

## عناصر المحاضرة:

## 1- نظرة على ممارسة التربية البدنية والرياضية

## 2- المخاطر الناجمة عن طبيعة ممارسة التربية البدنية والرياضية

## 1- نظرة على ممارسة التربية البدنية والرياضية:

تُمارَس الرياضة المدرسية أو مادة التربية البدنية في مدارسنا في ظروف غير ملائمة تماما، نظرا لعدم توفر مساحات منجزة وفقا للمعايير المطلوبة، بما تسمح بممارسة النشاط البدني دون التعرّض لحوادث قد تؤذي التلاميذ، أو تعرّضهم لمخاطر كبرى أو عاهات مستديمة.

وتتطلب ممارسة الرياضة توفير مساحات خاصة ومؤمنة، باعتبار أنّ الحركة الرياضية تنطلق من المدرسة. ورغم أنّ الدولة الجزائرية سطرت سياسة خاصة لبعث النشاط البدني في المدارس، إلا أنّها لم تُوفّر الإمكانيات اللازمة لترقية مستوى هذا النشاط وتأمين صحة المتدربين.

يضطر تلاميذ الأطوار الثلاثة في بلادنا إلى مُمارسة النشاط الرياضي في ساحة المدرسة، التي يتم إنجازها عادة بالإسمنت أو الإسفلت، ممّا يُشكل خطورة على صحة التلاميذ، خاصة بعد تعرّضهم لحوادث سقوط تتسبّب في إصابات خطيرة. وتثير الأوضاع التي يمارس فيها التلاميذ الرياضة استياء الأولياء والطاقم التربوي، نظرا لانعدام الشروط اللازمة لممارستها. وغالبا ما لا تأخذ المساحات المخصصة للرياضة المدرسية شكل الملعب، حيث تكون ساحات مخصصة لفترات الراحة.

ورغم الاعتماد على معلمي التربية البدنية في عديد المدارس بالبلاد خلال السنوات الأخيرة، إلا أنّ هذا الجهد لم يصاحبه تأهيل المدارس بأرضيات وتجهيزات ملائمة، فأغلبها أرضية إسمنتية أو ساحات ترابية، تكثُر فيها الحجارة والحصى، فيما تحتاج أخرى إلى الصيانة نظرا لكثرة الأعشاب بها، حيث أنّ 60% من المدارس لا تحتوي على ملاعب، والموجودة منها غير صالحة لممارسة الرياضة.

## 2- المخاطر الناجمة عن طبيعة الأنشطة الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية:

- ممارسة الرياضة على أسطح غير مهيأة للنشاط البدني ومنجزة دون دراسة علمية مناسبة، تهدّد صحة المتدربين، وتتسبّب لهم في أضرار ذات العلاقة بالجانب المورفولوجي، الفيزيولوجي والنفسي؛
- تُؤثر ممارسة الرياضة على أسطح صلبة بصفة مباشرة على الأربطة وأوتار المفاصل، حيث يؤدي الجري طويلا على الأرضية القاسية إلى التمزق العضلي وأضرار على مستوى الأربطة والأوتار؛
- ناهيك عن تأثيرها على العملية التنفسية للرياضي إذا مورست في مساحات ترابية أو قرب مصانع تنبعث منها غازات وغبار...؛
- إن المفاصل تصاب في مثل هذه الحالات بنزيف دموي داخلي، يتسبّب بأورام في الأعضاء وحالات إعاقة وأحيانا حالات وفاة؛
- كما يؤدي الإجهاد المزمّن والمتكرّر لمنطقة باطن القدم والقدمين بصفة عامة، لدى الأشخاص الذين يشغون أو يجرون على أرضية قاسية أو صلبة لفترات طويلة إلى إصابتهم بداء التهاب الرباط الأحمصي (اللفافة الأحمصية).