الجمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبدحميد بن باديس –مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم النشاط الحركي المكيف

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف :

الموضوع

اتجاهات التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضة

بحث ميداني أجري على التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة في المتوسطات ولاية مستغانم وولاية معسكر

إعداد الطالبة :

* موري عفيف

*راوية محمد

تحت إشراف الأستاذ

* وليد خالد

السنة الجامعية : 2014-2015

الاهداء

اهدي ثمرة جهدي الى اغلى ما املك في الوجود وكانت القلب الواسع والصدر الحنون ومن سهرت الليالي لرعايتي امي الغالية.،

-الى كل من انار لي الطريق ابي الكريم رحمه الله

-الى كل من سهر على اعدادي وتعليمي

-الى كل افراد عائلتي واصدقائي.

الشكر والتقدير

اشكر الله سبحانه وتعالى واحمده حمدا مبارك الذي بمشيئته اتممت هذا العمل المتواضع

اتقدم بالشكر الجزيل الى الكل من ساعدني في اتمام وانجاز هذا العمل والشكر الموصول خاصة الى استاذنا المؤطر

وليد خالد

الفهرس

الشكر

الاهداء

قائمة الجداول و الاشكال

قائمة الجداول.....

قائمة الاشكال.....

التعريف بالبحث

مقدمة البحث.....01

المشكلة .....:.....03

الاهداف .....:.....04

الفرضيات .....،،،،،،،،،،،،،... 04

اهمية البحث .....::.....05

مصطلحاتالبحث.....05

الدراساتالمشابهة.....06

الباب الاول: الدراسات النضرية

الفصل الاول : التربية البدنية والرياضية

مقدمة.....12

التربية العامة واهدافها.....12

التربية البدنية والرياضية.....15

اهمية التربية البدنية والرياضية.....16

الاسس العلمية لتربية البدنية والرياضية.....18
التربية البدنية والرياضية في الجزائر.....19
درس التربية البدنية والرياضية.....22
اهداف الدرس التربية البدنية والرياضية.....23
الخلاصة.....24

الفصل الثاني:

ا

مقدمة.....26
الامراض المزمنة.....26
خصائص الامراض المزمنة.....26
مرض الربو.....27
مرض القلب.....30
مرض ضعط الدم.....،،.....33
مرض السكري.....36
الخلاصة.....39

البابالثاني:الدراسة التطبيقية

الفصل الاول:منهجية البحث والاجراءات الميدنية

تمهيد.....42

منهج البحث.....42
ادوات البحث.....،،،.....43
التجربة الاستطلاعية.....،،،.....42

عينة البحث.....،،،.....43
مجلات البحث.....،،،.....43
متغيرات البحث.....43
الدراسة الاحصائية.....47
صعوبات البحث.....47

الفصل الثاني:عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج.....62
الاستنتاجات 62
مناقشة الفرضيات.....،،...63
اقترحاتاوفرضيات المستقبلية.....65
الخلاصة.....،....65
المصادر والمراجع.....،.....67
الملاحق.....،.....69
ملاخص البحث.....:::،.....79

الجداول:

العنوان :

الجدول رقم 01: يوضح اجابات الأساتذة على اقبال التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية و الرياضية 50

الجدول رقم 02: يوضح اجابات الأساتذة عن ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية و الرياضية 51

الجدول رقم 03: يوضح اجابات الأساتذة عن فكرة الترحيب ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية و الرياضية 53

الجدول رقم 04: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول دعوة أصحاب الأمراض المزمنة لمشاركة زملائهم حصة التربية البدنية و الرياضية 54

الجدول رقم 05: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول استعداد للتعامل مع الأمراض المزمنة 55

الجدول رقم 06: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول تأييد ادماج أصحاب الامراض المزمنة في حصة التربية البدنية و الرياضية مع أقرانهم 56

الجدول رقم 07: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول الاستعداد لأخذ دوارات تكوينية لتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة.....57

الجدول رقم 08 : يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول الرغبة في اجراء التربصات علمية حول رياضة أصحاب الأمراض المزمنة 58

الجدول رقم 09: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول ممارسة التربية البدنية و الرياضية حق مهضوم لأصحاب الأمراض المزمنة 60

الجدول رقم 10: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول دعوة الجهات المعنية الى منح أصحاب الأمراض المزمنة حق الممارسة التربية البدنية والرياضية.....61

الجدول رقم 11:يوضح اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.....62

الأشكال البيانية:

العنوان :

الشكل البياني رقم 01 :يوضح اجابات الأساتذة على اقبال التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية و الرياضية...51

الشكل البياني رقم 02: يوضح اجابات الأساتذة عن ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية و الرياضية ....،،،،،،،،................52

الشكل البياني رقم 03: يوضح اجابات الأساتذة عن فكرة الترحيب ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية و الرياضية 54

الشكل البياني رقم 04: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول دعوة أصحاب الأمراض المزمنة لمشاركة زملائهم حصة التربية البدنية و الرياضية 55

الشكل البياني رقم 05: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول استعداد للتعامل مع الأمراض المزمنة 56

الشكل البياني رقم 06: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول تأييد ادماج أصحاب الامراض المزمنة في حصة التربية البدنية و الرياضية مع أقراهم 57

الشكل البياني رقم 07: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول الاستعداد لأخذ دوارات تكوينية لتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة 58

الشكل البياني رقم 08: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول الرغبة في اجراء التربصات علمية حول رياضة أصحاب الأمراض المزمنة...59

الشكل البياني رقم 09: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول ممارسة التربية البدنية و الرياضية حق مهضوم لأصحاب الأمراض المزمنة 60

الشكل البياني رقم 10: يوضح النسبة المئوية لاجابات الأساتذة حول دعوة الجهات المعنية الى منح أصحاب الأمراض المزمنة حق الممارسة التربية البدنية والرياضية

61...

1- المقدمة:

تعتبر التربية البدنية و الرياضة نظام خدماتي متكامل و مادة تعليمة فعالة في تكوين الفرد و بناء شخصيته إذا أنها أحدا أبرز الميادين في مجال التربية ، فمن خلالها يمكن الارتقاء بالتلميذ بدنيا و نفسيا و عقليا و اجتماعيا لينتج بذلك فرد في المجتمع سليم العقل صحيح البدن متزن الشخصية ذو صحة جيدة و توافق نفسي و اجتماعي يؤهله لأداء دوره في الحياة و المساهمة في الارتقاء بنفسه و مجتمعه .

ولأن التربية البدنية و الرياضة تحظى بهذه الأهمية البالغة فإنها أصبحت مادة إجبارية في المنهاج التعليمي و أخذ بها معظم دول العالم وهو الأمر ذاته الذي تبنته دولتنا الجزائر التي جعلت من التربية البدنية و الرياضة مادة إجبارية على مستوى الطور المتوسط و الثانوي و فتحت المعاهد و الجامعات لتكوين أساتذة التربية البدنية و الرياضة و فتحت مجال البحث في هذا التخصص . غيران الأمر المؤسف أننا نجد على ارض الواقع شريحة من التلاميذ لا يمارسون التربية البدنية و الرياضة بنص القانون من أصاب الأمراض المزمنة الذين ليس لهم الحق في الممارسة الرياضة سواء منعوا من الأستاذ الذي يمنعه القانون أو التلاميذ المرضى الذين يخافون من مضاعفات المرض حيث يعتقدون هم و أوليائهم أن الممارسة الرياضة في كل الأحوال تؤثر سلبيا على صحة التلميذ المريض بحيث أكدت الدارسات و البحوث في مجال الطب و التربية البدنية أن النشاط البدني قادر على أن يلعب دور علاجي في تخفيف آلام أسفل الظهر و ضمور العضلات و تصلب المفاصل (أمين خولي 1999)

كما أن التربية البدنية بإمكانها أن تساعد على حرق السكر الزائد و وتحافظ على الوزن و تنشط الدورة الدموية (عادل -1995) وبتالي يمكن للتربية البدنية و الرياضة أن تفيد التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة من مرضى السكري و القلب و الربو و الضغط الدموي وهو ما جعلنا نسلط الضوء على أصحاب الأمراض المزمنة و اتجاهاتهم نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضة من خلال الموضوع الموسوم بالعنوان التالي :

اتجاهات أصحاب الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية

وهو الموضوع الذي تناولناه على النحو التالي :

الباب الأول : الجانب النظري و الذي شمل :

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

الفصل الثاني : الأمراض المزمنة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي و الذي شمل :

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

2-المشكلة :

إن أصحاب الأمراض المزمنة أفراد شاءت القدرة الالهيه أن يلازمهم المرض طوال حياتهم ليتميزوا عن غيرهم بمرضهم و يصيروا بذلك فئة خاصة في المجتمع غير المرض الشيء الكثير في حياتهم بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ،ولان المرض قدر الهي فان البشر عموما و المسلمين خصوصا يقبلونه و يسلمون به، غير أن الذي لا يقبل هو إغفال المجتمع عن أداء دوره اتجاه هذه الفئة و تقصير الدولة في أداء دورها ا تجاه هذه الفئة في مجالات كثيرة، إذا أننا نجد التلاميذ المصابين بأمراض مزمنة على مستوى الطور المتوسط و الثانوي يمنعون من ممارسة التربية البدنية و الرياضة و ذلك حفاظا على صحة التلميذ المريض وخوفا من مضاعفات المرض، في حين أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية بطريقة مدروسة تعود بالفائدة على أصحاب الأمراض المزمنة ولا تضرهم حيث يقول فريز رئيس قسم التهاب المفاصل في كلية الطب بجامعة ستا نفورد بينه أن أجهزة الجسم المختلفة بما فيها المفاصل يتحسن أداؤها بالحركة و ليس بعدمها (عائد فضل 1999) كما أن معظم الدارسات تؤكد أن المجهود الرياضي بالنسبة لمرض الصرع يقلل من النوبات و يعمل على إخفاء النشاط الكهربائي أثناء المجهود البدني و كل هذا يؤدي إلى تحسين حالة مرض الصرع (بوجلطية منور 2013) إضافة إلى أن الممارسة الرياضية المدروسة تلعب دور الأنسولين بالنسبة لمرض السكر بحيث تساعده على حرق السكر وعليه يمكن القول أن المرض قد تم دراسته وبعمق من طرف أهل الاختصاص و يمكن أن تحدد الأنشطة المقترحة لكل مرض و تكون كمرشد لممارسة التربية البدنية و الرياضية بعد موافقة الطبيب عليها (حلمي إبراهيم ليلى فرحات 1998) ما يجعل ممارسة التربية البدنية و الرياضة إيجابية بالنسبة للتلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة من الناحية الصحية .

وهو الأمر الذي يجعلهم يشاركون زملائهم الأصحاء حصة التربية البدنية و الرياضة دون خوف لأنها سوف تكون تحت إشراف مختص بالنشاط الرياضي عارف بالمرض هو أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

و عليه ليس منطقيا ولا وجيها أن يحرم أصحاب الأمراض المزمنة من ممارسة التربية البدنية و الرياضية بعد الذي قدمناه، بل علينا أن نبحث في إمكانية إعطائهم حقهم في ممارسة التربية البدنية و الرياضة من خلال الآخذ برأيهم أولا و تهيئة الظروف المناسبة ثانيا ما يجعلنا نطرح التساؤل التالي :

- هل يمكن اعتبار فكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضة اجابية؟

التساؤلات الثانوية :

1- كيف هي اتجاهات أصحاب الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

2- كيف ينظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية إلى ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية

أهداف البحث:

- معرفة تائثير التربية البدنية والرياضيةعلى الامراض المزمنة.

- الوقوف علي اتجاهات أصحاب الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

- معرفة نظرة أساتذة التربية البدنية و الرياضية لأصحاب الأمراض المزمنة.

3- الفرضيات:

الفرضية الرئيسية :

- ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضيةاجابية.

.

الفرضيات الثانوية :

1-أساتذة التربية البدنية و الرياضية يرحبون بفكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية .

2- لأصحاب الأمراض المزمنة اتجاهات إيجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

4- أهمية البحث:

1- الجانب العلمي:

فتح مجال للبحث هو من الأهمية بما كان إذ انه يشمل شريحة من المجتمع واسعة و ذات أهمية متمثلة في التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة الذين يمثلون شباب الأمة في القريب العاجل، إضافة إلى إثراء المكتبة ببحث علمي في مجال الأنشطة البدنية المكيفة لدى عينة ذات ظرف خاص.

2- الجانب العملي:

التأكيد علي إمكانية التجسيد العملي للفكرة المقدمة من خلال إعطاء الفرصة للتلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة للممارسة الرياضية.

5- مصطلحات البحث:

- الامراض المزمنة: يطلق على المرض كلمة المزمن متى كان العلاج المناسب لا يودي الى الشفاء العاجل(شاوس محمد 2004)

الاتجاه:

- تعريف الاصطلاحي: هو تهيؤ المتعلم الدائم للسلوك بطريقة ثابتة نحو مجموعة من الأشياء و هو حالة عقلية أو عصبية ثابتة توضح استجابة نحو شيء معين.

– تعريف الاجرائي: هو الميل والدافع نحو ممارسة الانشطة الرياضية

– التربية البدنية والرياضية:

فيعرفها شارمان على أنها ذلك الجزء من التربية و الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات و السلوكيات. *(أحمد عباس صالح السامرئي، أحمد بسيوني: 1984، ص 69).*

–الدراسات المتشابهة :

الدراسة الاولى

–التاريخ:2004- 2005

اسم وللقب الباحث:شاوش محمد

العنوان البحث:واقع ممارسة النشاط الرياضي الصفي لدى المعاقين اصحاب الامراض المزمنة

مشكلة البحث:ما السبب الذي يعيق اصحاب الامراض المزمنةعلى عدم ممارسة النشاط الرياضي الصفي

فراضيات البحث: –ممارسة الرياضية الغير المكيفة تشكل خطر على اصحاب الامراض المزمنة

–عدم وجود اساتذة مختصين في مجال التربية البدنية المكيفة يشكل خطر على التلامي المصابين بالامراض المزمنة

منهج البحث:المسحي

عينة البحث: 29 تلاميذ مصاب بالامراض المزمنة 53 استاذ التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم و معسكر

اداة البحث: الاستبيان

عينة البحث وكيفية اختيارها:تم اختيارها عشوائيا

اهم نتيجة:ان مماسة التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة للنشاط الرياضي الصفي يكاد ان يكون شبه منعدم ،وهذا يعني ان ليس هناك اي اهتمام بهذه الفئة

اهم توصية: ضرورة التكفل بفئة المصابين بالامراض المزمنة وتعديل برنامج خاص بهم ودعوتها الى ممارسه التربية البدنية والرياضية

الدراسة الثانية

تايخ:2012-2013

الاسم ولقب الباحث:بوجلطية منصور

عنوان البحث:قابيلية ادماج التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة مع اقرانهم في حصة التربية البدنية والرياضية

مشكلة البحث:الى اي مدى يمكن ان تكون العوامل التربوية الطبية مساعدة في اشراك التلاميذ المصابين بالامراضالمزمنةفي حصة التربية البدنية والرياضية

هدف البحث:اظهار ومعرفة العقبات التي تقف عائقا بين مصابي الامراض المزمنة والنشاط الرياضي ومعرفة اهمية النشاط الرياضي الصفي بالنسبة لمصابي الامراض المزمنة

فرض البحث: امكانية اشراك التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة في حصة التربية البدنية والرياضية ومدى اهمية النشاط الرياضي الصفي

منهج البحث: المسحي:

عينة البحث: تلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة واساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم وولاية معسكر

اداة البحث الاستبيان.

عينة البحث وكيفية اختيارها:تم اختيار عينة البحث عشوائيا

اهم نتيجة متوصل اليها:هناكقابيلية الاشراك التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة على حصة التربية البدنية والرياضية

اهم التوصية:تشجيع فئة الامراض المزمنة على ممارسة النشاط الرياضي و التي تساعد على بناء خطة بحثية و على ضوء ماجمعو من معلومات و معارف إمانية منه بتسلسل الحركة و العلمية .

2-1 التعليق على الدراسات :

2-1 من حيث المنهج :

إتفقت معظم الدراسات على إستخدام منهج الوصفي بطريقة المسحية

2-2 من حيث العينة :

لقد تم إختيار العينة لتلك الدراسات عشوائية .

2-2-3 من الإداة

تم في جميع الدراسات إستخدام مقياس كتبتون أو الإسيان .

2-2-4 من حيث النتائج .

اتفقت معظم نتائج الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية من حيث إتجاهاالإجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي .

خلاصة:

- تناول الباحث الحالي إتجاهات أصحاب الامراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضة و التركيز على أصحاب الامراض المزمنة لانهم فته خاصة داخل المجتمع .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الاول

التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

قد يفهم بعض الأفراد التربية البدنية و الرياضية على انها تربية للأجسام، وقد يعتبرها البعض الآخر مجرد تمرينات بدنية و آخرون يرون أنها تعني عضلات قوية.... وقد تعددت التعاريف الخاصة بها و لهذا ارتأينا أن نقدم ما المقصود بلفظ التربية أولا ثم المقصود بالتربية الرياضية ثانيا و مدا العلاقة الموجودة.

1- التربية العامة و أهدافها:

1-1- مفهوم التربية العامة:

أوجد العلماء عدة تعريفات للتربية كل حسب تخصصه فتعريف علماء النفس اختلف عن تعريف علماء الاجتماع و هكذا، و قد عرّفها بعضهم على أنها:

- تبليغ الشئ إلى كماله، أو هي تنمية الوظائف النفسية بالتمرين حتى تبلغ كمالها شيئا فشيئا.*(- جميل صليبه 1971، ص 266).*

- و التربية حسب (دوركايم) هي عملية التنشئة الاجتماعية للأجيال الصاعدة أما (مانهين) فيرى أنها إحدى وسائل تشكيل السلوك الإنساني كي يتلاءم مع الأنماط السائدة للتنظيم الاجتماعي.

- و يرى آخرون أنها تتضمن عملية غرس للمعلومات و المهارات المعروفة من خلال مؤسسات معينة أنشئت لهذا الغرض مثل المدارس.*(محمد منير موسى ،1994 ، ص 17).*

- وهي عملية نقل الخبرات المفيدة سواء كانت أفكار أم حركات و تدعيمها للرقي بالفرد إلى السمو و النجاح و لضمان استمرار المجتمع و الأمة و الأسس التي بنيت عليها. ***(BOUCHENAFA (Z): influence du vécu sportif sur la pédagogie de l'enseignement eps- Magister, Alger p 18).***

و قد عرّفها الدكتور (عبد المعز أرسلان) أنها ضرورية –لانسنة الإنسان)- و ذلك من أجل تنمية الشخصية الإنسانية ذات المقومات الروحية و العقلية و العملية الإجمالية و الاجتماعية و السياسية و المهنية و البيئية و الجسمية الصحية السليمة أي (لتحويل الكائن البشري من كائن بيولوجي واهن إلى كائن إنساني حقيقي). *(د: بهاء الدين (ا.س): ،1997 ، ص 31)*

– أما الدكتور إبراهيم سلامة فيرى أن التربية هي عملية نمو و تطور و تشكيل حياة الفرد في مجتمع معين هذا من أجل اكتساب المهارات المختلفة و القيم و الاتجاهات و أنماط السلوك التي تساعده على التعامل مع البيئة الاجتماعية التي نشأ فيها. و يرى أن التربية تتم من خلال لقائمين عليها اتباعا للعديد من من الوسائل التربوية التي تكون الفرد تكوينا صالحا من النواحي الخلقية و البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية.(إبراهيم سلامة*1997، ص 31)*. .

1–2– أهداف التربية العامة: تقسّم التربية العامة من حيث أهدافها إلى:

1–2–1– الأهداف المباشرة: من أهمها:

– تكوين الفرد السليم وهو ما يمثل في صحة الفرد و نظافته و سلامته و أمنه.

– تكوين الفرد معرفيا حتى تكون له مجموعة من المعارف يستطيع فهم واقعه و يشغل مهنته في حياته.

– تكوين الفرد المتناسق مع مجتمعه بعاداته و طرق تصرفه و هو ما يتمثل في التربية الخلقية أو ما يعرف عند علماء الاجتماع بالتنشئة الاجتماعية.

– تكوين فكري منطقي و مبدع يمكن إكسابه من خلال طريقة تقديم المعلومات فمنهجية تقديم المعلومات قد تخدم التشجيع على التلقين و الفهم و الحفظ كما أنها قد تنمي الرغبة في الفهم، التحليل و التعليل، و بالتالي تكوين فكر منضم باحث و مبدع.

1-2-2- الأهداف الغير المباشرة:

- تكوين الفرد المستقل الذي يتمتع بروح المبادرة و الثقة بالنفس و الاعتماد عليها بالدرجة الأولى و هو ما يمكن التوصل إليه عن طريق التعليم الذاتي و التعود و التعرّف على المشاكل و إيجاد الحلول لها مما يعزز استقلالية الفرد و تعوده على اتخاذ القرارات و تحمل المسؤوليات.

- تكوين شخصية سامية ومتناسقة و هو ما يمكن للفرد التلميذ و الطالب أن يتعلمه بطريقة مباشرة عن طريق التأثر بتصرفات المربيين و سلوكياتهم داخل قاعات التدريس و خارجها مما يؤدي إلى تقليدهم في معاملاتهم و طرق ممارستهم لمهنتهم. *(بوفلجة (غ):، 1989،ص ،22).*

1-3- أغراض التربية العامة:

للترية هدف عام يرمي إلى تكوين الإنسان الصالح. و هي تعمل على تحقيق هذا الهدف عن طريق تحقيق عدة أغراض يمكن تلخيصها فيما يلي:

1. الصحة.
2. الإلمام بالمعلومات الأساسية، القراءة و الكتابة و مبادئ الحساب.
3. التأهيل للعضوية الناجحة في الأسرة.
4. الإعداد المهني.
5. التربية المدنية.
6. العناية بالوقت الحرّ.
7. تربية الخلق.*(حسن شلتوت، حسن معوّض:1996، ص، 78).*

2- التربية البدنية و الرياضية:

2-1- مفاهيم و تعاريف:

تعددت المفاهيم و التعاريف الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية، إلاّ أن جلّ هذه التعاريف اتفقت على أنها مادة دراسية كسائر المواد و هي مادة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها، و من بين هذه التعاريف نذكر:

- تعريف (ويليامز) و (براونل) و (فيدارنير) بأن التربية البدنية الرياضية عبارة عن أوجه أنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة ممارسة هذه الأوجه من النشاط. *(تشارلز بيوكر: 1960 ، ص، 40).*
- أما (شارمان) فيعرفها على أنها ذلك الجزء من التربية و الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات و السلوكيات. *(أحمد عباس صالح السامرئي، أحمد بسيوني: 1984 ، ص، 69).*
- أما الدكتور أمين الخولي فيرى أن التربية البدنية و الرياضية تتمثل في الأنشطة الحركية و البدنية للإنسان و بخاصتها الإطار و الأشكال الاجتماعية لها كالرياضة و التدريب البدني و الترويح الرياضي و الألعاب.*(د- أمين الخولي. 1998،ص 427).*

بينما يرى الدكتور محمد فتحي الكرداتي أن التربية البدنية و الرياضية تعتبر أحد المجالات الهامة التي تدل على رقي تطور الأمم.*(د- محمد فتحي الكرداني : 1989، ص، 07).*

و لقد دعا ديننا الحنيف إلى الاهتمام بالتربية البدنية و الرياضية بأشكالها و ذلك في قوله تعالى: ﴿**وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ**﴾ . "الأنفال آية 60". و تنفيذا لقول رسول الله صلّ الله عليه وسلّم في الحديث الشريف : (علّموا أولادكم السبحة و الرماية و ركوب الخيل).*(حديث شريف)* و في حديث آخر: (المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف).*(حديث شريف)*

– إذا فالتربية الرياضية هي ذلك الجانب التكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد و تكييفه جسمانيا و عقليا و اجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة و التي تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية.(*حسن شلتوت، حسن معوّض،1996، ص79*)

2– 2– أغراض التربية البدنية و الرياضية:

من أهم أغراض التربية البدنية و الرياضية:

– توفير الصحة عن طريق النمو السوي للكيان العضوي عن طريق الشفاء لجميع العاهات و النقائص التي يبدو بها الكائن الحي عند ولادته و التي يتعرض لها أثناء حياته.

– تحسين الأداة التي نمارس بها فعالياتنا و قد بينت أبحاث (كلود برنارد) و (شوفو) و (موري) دور الحركة في الحياة العضوية.

– الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية ليست أقل شأنا فالتطور النفسي للطفل و المراهق يخضع لشروط النمو البدني السليم وفق ذلك لما كانت الاهتمامت حسية حركية بالدرجة الأولى و لما كان تذوق الحركة و النشاط يقيم لديه في جميع مرتحل النمو، فنتيجة هذا كله أن التربية حريصة أن يكون مصدرها و رائدها التطور الطبيعي لملكات الطفل لا بد لها أن تستخدم محبته للحركة هذه من اجل تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيه.

– و إلى الآثار الفكرية تضاف الآثار الخلقية الخالصة فالتدريب على التعب ينمي القدرة على الصبر و تمرينات الجرأة و المهارة تنمي رابطة الجأش و سرعة العزم و الثقة بالنفس بل تحقق دربا من الزهو يمكن أن يكون عنصر قوة في الشخصية و التربية البدنية و الرياضية التي تؤدى مع الجماعة تستلزم النظام و التنسيق الجماعي للحركات. . (*لحمر عبد الحق: , 1993 ،ص 73*).

2-3- أهمية التربية البدنية و الرياضية:

للتربية البدنية و الرياضية دور كبير في عملية بناء الفرد وتطويره بدنيا عقليا نفسيا و اجتماعيا فهي تعد وسيلة أساسية لبناء و تكوين شخصية الفرد فعن طريق التربية البدنية و الرياضية يتعلم الفرد و يكتسب الكثير من

الصفات التربوية النفسية و الاجتماعية مثل: الشجاعة، الاعتماد على النفس، التعاون، الالتزام بتطبيق القوانين و التعليمات و النظام و تنفيذ الأوامر و الإرشادات.

و بهذه الخصائص تصبح التربية البدنية و الرياضية عملية تعليمية و نشاط وبهذه الخصائص تصبح التربية البدنية و الرياضية عملية تعليمية و نشاط تربوي و جب الاهتمام به و دعمه بما يحتاج إليه من متطلبات و إمكانيات مادية و بشرية من أجهزة و ساحات و أدوات، برامج و مناهج حديثة أساسها العلم و التجريب. *(قاسم المندلاوي و آخرون: 1991 ,ص 10).*

- وقد رأى "دي كوبرتن" أن التربية البدنية تعد الفرد و شخصيته بمعارك الحياة و لهذا فمن الضروري إعطاء المنافسات الرياضية و ضعا في الحياة المهنية. *(د- أمين أنور الخولي:1998، ص 41).*

- فإذا من الواضح أن ممارسة الأنشطة الرياضية لا تتوقف على الجانب البدني الصحي فحسب و إنما تعرّف على الآثار الإيجابية النافعة لها كالجوانب النفسية، الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية، و الجوانب الحركية و المهارية و الجوانب الجمالية الفنية.

2-4- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

إن للتربية البدنية و الرياضية أسباب يجب على الطالب الدارس للتربية البدنية و الرياضية فهمها فهما دقيقا و الاستناد عليها من أجل الوصول إلى الفائدة المرجوة و الأغراض المذكورة سابقا و هذا الفهم يجب أن يكون علميا لأن علم التربية البدنية و الرياضية مبني على أسس دقيقة ممنهجة و منظمة تنظيما دقيقا و قد قسم العلماء هذه الأسس إلى:

2-4-1- الأسس البيولوجية للتربية البدنية و الرياضية:

جسم الإنسان تربيته متكاملة و معقدة إذ يحوي مجموعة من الخلايا باختلاف أنواعها و أشكالها و هي تشكل أعضاء وظيفية منظمة تنظيما يسمح بأداء مختلف الحركات و الأعمال فلذا يجب على طالب التربية البدنية الرياضية أن يكون مهتما بجميع الجوانب البيولوجية ليستطيع التعامل مع الإنسان و الشخص الرياضي و لهذا

نجد أن منهج التربية البدنية و الرياضية قد احتوى على مواد بيولوجية مهمة كعلم التشريع و علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضة، علم البيوميكانيك، علم الطب الرياضي، التدليك الرياضي إصابات الرياضي.

2-4-2- الأسس السيكولوجية للتربية البدنية و الرياضية:

معرفة الأسس السيكولوجية بإمكانها أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني و الرياضي و تسلهم كذلك في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي، فلذا على المدرب أو المدرّس فهم

أوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها، و عليه أن يأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

- معرفة الطالب للهدف الذي يعمل من أجله.
- طول مدة التدريب و حسن توزيعها على حصة التربية البدنية و الرياضية.
- اتباع منحنى التعلم كما ينطبق على الأفراد أي العمل وفق مبدأ التدرج في العمل.
- ينبغي أن تتناسب مادة التعليم مع مستوى نضج الطالب (عضلي- جسمي...).
- مراعاة الفروق الفردية بوضع تخطيط يعمل على حساب القدرات البشرية.

أ- تهيئة الجوّ الملائم للعمل باستعمال ما يتوفر من أجهزة و وسائل إيضاح.

- زيادة سرعة التعلّم إذا ما كان الموقف التعليمي مصدر ارتياح للمعلّم.
- القضاء على الأخطاء.

2-4-3- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية:

تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا كبيرا في تحسين حياة الأفراد فتساعدهم على الإعداد للحياة و التكيف مع الجماعة و تنمي فيهم صفات اجتماعية حسنة كالتعاون، الثقة، الدفاع المشترك عن الحق الجماعي، التآلف، الصداقة ...، فما اللعب و المنافسات الرياضية إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي و عن طريقة يمكن أن تزداد الأخوة و الصداقة بين الناس إذن فالتربية البدنية و الرياضية بتنوع نشاطاتهم تعلم العلاقات الإنسانية السليمة

المبنية على اقتسام الحب و الألفة، التعاون، الاهتمام بأراء الآخرين و شعور الإنسان بالطمأنينة في المجتمع للذي يعيش فيه و المساواة و غيرها.

2-5- التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

مرّت التربية البدنية والرياضية في الجزائر بعدة مراحل حُرم جلّ الجزائريين من ممارستهم في عهد الاستعمار الفرنسي، و سرعان ما عرفت ممارسة كبيرة و من جميع أصناف المجتمع بعد الاستقلال و زاد من ذلك مجانية إجبارية التعليم و إدراج مادة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الرسمي و كذلك فتح اختصاصات لها بالجامعات و مراكز تكوين خاصة.

2-5-1- مهام التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

تعمل التربية البدنية و الرياضية على تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية من خلال تحكم أكبر في البدن و تكييف السلوك مع البيئة و ذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح و منظم تنظيما عقلانيا. —*(بسيوني و الشاطئي: ،1992ص، 123)*

- من الناحية العلمية و المعرفية:

ترتبط التربية البدنية و الرياضية ارتباطا وثيقا بالعلم و المعرفة و كلّ ما يواكبها من تطورات، اكتشافات و تكنولوجيا و هذا الارتقاء بالإنسان لأعلى المستويات.

– من الناحية الاقتصادية:

تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تحسين صحة الفرد و ما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني أمر يزيد من قدراته على مقاومة الإجهاد، مما يسفر على زيادة العمل و الإنتاج و منه المردودية الفردية في عالم الشغل الفكري و اليدوي. *(د– بسيوني (م ع) الشاطئي (ف ي): 1992،ص89)*

و إضافة إلى هذا يرى " أنور الخوليّ" أن التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق عدة أهداف منها:

- التربية البدنية والرياضية تسهم في المعرفة المتصلة بالصحة و اللياقة.
- التربية البدنية والرياضية تسهم في فهم الإنسان.
- التربية البدنية والرياضية توجه حياة الفرد نحو أهداف نافعة مقيدة.
- التربية البدنية والرياضية تسهم في تأكيد الذات و تقدير النفس و الاتجاه الإيجابي نحو النشاطات البدنية بشكل عام.
- التربية البدنية والرياضية تسهم في نشر مفاهيم اللعب الشريف و الروح الرياضية.
- التربية البدنية والرياضية تنمي المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها. *(الخولي (أ) 1998،ص 148).*

3– علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فالتربية البدنية و الرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية فهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج الرياضي لكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية. *(د– محمد عوض البسيوني،1996، ص11).*

– من الناحية الاجتماعية الثقافية و الخلقية:

للتربية البدنية و الرياضية أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي حيث تعمل على تربية الصفات

الخلقية فلا يمكن فصل الصفات الخلقية عن الصفات البدنية، المهارية و الحركية. فالتربية البدنية و الرياضية تؤثر على الفرد من عدة نواحي حسي، حركي، معرفي، اجتماعي و عاطفي.

– ويرى (ناش) أن التربية البدنية جزء من التربية العامة و هي تسعى لتحقيق دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كلّ شخص لتمنيته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية.*(أحمد عباس صالح السامرئي، أحمد بسيوني 1984،ص 69)*

. – كما يشير (روش) إلى أن التربية البدنية عنصر من التربية العامة التي تستخدم كأداة أساسية في التمرين البدني.)RAUCH A les voies de l'autorité « 1945-1967 » revue eps, n° 148

– أما (تشالزبيوتشر فيري) أن المقصود بالتربية البدنية و الرياضية هي تلك العملية (Paris, 1978, p 49 التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي و تصون جسم الإنسان و تساعده على تقوية جسمه و يلامته، و ان عملية التربية تتم في نفس الوقت، وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا، أو بالعكس قد تكون هذه التربية من النوع الهدام، و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، و تتوقف قدرة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية. *(تشارلز بيوتشر ،1987،ص 33)*.

و بذلك تعتبر التربية البدنية و الرياضية من أهم المجالات ضمن المنظومة التربوية. التي تعمل على تربية الأجيال و ضمان سيرورة الحياة في الطريق الصحيح، فهي الجزء الهام و الحيوي من التربية العامة لأن النشاط البدني و الرياضي في صورته التربوية الجيدة و نظمه و قواعده السلمية بألوانه المتعددة يعد ميدانا هاما يزود الفرد بخبرات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تعينه على مسايرة العصر.(تاقي (ك)، لعجاج (ب) 1993 ،ص 41).

فمن هذا يمكننا أن ندرك جيدا مدى العلاقة بينهم آذ عرفنا الدور الذي تلعبه التربية الرياضية في التربية العامة أو بتعبير آخر إذ علم مقدار ما تحققه التربية الرياضية من الأغراض التي ترمي إليها التربية العامة و قبل أن ننتقل من هذه النقطة يجب أن نبين أن التربية الرياضية ما هي إلاّ سلسلة من العمليات التربوية، وهي بصفتها هذه يمكن أن تكون تربية من النوع البناء كما يمكنها أن تنقلب إلى النوع الهدام.

– فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الجمباز أو كرة القدم أو المصارعة أو كرة السلة و غير ذلك من أوجه النشاط الرياضي فإنه يمارس خبرات و يمر بتجارب تعمل على تربيته أي أن عملية التربية تتم في نفس الوقت الذي تمارس فيه هذه الأنشطة و هذه التربية كما سبق و بينا قد تكون من النوع البناء فتجعل حياة هذه الإنسان أفضل كما قد تكون من النوع الهدام

إذا أسيئ اختيار و تنفيذ برامجها، و يتوقف ذلك على نوع الخبرات التي تصاحب هذه الممارسة و لهذا تضمن تعريف التربية الرياضية عبارة (عن طريق الأنشطة البدنية المختارة). (أ– حسن شلتوت، 1996،ص79).

4– درس التربية البدنية و الرياضية:

4–1– مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

لقد أصبح درس التربية البدنية والرياضية أحد المواد الأكاديمية، ككل العلوم الأخرى، بحيث تطور و أصبح أداة فعالة لتحقق أغراض المجتمع الحديث، واتجهت اتجاها اجتماعيا وتربويا سولء في برامجها أو في وسائلها التعليمية و اساليبهان وذلك لتكوين التلاميذ لا من الناحية الجسمانية فحسب، بل من النواحي الإجتماعية و الخلقية و الصحية و العقلية أيضا(عبدالفتاح لطفي، 1965، صفحة 152) يعرف "عباس أحمد صالح" درس التربية البدنية و الرياضية أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، فمادة التربية البدنية و الرياضية تشمل أوجه النشاط التي تتطلب أن يمارسها الطلبة، وأن يكسبوا المهارات الحركية التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مصاحب مباشر، وتعليم مصاحب غير مباشر(عبدالفتاح لطفي، 1965، صفحة 152).ومن خلال هذا التعريف يمكن القول أن درس التربية البدنية والرياضية يحقق عدة أهداف تربوية التي رسمتها السياسة التعلمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات.

4–2– محتوى درس التربية البدنية والرياضية: يحتوي درس التربة البدنية و الرياضية على ثلاث أقسام وهي كالتالي:

4–2–1– القسم التمهدي:أو ما يسمى الجزء التحضيري وهو الذي يتضمن بداة منظمة للدرس يحدد نجاح المدرس في مهامه، بحيث يتم فيه إعداد التلميذ نفسيا و معرفة الواجبات الحركية المختلفة التي ستقام خلال الدرس، ومن مميزاته: تمرينات بسيطة غير مملة، تتناسب مع جنس وسن التلاميذ.

4-2-2-القسم الرئيسي:فيهجزءان تعليمي و تطبيقي، فالتطبيقي هو الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي، فيقوم في الرياضة الفردية كألعاب القوى، والرياضة الجماعية مثل: كرة السلة، و من أهم مميزاته هو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية، أما التعليمية فتقدم فيه المهارات و الخبرات الولجبتعلمهل سواء كانت في رياضة فردية أو جماعية.

4-2-3-القسم الختامي: الهدف في هذه المرحلة هو الرجوع إلى الحالة الطبيعية و تهدئة أعضاء الجسم و عودته إلى الحالة الطبيعية،و يتضمن هذا القسم عدة تمارن للاسترخاء كالتنفس و الإسترخاء و تمارين ذات طابع هاد(محمدعوض بسيوني، 1992، صفحة 96،95).

4-3- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى تنمية صفات لها دور فعال في بناء شخصية الفرد و تكسبه طابعا مميزا حيث:- تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة و المرونة و الرشاقة و السرعة.- تساعد على اكتساب المهارات الحركية.- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية والتكيف مع المجتمع-تعمل على الوقاية الصحة من خلال ممراسة كافة البرامج و الأنشطة و الألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان على التنشئة الإجتماعية و تزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم و الأمكنة و الأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية (محمدعوض بسيوني، 1992، صفحة 96،95).

4-4- أنواع اساليب التعلم في التربية البدنية و الرياضية:

توجد طرق متعددة للتدريس في التربية البدنية و الرياضية وتختلف الطريقة المستخدمة بإختلاف نوع النشاط و من بين هذه الطرق:

أ)- الطريقة الكلية:يقصد بالطريقة تعلم التلاميذ الخبرة الكلية ككل وكوحدة موحدة دون تقسيمها إلى أجزاء ووحدات، ففي درس المهارات الحركية بالطريقة الكلية يقوم المعلم أو المدرب بشرح المهارات ككل نظريا وبطريقة مبسطة و أداء نموذج حركي متكامل للمهارات، ثم يبدأبالتدريب عليها و على المعلم التدخل بإصلاح الأخطاء و الإرشاد أثناء ممارسات التلامذ لهذه الخبرة و هذه الطريقة تساعد التلميذ على فهم المهارة ككل و إدراك العلاقات

المختلفة بين أجزائها و مكوناتها، و استخدام هذه الطريقة تساعد التلميذ على التذكر الحركي لأداء المهارة، حيث أن استخدامها يلائم الحركات السهلة غير المركبة التي يصعب تجزئتها.

ب)– الطريقة الجزئية: في هذه الطلريقة يتم تعليم التلميذ المهارةبعد تقسيمها إلى أجزاء و وحدات حيث يكون لكل جزء هدف محدد و واضح، ويتم تعلم كل جزء وحده و بالتسلسل في تعليم هذه الأجزاء و الربط فيما بينها يتم تعليم المهارة و أدائها كوحدة واحدة.

ج)– الطريقة الكلية الجزئية: هذه الطريقة تجمع بين الطريقتين السابقتين معا، ففي هذه الطريقة المعلم بتعليم المهارة الحركية ككل في البداية و بصورة مبسطة، و بعد أداء التلميذ لهذه المهارة يقوم المعلم بالإنتقال إلى الأجزاء

الصعبة كأجزاء منفردة مع ارتباطها بالشكل العام للمهارة المتعلمة حتى إتقانها ثم بعد ذلك تؤدى المهارة الحركية ككل و يتم التدريب لإتقانها و تثبيتها.

د)– الطريقة المتدرجة: في هذه الطريقة يتعلم التلميذ جزء من المهارة ثم جزء آخر ثم ربطها معا بالتسلسل و هكذا حتى يصل إلى الجزء النهائى للمهارة الحركية(أكرم زكي خطابية، 1997، صفحة 17).

الخلاصة:

ارتأينا أن نتطرق إلى حقيقة ذات أهمية بالغة و هي أن التربية قوة كبيرة في ترقية الشعوب و النهوض بالمجتمع إلى أن يحيا حياة راقية و عيشة راضية و أن بالتربية تحيا الشعوب من سباتها و من بين أجزاء هذه التربية نجد التربية البدنية و الرياضية و التي لها دور كبير في إعداد أفراد أقوياء، ناضجين فكريا و بدنيا و بذلك بناء مجتمع سليم و راقي.

الفصل الثاني

الامراض المزمنة

تمهيد:

وتسمى أيضا الأمراض غير السارية) بالإنجليزية (non-communicable diseases :أو الأمراض غير المعدية) بالإنجليزية (non infectiousdiseases :هي مجموعة من الأمراض لا تنتقل بالعدوى من شخص لآخر، وتأخذ عادة إصابة الشخص بها وتطورها فترة طويلة ضمن عملية بطيئة نسبيا. ومن اشهرها أمراض القلب و السكري و فشل الكلى .ومن أسباب الأمراض المزمنة البيئة المحيطة والتغذية غير صحية و الوراثة، ولتفادي هذه الأمراض يجب العيش في بيئة نظيفة و التغذية الصحية مثل الخضار و الفواكة، وتقليل الأكلات السريعة.

1-الأمراض المزمنة: وتشمل ٦ مجموعات رئيسية، وهي:

أمراض القلب والأوردة مثل السكتات القلبية والدماغية وارتفاع ضغط الدم.

السرطان بأنواعه.

أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، مثل الأزمة والانسداد الرئوي المزمن.

أمراض الكلى.

أمراض الكبد.

داء السكري.

والأمراض المزمنة هي مشكلة عالمية، وفي العقود الماضية شهدت أرقامها ارتفاعا ملحوظا. أما في البلاد العربية فقد أدت التغييرات في أنماط السلوك الغذائي والنشاط الجسمي إلى حدوث تغييرات في معدلاتها وارتفاعها. وتشكل الأمراض المزمنة في العالم العربي تحديا لصناع القرار وواضعي الإستراتيجيات الصحية والطبية عربيا.

2-خصائص الأمراض المزمنة:

لا تنتقل عن طريق العدوى، فهي ليست ناجمة عن البكتيريا أو الفيروسات. الإصابة بها عادة تكون صامتة، وقد

لا ينتبه المريض لها إلا بعد بدء حدوث المضاعفات مثل مرض ارتفاع ضغط الدم. ترتبط بالسلوك الغذائي والحركي للأفراد والمجتمعات، فمثلا داء السكري يرتبط بزيادة الوزن والبدانة، وترتبط أمراض الجهاز التنفسي بالتدخين.

علاجها عادة يمتد على بقية عمر الشخص وليس لفترة معينة، فمثلا عادة يحتاج مريض ارتفاع ضغط الدم إلى المواظبة على العلاج لآخر عمره، وليس لفترة مؤقتة تنتهي بزوال المرض. علاجها عادة مكلف ويتضمن مراحل قد تكون مزعجة للمريض، مثل العلاج الكيمياوي والإشعاعي للسرطان.وتتسبب الأمراض المزمنة سنويا بقرابة 36 مليون وفاة عالميا، وتحدث 80% من الوفيات في البلدان الفقيرة والنامية. و9 ملايين من وفيات الأمراض المزمنة هم أشخاص أعمارهم تحت سن الـ60 عاما و90% منهم في الدول الفقيرة والنامية. وتتوزع وفيات الأمراض المزمنة على مجموعاتها المختلفة كالآتي:

أمراض القلب مسؤولة عن 17.3 مليون وفاة. السرطانات 7.6 ملايين. امراض الجهاز التنفسي 4.2 ملايين. داء السكري 1.3 مليون.

3-مرض الربو:

إن مريض الربو من الامراض الحساسية يعتبر من الاضطرباتالسيكوسوماتية من أهم المشاكل الطفولية و مما يزيد من أهمية المشكل هو انعكاساتها على المستقبل للطفل و خاصة تحصيلة الدراسي .

و المصاب يتعرض أحيانا لازمات حادة تجعله يلهث و أسباب و أعراض عديدة منها ما عولجت و منها مابقى مستعصيا على العلاج .

3-1- تعريف الربو :

اصطلاحا : الربو مرض صدري يحدث بضيق في التنفس يأتي على نحو نوبات ينتج عنها تقلصات في القصبة الهوائية نتيجة التعرض للالتهابات تؤدي الى ضيق في التنفس مصحوب بصفير في الصدر و تزداد هذه النوبة

بسبب اختناق و تزداد الازمة بعد التقلصات و يصبحالمريض غير قادر على الكلام و على أخذ كمية الهواء اللازمة لاعطاء الاكسجين للدم و التخلص من ثاني اكسيد الكربون و تالي يصبح محتاجا الى إجراء إسعافات أولية . كذلك الربو هو من أمراض تنفسية شيوعا يبتدئ في الصعوبة التنفس المصحوب في الصدر و تقشع مواد مخاطية لزجة تخرج من الرئة المصابة بعد سعال شديد متعب و صوت صفير في التنفس و لهاث ينتهي بطرد الافرازات ، يرتاح على إثرها المريض .

كما تعرفه بدر معتصم ميموني على انه اضطراب في الجهاز التنفسي يصيب العديد من الاطفال و الكبار ، و يتمثل في نوبة تنفسية مرتبطة بانسداد القصابات الرئوية حيث ان عند الاطفال مرتبطبالحساسية و تختلف حدة المرض بتكرار النوبات لكن كل الباحثون يشيرون الى دور الانفعال في الاثارة النوبة . (بدرة معتصم ميموني : 2005 ، ص141)

3-2- الاسباب المؤدية لمرض الربو : منها :

- العوامل الوراثية

- العوامل البيئة

- تحديد المحسسات الهضمية الغذائية

- العوامل النفسية العصبية

3-3-أعراض الربو : الخاصية الاساسية للربو هي التنفس بجهد شاق مع حدوث صوت كالصفير و تشكل نوبات عبر التنفس و تشكي هذه النوبة من الاعراض الاساسية :

-نوبة هذه عسر التنفس

-سعال ، وجود حكة حافة

-تعب عام

-انسداد الانف

-العطس

-الام في الرأس

كذلك تحدث نوبة الربو غالبا في المساء أو في الليل و يكون ذلك دفعة واحدة او مسبوقة ببعض العلامات أثناء الساعات أو الايام و نميز فيها :

2/ زكام .

3/ كما أن المريض يكون شاحب الوجه مزرق قليلا .

4/ كما ترى المريض جالسا او واقفا متحاشيا نحو الامام أو متكئا على الاثاث ، كما أن اعراض اخرى .

5/ زرقة الشفتين و الاظافر نتيجة لنقص الاكسجين

6/ ارتفاع نبضات القلب .

7/ ارتفاع و اضطراب في الإقاع التنفسي .

8/ الفشل .

9/ كثرة الاستثارة (.-ع- قاسي و الاخرون : ، 1996، ص5)

3-4-الوقاية و العلاج من الربو :

1/- يجب توفير حياة عادية .

2/- في حالات خاصة يجب تعريف الطفل عن الام في المراكز صحية خاصة المصابين بالربو و مع محو فوائد

الثانوية تختفي النوبات او تقل لكن هذا فيه خطر ان تتخلى العائلة عن الطفل

3/- تجنب اثارة الطفل و إنفعاله

4/- التخلص من الالاثربة المنزلية

5/- تجنب الوسائد و المصنوعة من الريش

6/- تخفيف الملابس تدريجيا عن إختلاف الفصول

7/- العلاج يتم بمعرفة الطبيب بعد إجراء الإختبارات اللازمة

8/- الحماية من الهواء الباردة

9/- تشجيع الطفل على الرياضة و المنافسة الملائمة و ذلك بعدم أثناء النشطات الرياضية

10/- إبعاد الحيونات "قطط ،كلاب ، دجاج ....."(محمود السروحي ، مصطفى عبود ، إبراهيم حسن ،2006 ص222)

(بدرة معتصم ميموني : ،2005 ص145)

4-مرض القلب:

4ـ1.تعريف مرض القلب :

ـ القلب عضو من الأعضاء الداخلية في الجسم و جهاز مسير لمختلف الأنشطة الدموية وزنه حوالي 300 غارم بحجم قبضة اليد قريبا ، و هو عبارة عن عضلة مخروطية الشكل مقعرة ذات أربع تجاويف يقع بين الرئتين في مقدمة الصدر على الحاجب الحاجز ، تمتاز هذه العضلة بالقوة و الدقة بغلاف خارجي متين يتوفر له الحماية ويسهل حركته ، ينقسم إلى جزأين أساسين هما القلب الأيمن و الأيسر .

4ـ2.تعريفه في قاموس الطب القلبي :

هو أحد الأمراض الجسدية الخطيرة ، المريض المصاب بالألم من الناحية اليسرى من الصدر مع سرعة دقات القلب

و يمكن اعتبارها تظاهرات أو استجابات سيكوسوماتية وانفعالات تتضمن احساسات مؤلمة ذات نمط ضغط وغز و احساس بالنبضات قد يكون مكان مما يجعل المريض في حالة قلق احتمال حدوث سكتة قلبية.(رفعت، 1988)

4ـ3.تركيب القلب :

يتكون من قلب أيمن و أيسر يفصل بينهما حاجز متين ، يتكون من الأذنين ، الأيمن في القسم العلوي و الطين الايمن في قسمه السفلي ، و القلب الأيمن هو الذي يجري فيه الدم الوردي و القلب الأيسر يتكون من أذين أيسر في القسم العلوي و البطين الأيسر في القسم السفلي ، يصله الدم النقي و يجري فيه الدم الشرياني ، يتصل الجزاءان (الأذين و البطين) بواسطة الفتحة الاذينية و البطينية ، و على

جدار الأذين توجد استطالة بارزة كما توجد على السطح الداخلي للبطين زوائد غشاء القلب العضلية و هي العضلات الحلمية و جدار البطين الأيسر أغلظ بكثير من جدار البطين الأيمن .

و يتكون القلب كذلك من أوردة و هب الأوعية الدموية الداخلية إلى القلب تتمثل في الوريد الأجوف السفلي والعلوي ووعاء القلب و الأوردو الرئوية الأربعة .

ـ و من الشرايين التي تخرج من القلب أكبرها و هو الشريان الأبهر و الجذع الرئوي كما توجد في القلب صمامات، نميز منها الصمام الأذينيالبطيني أو ثلاثي الترفات .

ـ الصمام الأذيني الأيسر أو ذو الشرفتين أو الصمام التاجي .

ـ صمام الجذع الرئوي و الأبهر .

و دورها عدم السماح للدم بالجريان في الاتجاه المعاكس .(ياسين، 1981، صفحة 32)

4 – 4 . عمل القلب :

يستقبل الدم في أذنيه من الأوردة و يضخه عبر الشرايين من بطينه و يتم هذا على مستوى الجهاز الدموي ضمن دورتين كبرى و الأخرى صغرى .

*** الدورة الدموية الكبرى : La Circulation systémique**

تكون نقطة البداية من بطين القلب الأيسر بحيث يقوم بضخ الدم الحامل للأكسجين إلى جميع خلايا الجسم في هذه الحالة تصبح العضلة القلبية في حالة متوترة و يزداد ضغط الدم داخل البطين ثم ينفتح دسام الشريان الأبهر ، و يندفع الدم بسرعة كبيرة عبره ، و عبر فروعه الكبيرة و الصغيرة حتى شبكة
الشعيرات التي تؤمن وصول الدم ، وما يحمله من أكسجين و مواد غذائية و هذا من خلال أغشيتها و يتجمع الدم خارج الاوعية الشعيرية في أوردة صغيرة تفرغ محتوياتها إلى الأوردة الأكبر ثم ترجع الدم إلى القلب و يكون هذا الدم محملا بثاني أكسيد الكربون CO_2 .

***الدورة الدموية الصغرى** : **la Circulation pulmonaire**

يمتلأ الأذين الأيمن للقلب بالدم ، و يزداد الضغط الدموي داخله فيفتح الصمام الاذينيالبطيني الأيمن فيندفع الدم باتجاه البطين ثم ينقبض هو الأخر لدفع الدم إلى الرئتين عبر الشريان الرئوي و فروعه حتى الشبكة الشعيرية ، فيتخلص الدم من ثاني أكسيد الكربون و يعود إلى القلب مشبعا بالأكسجين عبر الأوردة .

4–5 أسباب الاصابة بمرض القلب : من قبل لم يتعرف على تحديد كل الاسباب التي تؤدي إلى اضطرابات في القلب و لكن استطاعوا أو يحددوا الأسباب المتحملة و المتوقعة لهذه الاصابة
و منينها :

3–1. تخثر الدم

3–2. ترسبات تصلب الشرايين

3–3.انسداد الشرايين

3–4.الأسباب الوراثية

4–6.اسباب مرض القلب الوراثي :

*الذبحة الصدرية

*عجز القلب

*التصلب الشرياني الصعيدي

4 --7بعض العوامل المساعدة على نشوء أو الاصابة بأمراض القلب :

-ارتفاع مستوى الكولسترول " زيادة الدهنيات " –ارتفاع ضغط الدم

–التدخين –السمنة او الزيادة في الوزن
–داء السكري –سن اليأس و هرمون الأستروجين
– التغيرات الطقسية و الحرارية – الاستعداد و القابلية البنائية
-العوامل النفسية

5-ضغط الدم:

5-1-ضغط الدم بالإنجليزية (Blood pressure :هو قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها أثناء تغذيته لكافة أنسجة الجسم وأعضائه فيما يعرف بالدورة الدموية.تبدأ الدورة الدموية مع انقباض عضلة القلب ليدفع بقوة كل محتوياته من الدم فتنتقل بدورها من القلب إلى الشريان الأبهر أضخم شرايين جسم الإنسان ومنه إلى بقية شرايين الجسم، ثم ينبسط القلب ليسمح بامتلائه بكمية جديدة من الدم لينقبض من

جديد دافعا بشحنة جديدة إلى الشريان الأبهر مرة أخرى وهكذا دواليك. تبين الإحصاءات الطبية الأهمية الكبرى للحفاظ على ضغط الدم بحيث يكون في المتوسط 75/115 مليمتر زئبق ، وأن زيادته عن هذا الحد تؤدي إلى إجهاد القلب والكلى ، وقد يؤدي ارتفاعه إلى سكتة دماغية أو العقم المبكر عند الرجال.

يتميز الشريان الأبهر بالمرونة فعندما يندفع الدم القادم من القلب يحدث ضغطا قويا على جدران الشريان تتسبب في تمدده جانبيا وأثناء الانبساط القلبي يستعيد الشريان وضعه الطبيعي فيضغط على الدم الذي يحتويه متسببا في اندفاعه وبذلك يستمر الدم في الجريان أثناء الانبساط. يسمى ضغط الدم أثناء انقباض القلب بالضغط الانقباضي Systolic Pressure وفي حالة الانبساط يسمى الضغط الانبساطي Diastolic Pressure ودائما ما يكون الضغط الانقباضي أعلى في قيمته من الضغط الانبساطي وعند قياس ضغط الدم تكتب القراءة على هيئة كسر على سبيل المثال 80/120 حيث قيمة الضغط الانقباضي هي العليا وقيمة الانبساطي هي السفلى.(اسامة محمد البطانية ,2007 ص 56)

5-2- قياس ضغط الدم:

يقاس ضغط الدم بوحده تسمى مليمتر زئبق في حالة الاسترخاء (أي يكون الإنسان ساكنا مستريحا) فنجد أن القياس الطبيعي لضغط الدم الانقباضي للبالغ متوسط العمر يتراوح بين 90 و 140 مليمتر زئبق أما الانبساطي فيتراوح بين 60 و 90 ملم زئبق . أي أن المتوسط 120 ملم زئبق انقباضي و 80 ملم زئبق انبساطي زئبق ، وتقرأ 80/120 مليمتر زئبق ، فيما يسميه العامة 120 فوق 80 أو 120 على 80

مليمتر زئبق . ولقياس ضغط الدم يستخدم الجهاز الإلكتروني في المنزل أو الجهاز اليدوي في عيادة الطبيب وهو يعرف بجهاز قياس الضغط الزئبقي وهو الأدق.

5-3 ارتفاع ضغط الدم:

حالة ما تجاوز ضغط الدم القيم الطبيعية يعرف بأنه ضغط مرتفع - البعض يطلق عليه فرط ضغط الدم- أما إن كان هذا الارتفاع في حدود القيم الطبيعية أي لم يتجاوز 140 ملم زئبقي فيعرف بأنه طبيعي مرتفع إلا أن هذه الحالة تستدعي الانتباه لأنها قد تدل أن هذا الشخص معرض لارتفاع ضغط الدم في سنوات عمره القادمة.

5-4- الية ارتفاع ضغط الدم:

يرتفع ضغط الدم عندما يضخ القلب الدم بقوة أكبر أو عندما تضيق الشرايين الرفيعة(الشريينات) مما يسبب زيادة المقاومة لسريان الدم فيها، ولكي تفهم كيف يمكن أن يؤثر ضيق الشريينات على ضغط الدم، تخيل أنك تضغط أنبوبة معجون أسنان، فإذا كانت فتحة الانبوب عادية الحجم، فسوف يكون كافيآ أن تمارس ضغطآعاديآ على الأنبوبة حتى يخرج منها المعجون بسهولة وبقدر كبير من التحكم، ولكن إذا كانت فتحة الانبوبة دقيقة في حجم ثقب الابرة، فسوف تضطر إلى أن تضغط على الأنبوبة بقوة أكبر حتى تخرج المعجون إلى خارج الأنبوبة.

ويمكن أن يكون ضغط الدم المرتفع إستجابة طبيعية من الجسم عندما يكون هناك إحتياج زائد للدم و عناصره الغذائية، فعندما تمارس التمارين الرياضية، فإن معدل دقات القلب يزيد وينقبض قلبك بقوة أكبر، وعندما تصل ممارسة التمارين إلى قمتها يكون ضغط الدم قد وصل إلى أعلى مستوياته.

وجدير بالذكر أن المخ يحس بضغط الدم بصفة مستمرة وعندما يقرر مخك أن جسمك يحتاج إلى رفع أو خفض ضغط الدم، فإنه يرسل رسائل من خلال أعصاب الجهاز العصبي الذاتي، وهذه الرسائل تأمر العضلات التي في جدر الشرايينات إما أن تنقبض وإما تسترخي، كما تأمر القلب إما أن يبطيء من سرعته وإما أن يسرع، وثمة هرمونات عديدة أيضآ تؤثر على ضغط الدم عن طريق التأثير على كمية الدم في الجسم والمقاومة التي تبديها الشرايينات.

إن ضغط الدم الطبيعي يرتفع وينخفض أثناء اليوم مع تغير مستوى التوتر أو الاجهاد الجسماني، ولهذا السبب تجد الاطباء بصفة عامة يأخذون قراءات عديدة لضغط الدم ويحسبون منها القراءة المتوسطة للحصول على متوسط ضغط الدم.

5-5-أسباب ارتفاع ضغط الدم:

تجدر هنا الإشارة إلى أنه إن كان هناك سبب لارتفاع الضغط فيعرف بأنه ارتفاع ضغط الدم الثانوي أي أن هناك مرض أولي نشأ عنه ارتفاع الضغط كإصابة المريض بسرطان الغدة الكظرية والذي يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين (الإبينفرين) والذي يؤدي بدوره لارتفاع الضغط، أما إن كان السبب مجهول وهو الغالب فيعرف حينها بارتفاع ضغط الدم الأولي.

5-6-من أسباب ارتفاع ضغط الدم:

التقدم في السن شرب المنبهات باستمرار كالقهوة.

المزاج العصبي الدائم القلق.

عدم انتظام وظائف الكلى التدخين

تصلب الشرايين الإفراطفي تناول الأملاح

ورم الغدة الكظرية) الغدة فوق الكلية ارتفاع ضغط الدم المصاحب لفترة الحمل

5 – 7–أعراض ارتفاع ضغط الدم:

الصداع المزمن المستمر

احمرار العين والأذن

النزيف الأنفي

تجدر الإشارة أنه ليس كل الأعراض متلازمة " فقط " مع ارتفاع ضغط الدم فبعضها يحدث كنتيجة لعادات فسيولوجية طبيعية كالإرهاق مثلا والبعض الآخر ينتج عن بعض الأمراض كسيولة الدم.

من المستحسن قياس ضغط الدم بين الحين والآخر بالبيت ، مثلا كل أسبوع ، بواسطة أجهزة إلكترونية سهلة الاستعمال وزهيدة الثمن . علاوة على المنفعة الشخصية فسيستفيد من استخدام الجهاز أعضاء الأسرة الآخرين ، فيعم النفع وكذلك يتعلم الأبناء أهمية ضغط الدم في المحافظة على سلامة أعضاء في الجسم مثل القلب و الكلى يختل عملها بارتفاع ضغط الدم(قريقش العجال,1996,ص141).

6– مرض السكري (diabetes):

يعد مرض السكري (diabetes) من أقدم الأمراض المعروفة عند الإنسان إذ كان أول وصف له في الهند عام 400/ ق.م و اول من وصف هذا المرض الحضارات المصرية و قدامى الإغريق(رمضان ,1995ص214)و كان الأطباء يجدون صعوبة بالغة في تشخيص مرض السكري (diabetes) قبل ظهور المختبرات العلمية لذلك كانوا يضطرون لتذوق بول المريض لاكتشاف الحلاوة بع.

و مرض السكري (diabetes) كما عرفته منظمة الصحة العالمية في جنيف عام (1979) حالة مرضية مزمنة تحدث بسبب عوامل وراثية أو مكتسبة أو نتيجة لعوامل أخرى. و هي حالة تعني نقصا مطلقا أو نسبيا في كمية الأنسولين (isulin) التي تفرزها خلايا بيتا في جزر لانجرهانز في البنكرياس كما ينتج عنه ارتفاع في نسبة السكر في الدم و البول و حدوث حالة من الاضطراب في أكسدة الدهون و البروتينات و الكاربوهيدرات(المصدر السابق نفسه، ص 215.)

و يعد مرض السكر (diabetes) من أهم الأمراض الغدية التي تصيب الإنسان فهو يحتل المرتبة الثالثة بعد البدانة و أمراض الغدة الدرقية و الذي يحدث نتيجة لحدوث اضطرابات في آلية أيض الأنسولين و الذي يقوم بتنظيم كمية السكر في الدم ضمن حدود تتراوح ما بين (120- 80) ملغم/ سم^3. فإذا انخفضت كمية الأنسولين ازدادت كمية السكر في الدم و العكس صحيح(و في الواقع فإن مرض السكري (diabetes)

مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة لعدم كفاءة الأنسولين في توصيل و تمرير الكلوكوز (glucose) عبر الخلايا و هذا الأمر يؤدي إلى عدم القدرة على إيصال الكلوكوز (glucose) داخل الخلايا للاستفادة منه كوقود للجسم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم عن حد 180 كلغم/ سم^3 و بالتالي خروجه

6-2-كيف يحدث مرض السكري (diabetes) و أسبابه و أعراضه؟

مرض السكري (diabetes)، مرض يصيب الإنسان لنقص في كمية الأنسولين التي تساعد على تمثيل السكريات فترتفع تبعا لذلك نسبة السكر في الدم و بالتالي تنزل مع البول، و عندما تحدث تلك الاضطرابات في تمثيل المواد الدهنية و البروتينية- و إذا تأثرت هذه المواد نتجت عن ذلك الأمراض و المضاعفات الخطرة التي تصحب هذا المرض، المضاعفات في هذه الحالة تشمل جميع أجهزة الجسم.

لكن أهم مصادر الطاقة في الجسم يأتي من النشويات و السكريات التي تتحول لمادة الكلوكوز بعد امتصاصها. و لكي يستطيع الكلوكوز أن يدخل إلى خلايا الجسم و يصبح ذا فائدة فإنه يحتاج إلى مساعدة من هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس و يساعد أيضا في تخزين الفائض من الكلوكوز في الكبد و العضلات و الأنسجة الدهنية بالجسم على شكل كلايكوجين (glycogen). و عندما تنخفض نسبة الأنسولين أو عندما

تتوقف خلايا بيتا في جزر لانجرهانز الموجودة في غدة البنكرياس عن إفراز هذا الهرمون فإن خلايا الجسم لا تستطيع أن تستفيد من الكلوكوز الموجود في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبته و تراكمه في الدورة الدموية ليصبح ضارا بلا فائدة بالإضافة إلى أن الكليتين لا تستطيعان المحافظة على السكر الزائد عن 180 ملغم/ سم^3، فيبدأ بالنزول مع البول بمصاحبة كميات كبيرة من السوائل و من هنا يبدأ البول بالازدياد كمًا و عددًا و يزداد إحساس الفرد بالعطش حيث تعد هذه أول أعراض مرض السكري.

6-3- أعراض مرض السكري diabètes:

لا توجد أية علامة أو أعراض للمرض في المراحل الأولى منه و لا تظهر العلامات عادة إلا بعد استفحاله، و عدد كبير من المرضى يكشف المرض عندهم عن طريق الصدفة أو في أثناء إجراء الفحوص الدورية، و جميع الأعراض ترجع إلى عدم القدرة على أكسدة الكلوكوز و أهم هذه الأعراض:

1- الإجهاد و إنهاك القوى و زيادة العصبية
2- زيادة العطش و التبول
3- جفاف الفم
4- الحكو أو الهرش
5- الشعور بالجوع و نقص الوزن و الضعف العام
6- تأثيره على العين حيث يقصر النظر و يصاب بالصداع
7- أإمساك و ألام المعدة (مغص معوي)
8- كثرة الإصابة بالبثور و الخرجات(محمد رفعت: 1977، ص 111.)

6-4- أنواع مرض السكري diabète :

أن الشائع تقسيم السكري عند الأطباء إلى نوعين رئيسين هما:

- أولا سكري الأطفال أو اليافعين
- ثانيا: سكري الكبار أو البالغين.

6-5- الأمور التي يجب مراعاتها عند ممارسة مريض السكري للنشاط الرياضي:

أولا: يجب أن يكون التدريب منتظما و بشدة متساوية ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل مع مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب كما في التوقف عن النشاط في حالة الشعور بالإجهاد أو الألم و البدء تدريجيا مرة أخرى.

ثانيا: في حالة النشاط البدني العنيف لمدة طويلة (مسابقات، ماراتون، ركوب الدراجات ...الخ) يجب على مريض السكري التركيز على زيادة كمية الكربوهيدرات بدلا من الإقلال من الأنسولين و ذلك قبل بدء النشاط البدني بثلاث ساعات على الأقل مع ضرورة الحقن بمحلول سكر (غلوكوز) أثناء فترة النشاط البدني ذي الشدة العالية

ثالثا: لتجنب رد فعل الأنسولين أثناء النشاط البدني في الشدة العالية يجب مراعاة تحديد مكان تعاطي حقن الأنسولين حسب طبيعة النشاط فإذا كان الاعتماد على الأطراف السفلى مثل الجري يجب الحقن في الذراع أما في حالة استخدام الطرفين العلوي و السفلي فيكون الحقن في منطقة البطن لأن العضلات التي تنقبض بقوة أثناء النشاط سوف تساعد على امتصاص الأنسولين بسرعة كبيرة.

رابعا: لا يجوز البدء في النشاط الرياضي قبل التأكد من سلامة نسبة السكر سواء كانت منخفضة أو مرتفعة و قياسها.

خامساً: يفضل ممارسة النشاط البدني على شكل ألعاب جماعية أو على شكل تدريب دائري و مع الأصدقاء أو بوجود مدرب لتقديم المساعدة في حالة حدوث المضاعفات.

سادسا: يجب اختيار الحذاء الجيد المريح.

الخلاصة:

ان العديد من المصابين بالامراض المزمنة لا يهتمون للرياضة كعلاج بديل لنظام دوائي المكثف ومنهم من يعتقد ان ممارستهم للرياضة شكل خطر عليهم وعلى صحتهم وهو شعور طبيعي ينتاب اي مريض حريص يريد تفادي كل المضاعفات ولكن الامر الذي يجهلونه كون ان الرياضة المكيفة لها فائدة على صحتهم ولخير دليل على ذلك اتخاذ من الرياضة المكيفة برامج علاجية ووقائية على كثير من المستشفيات والمراكز في العالم

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

– تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل ان نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بالقيام بدراسة ميدانية وذلك عن طريق توزيع الاسيان و المقياس في التربية البدنية و الرياضة و قد تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعه ، ومن ثم تقديم مناقشة و تحليل النتائج المتواصل اليها من خلال الاسيان و المقياس و في الاخرة نقوم بعرض الإستنتاج و سنحاول فيه توضيح مدى صدق الفرضيات التي تحمنى هذه الدراسة و مدى تحقيق هذه الفرضيات .

1– الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الحجر الاساس في اي بحث علمي لانها تعمل على تهيئة الارضية الضحيحة التي ترتكز عليها الدراسة الاساسية من خلال الوقوف اولا على امكانية اجراء البحث عمليا و تحديد العراقيل التي يمكن ان تصادف الباحث اثناء دراسته اضافة الي تحضير ادوات البحث و التاكد من توفر العينة اللازمة للبحث ووفرة المصادر و المراجع الضرورية للبحث .

لقد تمثلت الدراسة الاستطلاعية في بحثنا في النقاط التالية:

– التاكد من توفر عينة التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة.

– اجراء بعض اللقاءات مع اساتذة التربية البدنية و الرياضية.

– زيارة بعض المتوسطات .

– تحضير اداة جمع البيانات و التاكد من صلاحيتها.

2– المنهج :

– إعتمدنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي و هذا لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة و نوع المشكل المطروح .

3- مجتمع و عينة البحث:

يتكون مجتمع البحث لدينا من أصحاب الامراض المزمنة و اساتذة التربية البدنية و الرياضية علي مستوي ولاية مستغانم.

- عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية حيث كان عددها 75 تلميذ من التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة و 35 أستاذ تربية بدنية و رياضية علي مستوي المتوسط، اضافة الى 15 تلميذ للدراسة الاستطلاعية. لولاية مستغانم ومعسكر

4- مجالات البحث :

4-1- المجال البشري :

تمت عملية توزيع المقياس على 75 تلميذ و ثم توزيع إلاستمارة على 35 أستاذ تربية بدنية و الرياضة لولاية مستغانم ومعسكر .

4-2- المجال المكاني :

تمت عملية توزيع الاسيان و القياس على مستوى متوسطات ولاية مستغانم .

4-3- المجال الزمني : تمت هذه الدراسة إبتداء من 10-01-2015 الي غاية 05-01- 2015

5- متغيرات البحث :

1- متغير الاتجاهات

3- متغير ممارسة اصحاب الامراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية.

6- أدوات البحث :

6-1- المقياس:

لدراسة إتجاهات أصحاب الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية قمنا بإستخدام مقياس كينون للاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية الذي وضعه في الاصل جيرالد كينيون واعاد صورته الى العربية محمد حسن علاوي حيث يشمل المقياس علي 54 عبارة خاصية الاختيار .

مواصفات المقياس:

1 ابعاد المقياس:

- كخبر اجتماعية
- الصحة واللياقة
- كخبرة والتوتر ومخاطرة
- كخبرة و جمال
- لخفض التوتر
- كخبرة للتفوق الرياضي

2التصحيح:

يتضمن المقياس 54 عبارة وتتمثل في:38 عبارة ايجابية و 16 عبارة سلبية وعند الاجابة على الاعبارة الاجابية تمنح 5 درجات عند الاجابة على اوافق بدرجة كبيرة ،و تمنح 4 درجات عند الاجابة على اوافق وتمنح 3 دراجات عند الاجابة لم اكون راى بعد و تمنح دراجتان عند الاجابة اعارض وتمنح درجة واحدة عند الاجابة على اعارض بدرجة كبيرة وعلى العبارات السلبية كمايلي:

تمنح 5 درجات عند الإجابة على اعارض بدرجة كبيرة و تمنح 4 درجات عند الإجابة على اعارض وتمنح 3 دراجات عند الإجابة لم أكون رأى بعد وتمنح دراجتان على اوافق وتمنح درجة واحدة على اوافق بدرجة كبيرة.

6-2- الاستبيان:

عبارة عن مجموعة من الاسئلة مرتبطة منهجية وهو كذالك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الاصلي.

قام الطالبان الباحثان بإعداد استمارة لقياس نظرة أساتذة التربية التربية البدنية و الرياضية حول فكرة ممارسة اصحاب الامراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية، و لذلك اعتمدا علي بعص الدراسات المشابهة و المراجع و توجيه الاستاذ المشرف للخروج باستمارة تشمل 10 اسئلة مقدمة الي الاساتذة.

7- الأسس العلمية لأداة البحث:

7-1- صدق و ثبات المقياس:

تم التحقق من الثبات عن طريق تطبيق الاختبار و اعادة تطبيقه بعد اسبوع. ثم دراسة الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني عن طريق معامل يرسون الموضح في الجدول التالي:

	بيرسون الثبات	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	الصدق
الاتجاهات	**0 ,80**	**0,64**	**13**	**0,05**	**دال**	**0,89**

جدول رقم (01) يوضح ثبات وصدق المقياس

الثبات :

من خلال قيمة الارتباط المحسوبة المقدرة ب 0,80 والتي تقترب من 1و التي هي اكبر من القية الجدولية المقدرة ب0,64 ما يدل وجود فروق ذات دلالة احصائية الامر الذي ان يعني ان نتائج التطبيق الاول ترتبط ارتباطا وثيقا بنتائج التطبيق الثاني ما يشير الى ان هناك قدر عالي من الثبات بين التطبيق الاول و الثاني اي ان المقياس يتمتع بقدر من الثبات.

الصدق :

من خلال قيمة الصدق المقدرة ب 0,89واللتي تقترب من 1 تشير الى ان هناك قدر عالي من الصدق لدي الاداة المتوثلة في المقياس اي ان المقياس يصلح لقياس اتجاهات التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

الموضوعية:

بالنظر عبارات المقياس 54 فهي واضحة المعنى ، سهلة الفهم ، بعيدة عن التأويل و خالي من المصطلحات الغامضة او المبهمة ما يعني ان المقياس يتمتع بقدر جيد من الموضوعية.

7-2- صدق للاستبيان:

صدق المحكمين:

لقد قام الطالبان الباحثان بتوزيع عدد من الاستمارات علي بعص اساتذة و دكاترة التربية البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم قصد تحكيم الاستبيان و اعطائه صورة لائقة تكون معها نتائجه ذات قيمة علمية قابلة للدراسة و مفيدة في مناقشة الفرضية المعنية، و بعد استرجاع الاستمارات فقد لخصنا توجيهات الاساتذة المحكمين في النقاط التالية:

- التقليل من عدد الاسئلة في المحور حتى يكون اهتمام المستجوب اكبر.

- حذف الاسئلة المفتوحة.

- حذف بعض المصطلحات القابلة للتاويل.

الموضوعية:

كانت اسئلة الاستبيان واضحة و في مستوى المستجوب ذات الفاظ سهلة و خالية من الغموض و بعيدة عن التاويل .

الدراسة الاحصائية

- النسبة المئوية
- اختبار حسن المطابقة
- اختبار بيرسون لي

صعوبات البحث:

- نقص المراجع باللغة العربية فيما يتعلق الامراض المزمنة.

- ضيق الوقت مماكلفنا جهد كبير

- عدم التبليغ ببعض الامراض.

عرض و مناقشة

النتائج

تمهيد

مهما تكن النتائج و الخام من المعلومات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية فلا قيمة لها ان لم تخضع للمعالجة الاحصائية من أجل التحليل و المناقشة ثم الاستنتاج. و من هذا المنطلق فقد عالج الطالبان الخام من المعلومات التي تحصل عليها بواسطة الاختبارات عن طريق مجموعة من المقاييس الاحصائية أين تم تحويلها الي درجات قابلة للتحليل و التفسير ثم الحكم و الاستنتاج، و بذلك يمكن اصدار احكام موضوعية علمية معتمدة الامر الذي سيتم التطرق اليه بالتفصيل في هذا الفصل.

عرض و مناقشة السؤال الاول:

السوءال رقم01

01السؤال	كيف تري اقبال التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة على حصة التربية البدنية والرياضية							
	المحور الثاني							
الاجابات	كثير	قليلا	منعدم	**كا^2 المحسوبة**	**كا^2 الجدولية**	**درجة الحرية**	**مستوي الدلالة**	**الدلالة الاحصائية**
التكرارات	27	06	02	30,93	5,99	2	0.05	دال

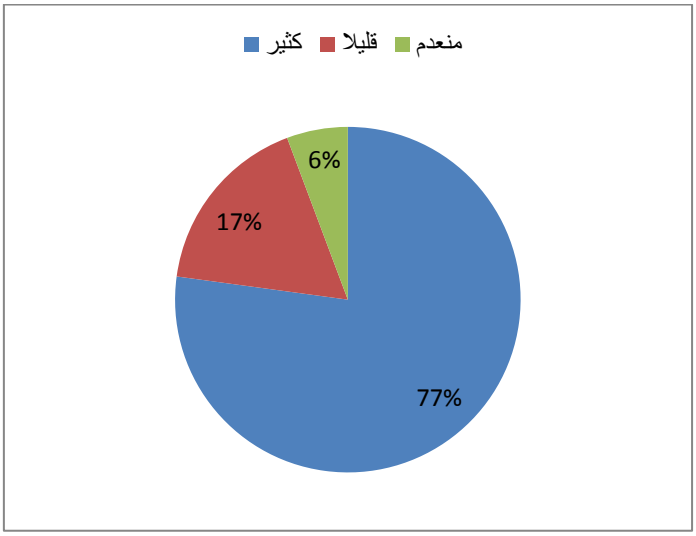
الجدول رقم 01 يبين نتائج معالجة السؤال الاول

التحليل:

من خلال الجدول يتضح لنا ان 27 استاذ يرون ان هناك اقبال كبير من قبل التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة على حصة التربية البدنية و الرياضية و6 اساتذة يرون ان اقبال التلاميذ قليل و استاذان يرون ان اقبال التلاميذ

منعدم، و بالنظر الي قيمة كا^2 المحسوبة التي قدرت ب 30,93و التي هي اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب 5,99نقول ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين اختيارات الاساتذة لصالح التكرار الاكبر .

الاستنتاج: نستنتج ان التلاميذ المصابون بأمراض مزمنة لديهم اقبال كبير على حصة التربية البدنية و الرياضة و الشكل البياني يضح الفرق بين الاجابات



الشكل البياني رقم 01 يوضح اقبال التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة على حصة التربية البدنية والرياضي

السؤال رقم 02:

السؤال 02	ماذا تقول عن ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية والرياضية ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
مفيدة	34	% 97.14
مضرة	00	% 00
لاتشكل فرق	01	% 2.85

الجدول رقم 02 يبين نتائج معالجة لسؤال الثاني

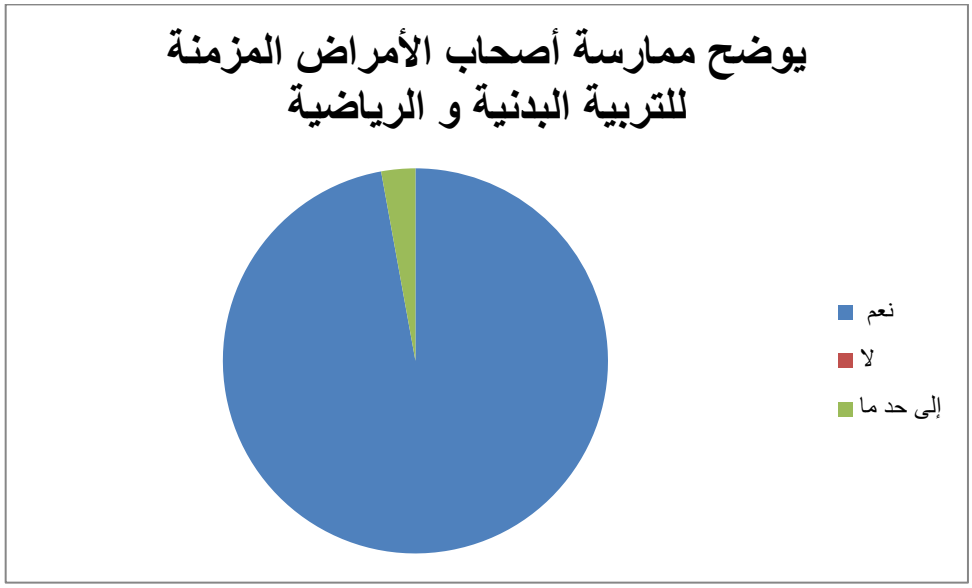
التحليل:

يتصح لنا أن 34 أستاذ و التي تقدر بنسبة 97,14 % اجابوا بأن ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياظية مفيدة و استاذ واحد فقط يرى ان الممارسة الرياضية لاصحاب الامراض المزمنة لا تفيد و لا تضر و لا يرى اي استاذ بضرر الممارسة الرياضيةعلى اصحاب الامراض المزمنة.

الإستنتاج :

نستمتج أن ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياصية مفيدة.

الشكل البياني :



السؤال رقم 03:

03السؤال	هل ترحب بفكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية والرياضية ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	34	% 97.14
لا	00	% 00
إلى حد ما	01	% 2.85

الجدول رقم 03يبن نتائج المعالجة للجدول الثالث

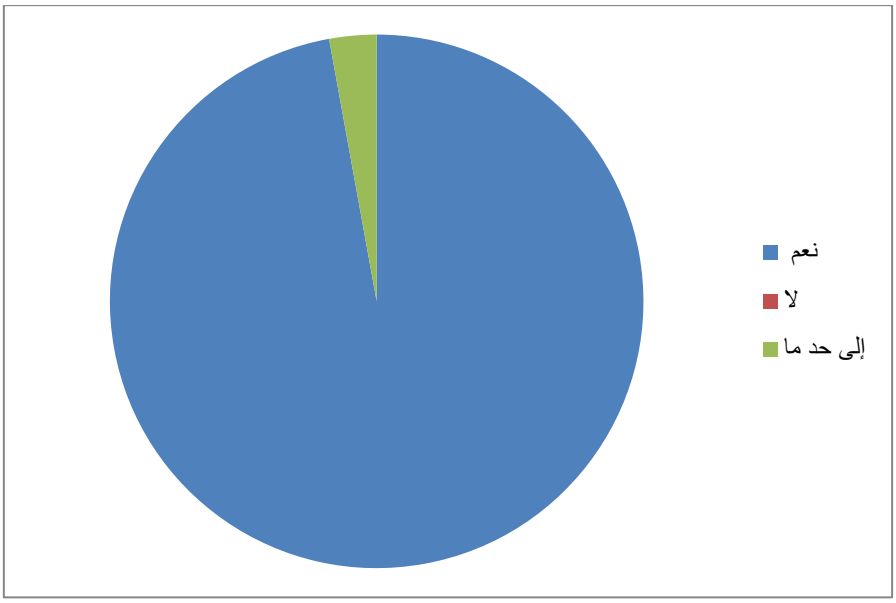
التحليل :

من خلال الجدول (03) يتضح لنا أن34 أستاذ و بنسبة 97.14 % يرحبون بفكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية والرياضية مفيدة و استاذ واحد بنسبة 2.85 يرحب بالفكرة إلى حدما.

استنتاج:

نستنج أن ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية والرياضية مفيدة .

الشكل البياني:



الشكل البياني رقم يوضح السؤال رقم 3

السؤال رقم 04 :

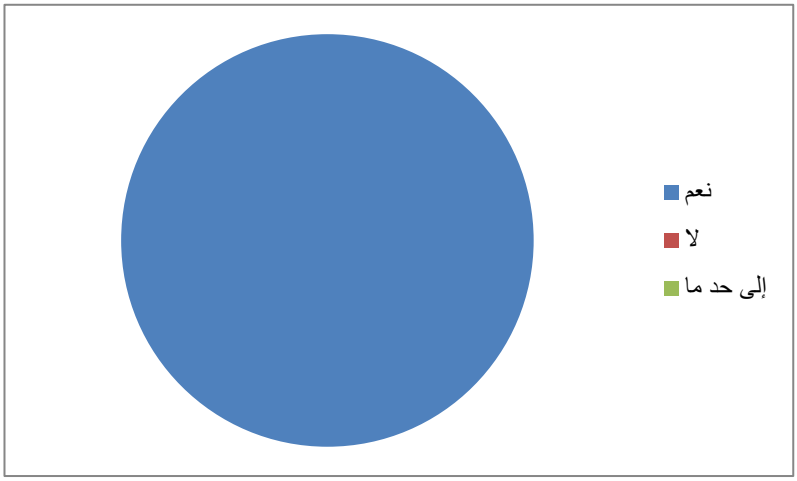
السؤال 04	هل تدعوا أصحاب الأمراض المزمنة لمشاركة زملائهم حصة للتربية البدنية والرياضية ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	35	%100
لا	00	% 00
إلى حد ما	00	%00

الجدول رقم 04يبين نتائج معالجة السؤال الرابع

التحليل : من خلال الجدول (04) يتضح لنا أن 35 أستاذ و بنسبة 100% يدعوا أصحاب الأمراض المزمنة لمشاركة زملائهم حصة للتربية البدنية والرياضية و بالتالي هو مؤشر جيد يظهر بوضوح نظرة اساتذة التربية البدنية و الرياضية للممارسة الرياضية في حق اضحاب الامراض المزمنة.

استنتاج: أساتذة التربية البدنية و الرياضية يدعوا أصحاب الأمراض المزمنة لمشاركة زملائهم حصة للتربية البدنية والرياضية.

الشكل البياني:



السؤال رقم 05:

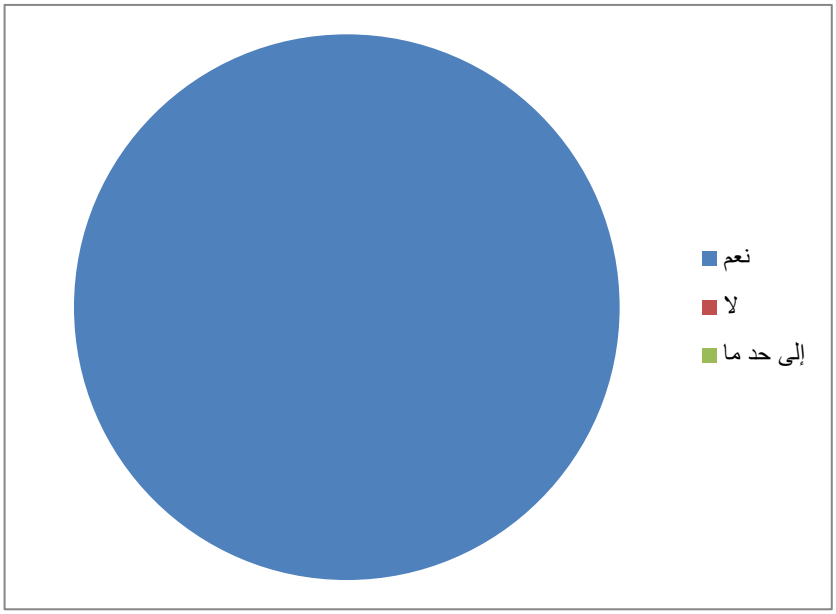
السؤال 05	هل انت مستعد للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	35	%100
لا	00	% 00
إلى حد ما	00	% 00

الجدول رقم 05 يبين نتائج معالجة السؤال الخامس

التحليل : من خلال الجدول (05) يتضح لنا أن 35 أستاذ و بنسبة 100%مستعدين للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة و لا يوجد اي استاذ يرفض التعامل مع اصحاب الامراض المزمنة ما يؤكد مرة اخرى ان الاساتذة يرحبون بالفكرة المطروحة في هذا البحث .

استنتاج: أساتذة التربية البدنية والرياضية مستعدون للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة.

الشكل البياني:



السؤال رقم :06

السؤال 06	هل تؤيد إدماج أصحاب الأمراض المزمنة في حصة للتربية البدنية والرياضية مع أقرانهم ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	35	%100
لا	00	% 00
إلى حد ما	00	% 00

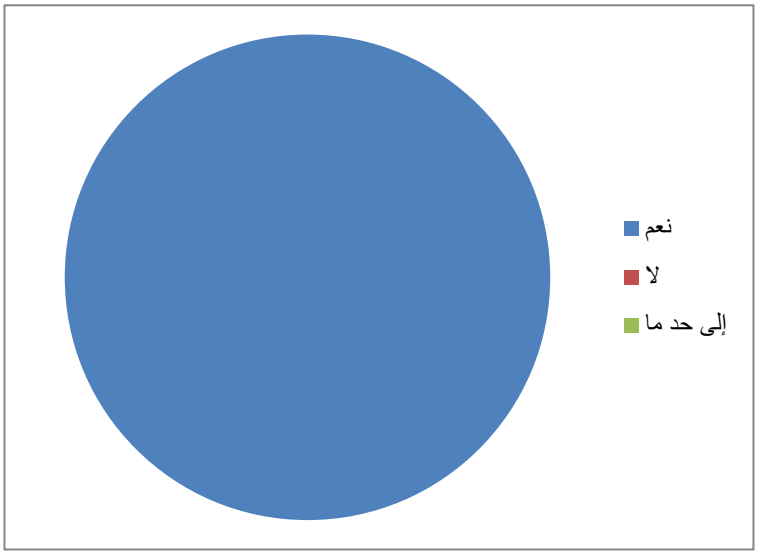
الجدول رقم 06 يبين نتائج معالجة السؤال السادس

التحليل :

من خلال الجدول (06) يتضح لنا أن 35 أستاذ و بنسبة 100% يؤيدون ادماج أصحاب الأمراض المزمنة في حصة للتربية البدنية والرياضية مع اقرانهم الاسوياء .

استنتاج:أساتذة التربية البدنية والرياضية يؤيدون إدماج أصحاب الأمراض المزمنة لمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل البياني:



السؤال رقم :07

السؤال 07	هل لديك استعداد لأخذ دوارات تكوينية للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	34	%97.14
لا	00	% 00
إلى حد ما	01	%2.85

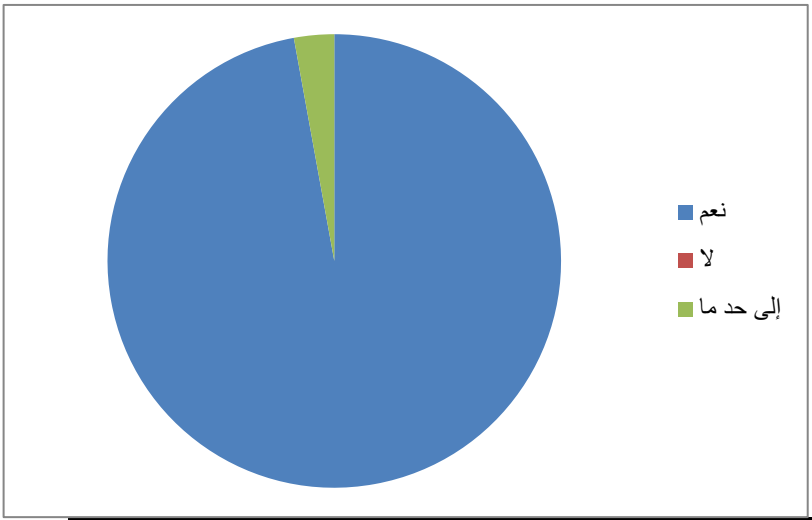
الجدول رقم 07 يبين نتائج معالجة السؤال

التحليل : يتضح من خلال الجدول (07) يتضح لنا أن 34 أستاذ و بنسبة 100% لديهماستعداد لأحذ دوارات تكوينية للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة بينما أستاذ إلى حدما ليس مستعدا لاخذ دورات تكوينية.

استنتاج:أساتذة :التربية البدنية والرياضية لديهم استعداد لأخذ دوارات تكوينية للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة.

الشكل البياني:

السؤال رقم :08

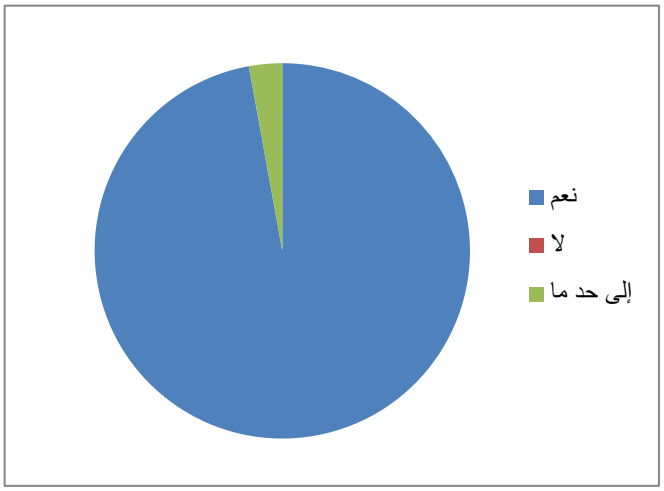


السؤال 08	هل لديك ترغب في إجراء تربصات علمية حول رياضة أصحاب الأمراض المزمنة ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	34	%97.14
لا	00	% 00
إلى حد ما	01	%2.85

الجدول رقم 08يبين نتائج معالجة السؤال الثامن

التحليل : يتضح من خلال الجدول (08) أن 34 أستاذ و بنسبة 97.14% لديهم الرغبة في إجراء تربصات علمية حول رياضة أصحاب الأمراض المزمنة بينما أستاذ 01 يرى إلى حدما لا يريد اجراء تربصات علمية.

استنتاج:نعم يرغب أساتذة :التربية البدنية والرياضية إجراء تربصات علمية حول رياضة أصحاب الأمراض المزمنة .



السؤال رقم :09

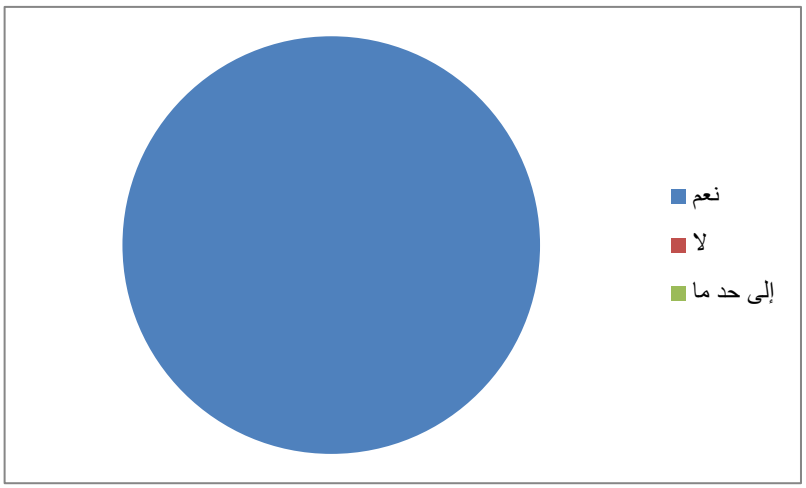
السؤال 09	هل ترى أن ممارسة التربية البدنية و الرياضة حق مهضوم لأصحاب الأمراض المزمنة ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	35	%100
لا	00	% 00
إلى حد ما	00	%00

الجدول رقم 09يبيننتائج معالجة السؤال التاسع

التحليل : يتضح من خلال الجدول (09) أن 35أستاذ و بنسبة 100% يرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضة حق مهضوم لأصحاب الأمراض المزمنة ما يعطي فكرة واضحة عن نظرة اساتذة التربية البنية و الرياضية الصحاب الامراض المزمنة .

استنتاج:ممارسة التربية البدنية و الرياضة حق مهضوم لأصحاب الأمراض المزمنة .

الشكل البياني:



السؤال رقم :10

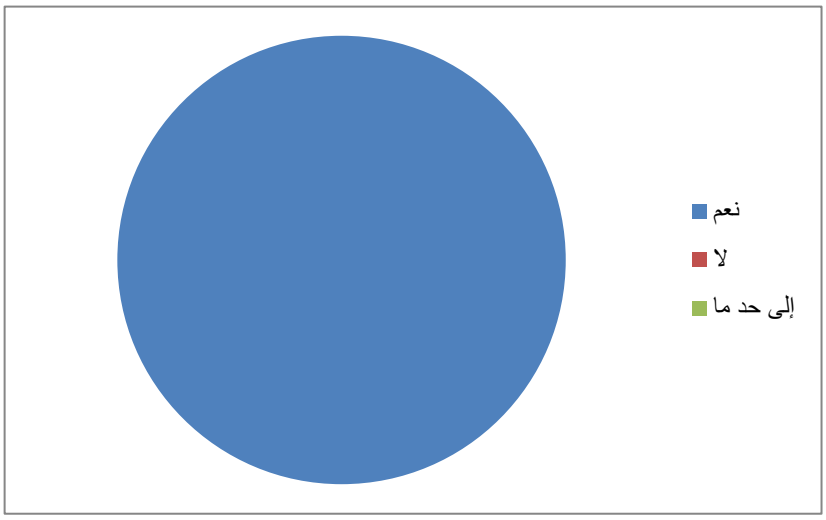
السؤال 10	هل تدعو الجهات المعينة إلى منح اصحاب الأمراض المزمنة حق ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟	
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	35	%100
لا	00	% 00
إلى حد ما	00	%00

الجدول رقم **10يبين نتائج معالجة السؤال العاشر**

التحليل : يتضح من خلال الجدول (10) أن 35 أستاذ و بنسبة 100%يدعون الجهات المعينة إلى منح أصحاب الأمراض المزمنة حق ممارسة التربية البدنية والرياضية .

استنتاج:الأساتذة يدعو الجهات المعينة إلى منح أصحاب الأمراض المزمنة حق ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الشكل البياني:



عرض نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية:

الجدول اتجاهات التلاميذ نحوا ممارسة التربية البدنية والرياضية			
	سَ	ع	سلم التصحيح
الاتجاهات	186 ,48	17 ,87	270 162 54 سلبية ايجابية

الجدول رقم 11 يبين نتائج معالجة السؤال الاول

التحليل :

نرى من خلال الجدول رقم 12 أن المتوسط الحسابي للاتجاهات لدى عينة البحث قدر ب:186,48 الذي يقع في سلم التصحيح ضمن مجال (162- 270) مما يعني أن اتجاهات أصحاب الأمراض المزمنة اجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية وبالتالي فان التلاميذ المصابين بامراض مزمنة مستعدون و يرغبون في ممارسة التربية البدنية و الرياضية مثلهم في ذلك مثل اقرانهم الاسوياء.

الاستنتاج :

- هناك اتجاهات اجابية لأصحاب الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

الاستنتاجات :

- التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة لديهم اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

- أساتذة التربية البدنية و الرياضية لديهم الرغبة في التعامل مع التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة .

- اساتذة التربية البدنية و الرياضية مستعدو نلاحظ تكوين حول الامراض المزمنة.

- فكرة ممارسة اصحاب الامراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية اجابية.

مناقشة الفرضيات :

الفرضية الجزئية الاولى: والتي تنص على:

-أساتذة التربية البدنية و الرياضية يرحبون بفكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية يتضح من خلال الجدول رقم 1 و 2 أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يرون أن إقبال التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية والرياضية كثير و أن الممارسة الرياضية مفيدة لأصحاب الأمراض المزمنة حيث أنهم في الجدول رقم 3 و 4 يرحبون بفكرة ممارسة التلميذ المريض للتربية البدنية و الرياضية بل و يدعونه للممارسة و يؤكدون ذالك في الجدول رقم 5 و 7 و 8 حيث أنهم مستعدون للتعامل مع التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة و يرغبون في اخذ دوارات تكوينية و إجراء تربصات ميدانية للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة، فالأساتذة في الجدول رقم 9 و 10 يرون أن الممارسة الرياضية بالنسبة لأصحاب الأمراض المزمنة حق مهضوم و يدعون الجهات المعنية إلى منح أصحاب الأمراض المزمنة حق ممارسة التربية البدنية والرياضية ما يعني أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية ينظرون بايجابية إلى فكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية وهو ما توصل إليه بوجلطية منور في بحثه 2013 حيث توصل إلي أن هناك قابلية لإشراك التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة في حصة التربية البدنية و الرياضية. وهذا يعني أن الفرضية قد تحققت.

الفرضية الثانية: و التي تنص علي:

- لأصحاب الأمراض المزمنة اتجاهات إيجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

يظهر من خلال الجدول رقم 12 ان التلاميذ من خلال مقياس الاتجاهات تصلوا على متوسط حسابي قدره 186,48 يقع في مجال التصحيح المنحصر بين 162 – 270 ما يشير الى الاتجاهات الايجابية للتلاميذ اصحاب الامراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية وبالتالي فانهم يرغبون في ممارسة التربية البدنية و الرياضية و انما يحرمون من الممارسة رفما عنهم فقد اكد شاوش محمد في دراسته 2005 ان مماسة التلاميذ المصابين بالامراض المزمنة للنشاط الرياضي الصفي يكاد ان يكون شبه منعدم ،وهذا يعني ان ليس هناك اي اهتمام بهذه الفئة في الوقت الذي اكد فيه بوجلطية منور في دراسته 2013 ان التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة يرغبون في ممارسة التربية البدنية و الرياضية.وعليم نقول ان الفرضية قد تحققت.

الفرضة العامة:و التي تبص على:

– ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية اجابية

لقد تبين من خلال الفرضية الاولى ان اساتذة التربية البدنية و الرياضية يرحبون بفكرة اشراك التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة في حصة التربية البدنية و الرياضية حيث انهم اكدوا علي استعدادهم للمعامل مع هولاء الافراد من التلاميذ يل هم يدعونهم لممارية النشاط الرياضي ، اما التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة فانهم يرغبون في ممارسة التربية البدنية كما يظهر ذالك من خلال الاتجاهات الايجابية للتلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية ، وبالتالي نرى ان اساتذة التربية البدنية و الرياضية من جهة يرحبون بفكرة ممارسة اصحاب الامراض المزمنة للتربية البدنية والرياضية و من جهة اخرى فان التلاميذ المعنيون اكثر بالامر يرغبون في الممارسة الرياضية و عليه يمكننا القول ان فكرة ممارسة التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضيةاجابية.

التوصيات :

انطلاقا من البحث فان الطالبين يوصيان بمايلي:

-اجرء المزيد من البحوث في مجال التربية البدنية و الرياضية الخاصة باصحاب الامراض المزمنة.

-التاكيد علي اجراء تربصات لاساتذة التربية البدنية و الرياضية حول النشاط الرياضي الملائم لاصحاب الامراض المزمنة.

- العمل على ايجاد برنامج رياضي لاصحاب الامراض المزمنة.

-العمل والتاكيد عل وضع طبيب مختض في الامراض المزمنة في كل مؤسسة

الخلاصة العامة:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مجال خصب و غني بمختلف الانشطة الرياضية التي يمكن ان تعود بالاثر الايجابي علي ممارسها مهما كانت صفته صحيحا كان او مريضا ، بل تصبح اكثر فائدة لذوي الحاجات الخاصة من المعاقين و اصحاب الامراض المزمنة الذين تناولناهم في بحثنا بالدراسة للوقوف علي حقيقة امرهم فيما يتعلق بمنعهم من مشاركة زملائهم الاصحاء حصة التربية البدنية و الرياضية. حيث قمنا بدراسة مسحية شملت اساتذة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة في محاولة لدراسة مدى امكانية دمج التلاميذ اصحاب الامراض المومنة مع اقرانهم في حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال اكير الاطراف المعانيةبالامر من اساتذة و متلاميذ، و بعد العمل الميداني الذي قام به الطالبين توصلا الي ان التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة يرغبون زبشدة في ممارسة التربية البدنية و الرياضية كما ان اساتذة التربية البدنية و الرياضية مستعدون للتعامل مع التلاميذ اصحاب الامراض المزمنة و يدعونهم الي ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

المصادر و المراجع

المصادر

- المعجم الفلسفي –جميل الصليبة1971الجزء الاول

- بوفلجة (غ) اهداف التربية وطرق تحقيقها 1989

- حسن شلتوت التنضيم والادارة فيالتربية البدنية والرياضية . 1996،–دارالفكر العربي

- محمد منير الموسي-اصول التربية 1994-عالم الكتاب

- محمد عوض البسوني ، التربية البدنية والرياضية ،1992،دار الفكر

- تشارلربيوكر اسس التربية البدنية ،1987. دار الفكر العربي القاهرة

- امين الخولي –اصرل التربية البدنية والرياضية،1998،دار الفكر العربي القاهرة

- لحمر عبد الحق – مكانة ودور التربية البدنية 1993 ط1

- قاسم المندلاوي – دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ،1991،-دار الفكر العربي

- بسوني الشاطي ياسين – طرق ونظريات التربية البدنية والرياضية،1992–دار الفكر العربي

- احمد عباس صالح السامرني – طرق التدريس التربية البدنية والرياضية في مجال الرياضي -1984

- محمد رفعت- قاموس الطب – لبنان-1988-ط1

- عبد الفتاح لطفي و اكرم زكي ،طرق التدريس ،1997،ط1

الانترنت الموسوعة الحرة

- قريش العجال – ميول واتجاهات الطلبة نحو ممارسة الرياضة -1996

- محمد البطانية،مرض القلب ،2007،ط2

- بدرة معتصم ميموني الاضطرابات النفسية عند الطفل المراهق -2005-الطبعة الاولى

- ع - قاسي- مرض الربو-1998

- رمضان ، مرض سكري،1995، دار الفكر

- محمد ياسين –امراض القلب- 1981-الطبعة الاولى بيروت

الملاحق

الجمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم النشاط الحركي المكيف

استبيان موجه الى التلاميذ

إليك هذه الاستمارة الاستبيانية التي تحمل مجموعة من الأسئلة و التي من شأنها أن تساعدنا في بحثنا هذا لإيجاد الحلول الممكنة لمشكلة ذات أهمية من أجل نيل شهادة الماستر في الانجاز و النشاط البدني المكيف و الصحة تحت عنون :

{ إتجاهات الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية }

فلهذا نرجو منكم تقديم إجابتكم بكل وضوح و موضوعية حتى تكون بإذن الله عونا لنا في إنجاز و إتمام عملنا هذا و المطلوب منك وضع علامة (×) في الخانة المناسبة .

– ونشكر لك حسن تعاونك الصادق مع الباحث

السنة الجامعية :

2015–2014

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأيابعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
1-أفضل الانشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
2-أستطيع أن امارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الرياضية القومية .					
3- أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعبة) .					
4- في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة .					
5- لا أستطيع أن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية .					
6- لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة و اللياقة البدنية .					
7- أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة .					
8- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو (اللاعبة) .					
9- تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة و التي يقيس فيها اللاعب قدرته ضد منافسين على مستوى عال من المهارة					
10- الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة .					
11- الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي .					
12- الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة .					
13- لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة .					

14- في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات .					

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأيابعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
15- أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية .					
16- هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية					
17 – أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد .					
18 – عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية .					
19 – لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.					
20 – في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي و التعاون .					
21 – الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء .					
22 – لا اميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر و الاحتمالات الكبيرة للإصابات .					
23 – الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة .					
24 – لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة .					

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأيت بعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
25 – اهم ناحية تجعلني امارس الرياضة انني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس .					
26 – الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية					
27 – الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في انشطة اخرى .					
28 – اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الانشطة الخطرة عن الانشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة					
29 – من بين الانشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين .					
30 – الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية .					
31 – هناك العديد من الانشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.					
32 – اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة .					
33 – افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى اشباع التذوق الجمالي أو الفني .					
34 – اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات و التضحية و بذل الجهد					
35 – احس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير و جمال الحركات الرياضية .					
36 – لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.					
37 – اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية .					

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأيابعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
39 – افضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بفرده					
40 – المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي .					
41 – الانشطة الرياضية التي تتطلب فن و جمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي .					
42 –الانشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة و المغامرة افضلها إلى أقصى مدى .					
43 – نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الانشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة .					
44 – الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .					
45 – الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية و البالية أتعبرها من أحسن أنواع الأنشطة .					
46 – افضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الانشطة الرياضية الت لا تأخذ طابع الجدية و لا تحتاج إلى وقت طويل و مجهود كبير .					
47 – ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي .					
48 – استطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز و الباليه .					
49 – إن الاتصال الاجتماعي التي نتيجة ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى .					
50 – أفضل الانشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة .					
51 – عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام و الاسترخاء .					
52 – يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة					

بدرجة زائدة عن الحد					
53 – تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة .					
54 الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح .					

الجمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم النشاط الحركي المكيف

استبيان موجه الى الأساتذة

إليك هذه الاستمارة الاستبيانية التي تحمل مجموعة من الأسئلة و التي من شأنها أن تساعدنا في بحثنا هذا لإيجاد الحلول الممكنة لمشكلة ذات أهمية من أجل نيل شهادة الماستر في الانجاز و النشاط البدني المكيف و الصحة تحت عنوان :

إتجاهات الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية

فلهذا نرجو منكم تقديم إجابتكم بكل وضوح و موضوعية حتى تكون بإذن الله عونا لنا في إنجاز و إتمام عملنا هذا و المطلوب منك وضع علامة (×) في الخانة المناسبة .

– ونشكر لك حسن تعاونك الصادق مع الباحث

السنة الجامعية :

2015/2014

الاستبيان الموجه للأساتذة :

الفرضية : أساتذة التربية البدنية والرياضية يرحبون بإدماج التلاميذ المصابين بأمراض مزمنة في حصة التربية البدنية والرياضية .

1- كيف ترى إقبال التلاميذ المصابين بالأمراض المزمنة على حصة التربية البدنية والرياضية ؟

كثير	قليل	منعدم

2- ماذا تقول عن ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية والرياضية ؟

مفيدة	مضرة	لاتشكل فرق

3- هل ترحب بفكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية والرياضية ؟

نعم	لا	إلى حد ما

4- هل تدعوا أصحاب الأمراض المزمنة لمشاركة زملائهم حصة للتربية البدنية والرياضية ؟

fffff		

5- هل كنت مستعد للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة ؟

6- هل تؤيد إدماج أصحاب الأمراض المزمنة في حصة للتربية البدنية والرياضية مع أقرانهم ؟

7- هل لديك استعداد لأخذ دوارات تكوينية للتعامل مع أصحاب الأمراض المزمنة ؟

8- هل ترغب في إجراء تربصات علمية حول رياضة أصحاب الأمراض المزمنة؟

9- هل ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية حق مهضوم لأصحاب الأمراض المزمنة ؟

10- هل تدعو الجهات المعنية إلى منح أصحاب الأمراض المزمنة حق ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

		iihgf

Synthèse de l'étude:

Cette étude vise à trouver les propriétaires élèves tendances des maladies chroniques à l'égard de l'exercice de l'éducation physique et des sports et de regarder les professeurs d'éducation physique et de sport pour les élèves de maladies chroniques et de leur droit de pratiquer l'éducation physique et les propriétaires de sport. Et pour l'étude de ce sujet a été sélectionné échantillon d'élèves de maladies chroniques et un échantillon de professeurs d'éducation physique et sportive, où nous avons utilisé l'Enquête sur les approches descriptives du chemin à travers l'échelle comme un outil pour recueillir des données pour les étudiants et les employeurs questionnaire pour les professeurs.

Après la collecte de données et traitées statistiquement conclu les talibans que les professeurs d'éducation physique et du sport en faveur de l'idée de la pratique des maladies chroniques de l'éducation physique et des sports et sont prêts à être propriétaires activés, et les élèves propriétaires maladies chroniques ont des attitudes positives à l'égard de la pratique de l'éducation physique et des sports et les talibans suggère activant l'idée de la recherche dans le domaine En donnant aux étudiants les maladies chroniques propriétaires de leur droit de pratiquer l'éducation physique et des sports

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلي معرفة اتجاهات التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية و نظرة أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة و حقهم في ممارسة التربية البدنية و الرياضية. و لدراسة هذا الموضوع تم اختيار عينة من التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة و عينة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية حيث استخدمنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية من خلال المقياس كأداة لجمع البيانات بالنسبة للتلاميذ و استبيان بالنسبة للأساتذة.

وبعد جمع البيانات و معالجتها إحصائيا خلص الطالبان إلي أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يؤيدون فكرة ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للتربية البدنية و الرياضية و مستعدون لتفعيلها، و التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة لديهم اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية وعليه يقترح الطالبان تفعيل فكرة البحث ميدانيا من خلال إعطاء التلاميذ أصحاب الأمراض المزمنة حقهم