومن



التمارين البطيئة إلى السريعة، وأن يتناسب زمن الإحماء مع حالة المناخ، ومراعاة فترات الراحة بين التمرينات، وأن تتناسب التمرينات مع الهدف الرئيسي من الوحدة، كما يجب ألا يؤدي إلى إجهاد اللاعبين ويشعرهم بالتعب (محمود، 2016b).

### المحور الثاني: الإصابات الرياضية:

مما لا شك فيه أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها من الفوائد ما لا يُعد ولا يُحصى، على صحة الفرد بشكل عام، وقد دعا الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرياضية، وكان رسولنا صلى الله عليه وسلم يحث الصحابة ويوجههم إليها، لما فيها من تقوية للأجساد، ومحافظة على سلامتها، وقال عليه أفضل الصلاة والسلام: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير)، وعلى الرغم من ذلك لا يخفى على أحد بعض الآثار السلبية التي تكثف تلك الأنشطة والتي تتمثل بالإصابات الرياضية والتي تختلف حسب نوع التمرين أو اللعبة وشدتها، ومكان وقوع الإصابة.

ويرى الزامل (2006) أن معظم الإصابات الرياضية ناتجة بشكل كبير في العضلات وأوتارها، وقد أدت هذه الإصابات إلى ابتعاد عدد كبيرة من الرياضيين عامة عن مزاوله مسابقتهم، واعتزالهم للعب نهائياً.

والأصل في الرياضة هو تجنب الإصابة، ولحدوث ذلك لا بد من الإعداد الجيد، ويعني تقوية جميع مفاصل الجسم، والعمل على إكسابها المرونة الطافية والمدى الكامل لحركتها الطبيعية، بالإضافة إلى تقوية عضلات التنفس، والقلب حتى تستطيع أن تؤدي عملها المطلوب على مدى المباريات أو المسابقة، كما يجب أن يكون هناك اتزان كامل بين المجاميع العضلية حتى لا تضغط مجموعة على أخرى، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في الأداء في الأداء الوظيفي لها مع التركيز على تقوية الجهاز العصبي لتنمية سرعة تلبية ردة الفعل المنعكسة، فإذا ما توفر التدريب على أسس علمية سليمة

واستكملت النواقص أو العيوب بالنسبة للاعب فإنه يمكن تجنب نسبة كبيرة من الإصابات (الخالدي، 2011).

### مفهوم الإصابات الرياضية:

اشتقت كلمة إصابة من الكلمة اللاتينية "Injury" وتعني تلف أو إعاقة (محمود، 2016). ويعرفها إدريس (2015) الإصابة بأنها: "تعطيل أو إعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية (ميكانيكية، جسمانية، كيميائية)، وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً". كما يعرف (محمود، 2016) بأنها "تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية أو كلاهما في مكان الإصابة مما قد يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء"، ومن الأمثلة على المؤثرات التي تسبب الإصابة: الاصطدام المباشر بين اللاعبين (مؤثر خارجي) أو حدوث التمزق العضلي من اللاعب نفسه (مؤثر داخلي) وغيرها من الإصابات. لذا فإن مفهوم الإصابة يدور حول ما يلحق جسم اللاعب من تغيير أو تأثير على قدراته المعتادة نتيجة أسباب داخلية أو خارجية تؤدي لهذا التغيير (الشوابكة، 2015).

وتنقسم الإصابات حسب درجتها إلى ثلاثة أقسام هي: (أبو العلا، 2009).

**الإصابات البسيطة:** كالتقلص والشد العضلي، والتي تحدث نتيجة إهمال القوانين وقواعد اللعبة واللوائح الخاصة بها.

**الإصابات الخطرة:** وهي تلك التي تعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء لفترة طويلة، كالكسور، والخلع، والانزلاق الغضروفي.

**الإصابات المميتة:** وهي التي تؤدي إلى وفاة اللاعب، وخاصة في الألعاب الخطرة، مثل الملاكمة

## العوامل المؤثرة في الإصابات الرياضية:

تتشترك أسباب وعوامل عدة قد تكون داخلية أو خارجية في حدوث الإصابات الرياضية، ونذكر من أهمها: (الحشوش، 2010).

**اللياقة البدنية:** وتعد من العوامل المهمة لحماية اللاعب من الإصابة فإن العضلات القوية تسند جسم اللاعب وتحمي مفاصل وعظام الجسم العاملة عليها من الإجهادات المسلطة عليها عند أداء التمرينات العنيفة وتعطي لأربطة المفاصل القابلية في العمل ضمن المدى الطبيعي وبدون معوقات.

**عدم ملائمة النمط الجسمي لنوع النشاط الممارس:** لكل نشاط رياضي مواصفات جسمية تتفق ونوع المهارات والحركات المطلوبة لكل لعبة والتي يجب أن تكون ضمن الشروط اللازمة في اختيار اللاعب لنشاط معين.

**طريقة الأداء المهاري:** فأداء المهارات بطريقة صحيحة واتخاذ الأوضاع والتقنيك المناسب في تنفيذها يحمي اللاعب من الإصابة وبالعكس فإن بعض الحركات تكون خطيرة وضروري الابتعاد عنها لأنها تحمل أعضاء الجسم للضغط أثناء تأديتها.

**العوامل البيئية:** وتشمل ارتفاع وانخفاض درجات الحرارة والرطوبة وكل ذلك يؤثر على طريقة أداء اللاعب ويضيف جهداً على الأجهزة الجسمية مما يسبب إجهاد مبكر وفقدان التوافق العضلي العصبي ويزيد من احتمال حدوث الإصابة.

**السن:** تحدث الإصابات في جميع الأعمار، ولكن هناك إصابات شائعة في أعمار معينة دون الأخرى، فمثلاً تكثر في سن المراهقة إصابات (الكسور، إصابة العضلات، المفاصل، وإصابة مراكز النمر في نهايات العظام الطويلة)، أما في سن النضوج فقد تتسبب الأنشطة الرياضية في إصابة عضلاته، أما في سن ما فوق الثلاثين عندما يكون اللاعب مستمر في ممارسة نشاطه ولصعوبة

الوصول إلى مستوى التنافس في مثل هذه السن فإن اللاعب يبذل جهداً شديداً قد يؤدي به إلى الإصابة وخاصة في أوتار العضلات وأربطة المفاصل، ففي هذه السن تظهر الخبرة والمهارة ولكن تقل اللياقة البدنية تدريجياً.

**العامل النفسي:** حيث يعتبر علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها علم التدريب الكثير من المعلومات التي توصل المدرب إلى الأهداف والواجبات التي تسعى عملية التدريب الرياضي لتحقيقها من أجل الوصول باللاعب إلى مستويات عليا في نوع النشاط الممارس وذلك يتم عن طريق تحقيق الحالة النفسية المتوازنة للاعب والمستفزة بحيث يستطيع الرياضي من خلالها استنفاد أعلى طاقاته مهارية في الأداء السليم لأن إثارة اللاعب أو خموله كلاهما قد تسبب في حدوث الإصابة.

**العادات السيئة والإدمان:** كالتدخين وتناول الكحول لما لها من تأثير كبير على أنسجة الجسم وخاصة العصبية منها كذلك استخدام اللاعب العقاقير الطبية بدون وصفة طبية يؤدي به إلى الإصابة ويعرضه للخطر وأحياناً للإدمان، فإن تعاطي المنشطات والمخدرات يفقد اللاعب التركيز والتوازن العصبي والعضلي ويعرضه للإصابة.

ويرى عبد الرحمن (2010) أن من أهم أسباب الإصابات الرياضية:

**التدريب الخاطئ:** ومن أسبابه عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية، عدم التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية، سوء تخطيط البرنامج التدريبي السنوي أو الشهري أو الأسبوعي، وعدم الاهتمام بالإحماء الكافي.

**عدم التمتع بالروح الرياضية:** ويتمثل ذلك بصور عديدة منها الخشونة المتعمدة، الحماس الزائد لدى بعض اللاعبين، وأحياناً التوجيه من المدرب للاعب بالعنف وإرهاب اللاعب المنافس.

**الجهل بالقوانين الرياضية:** ومخالفة المواصفات الفنية التي يترتب على عدم مراعاتها حدوث إصابات مختلفة للاعبين، كما تحدث في حال عدم مراعاة المواصفات اللازمة في اللعبة سواء في الملابس الخاصة أو الأدوات الرياضية.

وقد اتفق كل من (زكارنة، 2013 والخريبط، 2008 وجوكل، 2007 ومجلي، 2007 وحسن وصبري، 2004) (Devlin, 2000) على مجموعة من الأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية، تتمثل في: عدم الإحماء الجيد، السلوك غير الجيد للرياضيين، أرضية التدريب غير الجيدة، سوء الإعداد المهاري، استمرار التدريب عند حدوث الإصابة، عدم صلاحية الألبسة الرياضية، عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح، عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة، أو استخدامها بشكل خاطئ، غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته، عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة، سوء الأحوال الجوية، سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية، عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب، عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها، السماح للاعب بالعودة إلى التدريب قبل الاستشفاء، عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين، عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات، عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي، التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات، عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة، عدم التقيد ببرنامج غذائي، عدم مراعات الفروق الفردية بين اللاعبين، وعدم تدريب اللاعب ضمن إمكاناته الجسمية، سوء الإعداد النفسي، عدم الإطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية، أسباب حدوثها، و سبل الوقاية منها، عدم الدقة والتفصيل في اختيار نوع الرياضة المناسب، عدم التدرج في زيادة حمل التمرين.

## الإصابات الرياضية الشائعة:

اتفق كل من (أحمد، 2018 وإدريس، 2015 والطويسي، 2015 والحشوش، 2010 والخريط، 2008 وجوكل، 2007 والزامل، 2006) على أن أكثر الإصابات شيوعاً في الميدان الرياضي هي:

**التعب العضلي:** وهو هبوط وقتي في قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل المجهود الحركي، مع عدم وجود أي إصابة مثل التمزقات أو الالتواءات أو غير ذلك. تكمن خطورة تكرار حدوث التعب العضلي في زيادة تعرض الجسم لحالات الإرهاق والإجهاد وسهولة الإصابة بتمزق الأغشية المغلفة للعضلات والألياف أثناء الأداء الحركي وخاصة أثناء المنافسات.

ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث التعب العضلي: استئناف التدريب بعد فترة من الانقطاع أو الراحة الطويلة، أو الاشتراك في التدريب عقب الإصابة أو المرض دون الوصول إلى حالة الشفاء التام، أو الزيادة المفاجئة لجرعات التدريب المكثفة أو نقص أحد عناصر اللياقة البدنية، أو زيادة ارتفاع نسبة الرطوبة في الجو أو نقص الأوكسجين أو التعرض للانتقال المفاجئ من طقس حار إلى بارد أو العكس، أو التركيز في تعلم مهارات جديدة بتكرارات كثيرة لفترات طويلة وعدم إتباع أسلوب التدرج في التدريب، أو ضعف توزيع الإضاءة في الملعب أو ممارس التدريب على أرضيات سيئة ومهمات رياضية غير مناسبة، أو الاشتراك في المسابقات التي يسبقها عدم الحصول على فترات راحة كافية أو تغذية متكاملة، أو سرعة استهلاك المواد الغذائية في الجسم وعدم تعويضها بالسرعة المطلوبة وخاصة أثناء الاشتراك في أكثر من تصفية في اليوم.

**الإجهاد والألم العضلي:** حالة الشعور بالتعب والإرهاق الشديد مع الإحساس بوجود آلام في العضلات وصعوبة الاستمرار في الأداء الحركي. وربما انخفاض درجة التوافق العضلي العصبي مع فقد الاتزان الحركي الذي يظهر في عدم القدرة على التصرف السليم في المواقف المفاجئة وقد يصبح اللاعب

عصبي المزاج وبتكرار تعرض اللاعب لحالات الإجهاد الشديد والآلام العضلية يتعرض لإصابات العضلات والمفاصل والغضاريف.

ومن أهم الأسباب لحدوث الآلام العضلية: الزيادة المفاجئة في جرعات التدريب المكثفة وأداء المجهودات العضلية العنيفة لفترات طويلة بصفة متكررة دون استعداد الجسم لذلك، زيادة شدة الحمل وعدم تقنيته، أو التدريب العنيف أثناء حالات الإصابة أو المرض أو كثرة حدوث الإصابات المتكررة، أو تعرض العضلات الغير مدربة جيداً للعمل الشاق مما يؤدي إلى حدوث تمزق في ألياف أو الغشاء المغلف للعضلة وخاصة في بداية الموسم الرياضي، وربما تكون ناتجة عن سوء الحالة النفسية للاعب وعدم الرغبة في أداء التدريبات الجادة، أو نقص بعض عناصر اللياقة البدنية وقلة الاهتمام بوسائل الإعداد البدني الشامل، أو عدم الاهتمام بعملية الإحماء قبل التدريب أو المباراة أو التصفيات المستمرة، أو عدم حصول اللاعب على التغذية السليمة المناسبة لجرعات التدريب أو إصابته بأمراض سوء التغذية.

**التقلص العضلي (التشنج):** ويحدث بسبب نقص الأكسجين وجود نقص في بعض عناصر اللياقة البدنية الشاملة للاعب، وعادة تحدث الإصابة بالتشنج العضلي الزائد دون إنذار سابق في عضلة أو مجموعة قليلة من العضلات وربما يستمر هذا التشنج لعدة ثوان أو بضع دقائق ونادراً ما يطول أكثر من ذلك، ويمكن الإشارة هنا إلى أن أكثر عضلات الجسم تعرضاً لهذه الإصابة هي عضلات سمانة الساق وباطن القدم والعضلات الخلفية والأمامية للورك.

وينقسم التقلص العضلي إلى:

**التشنج العضلي البسيط:** وهو أبسط أنواع التقلص العضلي الزائد وفيه نلاحظ ارتعاش - ارتجاج - العضلة التي يتكرر تقلصها وارتجاجها على شكل اهتزازات متتالية دون حدوث تصلب لجميع الألياف العضلية ثم ترتخي من نفسها.

**التشنج العضلي الشديد:** وفيه تتقبض جميع ألياف العضلة انقباضاً زائداً عن الطبيعي وتستمر على هذا الانقباض والتصلب لفترة تطول وتقصّر حسب الحالة.

ويحدث التقلص العضلي عادة نتيجة الاستمرار في العمل العضلي العنيف لفترة طويلة دون الحصول على فترات راحة كافية خلال التدريب، أو النقص الشديد في كمية الأوكسجين أو الجلايكوجين أو الأملاح في الجسم، أو عدم العناية بوسائل الإحماء وخاصة للعضلات الأساسية المشتركة في الأداء الحركي، أو عدم الحصول على الغذاء المتنوع أو وجود نقص في بعض الفيتامينات والأملاح، أو عدم انتظام الدورة الدموية بالعضلة أثناء أداء المجهودات المستمرة فتصبح في حالة لا تسمح لها بالتوافق مع عملية الاحتراق للمواد الغذائية فتزداد مخلفات الاحتراق ولا تستطيع العضلة التخلص من هذه المواد وخاصة معامل الألم، أو وجود تشوهات في العظام والمفاصل التي تعمل عليها العضلات، أو ارتداء أحذية غير مناسبة لطبيعة تكوين العظام.

**التهابات الأوتار والعضلات:** إن أكثر الأوتار تعرضاً للإصابة بالالتهابات في المجال الرياضي هو الوتر العرقوبي وخاصة عند لاعبي كرة القدم وألعاب القوى ووتر العضلة الرباعية الفخذية عند اتصاله بعظمة الرضفة أسفل الركبة عند لاعبي حمل الأثقال وكرة القدم، أما بالنسبة لالتهابات وتر العضلة فوق الشوكة فنلاحظها كثيراً عند لاعبي السلاح والملاكمة والجمباز وأحياناً عند لاعبي رفع الأثقال أيضاً.



ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى التهابات الأوتار والعضلات: إهمال عملية الإحماء الكافي قبل اللعب، أو الاستخدام الخاطئ والإجهاد الزائد للأوتار والعضلات وخاصة أثناء حالات الطقس المتغير، أو نقص أحد عناصر اللياقة البدنية الشاملة، أو الإصابات العنيفة المباشرة أو المتكررة للأوتار والعضلات، أو العلاج الخاطئ لحالات الكدمات للأوتار والعضلات والخلع والتقلص العضلي، أو إهمال علاج الجروح الصغيرة فوق الأوتار والعضلات مما يؤدي إلى تسرب الجراثيم إلى داخل الغشاء النسيجي والسائل الزلالي المحيط بالألياف العضلية.

**تمزق العضلات:** وتحدث عادة أثناء الانقباض العضلي العنيف المفاجئ لمقاومة قوة خارجية، عندما تكون العضلة غير مهيئة لذلك وفي هذه الحالة يحدث شد زائد في العضلة على أثره يتمزق الكيس المغلف للعضلات أو بعض الألياف. ويمكن أن يحدث هذا وسط العضلة أو أحد أطرافها ولكن غالباً ما نلاحظ معظم الإصابات بالتمزق تكون في المنطقة القريبة من اندغام العضلة أو الوتر حسب تقل درجة مرونة ألياف هذه الأجزاء عن درجة الألياف وسط العضلة وفي هذه الحالة تسمى الإصابة بالتمزق الجزئي.

وينتج تمزق العضلات عادة عن زيادة المجهود الذي تبذله مجموعة عضلية لتعويض نقص أو ضعف مجموعة أخرى وبذلك يكون الحمل زائداً على قدرة العضلة، أو عدم تناسق الاتزان بين القوى العضلية العاملة والعضلات المضادة أو المثبتة للعضلات الأساسية في الحركة، أو عدم التوافق بين العضلات المتجانسة والعضلات المساعدة، أو قلة درجة المرونة العضلية أو ضعف النغمة العضلية وخاصة أثناء حالات التعب والإرهاق، أو الشد العضلي العنيف المفاجئ أو المتكرر، أو الاستعمال الخاطئ للعضلة مثل عملها في اتجاه غير طبيعي أو قيامها بالانقباض في حالة مقاومة أكثر من قدرتها، أو إجهاد العضلة بشكل عنيف وهي غير مهيئة لذلك.

**إصابة مفصل الركبة:** ويحدث ذلك نتيجة أخطاء فنية في التدريب، أو وجود تشوه قوام لدى اللاعب، أو فقدان التوازن في الملعب، أو عدم تلائم الحذاء مع أرضية الملعب، أو عدم ملائمة الملعب لممارسة النشاط الرياضي، أو نتيجة عدم احترام فترات الراحة الطبية المقررة للاعب وإشراكه في التدريب والمباريات مع عدم اكتمال شفاؤه، وربما يتعلق ذلك بمشاكل النمو الخاصة بالناشئين (مثل عدم النئام النهايات العظمية لديه)، أو استخدام المنشطات المحظورة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن تشخيص مثل هذه الإصابات يحتاج إلى قدرة وخبرة علمية وعملية، وكلما ارتبط التشخيص بطبيعة وقوع الإصابة فإن ذلك سوف يترجم بالفعل على دقة التشخيص.

**الكدمات:** وهي من أكثر الإصابات شيوعاً بين الرياضيين وخاصة في الألعاب التي يكثر فيها الاحتكاك بالخصم أو الأدوات الرياضية المستخدمة، وهي عبارة عن تمزق الأنسجة السطحية أو العميقة تحت الجلد، ونتيجة لذلك تصاب الشعيرات الدموية بالتمزق ويحدث انسكاب دموي داخلي تحت الجلد يؤدي إلى ظهور الورم عقب حدوث الإصابة بدقائق أو ساعات حسب شدتها.

ومن أهم أسباب حدوث الكدمات: الاصطدام بجسم صلب غير حاد، أو استخدام العنف الخارجي أو الخشونة المتعمدة، أو عدم التمييز بين الأداء الحركي الجاد والأداء المتهور، أو الصدمات الخارجية التي يسببها اللاعب لنفسه مثل الوقوع المفاجئ أو الاصطدام بالخصم أو الأدوات الرياضية المستخدمة.

ويشير كل من (خطايبية، 2019 و قبلان وآخرون، 2011) إلى أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة المدارس الابتدائية والثانوية هي:

**الملخ (الالتواء):** وهو تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل أو نتيجة التواء مفاجئ للمفصل أو نتيجة لزحزحة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية أكبر من قدرة المفصل على

تحملها. ويعتبر مفصل القدم ومفصل رسغ القدم ومفصل رسغ اليد من أكثر المفاصل التي تتعرض للمخ ولعل ذلك يرجع إلى شدة العظام والأربطة الداخلية في تركيبها. وتتمثل أعراضها في: تمزق الأنسجة والأربطة، ارتشاح دموي داخلي، ورم نتيجة زيادة السائل الزلالي، ألم في المفصل، التهاب الغشاء الزلالي، ألم عند عمل حركة تحدث شد في الرباط.

**الكسر:** هو انفصال العظمة عن بعضها إلى جزأين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (أحمد، 2018) ويحدث ذلك نتيجة ضغط قوي، ومن أعراضه حدوث إصابة (مكان ووقت وتاريخ حدوثها)، حدوث ورم يظهر تدريجاً نتيجة نزيف داخلي من مكان الكسر، تحريك غير طبيعي وفيه حركة الطرف المصاب في اتجاهات غير طبيعية، تشوه العضو أي اتخاذ شكلاً غير طبيعي لاعوجاج العظام، سماع صوت غير طبيعي (خشخشة) عند تحريك العضو المصاب.

**النزيف:** وهو عبارة عن انسكاب أو فقدان الدم خارج القلب والأوعية الدموية. ويكون إما نزيف خارجي يحدث فيه انسكاب للدم خارج الجسم مثل الجروح مثل النزيف من فتحات الجسم المختلفة مثل الأنف والقم وفتحة الشرج أو في مجرى البول. ونزيف داخلي وهو الذي يحدث نتيجة انسكاب للدم خارج الأوعية مع بقاءه داخل الجسم مثل ما يحدث في بعض الإصابات الرياضية كالقدم، والتمزق العضلي، والملح، والخلع. ومن علامات الإصابة بالنزيف: الشعور بالعطش وجفاف الفم والشفيتين، التوتر النفسي والقلق الشديد وعدم الاستقرار والضيق ومحاولة فك ما حول العنق من الملابس وعدم انتظام ضربات القلب ويصعب قياسه خارجياً عند رسغ اليد، سرعة وصعوبة التنفس لعدم حصول الجسم على حاجاته من الأوكسجين، هبوط في معدل ضغط الدم، اضطراب الأبصار في العينين وشعور بطنين في الأذنين، انخفاض درجة حرارة الجسم وبذلك يبرد جسم المصاب، تصبب عرق بارد من الجسم مع اصفرار الوجه وشحوب الشفتين، الشعور بضعف شديد مع فقدان الوعي في حالات النزيف الشديد

الذي قد يؤدي إلى الوفاة. كما يمكن ملاحظة النزيف الداخلي من خلال وجود ورم وتغير لون الجلد في الجزء المصاب، إذا كان المزيف والتجمع الدموي تحت الجلد قريب من الطبقات السطحية من الجسم، أو وجود سائل متجمع بالتجاويف الطبيعية بالجسم مثل التجويف البلوري والتجويف البروتيني وذلك في النزيف الداخلي غير المرئي.

**الإغماء:** هو قصور المخ عن القيام بوظائفه، وفقد الوعي لفترة قصيرة نسبياً، وذلك نتيجة لعدم وصول كمية كافية من الدم إلى المخ. ويحدث نتيجة هبوط وقتي وعدم قدرة القلب تأدية وظائفه على الوجه الأكمل وقد يكون سبب ذلك: الحزن الشديد أو الفرح الشديد، النزيف الشديد، الزحام الشديد أو رؤية حادث أو منظر مؤلم. ومن أهم علامات الإغماء: الشعور بدوخة أو دوام ف الرأس والسقوط على الأرض، اصفرار لون وجه الشخص، والشفتين باهتتان، العرق الغزير وبرودة الأطراف، الميل إلى القيء، سرعة وضعف ضربات القلب.

**ضربة الشمس:** وتحدث عادة نتيجة التعرض لأشعة الشمس ولا سيما في فصل الصيف، وكثيراً ما تصيب الأطفال. ومن أعراض ضربة الشمس: شعور بدوار في الرأس (الدوخة) وقيء مع شحوب في الوجه وعرق بارد ثم انخفاض في درجة الحرارة حتى تصل إلى (36) مع تذبذب في النبض وقد يصحبها ضيق في النفس وقد تؤدي إلى الوفاة أحياناً، أو الشعور بضعف شديد مع فقدان الشهية وصداع ثم تسارع في التنفس ثم يعقبها فقدان الوعي ثم ترتفع درجات الحرارة ويتقلص الجسم فتتقلص العضلات.

**الجروح:** وهي حدوث قطع أو انفصال في الجلد والأنسجة الرخوة فإذا كان صغير يطلق عليه إرماء، وإذا كان الجرح كبير وخروج كميات كبيرة من الدم يطلق عليه نزيف. ومن أنواعها:

**الجروح السطحية:** وهي الجروح التي تحدث في الطبقات السطحية من الجلد، وتختلف درجاتها من الاحمرار والالتهاب إلى التسلخات التي ينتزع فيها الطبقات السطحية الخارجية من الجلد، ويكون النزيف الدموي في الغالب بسيطاً على شكل رشح أو نقاط خفيفة على الجلد، وتحدث نتيجة الانزلاق أو الدحرجة على أرض خشنة أو رملية أو غير ممهدة.

**الجرح القطعي:** هو الجرح الذي يحدث نتيجة لأداة حادة، مثل الاصطدام بقوائم المرمى أو سور الملعب الحديدي، أو حذاء كرة القدم أو الهوكي أو السكين أو الزجاج، وفيه تكون حواف الجرح منتظمة من حيث شكل الجرح، نتيجة الاصطدام بجسم صلب حاد كما ذكرنا.

**الجرح التهتكى:** وهو الجرح الذي يحدث فيه تمزق الجلد نتيجة الإصابات بجسم صلب غير حاد، مثل رأس المنافس، ومثل دفع الجلة وقذف القرص والحجارة أو العصا، وتكون حافة الجرح في هذا النوع من الجروح غير منتظمة الشكل ولذلك يجب اتخاذ الإجراءات الطبية حتى لا يتلوث هذا النوع من الجروح.

### **الوقاية من الإصابات الرياضية:**

بناء على ما تقدم؛ لا بد وأن يستعرض الباحث الطرق التي ينبغي أن يدركها المدرب والتي يجب على اللاعب أخذها بعين الاعتبار للوقاية من حدوث الإصابات الرياضية، ومن أهمها:

**الفحص الطبي الشامل:** ويعنى بفحص الأجهزة الحيوية للجسم والتي تتمثل بالقلب والرئتين، والمعدة والكليتين، إذ أن سلامة هذه الأجهزة تجعل من اللاعب إنساناً قادراً على أداء جميع الحركات المطلوبة منه أثناء التدريب وتعفيه من وقوع الإصابات التي يمكن أن تحدث أثناء التدريب.

**الغذاء الكافي:** إن غذاء اللاعب يحدد عادة حسب المجهود الذي يبذله ذلك اللاعب وحسب نوع اللعبة التي يمارسها وما يحتاجه من سرعات حرارية، فكمية السرعات التي يحتاجها لاعب كرة السلة

مثلاً تختلف عن كمية السرعات التي يحتاجها السباح. ومن هنا يجب أن ندرك أن عدم الانتظام في تناول الغذاء المطلوب، أو عدم مناسبة كمية الغذاء المتناولة من قبل اللاعب حتماً سيوقع اللاعب في إصابة هو في غنى عنها.

**الراحة الكافية:** فعلى اللاعب أن يأخذ قسطاً كافياً من النوم، والاسترخاء بين فترات التدريب، مما يؤدي إلى جعل اللاعب قادراً على أداء الحركات المطلوبة دون تعب أو ملل مما يؤدي أيضاً إلى راحة العضلة وبقاء ذهنه متفتحاً لاستيعاب الخطط المطلوبة منه.

**التدرج في التمرينات:** ويقع هذا على عاتق المدرب ويعكس الخلفية العلمية وكفاءة المدرب وقدرته في الوصول بهذا اللاعب للمستوى المطلوب، فالمدرب الناجح هو الذي يرسم ويضع البرنامج التدريبي العملي للاعب بما يتناسب وطاقاته الحركية أخذاً بعين الاعتبار درجة وسرعة التقدم الحركي عند اللاعب وان إتباع الأسلوب العلمي في التدرج يجعل أجهزة الجسم الحيوية لدى اللاعب قادرة على أداء واجبها ويجعلها سليمة وتنمو نمواً طبيعياً.

**عدم الإفراط في التدريب:** ويعني عدم وجود برنامج تدريبي منظم، إذ أن عدم وجود مثل هذا البرنامج سيفسح المجال لوجود خلل في التقدم للعبة الممارسة كما أنه سيوقع اللاعب حتماً بإصابات قد تكون مؤثرة على مستواه الحركي، والإفراط في التدريب يترك آثار سلبية على جميع الأجهزة الحيوية وتجعلها في حالة إعياء دائم ومن أعراض الإفراط في التدريب فقدان الشهية وقلة النوم ونقص الوزن وسهولة التهيج وزيادة الحساسية.

**تجنب الإعياء البدني:** فاستمرار اللاعب بأداء التمرينات يؤدي إلى إرهاق الأجهزة الحيوية في الجسم ويجعلها غير قادرة على تأدية الحركات المطلوبة نتيجة لاستهلاك المواد المخزونة بالجسم كالبروتينات

والنشويات والأملاح وعدم قدرة الدم على حمل الأكسجين واستعماله في الأنسجة المختلفة، مما يؤدي إلى إعياء بدني عام.

**سلامة الأدوات والأجهزة الرياضية المستعملة:** إذ أن التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة الرياضية المستعملة يقلل من فرص الوقوع بإصابات فعلى المدرب أو اللاعب أيضاً التأكد من سلامة الأجهزة المستعملة وكذلك التأكد من صلاحية الملاعب وعدم وجود الموانع التي تعيق حركة اللاعب وكذلك التأكد من صلاحية الملاعب الداخلية المستعملة من الناحية الصحية كالإضاءة والتهوية وغيرها.

**العلاج الفوري للإصابات:** فترك اللاعب المصاب دون إسعافه فوراً يؤدي إلى مضاعفات قد تكون خطيرة تضطره للابتعاد عن اللعب لفترة أطول من الفترة المتوقعة في حاله إسعافه فوراً ويترتب على المدرب إبعاد اللاعب من الملعب حال حصول الإصابة مهما كانت درجة الإصابة وذلك لاقتصار فترة الإصابة ومنعها من التكرار (إدريس، 2015).

ويستخلص الباحث عدة طرق للوقاية من الإصابات الرياضية لدى طلبة المدارس الأساسية والثانوية، وتتمثل في:

**الاهتمام بحصص التربية الرياضية:** حيث يجب التركيز على حماس معلم التربية الرياضية على العمل، والاهتمام بسلامة الأدوات والملاعب المخصصة للتدريب أثناء حصص التربية الرياضية، وعدم إغفال أهمية حصة التربية الرياضية في الحياة المدرسية للطالب، والذي يستنفذ كل طاقته الذهنية في تحصيل الدروس النظرية مما يجعله ضعيف التركيز وأكثر عرضة للإصابة أثناء المنافسة.

**الإحماء الجيد:** حيث أن الإحماء يهيئ جميع الأجهزة الحيوية بالجسم، للقيام بالنشاط الرياضي اللاحق، حيث يعمل على إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للتمرين، وزيادة سرعة ضربات القلب، وتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية، وتحسين عملها وكفاءتها،

ويساعد في رفع حرارة الجسم، والوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لردة الفعل، والتي بدورها تساعد في وقاية الطلبة من حدوث الإصابات الرياضية الناتجة عن مؤثرات داخلية.

**إتقان المهارات الحركية الأساسية:** لما لها من أهمية في تنمية قدرة الطالب على تنمية الطلاقة والمهارة الحركية، وتحقيق النمو الشامل المتزن في النواحي البدنية والحركية والصحية والإدراكية والانفعالية لديه، والتي بدورها تساعد في الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية الناتجة عن مؤثرات داخلية أو خارجية.

**الاهتمام بالتدريب العام والخاص:** والذي يعمل على تهيئة جسم الطالب لأداء الحركات الخفيفة والسريعة التي يؤديها أثناء التدريب والمنافسة والتي تحتاج في أدائها إلى السرعة في الانقباض والانبساط العضلي وتحريك المفاصل إلى مداها الكامل، وذلك لتجنب الإصابات الرياضية التي قد تنتج عن مؤثرات داخلية.

**التأكيد على ارتداء الملابس المناسبة والأدوات الرياضية** التي تساعد الطلبة على الوقاية من الأخطار التي يمكن التعرض لها أثناء التدريب، بهدف حماية أنفسهم، وتأمين سلامتهم، وإن مخالفة تلك القواعد قد تعرض الطلبة إلى حدوث الكثير من الإصابات الرياضية التي هم في غنى عنها.

**حث الطلاب على الابتعاد عن العادات السيئة** كالسهر الطويل والتدخين وتناول المكملات الغذائية أو المنشطات.

**الإسعاف الأولي للإصابات فور حدوثها،** والتوقف عن التدريب لتجنب حدوث أي مضاعفات أخرى لدى الطالب.



## 3.2 الدراسات السابقة:

يستعرض الباحث في هذا الجزء الدراسات السابقة التي تناولت متغيري الدراسة (المهارات الحركية – الوقاية من الإصابات الرياضية)، حيث تناول الباحث (28) دراسة سابقة، وقام بتلخيصها حسب التالي: (هدف الدراسة، المنهج المتبع، أداة الدراسة، عينة ومجتمع الدراسة، نتائج الدراسة)، وقد تم ترتيب الدراسات تنازلياً من الأحدث إلى الأقدم حيث تراوحت سنوات نشرها/مناقشتها بين (2019-2007)، وقام بتصنيفها حسب تعلقها بمتغيرات الدراسة؛ كالتالي:

### الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير المهارات الحركية:

هدفت دراسة عبد الحميد، وآخرون (2019) إلى معرفة أثر الألعاب الحركية في تحسين بعض المهارات الحركية غير الانتقالية (التوازن الثابت-التوازن المتحرك) لدى تلاميذ الطور الأول من التعليم الابتدائي. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (33) طالباً، تم اختيارهم بطريقة العينة العمدية، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد قام الباحث بتصميم اختبار قبلي وبعدي، حيث أظهرت النتائج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار (المشي على عارضة التوازن) لدى أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار (الوقوف على رجل واحدة).

هدفت دراسة باي، وآخرون (2019) إلى اقتراح برنامج حركي مكيف ينمي بعض المهارات الحركية الأساسية (المهارات الانتقالية الأساسية، مهارات التحكم الأساسية) لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (6-8 سنوات). ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طفل معاق عقلي، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية من مجتمع الدراسة المتمثل من (39) طفل معاق عقلياً قابل للتعليم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) أطفال لكل

مجموعة، وقد قام الباحثون بتصميم اختبار قبلي وبعدي، حيث أظهرت النتائج أن البرنامج الحركي المكيف المقترح أثر إيجابياً في تطوير المهارات الحركية الأساسية، أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في جميع الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في المهارات الحركية الأساسية المستهدفة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المهارات الحركية الأساسية المستهدفة، أيضاً البرنامج الحركي المكيف المقترح أثر إيجابياً في تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم بعمر (6-8) سنوات.

هدفت دراسة عبد العلي، وآخرون (2019) إلى معرفة تأثير استخدام أساليب التدريس في تعلم المهارات الحركية المفتوحة في الألعاب الجماعية عند مختلف الجنسين، مع التعرف على أفضل نمط له تأثير أحسن في تعليم مهارة الإرسال العادي في الكرة الطائرة، والتسديد في كرة اليد والتصويب في كرة السلة عند الذكور والإناث. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة لجمع البيانات الأولية، حيث تكونت عينة الدراسة القصدية من (80) طالب وطالبة، من مجتمع أصلي يقدر بـ (120) طالب، من بينهم (65) طالب، و(55) طالبة موزعين على أربعة مجموعات تتكون كل مجموعة من (10) طلاب وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل في عدد الطلاب بثانوية صالحى عثمان، سوق أهراس، للموسم الدراسي 2016-2017، حيث أظهرت النتائج أن استخدام الأسلوب التدريبي يؤدي إلى تحسين المستوى لبعض المهارات المفتوحة في الألعاب الجماعية، وأن استخدام الأسلوب التبادلي يؤدي إلى تحسين المستوى لبعض المهارات المفتوحة في الألعاب الجماعية، كما أيضاً استخدام الأسلوب التضمين يؤدي إلى تحسين المستوى لبعض المهارات المفتوحة في الألعاب الجماعية، كذلك استخدام الأسلوب الأمري يؤدي إلى تحسين المستوى لبعض المهارات المفتوحة في الألعاب الجماعية.

هدفت دراسة صلاح الدين، والبشير (2019) إلى إبراز أثر وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي، الوثب العريض) لدى تلاميذ السنة أولى ابتدائي (6) سنوات. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة العمدية، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية مكونة من (20) طالب، ومجموعة ضابطة مكونة من (20) طالب، من مجتمع البحث المتمثل بالأقسام الثلاثة للسنة الأولى ابتدائي بمدرسة لحرر قادة الابتدائية والبالغ عددهم (118) طالب، وقد قام الباحث بتصميم اختبار قبلي وبعدي، حيث أظهرت النتائج وجود فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في كافة الاختبارات التي أجريت على العينة التجريبية (الرمي، الوثب العريض)، ووجود فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين تلاميذ العينة التجريبية، ولا توجد فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي بين تلاميذ العينة الضابطة، كذلك لا توجد فروق كبيرة بين البنين والبنات في الاختبارات المدروسة.

هدفت دراسة ناصر (2019) إلى دراسة الفروق في مستوى المهارات الحركية الأساسية بين تلاميذ المدارس الابتدائية لولاية بسكرة والتعرف على الفروق في مستوى المهارات الحركية الأساسية بين تلاميذ المدارس الأساسية لولاية بسكرة. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث تكونت عينة الدراسة من (127) طالباً، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة المتمثل بجميع طلاب الصف الخامس الأساسي خلال الفصل الدراسي 2018-2019 بولاية بسكرة، وقد قام الباحث بتصميم اختبار قبلي وبعدي، حيث خلصت النتائج أن أداء التلاميذ للمهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية، حركات التحكم والسيطرة) يختلف بين الذكور والإناث، وأن هناك اختلاف في أداء المهارات الحركية الأساسية بين الطلاب الممارسين للتربية

البدنية والرياضية والطلاب غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، أن إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير المهارات الحركية الأساسية عند الأطفال.

هدفت دراسة إبراهيم، والطاهر (2019) إلى التعرف على دور الذكاء الحركي في تطوير المهارات الحركية للأطفال من وجهة نظر المربين. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح الشامل، وقاموا بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة المكونة من (40) مربي، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل لمجموعة من رياض الأطفال الخاصة بمدينة جلفة بالجزائر، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن كل مؤشرات الذكاء الحركي المتمثلة في استخدام الحركات الجسدية، التعلم من خلال اللمس والحركة والتفاعل، نشاطات الفك والتركيب والتآزر والمحاكاة وتقليد حركات الآخرين تساهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية للطفل الروضة والمتمثلة في التوازن، الرمي، المسك، القفز، الركض، كذلك الاهتمام بالجانب الحركي الجسمي للأطفال في سن ما قبل المدرسة مهم جداً ويجب أخذه بعين الاعتبار من خلال تطوير البرامج التربوية في هذه المرحلة وتضمين أنشطة وألعاب لتنمية الذكاء الحركي الجسدي لديهم، وتصميم برامج تكوينية للمربين في مجال الذكاء الحركي وأنشطته.

هدفت دراسة نبيل، وآخرون (2019) إلى التعرف على فاعلية القصة الحركية في تعلم المهارات الأساسية في السباحة. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (60) طفل، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (30) طفل لكل مجموعة، وقد قام الباحثون بتصميم اختبار قبلي وبعدي، حيث أظهرت النتائج أن تشخيص وتحديد أسباب الإحجام لدى بعض الأطفال من (6-9 سنوات) أدى إلى علاجها من خلال برنامج تعليمي تروحي. وأن للبرنامج التعليمي التروحي تأثير إيجابي على تعلم المهارات

الأساسية للسباحة، كما أيضاً أن ممارسة الألعاب المائية الترويحية تقلل من درجة إجهاد الأطفال عن التعلم. ضرورة إعداد برامج ترويحية تعليمية للأنشطة الرياضية المختلفة التي يظهر فيها إجهاد الأطفال عن الممارسة.

هدفت دراسة عقيلة (2019) إلى التعرف على فاعلية برنامج مقترح في تنمية المهارات الحسية الحركية والمعرفية واللغوية لدى أطفال عمرهم سنتين، ولتحقيق هدف الدراسة اتبعت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (31) طفلاً، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وتقسيمهم إلى مجموعة تجريبية تكونت من (16) طفلاً، ومجموعة ضابطة تكونت من (15) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم بين 24-26 شهراً، حيث استخدمت الباحثة الاختبار القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج المقترح في تنمية المهارات الحسية الحركية، والمعرفية، واللغوية لطفل ذي السنتين، حيث أظهرت تطوراً في هذه المهارات لصالح القياس البعدي.

هدفت دراسة كمبش، وكاظم (2018) إلى إعداد نموذج مقترح بمراحله المتكاملة تتناسب مع البيئة العراقية ومعرفة تأثير هذا النموذج في بعض المهارات الحركية لبعض الألعاب الفرعية. ولتحقيق هدف الدراسة اتبعت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (67) طالب، تم اختيارهم بطريقة العينة العمدية، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (30) لاعب لكل مجموعة المتمثلين من طلاب الصف الخامس الابتدائي مدرسة المأمون الابتدائية، حيث تم استبعاد (7) تلاميذ راسبين ومصابين بأمراض مزمنة، وقد قام الباحث بتصميم اختبار قبلي وبعدي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد فروق معنوية لعينة البحث في تعلم بعض المهارات الحركية لبعض الألعاب الفرعية مما يدل بأن النموذج المقترح له فاعلية في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات.

هدفت دراسة توفيق، وسفيان (2018) إلى إبراز أثر برنامج التربية التحضيرية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال المرحلة التحضيرية الملحقة بالمدرسة الابتدائية. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (212) طالباً، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، من مجتمع الدراسة المتمثل من مجموع تلاميذ أقسام المرحلة التحضيرية الموجودة على مستوى ولاية بومرداس والبالغ عددهم (76) قسم تحضيرية يقدر بحوالي (2102) طفل، وقد قام الباحثان بتصميم اختبار قبلي وبعدي، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص تنمية المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالحركات الانتقالية، كما أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص تنمية المهارات الحركية الأساسية الخاصة بحركات المعالجة والتناول لصالح الاختبار القبلي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص تنمية المهارات الحركية الأساسية الخاصة وثبات واتزان الجسم.

هدفت دراسة عامر، وآخرون (2018) إلى معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الحركية لكرة القدم ومحاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية في التدريب كرة القدم، والتوعية بأهمية اختبار الطريقة التدريبية المناسبة. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثون المنهج الوصفي، وقاموا بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة المكونة من (15) مدرباً، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل بمدربي كرة القدم لولاية الجلفة، حيث خلصت النتائج أن طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي، كذلك التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية.

هدفت دراسة سمير، وكرفس (2018) إلى التعرف على فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لطلاب المدرسة الابتدائية (المشي، الحجل، الوثب العريض، رمي الكرة، مسك الكرة، الجري، الرشاقة، التحمل) لطلاب (9) سنوات. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (66) طالب، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية، وتقسيمهم إلى مجموعة تجريبية تكونت من (32) طالباً، ومجموعة ضابطة تكونت من (34) طالباً، حيث استخدم الباحثان الاختبار القبلي والبعدي، وحيث أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

هدفت دراسة فريد، وحسام الدين (2018) إلى إسهامات أساتذة التربية البدنية والرياضية في إكساب مختلف المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من خلال استخدامهم لبعض مجموعة من الكفايات (التعليمية، والتخطيط، والتنفيذ، وطرائق التدريس، والتقييم)، ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج الوصفي، وقام الباحثان بتطبيق الاستبانة كأداة لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة التي تكونت من (65) أستاذاً، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة المتمثل من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط بمدينة المسيلة للسنة الدراسية 2014-2015 والبالغ عددهم (71) أستاذ، حيث توصلت النتائج إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يساهمون في إكساب مختلف المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من خلال استخدامهم لبعض الكفايات (التعليمية اللازمة، والتخطيط، والتنفيذ، وطرائق التدريس، والتقييم).

هدفت دراسة عبد الحميد، والسعيد (2017) إلى معرفة أثر منهاج التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية الانتقالية (الجري، القفز، الوثب) لدى تلاميذ التعليم الابتدائي (6-7) سنوات. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية بواقع (25) طالب وطالبة لكل مجموعة، المتمثلين من مجتمع الدراسة من التلاميذ المستمرين بالدراسة ذات الدوام الواحد والمسجلين للعام الدراسي 2016-2017 بالمدرسة الابتدائية "علاوي أحمد" والبالغ عددهم (66) طالب وطالبة، وقد قام الباحثان بتصميم اختبار قبلي وبعدي لجمع البيانات، حيث أظهرت النتائج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في بعض المهارات الحركية الأساسية الانتقالية (الجري، الوثب، القفز)، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية الأساسية الانتقالية ما عدا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القفزة الرباعية (القفز).

هدفت دراسة حيدر، وإبراهيم (2014) إلى التعرف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير بعض المهارات الحركية للوثبة الثلاثية، ومعرفة الفرق بين أفضلية التأثير ما بين استعمال الوسائل التدريبية وعدم استعمالها في تطوير المراحل الفنية للوثبة الثلاثية. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج التجريبي، حيث استخدم الباحثان الاختبار القبلي، والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وتقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، مجموعة تجريبية تستعمل الوسائل التدريبية ومجموعة ضابطة لا تستعمل الوسائل التدريبية. حيث أظهرت النتائج أن الوسائل المساعدة لها دور فعال في تطوير قدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية، وأن المنهج المعد من المدرب له دور إيجابي في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة، كذلك تفوق المجموعة التجريبية في قدرات البدنية والانجاز بشكل كبير وواضح على



المجموعة الضابطة، أيضاً الوسائل المساعدة التي وضعها الباحثون لها دور كبير وفعال في تطوير الانجاز.

هدفت دراسة حسين، ومراد، ومكيوسة (2012) إلى دراسة تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية. . ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (26) طالباً، تم اختيارهم بطريقة العينة العمدية، من مجتمع الدراسة المتمثل من طلاب الصف الرابع ابتدائي والمسجلين في مدرستي طباش محمد، وحسين قاسمي (وادي فضة - ولاية الشلف) للعام الدراسي 2012-2013 والبالغ عددهم (80) طالب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية مكونة من (13) طالب، ومجموعة ضابطة مكونة من (13) طالب، وقد قام الباحث بتصميم اختبار قبلي وبعدي، حيث أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح للتربية الحركية له تأثير إيجابي على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية للأطفال.

هدفت دراسة الكعبي (2007) إلى التعرف على اتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو استخدام الحاسوب في تعليم المهارات الحركية المختلفة، والتعرف على الفروق بين اتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو استخدام الحاسوب في تعليم المهارات الحركية المختلفة تبعاً لمتغيرات الجنس والخبرة والمؤهل العلمي والدرجة العلمية والتخصص. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة لجمع البيانات الأولية، حيث تكونت عينة الدراسة من (84) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل من الطلاب الذين يتمتعون بتخصصات عملية مختلفة في ألعاب رياضية جماعية أو فردية تابعين إلى جامعة البصرة، حيث أظهرت النتائج أن هناك اتجاهات إيجابية لدى معلمي التربية الرياضية نحو

استخدام الحاسوب في تعليم المهارات الحركية للألعاب المختلفة، كما أيضاً إن ارتفاع مستوى الاتجاهات الايجابية نحو استخدام الحاسوب لا يتأثر بنوع الجنس أو درجة الخبرة أو المؤهل العلمي أو الدرجة العلمية أو التخصص، كذلك إن الزيادة في الاتجاه الايجابي نحو استخدام الحاسوب في تعليم المهارات الحركية لا يتعلق بعدد سنوات الخبرة بقدر ما يتعلق بعوامل أخرى قد تكون بيئية - اجتماعية أو تقنية أو دوافع شخصية.

### الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الوقاية من الإصابات الرياضية:

هدفت دراسة قادر، وآخرون (2017) إلى التعرف على أسباب الحدوث للإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان 2015-2016، والتعرف على مكان الإصابات الرياضية بين لاعبي كرة القدم. ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح الشامل، وقاموا بتصميم وتطبيق الاستبانة لجمع البيانات الأولية، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) لاعباً، وتم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة المتمثل من لاعبي أندية الكوردستان المشارك في دوري إقليم كوردستان سنة 2015-2016، والبالغ عددهم (228) لاعب، حيث أظهرت النتائج أن عدم ظهور فرق معنوية لعينة البحث في مكان حدوث الإصابات، وعدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في نوع الإصابة.

هدفت دراسة علي (2016) تحديد العلاقة بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي من جهة والعلاقة بين نوع الإصابة التي يتعرض لها أثناء حصة التربية البدنية الرياضية، إضافة إلى معرفة الدور الذي يقوم أستاذ التربية البدنية الرياضية عند إصابة التلاميذ في الحصة والإسعافات التي يقدمها. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات الأولية وعمل مقابلات، حيث تكونت عينة

الدراسة من (418) طالباً وطالبة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية من مجتمع الدراسة المتمثل من جميع تلاميذ الطور المتوسط الذين تنحصر أعمارهم بين (11 - 15 سنة)، والبالغ عددهم (676)، منهم (336) ذكور، و(337) إناث، حيث أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ، وكما يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية الرياضية والنتائج المدرسية. وأن النسبة الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية هم الإناث، كذلك أجمع جل أساتذة التربية البدنية الرياضية على أن الإصابات الرياضية التي تؤثر على المردود الدراسي بالنسبة للتلاميذ هي: الإصابات الخطيرة تليها الإصابات المتوسطة.

هدفت دراسة أميرة (2015) التعرف إلى أهم التأثيرات النفسية المرتبطة بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية. ولتحقيق هدف الدراسة اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، بطريقة المسح الشامل، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة المكونة من (200) لاعباً، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة المتمثل من اللاعبين المصابين من مختلف الأنشطة الفردية والجماعية من أندية الدرجة الأولى بمختلف الأندية الجزائرية والبالغ عددهم (213) لاعباً مصاباً، كما تم اختيار (14) لاعباً مصاباً بطريقة عشوائية، حيث أظهرت النتائج أن إصابة الالتواء هي الكسر والكدم من أشهر الإصابات وفقاً للضغوط النفسية ثم يلي ذلك الالتواء والتمزق والخلع، وأن الإصابات التي تحدث خلال فترة التدريب نتيجة لضغوط المنافسة وضغوط الأسرة والدراسة، كذلك في محور ضغوط أحمال التدريب فإن أكثر أسباب الإصابة هي طريقة أداء خاطئ للتدريب، وفي محور ضغوط المنافسة فإن أكثر الأسباب حدوث الإصابة هو زيادة جرعة التدريب، كذلك في محور ضغوط الجهاز الفني والإداري والجمهور فإن أكثر أسباب حدوث الإصابة هو الانقطاع عن التدريب ثم العودة.

هدفت دراسة أسامة (2015) إلى دراسة الاختلافات والفروقات في أنواع وأسباب الإصابات الرياضية بين التخصصات الفردية والجماعية من أجل الوقاية والعلاج للتخفيض من نسبة الإصابات الرياضية وتأمين اللاعبين من التعرض لها. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات الأولية وعمل مقابلات، حيث تكونت عينة الدراسة من (67) رياضي، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية أو القصدية من مجتمع الدراسة المتمثل بفرق المجمع الرياضي النفطي أكابر ذكور (مولودية الجزائر سابقاً) في كل الرياضات فردية كانت أم جماعية، والبالغ عددهم (279) رياضي، حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية معنوية بين أنواع الإصابات الرياضية ونوع الرياضة الممارسة سواء كانت جماعية أو فردية، حيث تختلف أنواع الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس، كما أيضاً هناك علاقة ارتباطية معنوية بين الأماكن الأكثر شيوعاً عرضة للإصابات الرياضية ونوع التخصص الرياضي، حيث تختلف أنواع الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس، أيضاً هناك فروقات في تقديم الإسعافات الأولية والعلاج وإعادة التأهيل الحركي بين أنواع الرياضات الممارسة فردية كانت أم جماعية.

هدفت دراسة جابر، وجياد (2015) إلى معرفة تأثير التفريغ الانفعالي على تخفيف الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم بعد تعرضهم للإصابة الرياضية. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعباً، من لاعبي كرة القدم المصابين لأنندية محافظة الديوانية، حيث تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية وتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وقد قام الباحثان بتصميم الاستبانة (قبلي، بعدي)، لجمع البيانات الأولية واستخدام المقابلة والملاحظة، وأظهرت نتائج الدراسة أن جلسات التفريغ النفسي لها أثر فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين وأيضاً هناك تفاعلاً واضحاً من قبل لاعبي كرة القدم المصابين مع جلسات التفريغ النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة.

هدفت دراسة خليل (2014) إلى التعرف على الإصابات لدى طالبات التربية الرياضية الأساسية - جامعة حلبجة، والتعرف على الأجزاء الأكثر عرضة للإصابة في الجسم، والدروس العملية ووقت الدرس التي تكثر فيه الإصابات، والتعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً لدى الطالبات. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة المكونة من (40) طالبة، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل من طالبات قسم التربية الرياضية جامعة حلبجة للعام الدراسي 2012 - 2013، حيث خلصت النتائج إلى الاعتماد على وسائل الوقائية السليمة في الدروس العملية ، وضرورة التأكيد على إجراء الإحماء الجيد المناسب لطبيعة المنطقة قبل بدء الدرس، وضرورة التدرج بالشدة قبل أداء المهارات، كذلك ضرورة اطلاع مدرس الدروس العملية على النتائج من أجل الارتقاء بالمستوى العملي.

هدفت دراسة عبيد (2014) إلى تحديد مستوى المعرفة لطلبة التربية الرياضية عن الإصابات الرياضية، وبناء مقياس المستوى المعرفة للإصابات الرياضية، والتعرف على واقع مستوى المعرفة لطلبة التربية الرياضية عن الإصابات الرياضية. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل، وتكونت عينة الدراسة من (357) طالب وطالبة، للمرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية لجامعة بغداد والمرحلة الثالثة للجامعة المستنصرية، وقد قام الباحث بتصميم اختبار قبلي وبعدي، اشتمل الاختبار على (100) عبارة باستخدام خمسة بدائل إجابة (تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على أبداً)، واستخدام أدوات الاستبانة والمقابلة والملاحظة، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق في مستوى المعرفة لطلبة التربية الرياضية (عينة البحث) عن الإصابات الرياضية وعدم وجود اختلاف في المعرفة لدى عينة

البحث. وإن عينة البحث الحالي بشكل عام يتمتعون بمستوى منخفض من المعرفة الرياضية عن الإصابات الرياضية.

هدفت دراسة الدليمي، وعبد الرسول (2013) إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين للألعاب الجماعية، كذلك إيجاد الفروق في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الجماعية. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل، وتصميم وتطبيق الاستبانة لجمع البيانات الأولية واستخدام الملاحظة والمقابلة والاختبار (القبلي والبعدي)، حيث تكونت عينة الدراسة من (80) لاعباً والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل من منتخبات جامعات الفرات الأوسط من لاعبي (كرة الطائرة، وكرة اليد، وكرة السلة، وكرة القدم)، والبالغ عددهم (125) لاعباً، حيث أظهرت النتائج أن أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي كرة القدم ومن ثم لاعبي كرة اليد، وأيضاً أن الإصابات الرياضية بين لاعبي الألعاب الجماعية تحدث بشكل متقارب نتيجة سبب داخلي (ذاتي)، أخطاء الإحماء والأداء الفني وسبب سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب.

هدفت دراسة ياسين، وآخرون (2012) إلى التعرف على بعض الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم ومساهمة الطب الرياضي في الوقاية والعلاج اللازم لها، وتحسين مردود اللاعبين عن طريق العلاج التأهيلي والمساهمة في صحة وسلامة اللاعبين وتحسين مردودهم ومستوى أدائهم والتعرف على أهمية وجود مراكز الطب الرياضي. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحثون المنهج الوصفي، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات الأولية وعمل مقابلات، حيث تكونت عينة الدراسة من (80) لاعباً من 4 فرق رياضية، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المتمثل من لاعبي أندية القسم الجهوي الأول والثاني لكرة القدم في ولاية الجزائر، حيث خلصت

الدراسة إلى أن تدهور مستوى اللاعبين الرياضيين في مستواهم نظراً لخطورة الإصابات وتكرارها وعدم وجود متابعة طبية دورية.

هدفت دراسة عبد الكريم (2010) إلى التعرف على أنواع وأماكن وأسباب الإصابات الرياضية الشائعة في رياضة المبارزة. ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل، وقامت بتصميم وتطبيق الاستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة المكونة من (147) مبارزاً ومبارزة، منهم (101) مبارز، و (46) مبارزة، والذين تم اختيارهم بطريقة العينة العمدية من مجتمع الدراسة، حيث خلصت النتائج أن أنواع الإصابات الشائعة في رياضة المبارزة لدى عينة البحث كانت إصابات كل من الجلد والأنسجة الرخوة والعضلات والعظام والمفاصل والأعصاب والعمود الفقري وإصابات أخرى وهي (إصابات الأضلاع والتحسس الجلدي)، كما أن الأسباب التي أدت إلى حدوث الإصابات كانت نتيجة التدريب الخاطئ غير المدروس، وسوء المستلزمات والتجهيزات الرياضية.

هدفت دراسة ناصر (2010) إلى التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى الملاكمين وأكثر المناطق في الجسم تعرضاً إلى الإصابة عند الملاكمين. ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل، وقام بتصميم وتطبيق الاستبانة لجمع البيانات الأولية واستخدام الملاحظة والمقابلة، حيث تكونت عينة الدراسة من (43) ملاكماً وتم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة المتمثل باللاعبين المتقدمين في المنتخبات الوطنية بالملاكمة، حيث أظهرت النتائج أن من أكثر الإصابات انتشاراً لدى الملاكمين خلع الإبهام، وكسر الحجز الأنفي، وكسر الضلع، وتلف الغشاء المبطن للأنف، وتمزق عضلة الصدر، وخلع الكتف، وتلف اللثة، وأيضاً عدم الاهتمام بإجراء الاختبارات والقياسات البدنية والطبية بعد الشفاء من الإصابة يساهم في تكرار الإصابة.

## الدراسات الأجنبية:

قام (Nikolaos et al, 2007) بدراسة عن إصابات التواء الكاحل وعوامل الخطورة للاعبين كرة القدم المحترفين، وهدفت الدراسة إلى التعرف على إصابات التواء الكاحل وأكثرها تكراراً، والمرتبطة بالوقت الضائع لمشارك خلال موسمين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (336) لاعباً ولاعبة منهم (312) لاعبة كرة قدم محترفة، وتبين أن من أهم نتائج الدراسة أن (208) من الإصابات الرياضية كانت في الكاحل، و (139) في التواء الكاحل، وكان معدل الإصابات متساوياً أثناء المباراة والتدريب، وأن (61.1%) من الإصابات الرياضية تحدث في نهاية آخر نصف ساعة من المباراة، أما أهم أسباب الإصابات فكان بسبب الاحتكاك للمدافعين وبنسبة وصلت (80.6%).

قام (Wong and Hony, 2005) بدراسة إصابات الأطراف السفلية في كرة القدم، وكان الهدف من هذه الدراسة هو مراجعة الدراسات السابقة حول إصابات كرة القدم الواقعة في الأطراف السفلية، وذلك لتحسين برامج الوقاية والتأهيل بعد الإصابة، وأن نسبة الإصابة في كرة القدم أعلى من غيرها من الرياضات، وأن معظم الإصابات في كرة القدم تحدث في الأطراف السفلية وخاصة الكاحل، وتشمل أيضاً إصابات الفخذ، أعلى الرجل، الركبة، أسفل الرجل والقدم، وتم في هذا البحث أيضاً تلخيص تعريفات الإصابة ومعدل الإصابة، ونسبتها ومناطقها التشريحية، ونوعها وشدتها، واقتراحات لتحسين البحث في إصابات كرة القدم، وأوصت الدراسة إلى أن المعلومات التي تم التوصل إليها يجب أن تزود بدلائل وخطوط عريضة فيما يتعلق بتصميم وتطبيق برنامج التأهيل والوقاية من الإصابة مثل التدريب الذاتي والتنقيف والتعليم وإشراف المدربين والعلاج المناسب لتجنب تكرار الإصابة.



قام (Ekstrand et al, 2004) دراسة هدفت إلى التعرف إلى خطر حدوث الإصابة في فريق كرة القدم الوطني السويدي للرجال خلال الأعوام (1991 وحتى 1997) فخلال هذه الدراسة لعب الفريق (73) مباراة رسمية وكان لديه (3) مخيمات تدريبية، وكان من أهم نتائج الدراسة أن هناك (71) إصابة (40 وقت التدريب و31 وقت المباريات)، واحتمال حدوث الإصابات خلال التدريب (6.5) لكل (1000) ساعة، بينما كان خطر الإصابات خلال لعب المباريات (30.3) لكل (1000) ساعة، وأن احتمال أكبر بشكل ملحوظ لحدوث الإصابة للمباريات الخاسرة مقارنة بالمباريات التي يفوزون بها، ولم يكن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الإصابات بين المباريات التنافسية والودية.

قام (Makarov, 2004) خطورة الإصابة والتعرض لها لدى نخبة لاعبي كرة القدم في السويد والدنمارك، لقد أجريت الدراسة استطلاعية للتعرف على أفضل تقسيمات كرة القدم السويدية والدنماركية من يناير إلى يونيو (2001) وقد هدفت الدراسة إلى مقارنة حدوث الإصابة وشدها وتوزيعها بين الدولتين، أما أهم نتائج الدراسة فتمثلت بأن هناك خطر أكبر للإصابة خلال التدريب في الدنمارك من السويد (11.8 مقابل 6.0 لكل 1000 ساعة) وخطر التعرض لإصابة خطيرة (الغياب عن الملاعب لأكثر من أربعة أسابيع كان أكثر في الدنمارك (1.8 مقابل 0.7 لكل 1000 ساعة)، وكان توزيع الإصابات وفقاً لنوع ومكان الإصابة متشابهاً في الدولتين، وأما أسباب الإصابات الرياضية فكان التدريب الزائد (39%) للدنمارك (38%) للسويد وكان تكرار الإصابة حوالي (30%) و(24%) على التوالي، وفسر التدريب الأطول في السويد وفترة ما قبل الموسم الأطول بعضاً من الفروق المسجلة بين الدولتين.

## 4.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

تتفق الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في المحورين الأول والثاني بتركيزها على دراسة متغيري الدراسة (المهارات الحركية - الوقاية من الإصابات الرياضية).

تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في المحور الأول في إتباعها المنهج الوصفي، مثل الدراسات التالية: ناصر (2019)، إبراهيم والطاهر (2019)، عامر وآخرون (2018)، فريد وحسام الدين (2018)، الكعبي (2007). وقد اتفقت مع أغلبية الدراسات السابقة في المحور الثاني في إتباعها المنهج الوصفي، مثل الدراسات التالية: قادر وآخرون (2017)، علي (2016)، أميرة (2015)، أسامة (2015)، خليل (2014)، عبيد (2014)، الدليمي وعبد الرسول (2013)، ياسين وآخرون (2012)، عبد الكريم (2010)، ناص (2010). بينما اتبعت الدراسات الأخرى المنهج التجريبي.

تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في المحور الأول في تطبيق الاستبانة كأداة لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة، مثل الدراسات التالية: عبد العلي وآخرون (2019)، إبراهيم والطاهر (2019)، عامر وآخرون (2018)، فريد وحسام الدين (2015)، الكعبي (2007). كما اتفقت الدراسة الحالية مع غالبية الدراسات السابقة في المحور الثاني في تطبيق الاستبانة كأداة لجمع البيانات الأولية من عينة الدراسة، مثل الدراسات التالية: قادر وآخرون (2017)، علي (2016)، أميرة (2015)، أسامة (2015)، خليل (2014)، ياسين وآخرون (2012)، ناصر (2010). فيما طبقت الدراسات التالية: جابر وجياد (2015)، عبد الكريم (2010)، عبيد (2014) أدواتي المقابلة والملاحظة إلى جانب الاستبانة، وطبقت دراسة الدليمي وعبد الرسول (2013) أدواتي الاختبار والمقابلة إلى جانب الاستبانة. فيما طبقت الدراسات الأخرى أداة الاختبار (قبلي وبعدي).

تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استهداف معلمي التربية الرياضية كمجتمع للدراسة مثل الدراسات التالية: فريد وحسام الدين (2018)، علي (2016)، الكعبي (2007)، بينما استهدفت غالبية الدراسات الأخرى طلبة المراحل الدراسية المختلفة.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة علي (2016) في طريقة اختيار عينة الدراسة (طريقة العينة العشوائية الطبقية)، بينما اتبعت أغلبية الدراسات السابقة طريقة العينة العشوائية البسيطة في اختيار عينة الدراسة.

#### الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد المحور النظري وإثراء الإطار النظري، والتعرف على الإصابات الرياضية الأكثر انتشاراً بين طلبة المرحلة الأساسية والثانوية، كذلك الاستدلال على أسباب حدوث تلك الإصابات وعلاقتها بمدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية، وتحديد المهارات الحركية الأساسية (الجري، المشي، الوثب، القفز، الحجل)، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء فقرات الاستبانة، وتحديد العينة المناسبة لاختيار عينة الدراسة، ومن المتوقع أن تفيد الدراسات السابقة الباحث في مناقشة نتائج الدراسة.

وتميزت هذه الدراسة عن بقية الدراسات السابقة بمجتمعها وعينتها حيث طبقت على معلمي التربية الرياضية الذي يكون تعاملهم بشكل مباشر مع طلبة المدارس، وهذه الفئة تختلف عن بقية الفئات في الدراسات السابقة.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

1.3 المقدمة

2.3 منهج الدراسة

3.3 مجتمع الدراسة

4.3 عينة الدراسة

5.3 أداة الدراسة

6.3 الأداة الأولى

7.3 الأداة الثانية

8.3 إجراءات الدراسة

9.3 متغيرات الدراسة

10.3 المعالجة الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

#### 1.3 المقدمة:

هدفت هذه الدراسة إلى البحث في طبيعة درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات ، حيث تناول هذا الفصل المنهج المتبع في هذه الدراسة، وتضمن وصفاً تفصيلياً للإجراءات التي قام بها الباحث في تنفيذ هذه الدراسة، من حيث: وصف مجتمع الدراسة وعينتها، الطريقة التي اختيرت بها، وأدوات الدراسة، وطرق إعدادها، وإجراءات الصدق والثبات، وخطوات تطبيقها، وتصميم الدراسة وإجراءاتها، والمعالجة الإحصائية المستخدمة واللازمة لتحليل البيانات والوصول إلى النتائج.

#### 2.3 منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، والذي قام من خلاله بوصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، والعلاقة بين مكوناتها، والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تضمنتها، والآثار التي أحدثتها.

#### 3.3 مجتمع الدراسة:

بناء على مشكلة الدراسة وأهدافها فإن مجتمع الدراسة تكون من جميع معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية بمحافظة الخليل والبالغ عددهم (214) معلماً ومعلمة حسب نشرة وزارة التربية والتعليم (2019\2020).

### 4.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (116) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية في محافظة الخليل، أي ما يعادل (54%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم(1.3) يوضح توزيع العينة حسب المتغيرات.

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
جنس المدرسة	ذكور	59	50.8%
	إناث	57	49.2%
المؤهل العلمي	دبلوم	32	27.6%
	بكالوريوس فأعلى	84	72.4%
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	25	21.6%
	5 - أقل من 10 سنوات	28	24.1%
	10 - أقل من 15 سنة	30	25.9%
	أكثر من 15 سنة	33	28.4%
المديرية	جنوب الخليل	31	26.7%
	شمال الخليل	25	21.6%
	وسط الخليل	28	24.1%
	يطا	32	27.6%

### 5.3 أدوات الدراسة:

قام الباحث بتصميم أدواتي الدراسة بصورتها النهائية أنظر ملحق رقم (7)، بعد الرجوع إلى الأدب التربوي والدراسات ذات العلاقة كدراسة عبد الحميد (2019)، ودراسة قادر وآخرون (2017).

### 6.3 الأداة الأولى:

صممت الأداة الأولى في مجال إدراك المهارات الحركية، وتضمنت (40) فقرة موزعة على 3 مهارات فرعية هي: (مهارة الحبل، مهارة القفز، مهارة الهبوط)، والجدول رقم (2.3) يوضح ذلك.

جدول (2.3): المهارات الحركية.

الرقم	المجالات	المؤشرات / الفقرات
1	مهارة الحبل.	14
2	مهارة القفز.	13
3	مهارة الهبوط.	13
المجموع		40

#### خطوات تصميم وبناء الأداة الأولى:

تم بناء الاستبانة الأولى لمعرفة إدراك المهارات الحركية وتكونت الأداة الأولى من جزأين:

-الجزء الأول: يتضمن معلومات عامة عن المستجيب من حيث جنس المدرسة، والمؤهل العلمي، والتخصص، والمديرية.

-الجزء الثاني: وتكون من بنود الاستبانة الخاصة بمجال إدراك المهارات الحركية ومهاراته الثلاثة، وقد

تكون هذا الجزء في صورته النهائية من (40) فقرة.

وقد صيغت فقرات الاستبانة بشكل يصف مجال إدراك المهارات الحركية، ثم قياس درجة وجود هذه الصفة وفق سلم ليكرت الخماسي: أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً.

#### صدق أداة الدراسة الأولى:

تم التحقق من صدق الأداة الأولى من خلال عرضها على لجنة من المحكمين ملحق رقم (1)، الذين أبدوا موافقتهم عليها، مع إعادة صياغة بعض الفقرات، وتم الاستفادة من آراء المحكمين حول مدى انتماء الفقرات للمجالات التي وضعت من أجلها، ألا وهي المهارات الرياضية، ومدى السلامة اللغوية، وكذلك الصحة العلمية، وإمكانية الحذف والإضافة.

#### ثبات أداة الدراسة الأولى:

لقياس ثبات أداة الدراسة الأولى استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، والجدول رقم (3.3).

جدول (3.3): معاملات كرونباخ ألفا لمجالات المهارات الحركية.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
1	مهارة الحجل.	14	0.95
2	مهارة القفز.	13	0.87
3	مهارة الهبوط.	13	0.92
	المجموع	40	0.91



يتضح من الجدول رقم (3.3) أن معامل الثبات لمجالات المهارات الحركية (0.91)، وهذا يدل على أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 7.3 الأداة الثانية:

صممت الأداة الثانية في مجال الوقاية من الإصابات الرياضية من (19) فقرة.

#### خطوات تصميم وبناء الأداة الثانية:

وتم بناء الاستبانة الثانية لمعرفة الوقاية من الإصابات الرياضية، وتكونت الأداة الثانية من جزأين:

-الجزء الأول: يتضمن معلومات عامة عن المستجيب من حيث جنس المدرسة، والمؤهل العلمي، والتخصص، والمديرية.

-الجزء الثاني: وتكون من بنود الاستبانة الخاصة بمجال الوقاية من الإصابات الرياضية، وقد تكون هذا الجزء في صورته النهائية من (19) فقرة.

وقد صيغت فقرات الاستبانة بشكل يصف مجال الوقاية من الإصابات الرياضية، ثم قياس درجة وجود هذه الصفة وفق سلم ليكرت الخماسي: أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً.

#### صدق أداة الدراسة الثانية:

تم التحقق من صدق الأداة الثانية من خلال عرضها على لجنة من المحكمين ملحق رقم (1)، الذين أبدوا موافقتهم عليها، مع إعادة صياغة بعض الفقرات، وتم الاستفادة من آراء المحكمين حول مدى

انتماء الفقرات للمجالات التي وضعت من أجلها، ألا وهي الوقاية من الإصابات، ومدى السلامة اللغوية، وكذلك الصحة العلمية، وإمكانية الحذف والإضافة.

### ثبات أداة الدراسة الثانية:

لقياس ثبات أداتي الدراسة استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، والجدول رقم (4.3) يوضح ذلك:

جدول (4.3): معاملات كرونباخ ألفا للوقاية من الإصابات الرياضية.

المجالات	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا
الوقاية من الإصابات الرياضية	19	0.94

يتضح من الجدول رقم (4.3) أن معامل الثبات لمجال الوقاية من الإصابات الرياضية (0.94)، وهذا يدل على أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 8.3 إجراءات الدراسة :

1-الحصول على موافقة من عمادة الدراسات العليا، قسم التربية لإجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2019/ 2020م).

2- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من قسم الدراسات العليا في جامعة القدس موجهاً إلى قسم التخطيط في وزارة التربية والتعليم، أنظر ملحق رقم (2).

3- الحصول على عدد معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل من قسم التخطيط في كل مديرية من مديريات التربية والتعليم الأربعة.

4- بناء أداتي الدراسة (استبانة) وذلك من خلال الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة.

5- التأكد من صدق وثبات الأداتين.

6- تطبيق أداتي الدراسة على عينة الدراسة.

7- جمع الاستبانات من أفراد العينة.

8- تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

9- رصد النتائج وتفسيرها وكتابة التوصيات.

#### **الصعوبات التي واجهت الباحث:**

1- الإغلاق في ظل جائحة كورونا، حيث كان من الصعب الوصول إلى مكاتب التربية في محافظة الخليل وإلى المدارس أيضاً.

2- توزيع الاستبانة إلكترونياً مما اضطر الباحث إلى أن يبذل جهد مضاعف من حيث التحويل إلى الكتروني والتوزيع والجمع.

### 9.3 متغيرات الدراسة:

تحتوي هذه الدراسة على المتغيرات التالية:

#### أولاً: المتغيرات المستقلة:

- جنس المدرسة: وله مستويين وهي:

1- ذكور. 2- إناث.

- المؤهل العلمي: وله مستويين وهي:

1- دبلوم. 2- بكالوريوس فأعلى.

-سنوات الخبرة: وله أربعة مستويات هي:

1- أقل من (5) سنوات. 2- 5- أقل من 10 سنوات.

3- 10- أقل من 15 سنة. 4- 15 سنة فأكثر.

- المديرية: وله أربعة مستويات هي:

1- جنوب الخليل. 2- وسط الخليل. 3- شمال الخليل. 4- يطا.

#### ثانياً: المتغيرات التابعة:

1- إدراك المهارات الحركية.

2- معرفة الوقاية من الإصابات الرياضية.

### 10.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم تفرغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية المعلمية، وذلك لأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- اختبار T في حالة عينة واحدة (One Samples t-test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات أفراد العينة والدرجة المتوسطة (3).
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance - ANOVA) لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين ثلاث مجموعات أو أكثر من البيانات.
- معامل الارتباط الخطي - بيرسون (Pearson Linear Correlation Coefficient)، ويستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين متغيرين، وقد تم استخدامه لحساب العلاقة بين إدراك المهارات الحركية الأساسية والوقاية من الإصابات.

■ درجة الموافقة على مجالات الاستبانة وفقراتها:

تم التمييز بين خمس مستويات من الأوزان النسبية، للموافقة على فقرات الاستبانة، حيث تكون موافقة أفراد عينة الدراسة على الفقرة، في ثلاث مستويات هي (عالية، متوسطة، منخفضة) وذلك على النحو الآتي كما يوضحها جدول رقم (5.3):

جدول (5.3) مفتاح التصحيح لفقرات الأداة.

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة	أقل من (2.33)
متوسطة	(3.66-2.33)
عالية	أكبر من (3.66)

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

1.4 المقدمة:

2.4 نتائج الدراسة.

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس.

3.4 ملخص نتائج الدراسة.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

#### 1.4 المقدمة:

تناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، والتي هدفت إلى التعرف على مدى إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات، ومن أجل ذلك فقد قام الباحث بتحليل نتائج أداة الدراسة (الاستبانة)، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث، وكذلك معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (جنس المدرسة، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، المديرية).

#### 2.4 نتائج الدراسة.

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة:

#### 1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

والذي ينص على: ما درجة إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بتحليل فقرات مجال "إدراك المهارات الحركية" الذي يتكون من (40) فقرة، موزعة على ثلاث مهارات هي (الحجل، القفز، الهبوط)، وقد استجاب لها أفراد العينة وفق مقياس ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة، بدرجة ضعيفة جداً)، حيث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والوزن النسبي لكل مهارة من المهارات الحركية الأساسية، والدرجة الكلية للمهارات الحركية الأساسية:



جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمهارات مجال المهارات

الحركية الأساسية

المهارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
مهارة الحجل	3.73	0.62	0.75	عالية
مهارة القفز	3.72	0.54	0.74	عالية
مهارة الهبوط	3.71	0.61	0.74	عالية
المهارات الحركية الأساسية	3.72	0.57	0.74	عالية

يتضح من جدول (1.4) أن متوسطات المهارات الحركية الأساسية والدرجة الكلية، جميعها أعلى من الدرجة العالية (3)، وقد جاء إدراك عينة المعلمين لمهارة الحجل في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.73)، وانحراف معياري (0.62)، ووزن نسبي (0.75)، فيما جاءت مهارة القفز في الترتيب الثاني بوسط حسابي (3.72)، وانحراف معياري (0.54)، ووزن نسبي (0.74)، وثالثاً جاءت مهارة الهبوط بوسط حسابي (3.71) وانحراف معياري (0.61)، ووزن نسبي (0.74).

وفيما يأتي تحليل فقرات مجال المهارات الحركية الأساسية:

**1- مهارة الحجل:**

وبينها جدول رقم (2.4)

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد

عينة الدراسة لفقرات مهارة الحجل.

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
1	عند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض.	3.85	0.68	0.77	عالية
2	لزيادة ارتفاع مستوى الحجلة تتم مرجحة الذراعين بسرعة عالية.	3.90	0.70	0.78	عالية
3	يفضل البدء بحجلات منخفضة والتدرج في زيادة الارتفاع ومسافة الحجلة.	4.06	0.84	0.81	عالية
4	ثني ركبة الرجل الدافعة عن الهبوط، يساعد في تخفيف شدة الاصطدام بالأرض.	4.03	0.77	0.81	عالية
5	يمكن إضافة قوة أكبر لأداء الحجل بزيادة ارفع الذراع والساق العكسية للقدم الدافعة لأعلى.	3.76	0.81	0.75	عالية
6	يساعد مد الجذع في أثناء دفع الجسم لأعلى في زيادة قوة الارتقاء والدفع لأعلى.	3.73	0.76	0.75	عالية
7	يساعد ثني مفصل القدمين والركبتين والفخذين معاً في امتصاص صدمة الهبوط على الأرض.	4.15	0.75	0.83	عالية
8	المحافظة على موقع مركز ثقل الجسم يساعد القدم التي تؤدي بها الحجلة على حفظ توازن الجسم.	3.65	1.05	0.73	متوسطة
9	أراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند أداء مهارة الحجل.	3.91	0.87	0.78	عالية
10	أقوم بشرح أسلوب أداء مهارة الحجل بشكل صحيح بأسلوب يتوافق مع مداركهم وفق نموذج تطبيقي.	4.16	0.76	0.83	عالية
11	أقوم بعرض فيديو للطلاب يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة الحجل.	2.91	1.30	0.58	متوسطة
12	أقوم بعرض رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الحجل.	2.92	1.31	0.58	متوسطة
13	أقوم بتقويم الأداء الصحيح لمهارة الحجل وسلوك الطالب خلال الأداء.	3.64	0.98	0.73	متوسطة
14	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول الجوانب الصحية المتعلقة بمهارة الحجل.	3.54	0.83	0.71	متوسطة
	مهارة الحجل	3.73	0.62	0.75	عالية

يتضح من جدول (2.4) أن معظم متوسطات فقرات مهارة الحجل أكبر من المتوسط الفرضي (3)، وهذا يعني أن إدراك أفراد عينة الدراسة لمهارة الحجل الحركية مرتفعاً، إذ بلغ الوسط الحسابي الكلي للمهارة (3.73) بانحراف معياري (0.62)، ووزن نسبي (75 %).  
فيما جاءت متوسطات الفقرتان (11، 12) أقل من المتوسط الفرضي (3)، مما يعني أن إدراك أفراد عينة الدراسة للفقرتين جاء بدرجة متوسطة.

## 2- مهارة القفز:

وبينها جدول رقم (3.4)

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مهارة القفز

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
15	كلما زاد انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى والأمام.	3.95	0.59	0.79	عالية
16	كلما زادت سرعة حركة انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى والأمام.	3.84	0.80	0.77	عالية
17	لتحقيق التوازن وتجنب السقوط عند أداء مهارة القفز يجب مراعاة أن يكون الهبوط على الأرض بالقدمين معاً وثني الركبتين قليلاً.	3.93	0.78	0.79	عالية
18	يمكن استخدام الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين كأداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطلاب أثناء أدائه مهارة القفز.	4.03	0.94	0.81	عالية
19	يمكن استخدام الحبل الموضوع على الأرض والمقعد السويدي المقلوب أثناء أداء مهارة القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض.	4.16	0.94	0.83	عالية
20	أراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند أداء مهارة القفز.	3.85	0.82	0.77	عالية
21	قوم بشرح أسلوب أداء مهارة القفز بشكل صحيح بأسلوب يتوافق م مداركهم وفق نموذج تطبيقي.	4.14	0.77	0.83	عالية
22	أقوم بعرض فيديو للطلاب يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة القفز.	3.05	1.21	0.61	متوسطة
23	أقوم بعرض رسوم وصور لمراحل الأداء الفني مهارة القفز.	2.95	1.20	0.59	متوسطة
24	أقوم بتقويم الأداء الصحيح لمهارة القفز وسلوك الطالب خلال الأداء.	3.65	0.85	0.73	متوسطة
25	أقوم بإبراز القدرات الفردية أثناء أداء مهارة القفز الأساسية.	3.63	0.80	0.73	متوسطة
26	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول مهارة القفز.	3.68	0.80	0.74	عالية
27	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول الجوانب الصحية المتعلقة بمهارة القفز.	3.57	0.85	0.71	متوسطة
	مهارة القفز	3.72	0.54	0.74	عالية

يتضح من جدول (3.4) أن معظم متوسطات فقرات مهارة القفز أكبر من المتوسط الفرضي (3)، وهذا يعني أن إدراك أفراد عينة الدراسة لمهارة القفز الحركية مرتفعًا، إذ بلغ الوسط الحسابي الكلي للمهارة (3.72) بانحراف معياري (0.54)، ووزن نسبي (0.74).  
فيما جاءت الفقرتان (22، 23) حيث جاء متوسط الفقرتان (3.05، 2.95) على الترتيب، مما يعني أن إدراك أفراد عينة الدراسة للفقرتين جاء بدرجة متوسطة.

### 3- مهارة الهبوط:

وبينها جدول رقم (4.4)

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مهارة الهبوط

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
28	عند الهبوط يراعى أن يلامس مشط القدم الأرض أولاً تتبعها بقية القدم.	3.84	0.82	0.77	عالية
29	لامتصاص القوة عند الهبوط لا بد من التدرج بتخفيف القوة باستخدام القدمين.	3.92	0.80	0.78	عالية
30	لامتصاص القوة عند الهبوط لا بد من ثني مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين وخفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز.	4.04	0.85	0.81	عالية
31	أقوم بالاستعانة بالمقاعد السويدية وصناديق التدريب وسلام التسلق لإتقان الهبوط.	3.85	0.96	0.77	عالية
32	أقوم بتدريب الطلبة على الهبوط من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة.	3.93	0.80	0.79	عالية
33	يراعى عند أداة مهارة الهبوط النظر إلى الأمام باتجاه نقطة الهبوط.	3.77	0.83	0.75	عالية
34	أراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند أداء مهارة الهبوط.	3.87	0.83	0.77	عالية
35	أقوم بشرح أسلوب أداء مهارة الهبوط بشكل صحيح بأسلوب يتوافق مع مداركهم وفق نموذج تطبيقي.	4.17	0.81	0.83	عالية
36	أقوم بعرض فيديو للطلاب يحتوي على لقطات نموذجية لأداء مهارة الهبوط.	3.11	1.23	0.62	متوسطة
37	أقوم بعرض رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الهبوط.	3.00	1.22	0.60	متوسطة
38	أقوم بتقويم الأداء الصحيح لمهارة الهبوط وسلوك الطالب خلال الأداء.	3.61	0.82	0.72	متوسطة
39	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول مهارة الهبوط.	3.69	0.83	0.74	عالية
40	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول الجوانب الصحية المتعلقة بمهارة الهبوط.	3.51	0.91	0.70	متوسطة
	مهارة الهبوط	3.72	0.61	0.74	عالية

يتضح من جدول (4.4) أن معظم متوسطات فقرات مهارة الهبوط أكبر من المتوسط الفرضي (3)، وهذا يعني أن إدراك أفراد عينة الدراسة لمهارة الهبوط الحركية مرتفعاً، إذ بلغ الوسط الحسابي الكلي للمهارة (3.72) بانحراف معياري (0.61)، ووزن نسبي (0.74).  
فيما جاءت الفقرتان (36، 37) حيث جاء متوسط الفقرتان (3.11، 3.00) على الترتيب، مما يعني أن إدراك أفراد عينة الدراسة للفقرتين جاء بدرجة متوسطة.

#### 2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.

والذي ينص على: هل يختلف إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

##### الفرضية الصفرية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.

تم فحص هذه الفرضية باستخدام (ت) (t-test) لفحص دلالة الفروق وذلك كما هو موضح في الجدول (5.4).

الجدول (5.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.

الدالة	درجات الحرية	ت	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	العدد	جنس المدرسة
0.001	114	1.01	0.91	3.53	59	ذكور
			0.82	3.90	57	إناث

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (5.4) إلى أن قيمة مستوى الدلالة تساوي (0.001)، وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبمتوسط حسابي (3.53) للذكور و (3.90) للإناث، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة، إذ تبين فروق لصالح مدارس الإناث، لأن المتوسط الحسابي لمدارس الإناث أعلى من المتوسط الحسابي لمدارس الذكور.

#### الفرضية الصفرية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

تم فحص هذه الفرضية باستخدام (ت) (t-test) لفحص دلالة الفروق وذلك كما هو موضح في الجدول (6.4).



الجدول (6.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	ت	درجات الحرية	الدلالة
دبلوم	32	3.49	0.82	1.91	114	0.150
بكالوريوس فأعلى	84	3.46	0.82			

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (6.4) إلى أن قيمة مستوى الدلالة تساوي (0.150)، وهذه القيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

#### الفرضية الصفرية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما في الجدول (7.4).

الجدول (7.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في

مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

انحراف معياري	المتوسط الحسابي	العدد	سنوات الخبرة
0.91	3.81	25	أقل من 5 سنوات
0.95	3.78	28	5 - أقل من 10 سنوات
0.88	3.80	30	10 - أقل من 15 سنة
0.92	3.79	33	أكثر من 15 سنة
0.92	3.80	116	المجموع

بالنظر إلى الجدول (7.4) يتبين وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية،

و لمعرفة مصدر الفروق في المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way

ANOVA) والجدول (8.4) يبين ذلك.

الجدول (8.4) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للفروق بين متوسطات مدى إدراك معلمي

التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

الدالة	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.172	1.678	0.542	3	1.627	بين المجموعات
		0.323	111	35.805	داخل المجموعات
			114	37.432	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول (8.4) إلى أن قيمة مستوى الدلالة (0.172) وهذه القيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية القائلة بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

#### الفرضية الصفرية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

وللتحقق من صحة الفرضية الصفرية الرابعة تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة والجدول (9.4) يوضح ذلك:

جدول (9.4): المتوسطات والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المديرية	المجال
0.87	3.38	31	جنوب الخليل	الدرجة الكلية
0.38	4.00	25	شمال الخليل	
0.60	3.40	28	وسط الخليل	
0.55	3.55	32	يطا	
0.60	3.58	116	المجموع	

يتضح من قيم المتوسطات الحسابية في الجدول السابق وجود فروق ظاهرة بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لواقع متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية، وللتعرف فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) والجدول (10.4) يوضح ذلك:

جدول (10.4): تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) لفحص الفروق في متوسطات للمهارات الحركية تعزى لمتغير المديرية.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3.736	3	1.245	2.96	0.008
	داخل المجموعات	33.696	111	0.301		
	المجموع	37.432	114			

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

ولمعرفة اتجاه الفروق في إدراك المهارات الحركية الأساسية لمتغير مديرية التربية والتعليم تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية.

جدول (11.4): نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في المهارات الحركية الأساسية لمتغير مديرية التربية والتعليم.

المديرية	جنوب الخليل	شمال الخليل	وسط الخليل	يطا
جنوب الخليل	-			
شمال الخليل	0.692	-		
وسط الخليل	0.428	0.059	-	
يطا	0.280	0.028*	0.997	-

يتضح من الجدول رقم (11.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المهارات الحركية الأساسية تبعاً لمتغير مديرية التربية والتعليم، وكانت هذه الفروق بين مديرية (يطا، شمال الخليل) لصالح مديرية التربية والتعليم في شمال الخليل، حيث بلغ الوسط الحسابي لأفراد العينة في مديرية يطا التعليمية (3.55)، فيما بلغ الوسط الحسابي لأفراد العينة في مديرية شمال الخليل التعليمية (4.00). ولم تظهر فروق جوهرية بين المديرية الأخرى.

### 3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

والذي ينص على: ما درجة معرفة معلمي التربية الرياضية في الوقاية من الإصابات؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بتحليل فقرات مجال "الوقاية من الإصابات" الذي يتكون من (19) فقرة، استجاب لها أفراد العينة وفق مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بدرجة كبيرة جداً، أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة جداً)، حيث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال، وفيما يلي تحليل نتائج فقرات هذا المجال:

جدول (12.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مجال الوقاية من الإصابات.

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
1	أقوم بعرض المعلومات والإرشادات للطلبة عن الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها.	3.84	0.71	0.77	عالية
2	أراعي الفروق الفردية بين الطلبة في المستوى والقدرة والمرحلة.	4.09	0.69	0.82	عالية
3	أخطط للمنهج التعليمي بناء على أسس علمية.	4.17	0.74	0.83	عالية
4	أوجه الطلبة نحو الممارسات الصحية كالنظافة والزي والراحة.	4.21	0.73	0.84	عالية
5	أتأكد من سلامة الملعب والأدوات والأجهزة الرياضية قبل استخدامها في حصص التربية الرياضية.	4.09	0.78	0.82	عالية
6	أقوم بتهيئة الطلبة نفسياً وبدنياً وذهنياً قبل الاشتراك في درس التربية الرياضية أو النشاط الرياضي.	3.97	0.83	0.79	عالية
7	أراعي تجانس الفرق في الألعاب الجماعية من حيث مستوى المهارة.	3.88	0.90	0.78	عالية
8	ألتزم بقوانين اللعب أثناء ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية داخل درس التربية الرياضية.	4.30	0.64	0.86	عالية
9	أتجنب إرهاق الطلبة أثناء تطبيق التمارين الرياضية أثناء حصص التربية الرياضية.	3.95	0.73	0.79	عالية
10	أهتم بعملية الإحماء العام والخاص لتهيئة أجسام الطلبة للدخول في درس التربية الرياضية.	4.11	0.79	0.82	عالية
11	أتجنب إعطاء درس التربية الرياضية أو تدريب الفرق الرياضية أثناء التقلبات الجوية غير المستقرة.	3.89	0.79	0.78	عالية
12	أهتم بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة خلال حصص التربية الرياضية.	3.91	0.69	0.78	عالية
13	أهتم بشرح وتطبيق الخطوات الفنية وتعليم الأخطاء الشائعة.	4.24	0.79	0.85	عالية
14	أراعي الحالة الصحية والنفسية لدى الطلبة.	3.91	0.95	0.78	عالية
15	أراعي مبدأ التدرج في أداء التمرينات وتعليم المهارات.	4.24	0.72	0.85	عالية
16	أراعي توفير الراحة الكافية للطلبة عند تنفيذ درس التربية الرياضية.	3.86	0.96	0.77	عالية
17	أراعي شروط السلامة العامة للحصة قبل البدء.	4.21	0.75	0.84	عالية
18	أحرص على تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية.	3.81	0.73	0.76	عالية
19	أحتفظ بأرقام الهواتف الخاصة بالإسعاف والإطفاء والشرطة.	3.91	0.86	0.78	عالية
	مجال الوقاية من الإصابات	4.03	0.54	0.81	عالية

يتضح من جدول (12.4) أن متوسطات مجالات الاستبانة "الوقاية من الإصابات، المهارات الحركية الأساسية" والمهارات الفرعية، جميعها أعلى من الدرجة المتوسطة (3)، وقد جاء إدراك عينة المعلمين لفقرات الوقاية من الإصابات، حيث بلغ الوسط الحسابي لمجال الوقاية من الإصابات (4.03) وبوزن نسبي (0.81).

#### 4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

والذي ينص على: هل تختلف معرفة معلمي التربية الرياضية بطرق الوقاية من الإصابات باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)؟

للإجابة عن هذا السؤال قام باختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

#### الفرضية الصفرية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.

تم فحص هذه الفرضية باستخدام (ت) (t-test) لفحص دلالة الفروق وذلك كما هو موضح في الجدول (13.4).

الجدول (13.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.

الدلالة	درجات الحرية	ت	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	العدد	جنس المدرسة
0.007	114	2.94	0.94	3.90	59	ذكور
			0.65	4.13	57	إناث

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (13.4) إلى أن قيمة مستوى الدلالة تساوي (0.007)، وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبمتوسط حسابي (3.90) للذكور و (4.13) للإناث، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفةهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة، إذ تبين فروق لصالح مدارس الإناث، لأن المتوسط الحسابي لمدارس الإناث أعلى من المتوسط الحسابي لمدارس الذكور.

#### الفرضية الصفرية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفةهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

تم فحص هذه الفرضية باستخدام (ت) (t-test) لفحص دلالة الفروق وذلك كما هو موضح في الجدول (14.4).

الجدول (14.4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	ت	درجات الحرية	الدلالة
دبلوم	32	3.49	0.82	1.91	114	0.058
بكالوريوس فأعلى	84	3.46	0.82			



تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (14.4) إلى أن قيمة مستوى الدلالة تساوي (0.058)، وهذه القيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

#### الفرضية الصفرية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما في الجدول (15.4).

الجدول (15.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من

الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

انحراف معياري	المتوسط الحسابي	العدد	سنوات الخبرة
0.87	3.75	25	أقل من 5 سنوات
0.92	3.70	28	5 - أقل من 10 سنوات
0.90	3.73	30	10 - أقل من 15 سنة
0.91	3.72	33	أكثر من 15 سنة
0.90	3.72	116	المجموع

بالنظر إلى الجدول (15.4) يتبين وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، و لمعرفة مصدر الفروق في المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والجدول (16.4) يبين ذلك.

الجدول (16.4) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للفروق بين متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

الدالة	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.351	1.104	0.324	3	0.972	بين المجموعات
		0.294	111	32.887	داخل المجموعات
			114	33.860	المجموع

تشير النتائج الواردة في الجدول (16.4) إلى أن قيمة مستوى الدلالة (0.351) وهذه القيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ ) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية القائلة بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

#### الفرضية الصفرية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

وللتحقق من صحة الفرضية الصفرية الثامنة تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة والجدول (17.4) يوضح ذلك:

جدول (17.4): المتوسطات والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المديرية	المجال
0.86	4.18	31	جنوب الخليل	الدرجة الكلية
0.81	4.27	25	شمال الخليل	
1.09	3.40	28	وسط الخليل	
0.92	3.79	32	يضا	
0.92	3.91	116	المجموع	

يتضح من قيم المتوسطات الحسابية في الجدول السابق وجود فروق ظاهرة بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لواقع متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية، وللتعرف فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) والجدول (18.4) يوضح ذلك:

جدول (18.4): تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) لفحص الفروق في متوسطات للوقاية من الإصابات تعزى لمتغير المديرية.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	4.411	3	1.470	3.592	0.001
	داخل المجموعات	29.449	111	0.263		
	المجموع	33.860	114			

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفةهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

ولمعرفة اتجاه الفروق في معرفة الوقاية من الإصابات تبعاً لمتغير مديرية التربية والتعليم تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية.

جدول (19.4): نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابات لمتغير مديرية التربية والتعليم.

المديرية	جنوب الخليل	شمال الخليل	وسط الخليل	يطا
جنوب الخليل	-			
شمال الخليل	0.928	-		
وسط الخليل	0.312	0.115	-	
يطا	0.029*	0.007*	0.768	-

يتضح من الجدول رقم (19.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابات، تبعاً لمتغير مديرية التربية والتعليم، وكانت هذه الفروق بين مديرية (يطا، جنوب الخليل) لصالح مديرية التربية والتعليم في جنوب الخليل، حيث بلغ الوسط الحسابي لأفراد العينة في

مديرية يطا التعليمية (3.79)، فيما بلغ الوسط الحسابي لأفراد العينة في مديرية جنوب الخليل التعليمية (4.18). وكذلك وجدت فروق بين مديرية (يطا، شمال الخليل) لصالح مديرية التربية والتعليم في شمال الخليل، حيث بلغ الوسط الحسابي لأفراد العينة في مديرية يطا التعليمية (3.79)، فيما بلغ الوسط الحسابي لأفراد العينة في مديرية شمال الخليل التعليمية (4.27). ولم تظهر فروق جوهرية بين المديرية الأخرى.

#### 5.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

والذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات؟  
للإجابة عن هذا السؤال قام باختبار الفرض الصفري الآتي: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم في الوقاية من الإصابات. واختبار الفرض الصفري استخدم معامل الارتباط الخطي (بيرسون) للكشف عن العلاقة بين المتغيرين (المهارات الحركية الأساسية، الوقاية من الإصابات)، والجدول يوضح النتائج التي حصل عليها الباحث:

جدول (20.4): معاملات الارتباط لكل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبانة

إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابات (Y)			المهارات الحركية الأساسية (X)
نوع العلاقة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
طردية مرتفعة	0.01	0.780	مهارة الحجل
طردية مرتفعة	0.01	0.786	مهارة القفز
طردية مرتفعة	0.01	0.797	مهارة الهبوط
طردية مرتفعة	0.01	0.852	المهارات الحركية الأساسية

يتضح من الجدول (20.4) أن معامل الارتباط بين المهارات الحركية الأساسية ككل وإدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابات بلغ (0.852) وهو معامل ارتباط ذي دلالة إحصائية عند مستوى

دلالة (0.01)، ويُشير معامل الارتباط إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة مرتفعة بين متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ودورهم في الوقاية من الإصابات. وكذلك كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه مرتفعة بين المهارات الحركية (الحجل، القفز، الهبوط) وبين (الوقاية من الإصابة) حيث بلغت معاملات الارتباط (0.780، 0.786، 0.797) على الترتيب، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01).

## الفصل الخامس

1.5 المقدمة.

2.5 النتائج.

1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.

2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.

3.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.

4.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.

5.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس.

3.5 توصيات الدراسة.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

#### 1.5 المقدمة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لمناقشة نتائج الدراسة وتوصياتها، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.

#### 2.5 النتائج:

#### 1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

والذي ينص على: "ما درجة إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة اختبار "ت" لعينة واحدة، والوزن النسبي لكل مهارة من المهارات الحركية الأساسية، والدرجة الكلية للمهارات الحركية الأساسية.

وكشفت نتائج الإجابة عن هذا السؤال التي يبينها الجداول (1.4، 2.4، 3.4، 4.4) أن الوسط الحسابي لمجال المهارات الحركية الأساسية بلغ (3.72) ووزن نسبي (0.74)، وجاءت مهارة الحجل في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.73) ووزن نسبي (0.75)، فيما جاءت مهارة الهبوط في الترتيب الثاني بوسط حسابي (3.72) ووزن نسبي (0.74)، وثالثاً جاءت مهارة القفز بوسط حسابي (3.71) ووزن نسبي (0.74).



وتشير النتائج إلى أن إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الرياضية (الحجل، القفز، الهبوط) كانت عالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الإجمالي (3.72)، وهذا يعني أن المعلمين والمعلمات يدركون أهمية المهارات الحركية في تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية (الحركي، العصبي، التنفسي) للقيام بالنشاط الرياضي اللاحق، والتي يتوقف عليها نجاح درس وتحقيق أهدافه، التي يتخذها التلاميذ أو الطلبة، وهي المدخل الذي يساعد المعلم في تنفيذ مفردات الدرس بالشكل الذي يحقق أفضل فائدة ممكنة.

كما وتشير هذه النتيجة إلى وجود قناعة لدى أفراد عينة الدراسة بأهمية المهارات الحركية في تحسين ممارساتهم التعليمية، وتمكين الطالب من إتقان المهارات الحركية الأساسية التي تعتبر أساساً لجميع حركات الإنسان والأنشطة الرياضية والبدنية.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو المهارات الحركية، ومستوى الدافعية لدى المعلمين نحو توجيه الطلبة وإرشادهم نحو الأداء الصحيح للمهارات الحركية، وكذلك الشعور بالمسؤولية اتجاه الطلبة، وحرصهم على تجنب الإصابات الرياضية التي قد تنجم عن الأنشطة الرياضية المختلفة، وبالتالي فإن جميع أفراد العينة يدركون المشكلات التي يمكن أن تواجههم في الميدان التربوي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (فريد وحسام الدين، 2015) التي أشارت إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يساهمون في إكساب مختلف المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من خلال استخدامهم لبعض الكفايات (التعليمية اللازمة، والتخطيط، والتنفيذ، وطرائق التدريس، التقويم)، ونتائج دراسة (الكعبي، 2007) التي أشارت إلى أن هناك اتجاهات إيجابية لدى معلمي التربية الرياضية نحو استخدام الحاسوب في تعليم المهارات الحركية للألعاب المختلفة.

## 2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

والذي ينص على: " هل يختلف إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية باختلاف (جنس

المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)؟

وللإجابة عن السؤال الثاني تم تحويله إلى الفرضيات الآتية:

**الفرضية الصفرية الأولى:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات

الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير

جنس المدرسة.

**الفرضية الصفرية الثانية:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات

الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير

للمؤهل العلمي.

**الفرضية الصفرية الثالثة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات

الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير

سنوات الخبرة.

#### الفرضية الصفريّة الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

ولاختبار الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، للكشف عن دلالة الفروق في الدرجة الكلية لإدراك المهارات الحركية الرياضية تبعاً لمتغيرات الدراسة (المديرية - جنس المدرسة - المؤهل العلمي - سنوات الخبرة)، واختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في المهارات الحركية الأساسية للمتغيرين (جنس المدرسة، ومديرية التربية والتعليم).

وكشفت نتائج الإجابة عن هذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية الأساسية، تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة). كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المهارات الحركية الأساسية تبعاً لمتغير مديرية التربية والتعليم، لصالح مديرية شمال الخليل.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ما نسبته 60% من المستجيبين في مديرية شمال الخليل كانوا ممن يحملون درجة البكالوريوس في التربية الرياضية؛ فمن المنطقي جداً أن يكون أصحاب الدرجة العلمية الأعلى أكثر معرفة وإدراك للمهارات الحركية، وأكثر ممارسة لها من غيرهم ممن يحملون درجة الدبلوم.

وربما يعود ذلك إلى أن ما نسبته 36% من المستجيبين في مديرية شمال الخليل لديهم خبرة (15 سنة فأكثر)، وهم النسبة الأكبر بالمقارنة مع فئات الخبرة الأخرى؛ فمن المنطقي جداً أيضاً أن يكون للخبرة

الأكبر في التدريس أثر على تطور مهارات المعلم، ونمو الخبرة المهنية لديه بشكل عام، وفيما يتعلق بالمهارات الحركية الأساسية بشكل خاص.

كما كشفت نتائج الإجابة عن السؤال الثاني التي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال إدراك المهارات الحركة الأساسية تبعاً لمتغير جنس المدرسة، لصالح جنس المدرسة (الإناث).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المعلمات أكثر اهتماماً بالطلبة، وعطفاً عليهم، وأكثر دافعية نحو التعلم، وأكثر سعياً للتطور المهني، والتميز والنجاح.

### 3.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

والذي ينص على: " ما درجة إدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات؟

وللإجابة عن السؤال الثالث قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة اختبار "ت" لعينة واحدة، والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال.

وكشفت نتائج الإجابة عن هذا السؤال أن الوسط الحسابي لمجال الوقاية من الإصابات بلغ (4.03).

وتشير النتائج إلى أن معلمي التربية الرياضية يدركون دورهم في الوقاية من الإصابات، ويتأتى ذلك بناء على إدراكهم لأهمية عملهم كمدرسين وموجهين ومنظمين للخبرات التربوية، وأهمية تمتعهم بقدرات فنية عالية تمنحهم القدرة على التأثير في الطلبة وتوجيههم سلوكياً، كما يدركون المسؤولية الملقاة على عاتقهم في الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية للطلاب.

وربما يُعزى ذلك إلى إدراكهم لخطورة الإصابات الناتجة عن الأنشطة الرياضية، والتي من الممكن أن تؤدي إلى تعطيل أو إعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة. كما يمكن أن يعزو الباحث ذلك إلى إدراكهم للأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة أثناء أداء الأنشطة الرياضية، مثل عدم

الإحماء الجيد، وأرضية التدريب غير الجيدة، وسوء الإعداد المهاري، وعدم صلاحية الألبسة الرياضية، عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح، عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة، أو استخدامها بشكل خاطئ، عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة، سوء الأحوال الجوية، سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية، عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب، عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها، السماح للاعب بالعودة إلى التدريب قبل الاستشفاء، عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين، عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات، عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي، التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات، عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وعدم تدريب اللاعب ضمن إمكاناته الجسمية، عدم الدقة والتفصيل في اختيار نوع الرياضة المناسب، عدم التدرج في زيادة حمل التمرين.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبيد (2014) التي أشارت إلى أن عينة البحث الحالي بشكل عام يتمتعون بمستوى منخفض من المعرفة الرياضية عن الإصابات الرياضية. ولم تتفق هذه النتيجة مع أي من نتائج الدراسات السابقة.

#### 4.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

والذي ينص على: " هل تختلف معرفة معلمي التربية الرياضية بطرق الوقاية من الإصابات باختلاف (جنس المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)؟

وللإجابة عن السؤال الرابع تم تحويله إلى الفرضيات الآتية:

**الفرضية الصفرية الخامسة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.

**الفرضية الصفرية السادسة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

**الفرضية الصفرية السابعة:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

## الفرضية الصفرية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المتوسطات الحسابية لإدراك معلمي التربية الرياضية لمعرفتهم في الوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.

ولاختبار الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، للكشف عن دلالة الفروق في الدرجة الكلية لمجال الوقاية من الإصابات تبعاً لمتغيرات الدراسة، واختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابات للمتغير مديرية التربية والتعليم. واختبار (LSD) للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابات لمتغير جنس المدرسة.

وكشفت نتائج الإجابة عن السؤال الرابع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدراك معلمي التربية الرياضية لدورهم في الوقاية من الإصابة، تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة). كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابة، تبعاً لمتغير مديرية التربية والتعليم، لصالح مديرتي جنوب الخليل وشمال الخليل.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ما نسبته 78.5% من المستجيبين في مديرتي شمال وجنوب الخليل حاصلين على درجة البكالوريوس في التربية الرياضية؛ فمن المنطقي جداً أن يكون أصحاب الدرجة العلمية الأعلى أكثر معرفة وإدراك لدورهم في الوقاية من الإصابات الرياضية، وأكثر معرفة بالمهارات والكفايات ومتطلبات وطرق الوقاية من الإصابات.

وربما يعود ذلك إلى أن ما نسبته 55% من المستجيبين في مديرتي شمال وجنوب الخليل، ممن لديهم خبرة (10-أقل من 15 سنة) وخبرة (15 سنة فأكثر)؛ فمن المنطقي جداً أيضاً أن يكون للخبرة الأكبر

في التدريس أثر على تطور معارف وخبرات المعلم، ونمو الخبرة المهنية لديه بشكل عام، وفيما يتعلق بالإصابات الرياضية بشكل خاص.

كما كشفت نتائج الإجابة عن السؤال الرابع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابة، تبعاً لمتغير جنس المدرسة لصالح جنس المدرسة (الإناث)، والتي من المفترض أن يكون معلمي التربية الرياضية فيها من الإناث، ومن المعروف أن المعلمات أكثر خوفاً وحرصاً على صحة الطلبة من المعلمين، وأكثر التزاماً بالتعليمات واللوائح، وأكثر تجنباً للمخاطر، وهذا يرجع إلى العوامل الفسيولوجية التي تسيطر على طبيعة الإنسان من حيث النوع الاجتماعي.

ولم تتم المقارنة مع دراسات سابقة نظراً لعدم توفر دراسات ذات نفس المتغيرات حسب علم الباحث.

#### 5.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

والذي ينص على: " هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات؟

وللإجابة عن السؤال الخامس اختبر الباحث صحة الفرضية الآتية:

" لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم في الوقاية من الإصابات".

ولاختبار الفرضية استخدم الباحث معامل الارتباط الخطي (بيرسون) للكشف عن العلاقة بين المتغيرين (المهارات الحركية الأساسية، الوقاية من الإصابات).

وكشفت نتائج الإجابة عن السؤال الخامس وجود علاقة ارتباطية موجبة مرتفعة بين متوسطات إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية ومعرفتهم في الوقاية من الإصابات. وكذلك كشفت النتائج



عن وجود علاقة ارتباطيه مرتفعة بين المهارات الحركية (الحجل، القفز، الهبوط) وبين (الوقاية من الإصابات).

وتشير النتائج إلى أن إدراك معلمي التربية الرياضية له علاقة وطيدة بدورهم في الوقاية من الإصابات. وربما يرجع ذلك إلى تمتع معلمي التربية الرياضية بالكفايات الشخصية والنفسية والفنية التي تؤهلهم لقيادة الموقف التعليمي، وتحقيق أهدافه. كما يمكن أن يعود ذلك إلى إدراكهم لطرق الوقاية من الإصابات أثناء أداء الأنشطة الرياضية المختلفة، وبخاصة الإحماء والمهارات الحركية والطرق الصحيحة لأدائها، والتي تعتبر من مفردات إعداد الطلبة لدرس التربية الرياضية في المراحل الدراسية المختلفة، والتي تعد من العناصر المؤثرة التي يتوقف عليها نجاح الدرس وتحقيق أهدافه، التي يتخذها التلاميذ أو الطلبة، وهي المدخل الذي يساعد المعلم في تنفيذ مفردات الدرس بالشكل الذي يحقق أفضل فائدة ممكنة.

وربما يعود ذلك إلى أخذ معلمي التربية الرياضية بعين الاعتبار درجة وسرعة التقدم الحركي عند الطلاب، وإتباع الأسلوب العلمي في التدرج، وإدراكهم حاجة الجسم للإحماء وأهميته في تهيئة الأجهزة الحيوية بالجسم، حيث يعمل على إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للتمرين، وزيادة سرعة ضربات القلب، وتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية، وتحسين عملها وكفاءتها، ويساعد في رفع حرارة الجسم، وإدراكهم أيضاً لخطورة الإفراط في التدريب، والمضاعفات التي يمكن أن يسببها، ولما للمهارات الحركية من أهمية في تنمية قدرة الطالب على تنمية الطلاقة والمهارة الحركية، وتحقيق النمو الكامل المتزن في النواحي البدنية والحركية والصحية والإدراكية والانفعالية لديه، وما لكل ذلك من أثر في جعل أجهزة الجسم الحيوية لدى اللاعب قادرة على أداء

واجبها جعلها سليمة وتتمو نمواً طبيعياً، وبالتالي أثرها في الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية الناتجة عن الأنشطة الرياضية المختلفة.

### 3.5 توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج؛ يوصي الباحث بما يأتي:
- اخذ نتائج هذه الدراسة بعين الاعتبار من قبل وزارة التربية والتعليم لنهوض بواقع معلمي التربية الرياضية في مجال الوقاية من الإصابات
  - إعداد برنامج تدريبي لتنمية المهارات لدى معلمي التربية الرياضية.
  - توفير وسائل الدعم لتشجيع المعلمين على استخدام وسائل تعليمية مبتكرة تساعد الطلبة في فهم الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.
  - إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول المهارات الحركية، والوقاية من الإصابات الرياضية.
  - إثراء مناهج التربية الرياضية بالمعلومات الخاصة بالإصابات وطرق الوقاية.
  - إعطاء دورات عملية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية.

## المراجع العربية:

- أبو العلا، السيد. (2009). إصابات الرياضة (الوقاية والعلاج)، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية.
- الخالدي، أحمد أرشيد. (2011). موسوعة دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس والطب الرياضي = دليل الموسوعة تدريس التربية الرياضية في المدارس والطب الرياضي. دار المعتز للنشر والتوزيع، عمان.
- أحمد، محمود حمدي. (2018). الإستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية. المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- إريس، طارق أحمد. (2015). الإصابات الرياضية وإسعافها. الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان.
- أسامة، أمزيان. (2015). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في الرياضات الجماعية والفردية وأسباب حدوثها. دراسة ميدانية على أندية المجمع الرياضي النفطي الجزائر العاصمة، مجلة التحدي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
- أميرة، بن عكي. (2015). التأثيرات النفسية وعلاقتها بالإصابة في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- باي، بلخير قدور، وسيفي، بلقاسم، وزمالي، محمد. (2019). أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين عقلياً. بحث تجريبي أجري على الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (6-8) سنوات بمدينة وهران. مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر.

إبراهيم، علابة، والطاهر، مسعودي. (2019). دور الذكاء الحركي في تطوير المهارات الحركية للأطفال من وجهة نظر المربين. دراسة ميدانية على مجموعة من رياض الأطفال بمدينة الجلفة. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، الجزائر.

توفيق، عمارة، وسفيان، نافع. (2018). أثر برنامج التربية التحضيرية في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال المرحلة التحضيرية الملحقة بالمدرسة الابتدائية (5-6 سنوات). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.

جابر، حبيب شاكر، وجياد، أكرم عبد الحسين. (2015). تأثير التفريغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم في أندية محافظة الديوانية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العراق.

جرادات، فواز. (2000). التربية والتعليم في عهد جلالة الملك الحسين بن طلال. ط1، الأردن: وزارة التربية والتعليم.

الحاج، خالد تميم. (2017). أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن. حسين، طيبي، ومراد، ايت لونيس، مكبوسة، إزري سواندة. (2012). تأثير برنامج تربية حركية على تنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية لدى تلاميذ الصف الرابع ابتدائي (9-10 سنة). مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

الحشوش، خالد محمد. (2010) عالم الرياضة والصحة. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، الأردن.

حماد، مفتي إبراهيم. (2002). التدريب الرياضي التربوي. ط1، المختار للنشر والتوزيع.

حويش، علي. (2016). الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي. *مجلة الإبداع الرياضي*، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، ع20.

حيدر، علاء خلف، وإبراهيم، وليد جليل. (2014). استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير المهارات الحركية والانجاز بالوثبة الثلاثية. *مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق*.

خريبط، فاطمة أسعد. (2008). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

الخرزاعلة، محمد سلمان والخرزاعلة، وصفي محمد. (2009). التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

خطايب، أكرم. (2019). أسس وبرامج التربية الرياضية. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.

خليل، إحسان قاسم. (2014). الإصابات التي تتعرض إليها طالبات كلية التربية الرياضية الأساسية - جامعة حلبجة. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق*.

الدليمي، ناهدة عبد زيه، عبد الرسول، سميرة. (2013). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الجماعية. *مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، العراق*.

راتب، أسامة كامل، والخولي، أمين أنور. (2009). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال مزود بالصور والرسوم التوضيحية. دار الفكر العربي، مصر.

رامي، محمد علي. (1990). أساليب جديدة في تدريب كرة القدم. الأردن: دار الفكر العربي.

رجب، ماجدة علي. (1999). تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية لتلاميذ الصف الأول من التعليم الأساسي. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، 16.

الزامل، يوسف. (2006). *الثقافة الرياضية*، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن.

زكارنة، معن زياد. (2013). أثر برنامج وقائي للحد من الإصابات الرياضية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

السامرائي، عباس أحمد، وبسطويسي، أحمد. (1984). *طرق التدريس في مجال التربية الرياضية*. العراق: مطبعة جامعة الموصل.

سعد، ناهدة، وفهيم، نبيل. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*، ط2، مصر: دار الكتاب.

السكري، خيرية، ومهران، وسيلة، وعبد الرحمن، فاطمة. (2007). *المهارات الحركية الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة*. دار الوفاء، مصر.

سمير، مرزوقي، وكرفس، نبيل. (2018). فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (9 سنوات). *مجلة المنظومة الرياضية*، الجزائر.

الشوابكة، هيام محمود حرب. (2015). *التأمين من المسؤولية المدنية عن إصابات اللاعبين*:

دراسة مقارنة = التأمين ضد المسؤولية المدنية للإصابة الرياضية: دراسة مقارنة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة العالم للعلوم والتعليم.

صلاح الدين، أوكيلي، والبشير، قاسمي. (2019). تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية ( الرمي، الوثب العريض) لدى تلاميذ السنة أولى ابتدائي 6 سنوات. **مجلة المنظومة الرياضية، الجزائر.**

الطويسي، صدام صالح. (2015). **الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في محافظة عمان.** سالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

عامر، شرفي، وعزيز، نايل كسال، وعمر، قديد. (2018). تدعيم الصفات البدنية باستخدام الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية للاعبين كرة القدم. دراسة ميدانية لنادي اتحاد أولاد ولاية الجلفة. **مجلة المنظومة الرياضية، الجزائر.**

عبد الحميد، لغرور، والسعيد، يحيى. (2017). أثر مناهج التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية الانتقالية (الجري، القفز، الوثب) لدى تلاميذ التعليم الابتدائي (6-7 سنوات). دراسة ميدانية بمؤسسات التعليم الابتدائي. **مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.**

عبد الحميد، لغرور، والهادي، عيسى، وشنوف، خالد. (2019). أثر الألعاب الحركية في تحسين بعض المهارات الحركية الغير انتقالية (التوازن الثابت-التوازن المتحرك) لدى تلاميذ الطور الأول من التعليم الابتدائي. دراسة ميدانية بالمدرسة الابتدائية. **مجلة المنظومة الرياضية، الجزائر.**

عبد الرحمن، محمد فتحي. (2010). **مدخل إلى أسس الإصابات الرياضية.** دار الوثائق القومية، القاهرة، ط1.

عبد العلي، بن يوب، وشكري، سهايلية، ورفيق، سهايلية. (2019). تأثير استخدام أساليب التدريس في تعلم المهارات الحركية المفتوحة في الألعاب الجماعية في التعليم المتوسط (12-15) سنة. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

عبد الغني، محمد سيد. (2018). تأثير برنامج أنشطة إثرائية بالحاسب الآلي على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة المنيا، مصر.

عبد الكريم، شيماء أحمد. (2010). أنواع الإصابات الرياضية الشائعة وأسبابها في رياضة المبارزة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

عبد الله، طلال نجم، وعبد المجيد، خالد، ومحمد بيرفان عبد الله. (2006). أثر برنامج حركي مقترح في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي. مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

عبيد، واثق مدلل. (2014). اختبار مستوى المعرفة الرياضية للطلبة عن الإصابات الرياضية. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق.

عزيز، فاضل حسين. (2015a). التربية الرياضية الحديثة. دار الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن.

عزيز، فاضل حسين. (2015b). اللياقة البدنية. ط1، دار الجنادرية للنشر والتوزيع.

عقيلة، عيسو. (2019). فاعلية برنامج مقترح في تنمية المهارات الحسية الحركية والمعرفية واللغوية لطفل عمره سنتين، مجلة المنظومة الرياضية، الجزائر.



علي، حويش. (2016). الإصابات الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي. *مجلة الإبداع الرياضي*، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

فريد، كرميش عبد المالك، وحسام الدين، عبايسة. (2018). مرحلة التعليم المتوسط. دراسة ميدانية بمدينة المسيلة. *مجلة الإبداع الرياضي*، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

قادر، معروف، وحمد أمين، سعيد صالح، وخالد، صابر محمد. (2017). دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان 2015-2016. *مجلة التحدي*، الجزائر.

قبلان، صبحي، وذيابات، ناجح، والجبور، نايف، والغفري، نضال. (2011) *الرياضة للجميع (ثقافة - صحة)*. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن

القمودي، نور الدين علي. (2009). مقارنة مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الخامس والسادس من التعليم الأساسي بين شمال وجنوب الجماهيرية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفاتح، ليبيا.

الكعبي، محمد عيسى جوي. (2007). *اتجاهات تدريسي التربية الرياضية نحو استخدام في تعليم المهارات الحركية المختلفة*. المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية. العراق

كماش، يوسف لازم، والشاويش، نايف زهدي. (2011). *التعلم الحركي والنمو الإنساني*. دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.

كمبش، ماجدة حميد، وكاظم، سامي علي. (2018). تأثير نموذج كمبش المقترح في تعلم بعض المهارات الحركية لبض الألعاب الفرعية للصف الخامس الابتدائي. مجلة علوم الرياضة، العراق.

مجلي، ماجد فايز؛ والصالح، ماجد سليم. (2007). دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن. دراسات العلوم التربوية، 34(2)، 179-199.

محجوب، وجيه. (1987). علم الحركة، بتطور الحركة منذ الولادة حتى سن الشيخوخة. دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.

محمود، أشرف. (2016a). الإصابات الرياضية: الأنواع، العلاج والتأهيل. دار خالد اللحيان للنشر والتوزيع، السعودية.

محمود، أشرف. (2016b). الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي. دار خالد اللحيان للنشر والتوزيع، السعودية.

مصطفى، عفاف عثمان. (2008). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية. ط2، دار الوفاء للطباعة، مصر.

ناصر، بقار. (2019). دراسة الفروق في مستوى المهارات الحركية الأساسية بين تلاميذ المدارس الابتدائية بولاية بسكرة. مجلة الإبداع الرياضي، 10(2)، 56-75.

ناصر، كمال جلال. (2010). الإصابات الرياضية لدى الملاكمين وطرق الوقاية منها. المجلة الرياضية المعاصرة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

نبيل، منصورى، وعبد الله، لونس، وعيسى، سعودى. (2019). فاعلية برامج القصة الحركية في تعلم المهارات الأساسية للسباحة لدى الأطفال (7-10 سنوات). دراسة ميدانية على مستوى المسابح الجوارية لولاية البويرة. مجلة المنظومة الرياضية، الجزائر.

ندى، علاء ماجد. (2014). "الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية". (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

نورى، اواز حمة. (2005) الإصابات الرياضية التي تتعرض إليها طالبات كلية التربية الرياضية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، العراق.

هلول، علي حسين، ويوسف، رشاد طارق. (2013). أوضاع العرض والتمارين البدنية في درس التربية الرياضية. دار الكتبة العلمية.

هلول، علي حسين، ويوسف، رشاد طارق. (2013). أوضاع العرض والتمارين البدنية في درس التربية الرياضية. دار الكتب العلمية، لبنان.

وزارة التعليم. (2016). التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي: دليل المعلم. المملكة العربية السعودية.

ياسين، حناشي، وحسين، بركات، وطارق، ساكر. (2012). أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية. مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر.

ياسين، سود محمد. (2017). "طرق تعلم المهارات الحركية وانعكاسها على دافعية التلاميذ نحو درس التربية البدنية والرياضية (دراسة ميدانية على بعض متوسطات مدينة تقرت - تلاميذ سنة 3 متوسط)". (مذكرة ماستر غير منشورة)، جامعة قاصدي مرياح-ورقلة، الجزائر.

Devlin L. (2000). Recurrent posterior thigh symptoms detrimental to performance in rugby union: predisposing factors. **Sports Med**, 29, 273–87.

Ekstrand, J. Walden, M. & Muggland, M. (2004). "Risk for Injury when playing in anational football Team". *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*. 14 (1). 34-8.

Makarov. G. (2004). *Sport Medicine*. Moscow

Nikolaos, D. kofatolis, Eleftherios. Kellis. & symeon, P. v. Valchopoulos. (2007). "Ankle sprain Injuries and Risk factors in Amaterue Soccer players during a (2)-year period". *The American journal of Sports Medicine*. (35). 458-466.

Wong. P.– & Hong, Y. (2005). "Soccer Injury in the lower Extremities". *British Journal of Sports Medicine*. (39). 473-482.

الملاحق

ملحق رقم (1) أسماء لجنة تحكيم الاستبانة

الرقم	اسم المحكم	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. بهجت ابو طامع	جامعة الخضوري	التعلم والأداء الحركي
2	أ.د. عماد عبد الحق	جامعة النجاح الوطنية	جماز وتدريب رياضي
3	أ.د. محمد الشلش.	جامعة القدس المفتوحة/دورا	أساليب عامة
4	د. زهير الحروب.	تربية جنوب الخليل	أساليب عامة
5	د. سهى ذيب صالح	جامعة القدس	مناهج وأساليب تدريس التربية الرياضية
6	د. شادي عمرو.	تربية جنوب الخليل	لغة عربية
7	د. محسن عدس.	جامعة القدس	مناهج عامة
8	د. محمد شاهين	جامعة القدس المفتوحة/الخليل	أساليب عامة
9	أ. عرفات عرجان.	تربية جنوب الخليل	أساليب عامة
10	أ. محمد التخمان.	تربية جنوب الخليل	أساليب عامة

ملحق رقم (2): تسهيل مهمة باحث.

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القدس  
كلية العلوم التربوية  
برنامج الدراسات العليا

Al-Quds University  
Faculty of Educational Science  
Graduate Studies Programs

التاريخ ٢٠٢٠/٦/٧

حضرة مدير مديرية تربية الخليل / المحترم

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الطالب محمد بدر قفطان أبو عرقوب رقمه الجامعي (٢١٧٢٠٣٢٩) بدراسة بعنوان "درجة ادراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الاصابات" وهي متطلب للحصول على درجة الماجستير في اساليب التدريس.

يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه وذلك لتطبيق الدراسة .

شاكرين لكم حسن تعاونكم

مدير الفرع  
د. سمير النمورة

الدراسات العليا / حرم نورا  
Higher Studies/ Dura campus

الدراسات العليا / حرم نورا  
Higher Studies/ Dura campus

Tel 02-2799753 Fax 02-2796960 Jerusalem P.O. Box 20002


٢٠٠٢ - القدس ص.ب ٢٠٠٢

## ملحق رقم (3): تسهيل مهمة باحث من وزارة التربية والتعليم

**دولة فلسطين**  
وزارة التربية والتعليم  
مركز البحث والتطوير التربوي

**State of Palestine**  
Ministry of Education  
Center for Educational Research and Development

الرقم : و ت / ١٣ / ٥٢٣  
التاريخ : 27 / 9 / 2020م



### لمن بهمة الأمر

### "تسهيل مهمة باحثة"

يهديك مركز البحث والتطوير التربوي أطيب تحية، ويرجو منكم التكرم بتسهيل مهمة الباحث:

" محمد بدر قفطان أبو عرقوب "

من جامعة القدس للحصول على المعلومات اللازمة لإعداد دراسته بعنوان:

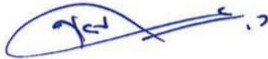
" درجة إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية وعلاقتها بدورهم في الوقاية من الإصابات "

ملاحظات:

- تتضمن الدراسة تطبيق بعض المقاييس على معلمي التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم: الخليل، جنوب الخليل، شمال الخليل، يطا.
- يتولى الباحث/ة أنشطة جمع البيانات، بالتنسيق مع "منسق البحث والتطوير والجودة" في المديرية.
- الاستجابة على الأدوات البحثية من قبل عينة المبحوثين طوعية.
- نظراً لظروف الجائحة يتم تطبيق أدوات البحث عبر النماذج المحوسبة دون تواصل وجاهي مع المبحوثين.

مع الاحترام،،

د. محمد مطر



/مدير مركز البحث والتطوير التربوي



نسخة: معالي وزير التربية والتعليم المحترم.

عطوفة وكيل الوزارة المحترم.

عطوفة الوكلاء المساعدين المحترمين.

الأخ مدير عام الإشراف والتأهيل التربوي المحترم.

الأخوة مدراء عامين التربية والتعليم: الخليل، جنوب الخليل، شمال الخليل، يطا المحترمين.

د. عبد السلام حمارشه -المحترم / المشرف على الدراسة- بريد إلكتروني dr\_salam2000@yahoo.com



ملحق رقم (4): تسهيل مهمة باحث من مديرية شمال الخليل

Palestine state  
Ministry of Education  
Directorate of Education /North Hebron

دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم  
مديرية التربية والتعليم / شمال الخليل

الرقم: ت.ش.خ. / ٢٦٤٤/١/٣٠  
التاريخ: ٢٠٢٠/٠٨/٢٤ م  
الموافق: ١٤٤٢/٠١/٠٦ هـ

حضرات مديري ومديرات المدارس المحترمين.

الموضوع: تسهيل مهمة / (توزيع استبيان)

تُهدىكم أطيب التحيات و بخصوص الموضوع أعلاه ، أرجو السماح للدارسة : (محمد بدر قفطان أبو عرقوب) بتوزيع استبيان بعنوان "درجة ادراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية و علاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الاصابات"، على أن لا يؤثر ذلك على سير العملية التعليمية.

مع الاحترام

أ . محمد جديع الفروخ  
مدير عام التربية و التعليم

دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم  
مديرية التربية والتعليم - شمال الخليل

م-١ ج / ( التعليم العام )

مديرية التربية و التعليم - شمال الخليل هاتف (+972-2-2292892/3/4) فاكس (+972-2-2292891) Fax

ملحق رقم (5): تسهيل مهمة باحث من مديرية جنوب الخليل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم  
مديرية التربية والتعليم  
جنوب الخليل  
الرقم: ج خ / 4 / 2161/48

State Of Palestine  
Ministry of Education  
Directorate of Education  
Southern Hebron

التاريخ: 2020/06/18م

حضرات مديري ومديرات المدارس المحترمين

المبحث: تسهيل مهمة

بعد التحية،،،

تهديكم مديرية التربية والتعليم جنوب الخليل اطيب التحيات، وتطبيقا لسياسة التعاون مع الجامعات الفلسطينية لا مانع من تسهيل مهمة الباحث/ة "محمد بدر قفطان أبو عرقوب" من جامعة القدس حيث يقوم الباحث/ة بدراسة بعنوان "درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الاصابات" على ان لا يؤثر ذلك على سير العملية التعليمية.

،،،،، مع الاحترام،،،،،

دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم  
مديرية التربية والتعليم - جنوب الخليل

عماد التربية والتعليم  
خالد أبو شوار

قسم التعليم العام  
م. ر. ان. ح  
م. م. م.


فاكس- 022282366  
تلفون: 022280002  
مديرية التربية والتعليم/جنوب الخليل

ملحق رقم (6): تسهيل مهمة باحث من مديرية يطا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**دولة فلسطين**  
**وزارة التربية والتعليم**  
مديرية التربية والتعليم - يطا

**State of Palestine**  
**Ministry of Education**  
Directorate of Education \ Yatta

  
وزارة التربية والتعليم

الرقم: ت ي / ١ / 27 / 10x996

التاريخ: 27 أيلول 2020م

حضرات مديري المدارس ومديراتها المحترمين


تحية وبعد ،،،

**الموضوع : تسهيل مهمة**

تهديكم مديرية التربية والتعليم/يطا أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه، أرجو تسهيل مهمة الباحث/ة محمد بدر ابو عرقوب من جامعة القدس ، بتوزيع استبانة بعنوان: "درجة إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية وعلاقتها بدورهم في الوقاية من الإصابات" مع العلم أن جميع المعلومات تبقى سرية ولأغراض البحث العلمي فقط.

،،، مع الاحترام ،،،

أ.ياسر صالح  
مدير عام التربية والتعليم



دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم  
مديرية التربية والتعليم - يطا

هواتف للخدمة : 00970-02-2273776 فاكس : 00970-02-2273778 00970-02-2273772 00970-02-2272325 00970-02-2272647



حضرة المعلم/ة المحترم/ة:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: (درجة إدراك معلمي التربية الرياضية في محافظة الخليل للمهارات الحركية وعلاقتها بمعرفتهم بطرق الوقاية من الإصابات) وذلك استكمالاً لنيل درجة الماجستير في تخصص أساليب التدريس من جامعة القدس، لذا نرجو من حضرتكم التعاون في استكمال البيانات من خلال الإجابة على جميع فقرات الاستبانة بوضع التقييم المناسب أمام كل فقرة، علماً بأن جميع إجاباتكم ستحاط بالسرية التامة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

القسم الأول: أرجو التكرم بوضع إشارة (X) في المربع المناسب.

جنس المدرسة: ( ) ذكور. ( ) إناث. ( ) مختلطة.

المؤهل العلمي: ( ) دبلوم. ( ) بكالوريوس. ( ) دراسات عليا.

سنوات الخبرة: ( ) أقل من (5) سنوات. ( ) 5- أقل من (10) سنوات.

( ) 10 - أقل من 15 سنة. ( ) أكثر من 15 سنة.

القسم الثاني: يحتوي (40) عبارة مُدرجة تحت ثلاثة مهارات حركية أساسية، حول "إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية"، أرجو التكرم بوضع إشارة (X) أمام ما يوافق رأيك:

الرقم	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة جداً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جداً
<b>مهارة الحجل</b>						
1	عند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض.					
2	لزيادة ارتفاع مستوى الحجلة تتم مرجحة الذراعين بسرعة عالية.					
3	يفضل البدء بحجلات منخفضة والتدرج في زيادة الارتفاع ومسافة الحجلة.					
4	ثني ركبة الرجل الدافعة عن الهبوط، يساعد في تخفيف شدة الاصطدام بالأرض.					
5	يمكن إضافة قوة أكبر لأداء الحجل بزيادة رفع الذراع والساق العكسية للقدم الدافعة لأعلى.					
6	يساعد مد الجذع في أثناء دفع الجسم لأعلى في زيادة قوة الارتقاء والدفع لأعلى.					
7	يساعد ثني مفصل القدمين والركبتين والفخذين معاً في امتصاص صدمة الهبوط على الأرض.					
8	المحافظة على موقع مركز ثقل الجسم يساعد القدم التي تؤدي بها الحجلة على حفظ توازن الجسم.					
9	أراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند أداء مهارة الحجل.					
10	أقوم بشرح أسلوب أداء مهارة الحجل					

					بشكل صحيح بأسلوب يتوافق مع مداركهم وفق نموذج تطبيقي.
					11 أقوم بعرض فيديو للطلاب يحتوي على لقطات نموذجية لأداء مهارة الحجل.
					12 أقوم بعرض رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الحجل.
					13 أقوم بتقويم الأداء الصحيح لمهارة الحجل وسلوك الطالب خلال الأداء.
					14 أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول الجوانب الصحية المتعلقة بمهارة الحجل.
مهارة القفز					
					15 كلما زاد انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى والأمام.
					16 كلما زادت سرعة حركة انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى والأمام.
					17 لتحقيق التوازن وتجنب السقوط عند أداء مهارة القفز يجب مراعاة أن يكون الهبوط على الأرض بالقدمين معاً وثني الركبتين قليلاً.
					18 يمكن استخدام الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين كأداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطلاب أثناء أدائه مهارة القفز.
					19 يمكن استخدام الحبل الموضوع على الأرض والمقعد السويدي المقلوب أثناء أداء مهارة القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض.
					20 أراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند أداء مهارة القفز.
					21 أقوم بشرح أسلوب أداء مهارة القفز بشكل صحيح بأسلوب يتوافق مع مداركهم وفق نموذج تطبيقي.

					22	أقوم بعرض فيديو للطلاب يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة القفز.
					23	أقوم بعرض رسوم وصور لمراحل الأداء الفني مهارة القفز.
					24	أقوم بتقويم الأداء الصحيح لمهارة القفز وسلوك الطالب خلال الأداء.
					25	أقوم بإبراز القدرات الفردية أثناء أداء مهارة القفز الأساسية.
					26	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول مهارة القفز.
					27	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول الجوانب الصحية المتعلقة بمهارة القفز.
<b>مهارة الهبوط</b>						
					28	عند الهبوط يراعى أن يلامس مشط القدم الأرض أولاً تتبعها بقية القدم.
					29	لامتصاص القوة عند الهبوط لا بد من التدرج بتخفيف القوة باستخدام القدمين.
					30	لامتصاص القوة عند الهبوط لا بد من ثني مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين وخفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز.
					31	أقوم بالاستعانة بالمقاعد السويدية وصناديق التدريب وسلالم التسلق لإتقان الهبوط.
					32	أقوم بتدريب الطلبة على الهبوط من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة.
					33	يراعى عند أداة مهارة الهبوط النظر إلى الأمام باتجاه نقطة الهبوط.
					34	أراعي الفروق الفردية بين الطلبة عند أداء مهارة الهبوط.
					35	أقوم بشرح أسلوب أداء مهارة الهبوط بشكل صحيح بأسلوب يتوافق مع مداركهم وفق نموذج تطبيقي.

					36	أقوم بعرض فيديو للطلاب يحتوي على لقطات نموذجية لأداء مهارة الهبوط.
					37	أقوم بعرض رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الهبوط.
					38	أقوم بتقويم الأداء الصحيح لمهارة الهبوط وسلوك الطالب خلال الأداء.
					39	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول مهارة الهبوط.
					40	أقوم بتقويم الجانب المعرفي لدى الطلبة حول الجوانب الصحية المتعلقة بمهارة الهبوط.

القسم الثالث: يشتمل على (19) عبارة، حول "معرفة معلمي ومعلمات التربية الرياضية بطرق الوقاية من الإصابات الرياضية"، يرجى وضع إشارة (X) في المكان المناسب لكل عبارة من عبارات المقياس.

الرقم	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أقوم بعرض المعلومات والإرشادات للطلبة عن الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها.					
2	أراعي الفروق الفردية بين الطلبة في المستوى والقدرة والمرحلة.					
3	أخطط للمنهج التعليمي بناء على أسس علمية.					
4	أوجه الطلبة نحو الممارسات الصحية كالنظافة والزي والراحة.					
5	أتأكد من سلامة الملعب والأدوات والأجهزة الرياضية قبل استخدامها في حصص التربية الرياضية.					
6	أقوم بتهيئة الطلبة نفسياً وبدنياً وذهنياً قبل الاشتراك في درس التربية الرياضية أو النشاط الرياضي.					
7	أراعي تجانس الفرق في الألعاب الجماعية من حيث مستوى المهارة.					
8	ألتزم بقوانين اللعب أثناء ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية داخل درس التربية الرياضية.					
9	أتجنب إرهاق الطلبة أثناء تطبيق التمارين الرياضية					



					أثناء حصص التربية الرياضية.
					10 أهتم بعملية الإحماء العام والخاص لتهيئة أجسام الطلبة للدخول في درس التربية الرياضية.
					11 أتجنب إعطاء درس التربية الرياضية أو تدريب الفرق الرياضية أثناء التقلبات الجوية غير المستقرة.
					12 أهتم بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة خلال حصص التربية الرياضية.
					13 أهتم بشرح وتطبيق الخطوات الفنية وتعليم الأخطاء الشائعة.
					14 أراعي الحالة الصحية والنفسية لدى الطلبة.
					15 أراعي مبدأ التدرج في أداء التمرينات وتعليم المهارات.
					16 أراعي توفير الراحة الكافية للطلبة عند تنفيذ درس التربية الرياضية.
					17 أراعي شروط السلامة العامة للحصة قبل البدء.
					18 أحرص على تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية.
					19 أحتفظ بأرقام الهواتف الخاصة بالإسعاف والإطفاء والشرطة.

أشكركم لحسن تعاونكم

## فهرس الملاحق

الصفحة	التسمية	رقم الملحق
118	قائمة بأسماء المحكمين	1
119	تسهيل مهمة باحث	2
120	تسهيل مهمة باحث من وزارة التربية والتعليم	3
121	تسهيل مهمة باحث من مديرية شمال الخليل	4
122	تسهيل مهمة باحث من مديرية جنوب الخليل	5
123	تسهيل مهمة باحث من مديرية يطا	6
124	الاستبانة النهائية	7

## فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.	62
2.3	المهارات الحركية.	63
3.3	معاملات كرونباخ ألفا لمجالات المهارات الحركية.	64
4.3	معاملات كرونباخ ألفا للوقاية من الإصابات الرياضية.	66
5.3	مفتاح التصحيح لفقرات الأداة.	70
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمهارات مجال المهارات الحركية الأساسية.	73
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مهارة الحجل.	74
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مهارة القفز	76
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مهارة الهبوط.	78
5.4	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة	80
6.4	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير للمؤهل العلمي.	81
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.	82
8.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للفروق بين متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.	82
9.4	المتوسطات والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.	83
10.4	تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) لفحص الفروق في متوسطات للمهارات الحركية تعزى لمتغير المديرية.	84
11.4	نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في المهارات الحركية الأساسية لمتغير مديرية التربية والتعليم.	85
12.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مجال الوقاية من الإصابات.	86

87	نتائج تبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير جنس المدرسة.	13.4
88	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير للمؤهل العلمي.	14.4
89	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.	15.4
90	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للفروق بين متوسطات مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للمهارات الحركية في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.	16.4
91	المتوسطات والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول مدى إدراك معلمي التربية الرياضية للوقاية من الإصابات في مدارس محافظة الخليل تبعاً لمتغير المديرية.	17.4
92	تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق في متوسطات للوقاية من الإصابات تعزى لمتغير المديرية.	18.4
92	نتائج اختبار شيفيه Scheffe Test للتعرف على اتجاه الفروق ودلالاتها في إدراك المعلمين لدورهم في الوقاية من الإصابات لمتغير مديرية التربية والتعليم.	19.4
93	معاملات الارتباط لكل مجال من مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبانة	20.4

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الإقرار
ب	شكر وتقدير
ج	الملخص بالعربية
د	الملخص بالانجليزية
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها	
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	أسئلة الدراسة
7	فرضيات الدراسة
9	أهمية الدراسة
10	حدود الدراسة
10	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
13	المقدمة
13	الإطار النظري
41	الدراسات السابقة
58	التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	

61	المقدمة
61	منهج الدراسة
61	مجتمع الدراسة
62	عينة الدراسة
62	أداتا الدراسة
63	أداة الدراسة الأولى
65	أداة الدراسة الثانية
66	إجراءات الدراسة
68	متغيرات الدراسة
69	المعالجات الإحصائية
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
72	المقدمة
72	نتائج الدراسة
72	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
69	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
85	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
87	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
93	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة	
96	المقدمة
96	النتائج

96	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
98	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
100	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
102	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
104	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
106	التوصيات
المراجع	
107	المراجع العربية
116	المراجع الأجنبية
117	الملاحق
130	فهرس الملاحق
131	فهرس الجداول
133	فهرس المحتويات