

## الفصل الأول

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- التعريفات والمصطلحات المستخدمة في البحث

## مقدمة البحث:-

لقد أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها بين دول العالم والنظر إلي الفوز الرياضي كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة و الفوز بالمنافسة الرياضية ليس و ليد الصدفة و لكنه نتيجة خبرات عملية و علمية.

لذلك فقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في السنوات الأخيرة أمرا ضروريا في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة و ذلك يرجع إلي الإيمان الراسخ بأن الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين تربويا و فنيا جيدا ولم يقف الأمر عند هذا الحد بل تعداه إلى حد تبني الحكومات نفسها لعدد من المشاريع التي تتضمن رعاية هؤلاء الناشئين مثل الصين وروسيا،(٣٩: ٢٣).

وبالفعل فلقد تبنت الدولة رعاية هؤلاء الناشئين كترجمة لأهدافها الرياضية و أنشئت مدارس رياضية تجريبية للمرحلتين الإعدادية و الثانوية يتمتع فيها التلاميذ بنظام يمكنهم من التفوق العلمي و الرياضي، حيث يخضع التلاميذ و التلميذات لنظام اليوم الكامل و يمارسون نشاطا رياضيا ( سلة - طائرة - يد - جمباز - ألعاب قوي) و تحدد تلك التخصصات نتيجة للإختبارات البدنية و التمهارية من قبل لجنة مشكلة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ( بنين - بنات) بالإضافة إلى توجيهي التربية الرياضية بوزارة التربية و التعليم وذلك قبل الإلتحاق بالمدرسة لإختيار أفضل المستويات حيث أن إختيار المواهب المناسبة لممارسة نشاط رياضي معين هي اولي خطوات التفوق الرياضي ففي عملية الإختيار الأولي لممارسة نشاط معين يتم إنتقاء الفرد الذي لديه قدرات فعلية مع إمكانية التنبؤ بمدى تأثير عملية التدريب علي تطوير تلك القدرات بطريقة فعالة تمكن الفرد من تحقيق التقدم المستمر لنشاطه الرياضي. (٢٥: ١-٢)

## مشكلة البحث:-

مما لاشك فيه أن الأنشطة الرياضية علي إختلاف متطلباتها البدنية تعرض الكثير من ممارسيها لدرجات متفاوتة من الإصابات بل أن هناك علاقة بين موقع الإصابة بالجسم وشدتها من جهة و نوع النشاط الرياضي الممارس و بالتالي أصبحت الإصابة واقعا ملموسا و ملازما للاعبين فلا يكاد يوجد من بينهم من لم يتعرض للإصابة مرات عديدة مما يفسد متعة الممارسة. (١٠ : ١٤)

و يذكر أسامه رياض و أمام حسين (١٩٩٩) أن الإصابة في المجال الرياضي قد تكون نتيجة إجهاد مفاجئ أو نتيجة سبب خارجي (لاعب - آداه - جهاز) (٢ : ٩)

ويؤكد فيردي و دافيد ستون Freddie & David A. Stone (١٩٩٤) أنه لا بد من العناية بالرياضيين و محاولة وقايتهم من الإصابة لأن خطر الإصابة لا يؤثر فقط علي صحة اللاعب و لكن قد يتعدي ذلك إلى مستواه الرياضي عند العودة إلى الملاعب بعد العلاج (٦٣ : ٣٩).

و نظرا للبرنامج المكثف الذي تتميز به المدارس الرياضيه فإن الإصابات تحدث على إختلاف أنواعها في مجالات الأنشطة الرياضيه المختلفه بنسب متفاوتة من خلال التعليم او التدريب و هذا ما أكدته دراسته عبير عبد المنعم جمال الدين (١٩٩٥) حيث بلغت نسبة الإصابات في المدارس الرياضيه بالاسكندريه ٤٨,٠٥% من إجمالي تلاميذ المدارس الرياضيه و هي نسبة لفتت إنتباه الباحثه حيث ان الإصابة تؤدي إلى إعاقة التلاميذ عن ممارسه النشاط الرياضي و ايضا عن متابعه دروسهم و بالتالي دافعا لإبتعاد التلاميذ عن الإلتحاق بهذه المدارس الرياضيه ، كذلك تعتبر دافعا لأولياء أمور التلاميذ المصابين لإبعاد ابنائهم عن الدراسه يمثل هذه المدارس الرياضيه ،ذلك فضلا عن تأثير الإصابة على التلميذ نفسه و مستواه التنافسي .

### أهمية البحث و الحاجة إليه :-

أن الفرد منذ صغره يكتسب معارف ومعلومات صحية عن طريق التعليم المقصود من والديه والبعض الآخر يكون بطريق الصدفة، وليس بالضرورة أن تكون مصادر جيدة للمعلومات، كما يكتسب بعض المعارف من القراءة أو مشاهدة التلفزيون و هذا الأسلوب في الحصول علي المعلومات له مميزاته لأنه يوسع مصادر المعرفة للفرد و لكنه أيضا له خطورته على الفرد حيث يكتسب هذه المعلومات بالصدفة و بقليل أو بدون أهتمام أنه يتعلم و كنتيجة منطقية لذلك فإنه عادة لا يكون في وضع تقييم مدي صدق المصادر أو المعلومات فتضاف هذه المعلومات دون فحصها ، و قد تكون المعلومات ليس لها أثر لها من الصحة. ( ٤٥ : ٣٩ )

ويذكر ب - أرينستورم P.A Rnstorm (١٩٩٣) أن التربية الصحية هي عبارة عن معلومات وقائية دقيقة و مميزة عن غيرها من المعلومات و التي تبث للأفراد بطريقة مقصودة من خلال النظام التعليمي لتعلم كيفية التعامل مع المواقف المختلفة بسلوك صحي. (٦٩ : ٣٤٤)

كما يؤكد بهاء الدين سلامة (١٩٨٩) أن التنقيف الصحي جزءا هاما من التربية العامة ولا بد من الأهتمام بها خاصة في المراحل الأولى من حياة الفرد حيث تبدأ في هذه المرحلة أكتساب الكثير من المعلومات الصحية، ونظرا لوجود علاقة قوية بين أهداف التنقيف الصحي و أهداف التربية الرياضية حيث يهتم كل منهما بصحة الفرد لذا يجب ربط كل منهما بالآخر حتى نستطيع تحقيق الأهداف التي تسعى كل منهما إلى تحقيقها. (٧: ٢٢)

كما أن التنقيف الصحي له دور هام ورئيسي في رفع المستوي الصحي للفرد داخل المجتمع خاصة إذا تم بثه عن طريق العملية التعليمية، أما التنقيف الرياضي فإن معرفة اللاعب للتكوين الجسماني المرتبط باللعبة وأهمية التدريب في إكتساب كفاءة فردية تمكنه من تكوين فائض من الطاقة حتى يتمكن من تفادي الإصابات و الحفاظ علي صحته.

يذكر جيمس و آرثر James & Arthur (١٩٩٢) أن الإصابة تقف دائما حجر عثره أمام خطط التدريب حيث أنه حتي بعد العلاج من الإصابة يبقى دائما القرار الصعب و هو قرار العودة إلى التدريب و الملاعب لأن القرار الفسيولوجي لا بد أن يكون هادئ و حكيم حتي لا تتعرض الإصابة إلى الأسوأ. (٦٣: ٢)

والدراسات السابقة قد تعرضت للإصابات في مجالات الأنشطة الرياضية في مرحلة لاحقه لحدوثها دون أن يبذل مجهود للإقلال من حدوثها ولذلك تظهر أهمية النظر إلى الأساليب التي تمكن من تقليل نسبة الإصابات حيث أن تقليل نسبة الإصابات أثناء التدريب و المنافسة لا يقل أهمية عن الإهتمام بالتدريب الرياضي لإعداد اللاعب إعدادا لائقا، وإيماننا بدور التنقيف الصحي والرياضي و أهميته جاءت فكرة هذه الدراسة و استخدام التنقيف الصحي و التنقيف الرياضي لتقليل نسبة حدوث الإصابات لطالبات المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية.

حيث يذكر دانيال Daniel D. Arnheim (١٩٩٥) أن النظام التعليمي لا بد أن يساعد في المحافظة علي سلامة اللاعبين وأن صحة اللاعب وأمانة من الحوادث يجب أن يكون مصدر إهتمام طوال الوقت. (٨: ٦٠)

لذلك لزم القيام بهذه الدراسة لتعزيز دور النظام التعليمي في توفير الحماية و الارتقاء بمستوي اللاعبين الناشئين.

## أهداف البحث:-

١. وضع إختبار معرفي للتعرف علي مستوي التنقيف (الصحي - الرياضي ) لطالبات المدارس الرياضية التجريبية.
٢. التعرف على تأثير برنامج التنقيف (الصحي - الرياضي) المقترح على تقليل نسبة الإصابات لطالبات المدارس الرياضية التجريبية .
٣. التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي

## فروض البحث:-

١. هناك إنخفاض في مستوي التنقيف (الصحي - الرياضي) لطالبات المدارس الرياضية التجريبية.
٢. هناك تأثير إيجابي لبرنامج التنقيف (الصحي - الرياضي) المقترح علي رفع مستوي الثقافة الصحية و الثقافة الرياضية لدي طالبات المدارس الرياضية التجريبية.
٣. هناك تأثير إيجابي لبرنامج التنقيف (الصحي - الرياضي) المقترح علي تقليل نسبة الإصابات لطالبات المدارس الرياضية التجريبية.
٤. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي.

## التعريفات و المصطلحات

### الصحة:-

عرفت منظمة الصحة العالمية WHO الصحة علي أنها" حاله التكامل البدني و العقلي و الإجتماعي و النفسي و ليست فقط الخلو من المرض و العجز". (٥٧: ٣)

### الثقافة الصحية:-

يذكر بهاء الدين سلامه (١٩٩٧) بأن "الثقافة الصحية تعني تقديم المعلومات و البيانات و الحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة و المرض لكافة المواطنين". (٨: ٢٢)

### الثقافة الرياضية:-

عرفها محمد إبراهيم شحاته (١٩٧٣) بأنها "دراسة المدرب واللاعب بالأسس العلمية للتدريب الرياضي وكذلك نوع النشاط الممارس من ناحية التحليل و العمل العضلي و المعلومات الخاصة بالإصابات الرياضية". (٤٠ : ٣٠)

### الأصابة:-

عرفها أسامة رياض (١٩٩٨) بأنها "تعطيل أو أعاقه مؤثر خارجي لعمل أنسجة و أعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه غالبا تغيرات وظيفية ( فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الأصابة مع تغير لون الجلد و تغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل". (٣ : ٢٢)

### التغذية:-

عرف بهاء سلامة (١٩٩٧) التغذية بإنها "مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي علي المواد اللازمة لحفظ حياته وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة ، وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني". (٨ : ٨٩)

### الإسعافات الأولية:-

وتعرفها ميرفت السيد (١٩٩٨م) بأنها "الخطوة الأولى والعلاج الفعلي لأي إصابة أو تعب مفاجئ وتبدأ في الملعب أو في مكان الإصابة أي قبل وصول الإسعاف الطبي أو مساعده المتخصصة". (٤٣:٣٩)

### التاهيل الرياضي:-

تعرف ميرفت السيد (١٩٩٨) التاهيل الرياضي بأنه "علاج و تدريب المصاب لإستعادة القدرة الوظيفية في أقل وقت ممكن وذلك بإستعمال وسائل العلاج الطبيعي التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة". (٤٣:٤١)

### الأحماء:-

يعرف عصام عبد الخالق (١٩٨١) الأحماء بأنه "عملية تهيئة الجسم للقيام بعمل أكبر عن طريق تمرينات تمهيدية تسبق الاشتراك في التدريب أو المنافسة مباشرة ، إذ أنه مرحلة الانتقال باللاعب من الحياة العامة إلي الاندماج في عملية التدريب أو التنافس". (٢٦ : ١٠٨)