

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: نشاط حركي مكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

نشاط حركي مكيف و الصحة

عنوان:

التقليل من القلق في عملية تعلم السباحة لمرضى  
الربو فئة (14/12) سنة.

بحث مسحي اجري على أطفال مرضى الربو بمسبح المركب الرياضي لولاية مستغانم

إشراف :

- د/دويلي منصورية

- أعضاء لجنة المناقشة:

- الرئيس :د /بن دحمان نصر الدين

- العضو :أ /محجوب غزال

إعداد الطالبان:

- بلمكي العيد

- دقيش جمال

السنة الجامعية: 2015/2014

# الإهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان :

ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما .

إلى أبي رحمه الله و أمي أطال الله في عمرها

إلى من لم يدخر جهدا في سبيل سعادتني

وإلى كل أفراد العائلة

و إلى كل طلبة و أساتذة معهد التربية

البدنية و الرياضية

وإلى كل الأصدقاء و الأحبة



# الإهداء

إلى اللذين قال فيهما الرحمان :

ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما .

إلى أبي و أمي أطل الله في عمرهما

إلى من لم يدخر جهدا في سبيل سعادتني

وإلى كل أفراد العائلة

و إلى كل طلبة و أساتذة معهد التربية

البدنية و الرياضية

وإلى كل الأصدقاء و الأحبة



# شكر و تقدير

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعانا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق

في سبيل إنجاز هذا العمل .

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذة المشرفة\*دويلي\*

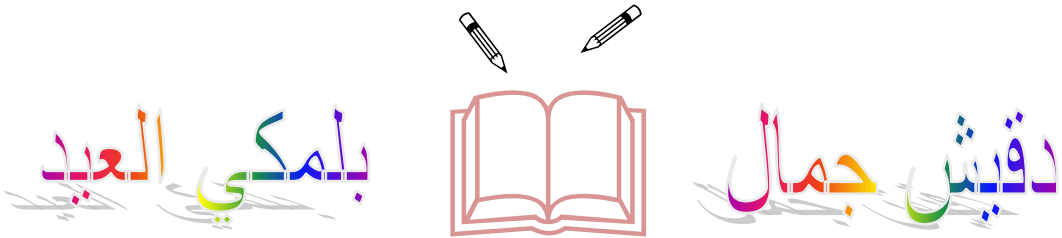
التي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل .

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء قسم نشاط بدني مكيف

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا من الأساتذة والطلبة

ولو بكلمة طيبة ونصيحة قيمة

كما نشكر جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم



# الفهرس

الموضوع:	الصفحة
إهداء.....	أ
شكر و تقدير.....	ب

## قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....	ج
قائمة الأشكال.....	د

## التعريف بالبحث

مقدمة:.....	02
1- مشكلة البحث.....	04
2- أهداف البحث.....	04
3- فرضيات البحث.....	04
4- أهمية البحث.....	05
5- مصطلحات البحث.....	05
6- الدراسات المشاهدة.....	07
خلاصة.....	09

## الباب الأول: الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول.....	11
-----------------------	----

## الفصل الأول: السياحة

تمهيد.....	13
1-1 تعريف السياحة.....	14
2-1 مجالات السياحة.....	14
1-2-1 السياحة التعليمية.....	14
2-1-3 السياحة العلاجية.....	14

15.....	3-1 أهمية السباحة.....
16.....	4-1 الهدف من السباحة.....
16.....	1-4-1 الهدف الإنساني.....
17.....	2-4-1 الهدف الترويحي.....
17.....	3-4-1 الهدف الصحي.....
17.....	5-4-1 الهدف الرياضي.....
17.....	5-1 المهارات الأساسية للسباحة.....
18.....	1-5-1 التأقلم مع الماء.....
18.....	2-5-1 التنفس.....
18.....	3-5-1 الطفوف.....
18.....	4-5-1 الغطس.....
19.....	5-5-1 التحرك في الماء.....
19.....	6-5-1 الانزلاق.....
19.....	7-5-1 ضربات الرجلين.....
20.....	8-5-1 الوقوف بالماء.....
21.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني: الربو

23.....	تمهيد.....
24.....	1-2 تعريف الربو.....
24.....	2-2 تصنيف الربو.....
25.....	3-2 أعراض الربو.....
25.....	4-2 كيفية تشخيص الأطباء لمرض الربو.....
26.....	5-2 مسببات الربو.....
27.....	6-2 أنواع الربو.....
27.....	1-6-2 الربو الخارجي المنشأ.....

28.....	2-6-2 الربو الداخلي المنشأ.....
28.....	7-2 المعرضون للإصابة بالربو.....
29.....	8-2 النوبة الربوية.....
29.....	1-8-2 تعريف.....
29.....	2-8-2 العوامل المؤدية لحدوث نوبة الربو.....
29.....	3-8-2 كيفية تجنب مثيرات نوبة الربو.....
30.....	9-2 العلاج الممكن لمرض الربو.....
30.....	1-9-2 العلاج الدوائي.....
30.....	1-1-9-2 الأدوية قصيرة المفعول.....
30.....	2-1-9-2 الأدوية طويلة المفعول.....
31.....	10-2 ذروة تدفق الهواء.....
32.....	11-2 كيفية التحكم في مرض الربو.....
33.....	خلاصة.....

### الفصل الثالث: القلق

35.....	تمهيد.....
36.....	1-3 تعريف القلق.....
36.....	2-3 أنواع القلق.....
36.....	1-2-3 القلق الموضوعي.....
37.....	2-2-3 القلق العصبي.....
37.....	3-2-3 القلق الذاتي العادي.....
37.....	3-3 أسباب القلق.....
39.....	4-3 أعراض القلق.....
39.....	1-4-3 الأعراض النفسية.....
39.....	2-4-3 الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية.....
40.....	5-3 مكونات القلق.....
40.....	1-5-3 مكونات انفعالية.....
40.....	2-5-3 مكون معرفي.....

40.....	3-5-3 مكون فيزيولوجي
41.....	6-3 مصادر القلق
41.....	1-6-3 الخوف من الفشل
41.....	2-6-3 الخوف من عدم الكفاية
41.....	3-6-3 فقدان السيطرة
41.....	4-6-3 الشعور بالذنب
42.....	4-3 القلق كسمة و كحالة
42.....	خلاص

#### الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية

44.....	تمهيد
45.....	1-4 مفهوم المراهقة
45.....	2-4 تعريف المراهقة
45.....	1-2-4 المعنى اللغوي
45.....	2-2-4 المعنى الاصطلاحي
46.....	3-4 بعض التعاريف المختلفة للمراهقة
47.....	4-4 تحديد مراحل المراهقة
48.....	5-4 المراهقة المبكرة (12-14)
48.....	1-5-4 خصائص المراهقة المبكرة (12-14 سنة)
48.....	2-5-4 النمو البدني
48.....	3-5-4 التطور النفسي والعصبي
49.....	4-5-4 النمو الحركي
49.....	5-5-4 النمو الفسيولوجي
50.....	6-5-4 النمو الجسمي
50.....	7-5-4 النمو العقلي
51.....	8-5-4 النمو الاجتماعي
51.....	9-5-4 النمو الانفعالي
53.....	خلاصة
54.....	خاتمة الباب الأول

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

56.....مدخل الباب الثاني.

### الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

57.....	تمهيد
58.....	1-1 أدوات الدراسة.
58.....	1-1-1 المقياس.
59.....	1-1-2 الغرض من المقياس.
59.....	2-1 الدراسة الاستطلاعية.
59.....	3-1 الأسس العلمية للإختبار.
59.....	1-3-1 صدق المحتوى.
60.....	2-3-1 الصدق و الثبات.
60.....	3-3-1 الموضوعية.
61.....	خلاصة.

### الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

63.....	تمهيد
64.....	1-2 الدراسة الأساسية.
64.....	1-2 منهج البحث.
64.....	2-2 مجتمع عينة البحث.
64.....	3-2 مجالات البحث.
64.....	1-3-2 المجال الزمني.
64.....	2-3-2 مجال بشري.
65.....	3-3-2 المجال المكاني.
65.....	4-2 متغيرات البحث.
65.....	5-2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.
65.....	6-2 أدوات البحث.

66.....	7-2 المقياس
66.....	8-2 الوسائل الإحصائية
68.....	9-2 صعوبات البحث
69.....	خلاصة

### الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

71.....	تمهيد
72.....	1-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج
91.....	2-3 الإستنتاجات
92.....	3-3 مناقشة الفرضيات
92.....	1-3-3 الفرضية 1
93.....	2-3-3 الفرضية 2
74.....	3-3-3 الفرضية 3
95.....	4-3 الإقتراحات
95.....	خلاصة عامة
.....	مصادر ومراجع
.....	ملاحق
.....	ملخص البحث باللغة الأجنبية

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
72	يوضح النسب المئوية لـ (24) سؤال خاص بـ مقياس القلق من السباحة	01
73	يوضح نتائج السؤال رقم (01)	02
73	يوضح نتائج السؤال رقم (02)	03
74	يوضح نتائج السؤال رقم (03)	04
75	يوضح نتائج السؤال رقم (04)	05
76	يوضح نتائج السؤال رقم (05)	06
76	يوضح نتائج السؤال رقم (06)	07
77	يوضح نتائج السؤال رقم (07)	08
78	يوضح نتائج السؤال رقم (08)	19
78	يوضح نتائج السؤال رقم (09)	10
79	يوضح نتائج السؤال رقم (10)	11
80	يوضح نتائج السؤال رقم (11)	12
80	يوضح نتائج السؤال رقم (12)	13
81	يوضح نتائج السؤال رقم (13)	14
82	يوضح نتائج السؤال رقم (14)	15
82	يوضح نتائج السؤال رقم (15)	16
83	يوضح نتائج السؤال رقم (16)	17
84	يوضح نتائج السؤال رقم (17)	18
85	يوضح نتائج السؤال رقم (18)	19
85	يوضح نتائج السؤال رقم (19)	20
86	يوضح نتائج السؤال رقم (20)	21
87	يوضح نتائج السؤال رقم (21)	22
87	يوضح نتائج السؤال رقم (22)	23
88	يوضح نتائج السؤال رقم (23)	24
89	يوضح نتائج السؤال رقم (24)	25
91	يوضح نتائج الفرضية الأولى	26
92	يوضح نتائج الفرضية الثانية	27
93	يوضح نتائج الفرضية الثالثة	28
ملحق	يوضح مقياس القلق من السباحة	29

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
72	يوضح نتائج الجدول رقم (02)	01
73	يوضح نتائج الجدول رقم (03)	02
73	يوضح نتائج الجدول رقم (04)	03
74	يوضح نتائج الجدول رقم (05)	04
75	يوضح نتائج الجدول رقم (06)	05
76	يوضح نتائج الجدول رقم (07)	06
76	يوضح نتائج الجدول رقم (08)	07
77	يوضح نتائج الجدول رقم (09)	08
78	يوضح نتائج الجدول رقم (10)	19
78	يوضح نتائج الجدول رقم (11)	10
79	يوضح نتائج الجدول رقم (12)	11
80	يوضح نتائج الجدول رقم (13)	12
80	يوضح نتائج الجدول رقم (14)	13
81	يوضح نتائج الجدول رقم (15)	14
82	يوضح نتائج الجدول رقم (16)	15
82	يوضح نتائج الجدول رقم (17)	16
83	يوضح نتائج الجدول رقم (18)	17
84	يوضح نتائج الجدول رقم (19)	18
85	يوضح نتائج الجدول رقم (20)	19
85	يوضح نتائج الجدول رقم (21)	20
86	يوضح نتائج الجدول رقم (22)	21
87	يوضح نتائج الجدول رقم (23)	22
87	يوضح نتائج الجدول رقم (24)	23
88	يوضح نتائج الجدول رقم (25)	24
89	يوضح نتائج الجدول رقم (26)	25

التعريف بالبحث

### مقدمة:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة جدا للصحة النفسية والجسمانية للإنسان، وتخلصه من ملل الحياة اليومية التي تسبب له حالة من القلق و الإنفعال وخاصة لدى الأفراد المصابين بالأمراض المزمنة ، حيث كان من الشائعات غير الحقيقية أن مريض الربو عليه تجنب المجهود العضلي والبدني، وبالتالي لا يستطيع ممارسة الرياضة، وهذا اعتقاد خاطئ، كما يقول الدكتور عبد الهادي مصباح، أستاذ المناعة زميل الأكاديمية الأمريكية للمناعة. ويؤكد مصباح أن ممارسة الرياضة لا تؤثر إطلاقاً على صحة مريض الربو، حيث يمكنه أن يمارس الجري لمسافات قصيرة وكرة القدم والجولف والسلة والسباحة، التي ثبت أنها تفيد مريض الربو ، حيث إن الجو الدافئ والرطب الموجود في حمامات السباحة يفيد مريض الربو بدلا من وضعة على الأجهزة التي تمده بذلك. وربما كان من المثير للدهشة أن نعلم أن الكثير من أبطال الرياضة العالميين في شتى مجالات الرياضة يعانون من بعض أنواع وأعراض الحساسية، على الرغم من هذا مارسوا رياضتهم وتفوقوا وتغلبوا على أعراض الحساسية وما تسببه من مضاعفات وعلى سبيل المثال، فالسباحة العالمية "نانسى هوجشيد"، التي فازت بأربع ميداليات في أولمبياد 1984، كانت تعاني من حساسية في الصدر أو ربو ، وتأهلت للأولمبياد قبل أن تصيها هذه الأزمة التي تسببت في حدوث ضيق في الشعب الهوائية وكانت هذه الأعراض تصيها بعد التدريب الشاق الذي كانت تجريه استعدادا للمسابقة، وأحيانا كانت تصاب بنوبات من الإغماء وحيث أن هذه المضاعفات الناتجة عن التدريب لم تمنعها من ان تكون بطلة عالمية في السباحة بل أعطتها المناعة الكافية لمواجهة مرض الربو و تحسين الحالة الصحية و النفسية ( الدكتور عبد الهادي مصباح أستاذ المناعة زميل الأكاديمية الأمريكية للمناعة).

وهناك عدة امثلة يذكرها ( مركز إيلاف لرعاية و تأهيل المعاقين) عن أهمية ممارسة السباحة لمرضى الربو و مدى مساهمتها في علاج عدة أمراض نظرا لخواص الماء الفيزيائية في التقليل من الضغوطات النفسية كالقلق بإعتبار أن الماء يساعد الإنسان على ارتخاء العضلات وخصوصاً المتوترة منها، و لتوضيح دور السباحة في التقليل من القلق لمرضى الربو قمنا بدراسة تضمنت باين ، الأول والمقتل في الدراسة النظرية حيث تم التطرق إلى الباب الأول الذي يتكون من أربعة فصول و تناولنا في الفصل الاول

السباحة و الفصل الثاني مرض الربو و الفصل الثالث إلى القلق و الفصل الرابع و الاخير الذي خصصناه للخصائص العمرية التي خصت الفئة (12-14) سنة وهي مرحلة المراهقة المبكرة.

أما الباب الثاني الذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم ه و الآخر إلى ثلاثة فصول: الفصل الأول تضمن الدراسة الاستطلاعية، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءات الميدانية، وفي الفصل الثالث تم عرض ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات ويحتم بأهم الاقتراحات.

## 1- مشكلة البحث:

باعتبار مرض الربو من الأمراض المزمنة و المنتشرة بكثرة في وقتنا الحالي نظرا لعدة عوامل و أسباب التي ساعدت في إنتشار هذا المرض خاصة عند الأطفال مما أدى بالأخصائيين و الأطباء و الباحثين في هذا المجال لإيجاد حلول لهذا المرض الذي يكون له أعراض و اضطرابات نفسية و اجتماعية و حركية التي يعاني منها هذه الشريحة و من بين الحلول التي إعتمدها الباحثون و الأطباء هي ممارسة الانشطة الرياضية و التي من بينها السباحة التي تعد افضل رياضة لهذه الشريحة من ناحية الترويح و التقليل الضغوطات وعلوي نطرح التساؤل التالي كمشكلة رئيسية لبحثنا:  
هل للسباحة دور في التقليل من القلق لدى أطفال المصابين بمرض الربو ؟

## 2- أهداف البحث:

### 1-2 الهدف العام:

إبراز دور السباحة في التقليل من القلق كسمة لدى مرضى الربو فئة (12-14 سنة)

### 2-2 الأهداف الجزئية:

- 1- معرفة إتجاهات مرضى الربو (12-14 سنة) من حتمية تعلم السباحة
- 2- معرفة درجة القلق لمرضى الربو (12-14 سنة) أثناء تعلم السباحة
- 3- المساهمة في إبراز دور السباحة في التقليل من القلق كسمة لدى مرضى الربو (12-14 سنة)

## 3- فرضيات البحث:

### 1-3 الفرض العام :

للسباحة دور في التقليل من القلق كسمة لدى مرضى الربو فئة (12-14 سنة)

### 2-3 الفرضيات الفرعية :

- لمرضى الربو ضرورة حتمية من تعلم السباحة

- يعاني مرضى الربو من القلق أثناء تعلم السباحة
- تساهم السباحة في التقليل من حدة القلق كسمة لدى مرضى الربو

#### 4- أهمية البحث:

تنحصر أهمية البحث في جانبين أساسيين:

#### 4-1 الجانب النظري :

- إبراز العلاقة بين ممارسة رياضة السباحة وعلاقتها بمرض الربو.
- تزويد المكتبة بالدراسات العلمية والعملية والمعطيات النظرية والميدانية حيث تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال البحوث المرتبطة بالصحة.
- إعطاء وضوح حول مدى تأثير مرض الربو على الحالة النفسية لمرضى الربو .

#### 4-2 الجانب التطبيقي:

- الوصول إلى نتائج حول موضوع الدراسة لتحقيق أهداف .

#### 5- شرح المصطلحات:

#### تعريف السباحة:

تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا). أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، 1998 ، صفحة 2)

#### تعريف الربو:

الأصل اللغوي لكلمة ربو ، مشتق من الكلمة الإغريقية Asthma ، و معناه صعوبة التنفس

(Larousse, 1984, p. 69)

كما يعرف في القاموس الطبي بالأزمة التنفسية التي تتميز بنوبات ضيق شديد في التنفس مصحوب بإضطرابات الدورة الدموية و إفرازات مخاطية في المسالك الهوائية (domart andre 1971)

و من بين التعريفات المتداولة , نذكر منها تعريف القاموس العالمي ( encyclopedia universales.1993) الذي يعرف الربو بأنه ضيق تنفسي ناتج عن صعوبة كبيرة في الشهيق المتولد عن ظهور مجموعة من الأعراض .

و كذلك يوصف على أنه " صعوبة في التنفس " مع وجود سعال ينتج عن إعاقة عمل الأنابيب الصدرية الصغيرة إما بواسطة انتفاخ غشاء باطن الأنابيب أو بواسطة تقلص العضلات الصغيرة حول (الأنابيب أو بواسطة انسداد هذه الأنابيب بالسائل المخاطي) .(سعد، 1992 ، صفحة124)

### تعريف القلق:

-القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية

(محمد عبد الظاهر الطيب. مبادئ الصحة النفسية، 1994، ص281).

- "إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر

(محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، ص(282)

### تعريف المراهقة

### المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد: " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج

(فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ،1956، ص 257)

### المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي: "إن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE

ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة

وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو (مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، 1986 ، ص189).

### 6-الدراسات المشابهة والسابقة:

#### 1-دراسة :جبا الله حميد و فارس جمال (2014/2013)

تحت عنوان:

أثر تعلم السباحة الحرة على تحسين بعض المؤشرات التنفسية والحالة الصحية لمرضى الربو

فترة 9-12 سنة

مشكلة الدراسة:

هل تعلم السباحة الحرة لو أثر ايجابي على تحسين بعض المؤشرات التنفسية والحالة الصحية عند الأطفال الدصابين بمرض الربو؟

أهداف البحث :

المهدف العام:

معرفة أثر تعلم السباحة الحرة على تحسين بعض المؤشرات التنفسية و الحالة الصحية عند الأطفال المصابين بمرض الربو.

الأهداف الجزئية :

نسعى من خلال بحثنا إلى التعرف على:

-أثر الوحدات التعليمية القمتحة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة لدى الأطفال- المصابين بمرض الربو.

-أثر تعلم المهارات الأساسية في السباحة الحرة على تحسين المؤشرات التنفسية( ذروة تدفق الهواء حجم) هواء الزفير الأقصى في الثانية الأولى السعة الحيوية القصوى )لدى هذه الفئة المصابة بالربو .

-أثر تعلم الدهارات الأساسية للسباحة الحرة على تحسين الحالة الصحية عند الأطفال الدصابين بالربو.

### فرضيات البحث:

#### الفرض العام:

تعلم السباحة الحرة له اثر إيجابي على تحسين بعض المؤشرات التنفسية والحالة الصحية عند الأطفال المصابين بمرض الربو.

#### الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية على مستوى الاختبارات المهارية في السباحة الحرة لصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية على مستوى الاختبارات الفسيولوجية الخاصة بالجهاز التنفسي لصالح الاختبارات البعديّة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مستوى اختبار تقويم التحكم في مرض الربو لصالح الاختبار البعدي.

#### منهج البحث:

-منهج البحث هو المنهج التجريبي

#### مجتمع عينة البحث

-تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد أفراد العينة 10 أطفال مصابين بالربو

#### الاقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بفئة الأطفال المصابين بالربو من خلال مدارس نشاط السباحة
- ضرورة الاهتمام باستخدام تدارين التنفس في الداء من أجل تطوير بعض المؤشرات التنفسية وتحسين الحالة الصحية خاصة عند الأطفال المصابين بالربو.
- تجريب تمارين السباحة على مراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .
- تكثيف الدراسات من هذا النوع لمعرفة مدى فاعلية السباحة كعلاج ليستفيد منها مرضى الربو

### خلاصة:

بالرغم من توفر قليل من الدراسات العلمية إلا أننا حاولنا قدر المستطاع تحليل بعض الدراسات التي صادفناها وإيجاد نقاط التشابه و الاختلاف بينها و هذا قصد تدعيم بحثنا من أجل التوسع في المعلومات و أخذ المعارف السابقة و توضيفها .

النظرية الدراسة

الباب الأول

## مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاولنا الإلمام بالموضوع والإحاطة بكل جوانبه حيث تم تقسيمه إلى أربعة فصول، ضم الفصل الأول السباحة ، أهميتها، فوائدها ، و مجالاتها و أهدافها

ومهاراتها الأساسية، وضم الفصل الثاني مرض الربو ، تعريفه ,اسبابه , تصنيفه و أعراضه و العوامل المؤدية إلى النوبات الربوية و كذلك الادوية المستعملة للعلاج بينما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى القلق و تناولنا فيه تعريفه، و أسبابه، و أنواعه ومصادره و أعراضه ثم أخيرا الفصل الرابع الذي تحدثنا فيه عن المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة المبكرة (14/12 سنة) و تناولنا فيها التعريف بهذه المرحلة و خصائصها الحركية و الجسمية و النفسية و الإنفعالية .

# الفصل الأول

## السياحة

## الفصل الأول:

## تمهيد:

تعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية المحبوبة من الجميع . وتتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ' بالعديد من المزايا , علاوة على الفوائد الصحية و الاجتماعية و النفسية لها , فيكفي أنها مهارة للحفاظ على حياة الفرد

إن رياضة السباحة يمكن ممارستها من قبل كلا الجنسين وعلى مختلف الأعمار، وما هي إلا جزء من الرياضات الأخرى الكثيرة التي ترمي إلى الحفاظ على صحة الإنسان ، إذ أنها تهدي الإنسان وفي كافة مراحل عمره الراحة والسعادة والصحة وتكسب الإنسان مقاومة ضد الأمراض، ولهذا نرى الإنسان الممارس للسباحة أقل عرضة للأمراض.

**1-1- تعريف السباحة:**

"تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجدع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا."

"وتعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس، والشراع، والانزلاق، والتجديف والسباحة التوقيعية، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى.

كما تتميز السباحة بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تدارس بالقوة والعنف الذي يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء، وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح). "أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، 1998، (صفحة 2)

**2-1 مجالات السباحة :****1-2-1 السباحة التعليمية :**

تتضمن السباحة التعليمية إكتساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة ' بدءا بالمهارات الاساسية مثل مهارة الثقة مع الماء ,مهارة الطفو , مهارة الإنزلاق , مهارة الوقوف في الماء و مهارة السباحة التمهيديّة مثل : سباحة البطن و الظهر و صولا إلى إكتساب الفرد طرق السباحة الاربع ذلك في إطار تحقيق مبدئين هما الترويح و العلاج (محمد علي أحمد 'السباحة بين النظرية و التطبيق' مكتب العزيزي 2000م ,ص 09-10)

**3-2-1 السباحة العلاجية :**

تعتبر رياضة السباحة أحدث و أهم الانشطة حيث تمارس من قبل كافة الافراد ,و هي تهدف إلى الراحة و السعادة و الصحة في حياة الفرد الإجتماعية ,و إبعاده عن الامراض و المشاكل المحيطة به ,وهي تطور

الوظائف الحيوية للجسم كالقلب و الرئة , و مند زمن بعيد ورياضة السباحة قد إستخدمت كوظيفة علاجية , و تتزايد أهميتها يوم بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا هاما من برنامج العلاج لكثير من الحالات , فيكاد يجمع الخبراء على ان رياضة السباحة تحتل المرتبة الاولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الرياضية لآخرى و كما توجد مجالات أخرى و من بينها :

-السباحة الإيقاعية

-السباحة التنافسية

-السباحة الترويحية (اسامة كامل راتب'تعليم السباحة' 1997م,ص32)

### 3-1 أهمية السباحة:

يلخص " فيصل رشيد عباس "أهمية تعليم السباحة في النقاط التالية:

1- من خلال التمارين المائية وبواسطتها يتم رفع درجة كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.

2- تساعد التمارين المائية على زيادة مرونة المفاصل، والحفاظ على رشاقة الجسم وعدم تصلب مفاصل الجسم، ومعالجة إصابات الجسم من الأمراض.

3- تساعد على التخلص من الإصابة بالفطريات الجلدية في حالة تعرض الجسم إلى أشعة الشمس خاصة في فصل الصيف.

4- تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر وبالتالي تتوسع الرئتين لاستيعاب كمية أكبر من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفت.

5- تؤثر في عضلات البطن مع أعضائها الداخلية( الكبد والطحال )وتؤدي إلى تسهيل عملية الهضم

6- تعمل السباحة على تنمية الشجاعة والإقدام، لهذا نرى بعض الدول تهيئ مختلف مستلزمات السباحة لإعداد أبنائها إعدادا جيدا يؤولهم للدفاع عن وطنهم، كما أنها تعد من الرياضات الحربية.

7- لذا أهمية إنسانية عند إنقاذ شخص من الغرق

8- تعمل على إزالة الهموم والمتاعب والعناء الداخلي، لذا فيها من متعة وذلك من خلال الغطس والعموم في الماء واستنشاق الهواء الطلق.

9- يعد الماء مدلك طبيعي للجسم .

10-تعمل السباحة على زيادة التوافق العصبي العضلي

- 11- الماء يؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي وجهاز الدوران، حيث يؤثر على زيادة الهيموغلوبين في الدم وزيادة الكريات الحمراء والتقليل من كميات الكريات البيضاء .  
(فيصل رشيد عياش( .بغداد .)رياضة السباحة وألعاب الماء 1995 .، صفحة27
- 12-تنشيط عملية الشهيق و الزفير و تكون أعمق لتجهيز الاعضاء الداخلية بالاكسجين
- 13-الماء مدلك طبيعي للجسم
- 14-زيادة التوافق العظلي العصبي
- 15-إتساع الرئتان و ذلك لكي تتسع الى اكبر كمية من الهواء (رياضة السباحة /جمانة محمد عبد الحميد 2009/ ص 07)
- و كذلك يرى جمانة محمد عبد الحميد 'رياضة السباحة , تعلمها ,تدريبها.قانونها, , 2009.ص06 ( ان السباحة رياضة كاملة لانها تحرك كافة عضلات الجسم.و السباحة رياضة ترويحية تبعد الانسان عن المحيط الذي يعيش فيه كالموظف في دائرته و الطالب في مدرسته و العامل في معمله و غيرها من الاعمال اليومية التي تؤثر على الناحية البدنية و النفسية للانسان , وتعطي السباحة للجسم كثيرا من المقاومة ضد الامراض و كذلك تزيد المرونة و الرشاقة في الحركة و هذه الصفة يحتاجها الاعبون في جميع الالعاب الرياضية الاخرى .

#### 4-1 الهدف من السباحة:

تستسم رياضة السباحة على سائر الانشطة و المجالات الرياضية بما تحققة من أغراض ضرورية و ما تقدمه من خدمات جليلة عامة و خاصة لجميع أفراد المجتمع و ذلك عن طريق تحقيق الاهداف التالية

#### 1-4-1 الهدف الإنساني :

يتحقق هذا الهدف بالقدرة على البقاء فوق سطح الماء و السباحة إلى أقرب مكان و هدا عن طريق نشر الوعي التعليمي للسباحة و إجبارها على تلاميذ المرحلة الأولى و إنشاء أحواض للسباحة التعليمية في جميع المناطق

### 1-4-2 الهدف الترويحي:

يتقابل علماء النفس و التربية و الإجتماع حيث يجمعون على أهمية السباحة في المجال الترويحي بالمصايف و الاندية لإستعادة نشاط و حيوية المواطن و إعطائه دفعة قوية للإستمرار في مواجهة متطلبات الحياة العصرية

### 1-4-3 الهدف الصحي :

في مقدمة ما يهدف إليه الممارس العادي للسباحة إكتساب الصحة و الحيوية و الطاقة العامة للجسم , و إزالة ما علق به لتفتيح المسام و ترطيب سطح الجلد و الإنتعاش البدني و النفسي العام لهذا يتقابل علماء الطب البشري و علماء الطب النفسي مع علماء الرياضة البدنية , حيث تظهر اهمية إستخدام الحركات البدنية في علاج الكثير من الحالات العضوية و غيرها مما ادى الى إستحداث فرع جديد يسمى بالعلاج الطبيعي و كذلك و ضحت أهميتها في العلاج النفسي في علاج الامراض العصبية حيث أدخلت ضمن العلاج الحديث بالمستشفيات النفسية و العصبية بغرض سرعة الشفاء و العودة إلى الحياة الطبيعية

### 1-4-5 الهدف الرياضي :

تصدر السباحة بفروعها المتعددة (القصيرة , الطويلة , الغطس , كرة الماء) الرياضات التنافسية الفردية و الجماعية , حيث تحتل بمسابقاتها المتعددة أكبر عدد من المسابقات بين الرياضات إذ تعتبر كل منها معادلا لفريق كامل بهذا تكون العامل الأكبر للفوز في الدورات (شعبة السباحة - دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر - الطبعة الأولى 2010, ص13/12)

### 1-5 المهارات الأساسية للسباحة:

السباحة نشاط بدني طبيعي لا يتطلب درجة عالية من الكفاءة كما أن متطلباتها سهلة وواضحة كما يستطيع كل إنسان حملها وليس بالضرورة أن هناك عضلات قوية كي يتعلم السباحة، وليس بالضرورة أن تكون أطرافه متكاملة حتى يستطيع أن يسبح وتعتمد رياضة السباحة مثلها مثل باقي الرياضات على بعض المهارات الأساسية.

**1-5-1 التأقلم مع الماء:**

تهدف هذه المرحلة الأولى إلى إكساب الأولاد الثقة بالنفس، وإزالة عامل الخوف الذي قد ينتج عن دخول الطفل بوسط غير طبيعي، وما قد ينشأ عن ذلك من عدم السيطرة على الالتزام أثناء المشي نتيجة لدفع الماء لجسم الطفل لعلى الضغط النسبي للماء على صدر الطفل، وما يصاحب ذلك من ظروف نفسية غير طبيعية. هذا إلى العين بناء ذلك فإن المعلم يجب أن يحاول استخدام أساليب تعليمية التي تجعل الطفل يجتاز هذه المرحلة بسلام وهذا يمكن أن يتم من خلال استخدام الألعاب الجماعية داخل وخارج الماء. مما يجعل الطفل يدخل إلى الماء دون الظواهر سابقة الذكر(علي زكي، طارق ندى، إيدان زكي، 1994، الصفحات 75 79 )

**2-5-1 التنفس:**

التنفس الصحيح هو مفتاح السباحة فيجب أن يتعود الطفل أنو بمجرد التزول بالأنف والفم تحت سطح الماء فإنه يجب إخراج الهواء من الأنف والفم حتى لا يدخل إليه الماء وكذلك يتم أخذ الشهيق بقوة إذا ما كان الفم والعين ضرورة أساسية للحفاظ على وضع واتزان الجسم، فإنه من الضرورة أن يتعود (الأولاد على فتح العين خلال وجوده في الماء). محمود حسين ، علي البيك مصطفى، صفحة65

**3-5-1 الطفو:**

هو قدرة الجسم على الطفو فوق الماء وتحدد بواسطة الوزن النوعي وهو عبارة عن وزن الجسم بالنسبة لحجم الماء عند غطسه كله والوزن النوعي للجسم يتغير حسب الوضعية فوق الماء داخله أو خارجه وعلى الخصائص الفردية للسباح، ومن هذا الوضع يستطيع الفرد لأن يبدأ في تحركه خلال الماء من خلال حركة الرجلين والذراعين (محمود حسين، علي البيك مصطفى، صفحة65 )

**4-5-1 الغطس:**

خلال مراحل التعلم الأولية وقبل تعلم حركة السباحة الأساسية فإن تعلم بعض الغطسات تعتبر ضرورة تكوينية بحاجة للماء، ومرحلة متقدمة من مراحل إزالة عامل الخوف. ويتم ذلك من خلال مرحلة

الغطس بالرجلين في جزء ضحل نسبيا من حمام السباحة ، عند ذلك فإن المتعلم ينتقل من مرحلة أعمق من الثقة بالنفس . كما أن دخول الماء والبقاء تحت سطحه لفترة بعد الغطس يساعد المتعلم كتنًا على الإحساس بالجسم و أجزائه المختلفة تحت الداء، وإذا ما كان المتعلم خلال هذه المرحلة داخل الماء فإنه من السهل على الطفل جدا أداء ذلك خاصة في الدروس الأولى من التعليم، ويجب أن تتدرج الغطسات مما يحقق دائما عدم اصطدام الرأس بقاع الحمام حيث تبدأ غطسات الرأس من وضع الجلوس أو الانبطاح على حافة حوض السباحة.

### 1-5-5 التحرك في الماء:

تتم عملية التحرك في الداء من خلال العمل الذي تبذله الذراعين والرجلين سواء كان ذلك بالتناوب أو معا إذ الإمام بالتمائل وتحريك الجسم يعلم المبتدئين التقدير السليم لحركة الذراع أثناء السباحة ففي هذه المرحلة يكون المتعلم قادرا على التقدم في المهارات الحركية ويتعلم كيفية استخدام الذراعين واليدين في التغلب على مقاومة الماء( أسامة كامل راتب ، 1990 ، صفحة 5 )

### 1-5-6 الانزلاق:

ويعت إمكانية الطفل على اختراق الماء وذلك من دفع الحائط مع اتخاذ الجسم الشكل الانسيابي الذي يؤدي إلى تقليل مقاومة الداء والشعور بالقدرة على الانزلاق داخله وهو من أهم العوامل التي تؤدي إلى الثقة في القدرة على تعلم السباحة حيث يلم الطفل بعد هذه المرحلة أنو قادر على التحرك في الماء (علي بيك، عصام حليمي، عادل النموري1995).

### 1-5-7 ضربات الرجلين :

تؤدي الضربات بشكل مستمر ومتبادل ويعتبر مفصل الفخذ لزور ارتكاز حركة الرجلين وتعتمد هذه الحركة على العمل السليم وتشارك في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القدرة الدافعة بحركة الجسم، إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين للأسفل (أسامة كامل راتب, تعليم السباحة. 1984 صفحة112) .

## 1-5-8 الوقوف بالماء:

إن مهارة الوقوف بالداء من المهارات المهمة التي يجب تعلمها حيث تساعد المبتدئ والسباح بالوقوف وسط المياه العميقة عند الحاجة لذلك، وتكون بأن يقف المبتدئ وسط المياه بحيث لا تكون قدماه ملامستان لقاع البركة ويكون الرأس بالكامل خارج المياه وباقي الجسم بالداخل ثم يبدأ بتحريك الذراعين والقدمين بحركات معينة تساعد على الوقوف بالماء مما تزيد مع الخبرة والتمرين (هديل حسن ذياب .تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية ، 2010 ، صفحة24)

-تمارين تعليم السباحة الحرة:

- خاصة بالرجلين
- الرفس بالرجلين .بمساعدة اللوحة والرأس عاليا لتسهيل عملية التنفس .
- الرفس بالرجلين .بمساعدة اللوحة والوجه داخل الداء .
- الرفس بالرجلين والذراعان للأمام والوجه بالداء .
- الرفس بالرجلين والذراعين جانبا والوجه بالداء .
- الرفس بالرجلين وذراع للأمام والأخرى للجانب وبعد ستة ضربات بالرجلين يتم التبديل بتُ الذراعين .المدرّب هنا يقوم في البداية بشرح كل تدرين أمام المبتدئين ثم تطبيق النموذج .وبعد التأكد من أن الأغلبية قاموا بأداء الحركة الصحيحة ينتقل المدرّب إلى شرح حركة الرجلين، ويتدرج بالتدرب عليها ( .هديل حسن ذياب ، تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، 2010 ، صفحة53 ).

خلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه، و لقد تناولنا في هذا الفصل السباحة و دورها في التقليل من القلق لمرضى الربو

## الفصل الثاني:

## تمهيد:

يعد الربو من أمراض العصر المزمنة التي بدأت في الظهور والانتشار محليا وعالميا ,وهو من الأمراض التي يصعب علاجها ولم يتوصل الطب حتى هذه اللحظة إلى التخلص نهائيا منه , كما أن عدد المصابين به في العالم في تنام مستمر فقد بلغ عدد الأشخاص المصابين بالربو علي مستوى العالم 100 إلى 150 مليون شخص لعام 2000 ( منظمة الصحة العالمية 2000 م ) مع العلم أن أساليب الوقاية والعلاج ممكنة بطرق شتى وبأدوية وأساليب متعددة ، ونجاح هذه الطرق العلاجية تعتمد على زيادة الوعي الصحي بالمرض وفعالية التعامل مع الحالة بالطرق العلمية ونبذ الاعتقادات الخاطئة عن المرض والدواء.

(<http://www.ebnmaryam.com/vb/t155725.html>)

## 2-1- تعريف الربو:

الأصل اللغوي لكلمة ربو ، مشتق من الكلمة الإغريقية Asthma ، و معناه صعوبة التنفس (Larousse, 1984, p. 69) كما يعرف في القاموس الطبي بالأزمة التنفسية التي تتميز بنوبات ضيق شديد في التنفس مصحوب بإضطرابات الدورة الدموية و إفرازات مخاطية في المسالك الهوائية (domart andre 1971) و من بين التعريفات المتداولة , نذكر منها تعريف القاموس العالمي ( encyclopedia universales.1993) الذي يعرف الربو بأنه ضيق تنفسي ناتج عن صعوبة كبيرة في الشهيق المتولد عن ظهور مجموعة من الأعراض .

و كذلك يوصف على أنه "صعوبة في التنفس" مع وجود سعال ينتج عن إعاقة عمل الأنابيب الصدرية الصغيرة إما بواسطة انتفاخ غشاء باطن الأنابيب أو بواسطة تقلص العضلات الصغيرة حول (الأنابيب أو بواسطة انسداد هذه الأنابيب بالسائل المخاطي). (سعد، 1992 ، صفحة124) من خلال كل هذه التعاريف يمكن استخلاص بان الربو هو التهاب أو اختلال في الجهاز التنفسي الذي يؤدي إلى انسداد في المسالك الهوائية , كما يتميز بنوبات عسر التنفس او ضيق التنفس مع السعال المستمر او المتقطع

كما يعتبر الربو من الأعراض ذات الطبيعة الركبة , و تتميز بزيادة مستوى استجابة كل من القصبة الهوائية , و الشعبتان الهوائيتان , و الشعبيات الهوائية الطرفية لمثيرات عديدة و تظهر الأعراض على شكل ضيق في الممرات الهوائية , يؤدي بدوره إلى ضيق في التنفس و صعوبة في تبادل الهواء خلال عملية الزفير على وجه الخصوص, مما ينتج عنه التنفس بجهد مع حدوث صفير , و تساهم الحالة الانفعالية في حدوث الأزمة (رمضان محمد القذافي, 1999) .

## 2-2- تصنيف الربو:

تصنيف فيلات vialatte حسب عدد النوبات التي تصيب الشخص ، و ذلك كما كانت عدد النوبات أكثر كلما كان الخطر أكبر  
-نوع الربو الأول: يتميز بأزمة فصلية

- نوع الربو الثاني : يتميز بأزمة شهرية
- نوع الربو الثالث : يتميز بأزمة أسبوعية
- نوع الربو الرابع : يتميز بأزمة تقريبا يومية(vialatte)

## 2-3 أعراض الربو:

- تختلف الأعراض من شخص لآخر حسب درجة الإصابة، ويمكن إجمال هذه الأعراض فيما يلي(www.ALhaya.net.ALergy/Asmah.htm) :
- نوبات من السعال شديدة ومتكررة.
- انقباض مختلف عضلات الصدر وتحذب الظهر أحيانا.
- صعوبة في التنفس "Jean hambourger" dictionnaire de médecine (flammarion."-2éme édition\_france,p83.)
- أزيز ( صوت صغير أثناء الزفير )
- (www.Arabinow.com/sn/Health/conditions/rabou2.htm.)
- إتساع فتحتا الأنف مع زيادة في إفراز المخاط( في الأنف وداخل الشعب الهوائية.)
- ظهور بعض الأمراض مثل الاكزيما وحى القش.

## 2-4- كيفية تشخيص الأطباء لمرض الربو:

- (www.sehha.com/diseases/RT/Asthma/Asthma14.htm.)
- يمكن للطبيب طرح بعض الأسئلة على المريض والتي من خلالها يمكن تحديد الإصابة بالربو وتشخيصه وهذه الأسئلة هي كالتالي:
- خلال السنة الماضية :

- هل أصبت بنوبة أو نوبات مفاجئة من السعال، الأزيز، أو ضيق التنفس ؟
- هل أصبت بالزكام، الرشح وتطور باتجاه الصدر، أو استمر أكثر من 10 أيام ؟
- هل أصبت بنوبات السعال، الأزيز أو ضيق التنفس في وقت أو فصل معين خلال السنة ؟

- هل سبق الإصابة بنفس الأعراض السابقة في أماكن معينة، أو عند التعرض لأشياء معينة (رائحة العطور، دخان التبغ، أو حيوانات)؟
- هل استخدمت أي دواء ساعدك على التنفس بصورة أفضل؟
- هل تحسنت الأعراض عند استخدام الأدوية؟
- خلال الأربع أسابيع السابقة :
- هل أصبت بنوبات السعال، الأزيز، أو ضيق التنفس؟
- ليلاً أثناء النوم واستيقظت بسببها.
- في الصباح الباكر.
- بعد الجري (الركض) تمارين الرياضة، أو أي نشاط جسماني آخر.

## 2-5- مسببات الربو:

- قد تكون الإصابة نتيجة لسبب واحد أو اجتماع عدّة أسباب ومنها ما يلي:
- نزلات البرد والزكام " التي تؤدي عادة إلى التهاب الجيوب الأنفية وزيادة تراكم المخاط (www.Alhawmah.com/Rabo.htmL) .
- وتعتبر " الحساسية " واحداً من أكثر العوامل المسببة لهذا المرض فالإصابة بها تزيد من قابلية الفرد للإصابة بالربو (Alain blacque Blair "dictionnaire médicale clinique pharmacologie et thorapeutique" 3ème édition Malaines A. éditeur\_paris-1969-p255.)
- التدخين، فدخان السجائر يحتوي على العديد من المواد السامة، والتي يؤدي استنشاقها إلى الزيادة من إمكانية الإصابة بالالتهابات.
- التعرض لمختلف الغازات الكيميائية ( روائح الطلاء والبتريين ) والماء البارد وخاصة الغبار وحبوب الطلع التي تنتشر عموماً في فصل الربيع والتي يصعب تفاديها في كثير من الأحيان.
- ريش وشعر الحيوانات مثل القطط والكلاب.
- الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية.

كما أن لبعض الأشخاص حساسية لبعض الأطعمة مثل الفول السوداني والسمك والمحار والبيض

. ([www.Arabinow.com/sn/Health/conditions/Rabo2.htm](http://www.Arabinow.com/sn/Health/conditions/Rabo2.htm)).

بالإضافة إلى بعض العوامل الوراثية، فإذا كان أحد الوالدين مصابا فاحتمال انتقال المرض إلى طفل وارد، أما إذا كان كلاهما مريضا فاحتمال أكبر.

## 2-6- أنواع الربو:

هناك نوعان أساسيان من الربو: ربو خارجي المنشأ من الحساسية وربو داخلي المنشأ ليجار بالحساسية ويدكن أن يكون لشخص مصابا بالتنوعين معاً وهو خليط بين الربو الخارجي والداخلي المنشأ.

### 2-6-1 الربو الخارجي المنشأ:

. ([www.sehha.com/diseases/RT/Asthma/Asthma9.htm](http://www.sehha.com/diseases/RT/Asthma/Asthma9.htm)).

أكثر انتشارا بين الأطفال المراهقين وعادة يختفي مع التقدم في السن ومع تفادي العوامل المثيرة للحساسية "Les éditions modus Asthme" Roy Ridgway).

(vivendi\_p18.)

ويكون للشخص المصاب بهذا النوع حساسية غير عادية بمده العوامل المثيرة لذا.

عندما يتعرض المصاب للمرة الأولى للعوامل المثيرة للحساسية ينتج جهاز المناعة كميات غير

عادية من البروتينات الدفاعية تسمى الأجسام المضادة امينوجلوبولين جلوبيولين المناعة أي الجسم المضاد

الذي يسبب أعراض الحساسية. ودور الأجسام أي جي أي المضادة للعوامل المثيرة للحساسية وتعمل

على تنبيه الخلايا البدنية لكي تطلق الهيستامين والوسائط الكيماوية، أن الوسائط هي كيميائيات التهابية

ترك تأثيرها على أنابيب الشعبات الهوائية لكي تؤدي إلى إنتاج المزيد من المخاط فيها والانتفاخ

والتشنج الشعبي.

## 2-6-2 الربو الداخلي المنشأ :

شائع أكثر في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات وفي البالغين الذين تزيد أعمارهم عن ثلاثين سنة، إنَّ الالتهابات الفيروسية التنفسية هي مهيّجات أساسية وتؤثر إمّا على الأعصاب أو الخلايا قرب سطح أنابيب القصبة الهوائية. وقد يسبب ذلك تشنج شعبي أو إطلاق وسائط كيميائية مما يؤدي إلى حدوث نوبة الربو وتشمل المهيّجات الأخرى.

هناك تصنيف آخر لهذا المرض، لكنه يبقى غير متداول بكثرة ويقسمه الأطباء إلى:

ربو الكبار: يتميز هذا النوع بظهور أزمة الربو عموماً في الليل وخاصة ما بين الساعة الثانية

عشر والثانية صباحاً، حيث يصحو منها المريض مصاباً بخوف وضيق شديد في التنفس

وجفاف في الحلق (عطش شديد)، عموماً تكون هذه الأعراض عند البالغين وكبار السن.

ربو الأطفال: (A. domart.j.Bourneuf" Larousse de la médecine" \_1ére )

(édition 1971,p155) يكون شائعاً جداً في الأطفال أقل من 3 سنوات، وسرعان ما تزول

أعراضه عند البلوغ، ويتميز بحساسية خاصة إتجاه بعض المحرضات الخارجية مثل الغبار، الروائح وهناك من يسميه بالحساسية المفرطة.

## 2-7-7- المعرضون للإصابة بالربو:

إنَّ كلَّ الناس وكلا الجنسين يمكنهم المرض بهذا الداء، والأشخاص الذين يعانون من الحساسية

معرضين أكثر للإصابة " و يقدر أن 80 من الأطفال و 50 من البالغين المريضين بالربو لديهم

حساسية وعادة يحدث عند الأطفال في سن الخامسة والبالغين في العقد الثالث، ويدكن أيضاً أن

"يصاب به كبار السن، فحوالي 10 من الحالات المشخصة تكون بعد سن 65

"لا يقتصر وجود هذا المرض على منطقة دون أخرى فهناك ما يزيد على 600 مليون شخص

مصاب . "وهو ممكن في أي عمر من الأعمار.

(www.Alhawmah.com/Rabo.html.)

## 2-8- النوبة الربوية:

## 2-8-1 تعريف :

تعتبر النوبة الربوية من أكثر الأوقات الحرجة التي يدر بها المريض، حيث تتصف بضيق شديد في التنفس ويحدث هذا الأخير نتيجة لتقلص العضلات المحيطة بالشعب الهوائية ويمنع هذا الانقباض عمليتي الشهيق والزفير، كما أن جدار القصبة الهوائية يزيد سمكه و ينتفخ، ويفرز الجدار الداخلي عدّة مواد لساطية لزجة فتكون سدّادات، ويبقى هواء الشهيق محبوسا داخل الرئتين. "هاتين الظاهرتين الأخيرتين تشكّلان الالتهاب القصبي، والتي يحس بها المريض مباشرة أثناء الأزمة أو (بعد وقت قصير تبعا للعامل المثير <http://ar.wikipedia.org/wiki>)

## 2-8-2 العوامل المؤدية لحدوث نوبة الربو:

تعد أسباب حدوث الصدمة الربوية هي نفسها تقريبا الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالمرض ويمكن إضافة بعض العوامل الأخرى المتمثلة في:

- الاستشارات العاطفية مثل الإفراط في الضحك أو الخوف الشديد.
- الإكثار من استعمال مختلف أنواع العطور.
- استعمال بعض الأدوية مثل الأنديرال وحبوب "الأسبرين".
- البدء في الممارسة الرياضية مباشرة دون إحماء.

[www.doctissimo/FR.html/dossiers/asthme/articles/sa-7693-](http://www.doctissimo/FR.html/dossiers/asthme/articles/sa-7693-)

[asthme-differentes-Formes.htm](http://www.doctissimo/FR.html/dossiers/asthme/articles/sa-7693-asthme-differentes-Formes.htm).)

## 2-8-3 كيفية تجنب مثيرات نوبة الربو:

كما ذكر سالفًا، فإن الإصابة بالمرض قد تكون لعامل واحد أو عوامل متعددة، وبالتالي إذا عرفت هذه الأخيرة يسهل بذنب الصدمة الربوية وفيما يلي نذكر كيفية بذنب هذه الأسباب:

- الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن الأماكن التي ينبعث منها الدخان.

تكثر حبوب الطلع في فصل الربيع (موسم التلقيح)، ومن الصعب تفاديها وذلك لكونها صغيرة الحجم، لذلك يستحسن المواظبة على العلاج خاصة في هذه الفترة.  
 -تفادي الأماكن المليئة بالغبار والملوثات الكيميائية مثل رائحة وقود السيارات والطلاء.  
 -بذنب الإفراط في المشاعر (الضحك أو الإحباط).  
 -أخذ فترة إجماء كافية عند ممارسة الرياضة ومن الأحسن استعمال البخاخات (موسعات الشعب الهوائية)، "فينبغي أخذ بختين قبل البدئ في التمرين" "محمد بن سعد الدعمرى" الربو و ممارسة الرياضة. ([www.suhuf.net.sa/2000jaz/feb/14/tB.6.htm](http://www.suhuf.net.sa/2000jaz/feb/14/tB.6.htm)).

## 2-9- العلاج الممكن لمرض الربو:

الربو مرض مزمن لا يدكن الشفاء منه، لكن رغم ذلك يوجد عدّة طرق للسيطرة عليه، من بينها بذنب المثيرات (المحرضات) التي تؤدي إلى حدوث الصدمة الربوية، أو تناول الأدوية المناسبة إذا تعذر ذلك، وكذلك ممارسة السباحة كعلاج تأهيلي:

## 2-9-1 العلاج الدوائي :

### 2-9-1-1 الأدوية قصيرة المفعول:

وهي تعتبر علاج مهدئ، حيث تقوم بتوسيع الشعب الهوائية مؤقتاً لتحسين عملية التنفس آنذاك، هذه الأدوية يجب أن تكون رفقة المصاب باستمرار فحدوث أزمة الربو قد يكون مفاجئاً، ومدة دوام مفعوله لا يتجاوز 4 ساعات.

### 2-9-1-2 الأدوية طويلة المفعول:

هو علاج أساسي لمرض الربو ولا يوقف إلى باستشارة الطبيب، ويعتبر هذا الأخير العلاج الأنجع، لأنو سريع المفعول وتأثيره يدوم عدة ساعات قد تصل إلى 12 ساعة.  
 العلاج التأهيلي عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي - - - :

إن هذه الطريقة غالبا ما يتخلى عنها في وسط العلاج بينما هي تسمح بتصحيح الاضطرابات الوظيفية والتشريحية. إعادة التأهيل عن طريق ممارسة النشاطات البدنية والرياضية المكيفة، تسمح بأخذ المهمة بإدخال مبادئ إعادة التربية شكل ألعاب (Renault, 1990, p. 25).

وتعتبر النشاطات الأكثر ممارسة من طرف الربوي، الرياضات المائية وبالتحديد السباحة، حيث أن الفرد يتنفس هواء مثقل ببخار الداء خاصة في الأماكن الدافئة في المسبح، وتسمح وضعية الاستلقاء لو بالتكيف التنفسي. كما ينصح كذلك بممارسة الترحلق الثلجي (Ski de fond) (والجولات في المرتفعات). (Boukherraz, 1998).

من خلال ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تتطور مختلف العضلات المكونة للجسم ومنها التنفسية المتمثلة في عضلات القفص الصدري، وعضلة الحجاب الحاجز الصدري ويتمخض عنه تطور في سعة القفص الصدري، الأمر الذي يزيد في عملية التهوية بالإضافة إلى زيادة مساحة التبادل بين الحويصلات والشعيرات الدموية ولصد أيضا تغيرات كيميائية التي تسمح بزيادة في قدرات النقل وتوزيع الغازات سواء في الراحة أو الجهد. وبفضل هذا يصبح الفرد الذي يدارس النشاط البدني الرياضي يستعمل الأكسجين في الهواء بدون ارتفاع مفرط في تواتر التنفس، ومنه تصبح عملية التنفس أكثر فعالية.

## 2-10- ذروة تدفق الهواء :

هو اختبار يقيس لنا مدى توسع منافذ الهواء في الجهاز التنفسي، حيث يعلمنا هذا " بضيق مجاري التنفس قبل بداية الأعراض بساعات أو أيام " عند مرضى الربو، وتستخدم في ذلك أداة تسمى " مقياس ذروة التدفق"، وهو جهاز يستخدم في البيت أو في المستشفى بغرض معرفة سرعة تدفق الهواء من الرئتين، وحدته: ل/دقيقة.

([www.arabinow.com/sn/health/conditions/Rabou.2.htm](http://www.arabinow.com/sn/health/conditions/Rabou.2.htm))

**2-11- كيفية التحكم في مرض الربو:**

هناك أربع قواعد هامة لبلوغ ذلك وهي:

-التعرف على مهيجات المرض بالنسبة للشخص المصاب، ويختلف هذا العامل من شخص لآخر، لذا يجب تفادي هذه الأخيرة قدر المستطاع.

-المواظبة على تناول الأدوية طبقا لإرشادات الطبيب المعالج، خاصة في فصل الربيع والذي يصعب فيه تفادي بعض المهيجات لمرض الربو مثل حبوب الطلع (فترة لقاح الأزهار).

-المواظبة على استخدام جهاز قياس ذروة تدفق الهواء والذي ينبئنا بوقوع الأزمة الربوية، حيث قد يدكن ذلك من تفادي هذه الأخيرة بتناول العلاج المناسب ( موسعات الشعب الهوائية).

-على المريض أن تتوفر لديه معلومات كافية عن المرض وذلك لمعرفة ما ينبغي عمله عند حدوث الأزمة الربوية أو عند ارتفاع شدتها ( الاحتياطات اللازمة).

## خلاصة:

يمكن اعتبار مرض الربو من بين الأمراض المنتشرة بكثرة موازاة مع الأمراض المعروفة الأخرى، لذلك نرى أنه من الضروري التعرف على هذا المرض والكشف عن مسبباته، قصد الوقاية منه أولاً وإيجاد العلاج الأنسب لو. ويعتبر الباحثين الربو مرض متعدد الأسباب التي تؤدي إلى ظهوره، وبذلك لا يمكننا التكلم عن الشفاء الكامل عن طريق الأدوية فقط إلا إذا روعيت جوانب أخرى والمتمثلة في الجانب البدني وتأثير النشاط البدني وهو السباحة على الحالة النفسية و الإجتماعية للمريض حيث أن ممارسة السباحة بشكل منتظم يساعد في التقليل من الضغوطات النفسية التي يعيشها المريض .

# الفصل الثالث

## القلق

تمهيد:

يعاني الكثير من الناس في وقتنا الحالي من بعض الأمراض النفسية و لعلها أكثرها انتشارا و خطورة على صحتهم القلق, الذي يعتبر الانفعال الأساسي الذي يقف وراء الاضطرابات النفسية و يتمثل في أنه نوع من عدم الراحة النفسية. يتميز بسهولة الإستشارة كما يسبب للفرد الكثير مشاعر الضيق و التوتر و عدم الإرتياح و الضغط و يكون مصحوبا بعدم الإستقرار الجسمي و الذهني و النفسي لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي

## 3-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الظاهر الطيب. مبادئ الصحة النفسية، 1994، ص281).

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية (كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال ، 1987، ص05). أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص282).

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

## 3-2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:  
القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

## 3-2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي

**3-2-2 القلق العصابي:**

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية  
(محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، 1992 ص 287).

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق المستيريا.

**3-2-3 القلق الذاتي العادي:**

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ  
(محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 391).

**3-3-3 مسببات القلق**

إذا عرفت الأسباب تمكنا من التغلب والتوافق مع المشكلات ومن هنا نطرح الأسباب المختلفة للقلق لكي نتمكن من الوقاية فالوقاية خير من العلاج كما ذكرنا وتتحدهم أهم أسباب القلق في الآتي:

**3-3-1 أسباب القلق:**

يشير مصري عبد الحميد حنورة 2002 ، أن هناك أسباب عديدة لنشوء القلق معظمها يكمن في خبايا العقل بسبب خبرات الحياة المعقدة والضغط المستمر وعدم الكفاءة في التصدي لمشكلات الواقع بالإضافة إلى ذلك يشير حامد زهران 1997 ، أن هناك أسباب متعددة للقلق أهمها:

- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية بمعنى اندماج العوامل الوراثية مع البيئة.

- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) ، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه ، والتوتر النفسي الشديد ، والأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية ، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه ، والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة ، والخوف من الفشل ، والشعور بالعجز والنقص ، وتعود الكبت بدلاً من التقدير الواعي لظروف الحياة وأحياناً قد يؤدي فشل الكبت إلى القلق وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة ، ومن الأسباب النفسية كذلك الصراع بين الدوافع والاتجاهات ، و مواقف الحياة الضاغطة ، والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية ومطالب المدنية المتغيرة ومطامحها (نحن نعيش في عصر القلق) وعدم تقبل مد الحياة وجزرها ، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف وهم ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمان ، واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة ، والوالدان العصبيين القلقان أو المنفصلان وعدوى القلق وخاصة من الوالدين مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي ، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة والحرمان وغيرها واضطرابات العلاقات الشخصية مع الآخرين
- التعرض للحوادث والخبرات الحادة (اقتصادياً أو عاطفياً أو تربوياً) والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة ، والإرهاق الجسمي والتعب والمرض ، وظروف الحرب
- الطرق الخاطئة لتجنب الحمل والحيلة الطويلة خاصة الجماع الناقص.
- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات .
- وجود مشاعر الإثم والخجل لدى الفرد.
- مواقف الإحباط والصراعات الشديدة.
- الأخطار الموجودة في الحياة الواقعية.
- توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة جنسية أو عدوانية أو أي دوافع أخرى

- ويشير السلوكيون أن القلق استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك.

-ويربط سيجموند فرويد " Freud " بين القلق وبين إعاقة (الليبيدو) من الإشباع الجنسي الطبيعي ووجود عقدة أوديب أو عقدة إليكترا وعقدة الخشاء (غير المحلولة) وأرجع ألفريد أدلر القلق إلى عقدة النقص ومشاعر النقص عند الفرد سواء مشاعر النقص الجسمي أو المعنوي أو الاجتماعي وإلى تهديد أسلوب حياته.

### 3-4- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

### 3-4-1 الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة، 1991، ص(263).

### 3-4-2 الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(386).

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء تشير لدرجة القلق لدى الرياضي منها :

\* كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أو القانونية

\* ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضية

\* عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية

\* توجه الرياضي نحو ادعاء الإصابة

\* التوتر و العصبية وعدم الاستقرار وزيادة الارتباك الحركي

- \* عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغييرها
  - \* عدم القدرة على اتخاذ القرار
  - \* زيادة نشاط الموجات المخية
  - \* شدة الاستثارة و التهيج
  - \* الخوف من المنافسة و ضعف الثقة بالنفس
- وتعتبر هذه الأعراض من أبعاد القلق فبعضها أعراض للقلق الجسمي و البعض الآخر أعراض للقلق المعرفي أو القلق السلوكي (عبد العزيز عبد المجيد محمد "سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي' القاهرة، الطبعة الاولى 2005 ص 63)

### 3-5-5 مكونات القلق:

### 3-5-1 مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

### 3-5-2 مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

### 3-5-3 مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية  
(محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(280).

### 3-6-6- مصادر القلق :

#### 3-6-6-1 الخوف من الفشل :

وهذا سبب هام يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق ويكون نتيجة للخوف من الخسارة بسبب ضعف الأداء في مواقف المنافسة الرياضية ويأتي هذا الخوف لعدم شعور الرياضي بالأمان فيما يتعلق بمفهومه لذاته أو تقدير الذات لديه وتسيطر عليه أفكار سلبية .

و الحقيقة أن هناك دافعين للنجاح و التفوق ، الخوف من الفشل **fear of failure** ودافع الرغبة في النجاح **Desire Sussess**

#### 3-6-6-2 الخوف من عدم الكفاية :

يكون الإحساس من عدم الكفاية مصدر للقلق حينما يدرك الرياضي نقص في استعداداته البدنية ، النفسية و المهارية وغيرها ، ويتضح هذا من فقدان القدرة على التركيز، عدم القدرة على التعبئة النفسية وإبداء عدم الرغبة في الأداء التنافسي . (عبد العزيز عبد المجيد محمد "سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي' 2005 ص 64)

#### 3-6-6-3 فقدان السيطرة:

حينما يفقد الرياضي القدرة على السيطرة على أحداث المنافسة الرياضية يتوقع زيادة القلق وتتحه السيطرة على أحداث المنافسة لتكون خارجية وحينئذ يؤثر في الحالة الانفعالية ، ومن ثم في القلق لدى الرياضي قبل المنافسة عاملان :

\* البيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة مثل مكان المنافسة و الجمهور

\* مجموعة الأفكار و الانفعالات التي تكون داخل الرياضي

#### 3-6-6-7 الشعور بالذنب :

ويظهر هذا الشعور لدى الرياضي أثناء المنافسة أو بعدها حينما يرتكب الرياضي سلوكا أو أداء يؤدي المنافس أو حينما يرتكب خطأ قانونيا يؤدي لاستبعاده من المنافسة بشكل يؤدي لإهانته أمام الزملاء و الجمهور (عبد العزيز عبد المجيد محمد "سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي' 2005 ص

(66)

## 3-7- القلق كسمة و كحالة :

في ضوء الدراسات العملية أمكن التوصل إلى بعدين للقلق ، قلق السمة **Trait anxiety** وتكون ثابتة نسبيا ، و قلق الحالة **State anxiety** وتكون متغيرة من موقف لآخر لدى نفس الفرد ز ويعتبر كاتل أول من أشار إلى القلق كسمة و كحالة ، ويعتبر **SPEIL BERGER** أول من وضع أساس نظري للتفريق بينهما ، حيث يعتبر قلق السمة اتجاه نحو القلق في المواقف الضاغطة ، وقلق الحالة بكونه حالة فعلية - استجابة انفعالية - لحظة التعرض للموقف الضاغط .  
وتعرف سمة القلق في قاموس علوم الرياضة و التدريب بأنها " نزعة شخصية بارزة نسبيا لإدراك مواقف بيئية

معينة كمهدد أو عامل ضغط و الاستجابة لهذه المواقف بقلق حالة متزايدة  
كما أن حالة القلق المؤقتة **Anxiety Momentary** هي " حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر و يمكن أن تتغير شدة هذه الحالة من وقت لآخر "  
أما حالة القلق فيعرفها على أنها " تجربة انفعالية فورية تتصف بالرهبة و الخوف و التوتر أحيانا تصاحب باستشارة فسيولوجية "

كما يضيف **Daniel .L** أن قلق السمة يكون حاد و يدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمة شخصية أي أنه " نزعة التحمل الأكثر استجابة للإجهاد " بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية إليه أي أنه " الإستجابة الفورية لمسببات الإجهاد " (عبد العزيز عبد المجيد محمد " سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ' 2005 ص 69)

## خلاصة :

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بمجال التربية البدنية و الرياضية ، ويعتبر القلق من بين المشكلات النفسية التي حظت بإهتمام الاخصائيين في مجال علم النفس الرياضي حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى القلق تعريفه و انواعه و مسبباته و أثره في المجال الرياضي من ناحية الأداء و الحالة النفسية .

# الفصل الرابع

## خصائص المرحلة

### العمرية

## تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .  
ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين

#### 4-1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات (عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية ، 1994 ، ص 195)

#### 4-2- تعريف المراهقة:

#### 4-2-1- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج

(فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، 1956، ص 257)

#### 4-2-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل الـ ADOLESERE

ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج (مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، 1986 ، ص 189)

#### 3-4- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة

Lehalle.h فيقول

إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل

LEHALLE.H, Psychologie des l'adolescent , sans ed, 1985. p13

أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات Silamy.n كما يرى أيضا

الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الإقتصادية والاجتماعية

Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes. 1983. p14

أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة Schonfeld كما جاء عن

التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي

Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien

عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم Horrocks ويعرفها

الخارجي ، ويبدأ في التفاعل معه والإندماج فيه

(سعدية محمد علي بدر ، سيكولوجية المراهقة ، 1980 ، ص 27)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره

#### 4-4- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر

(راجع أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، 1995 ، ص 09)

#### 4-5 المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق

#### 4-5-1 خصائص المراهقة المبكرة (12-14 سنة) :

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين المرحلة السنية (12-14 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضاؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي

#### 4-5-1-2 النمو البدني:

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين

#### 4-5-1-3 التطور النفسي والعصبي :

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة ، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصحب ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسيه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له (فؤاد ذهبي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة, 1995، ص237)

**4-1-5-4 النمو الحركي :**

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تنسجم مع الواجب الحركي للمهارة، وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وذلك فإن ما يميز هذه المرحلة هو - الهيجان الحركي والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه.

وتتطلب هذه المرحلة إلى العاب جماعية تعود بالتلاميذ إلى القيم الاجتماعية من إخلاص وتعاون وطاعة وتنظيم في الفرق الرياضية ويجب ملء حياتهم بالنواحي الترويحية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة، كما نرى انه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب التحمل.

(( وتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحاً على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي قليلة، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون كبيرة في هذه المرحلة)) (مروان عبد المجيد، النمو البدني و التعلم الحركي، 2002، ص24)

**4-1-5-4 النمو الفسيولوجي :**

(( ومن مظاهرها البلوغ الجنسي، ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالباً من سن 12-14 سنة

(حامد عبد السلام زهران , علم نفس النمو"الطفولة والمراهقة"، 1995، ص343،333).

## 4-5-1-6 النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته لمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند الإناث و 12-16 سنة عند الذكور)، وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور في سن 14 سنة

## 4-5-1-7 النمو العقلي :

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموماً، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعد على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب). وما يهمننا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه - التذكر - الإدراك... الخ.

ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي  
- الوراثة.

- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.

- التوافق الانفعالي.

- وسائل الإعلام، خاصتنا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد

(حامد عبد السلام زهران , علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، 1995، ص333.334)

## 4-5-1-8 النمو الاجتماعي :

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، بالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائما التفوق عليهم. ((وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر

للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدو جليا في اختيار الملابس والألوان الزاهية ((وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسيرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي إذن مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء للجماعة(حامد عبد السلام زهران،

ص352،354،356)

## 4-5-1-9 النمو الانفعالي :

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة،((فهذه مرحلة اضطرابات انتقالية وحساسية شديدة الثقل والاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية (أسعد ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، 1999، ص25).

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر

نحو نفص الشخص أو الشيء أو الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب، الكره، الشجاعة والخوف (حامد عبد السلام زهران، ص355، 353، 354)

ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يجب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له ، ولا جدال في إشباع الحاجة إلى الحب والمحبة من ألزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية للمراهق ، والحب كانفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية للمراهق ، فالحب المتبادل يزيد الألفة ويزيل الكلفة (محمد حسن علاوة، ص145)

خلاصة:

نظرا لأهمية مرحلة المراهقة المبكرة لدى الطفل 14/12 سنة تطرقنا في هذا الفصل إلى كل ما يخص هذه المرحلة من جميع الجوانب النفسية و الجسمية و الانفعالية و الحركية حيث تتميز هذه المرحلة بالنسبة للطفل مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، و يجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية و الدينية مع الأهل في توجيه و رعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل. و الرياضة بطابعها الترويحي و العلاجي تساهم بقدر كبير في تنمية شخصية الطفل و خاصة لدى أطفال مرضى الربو

## خاتمة الباب الأول:

لقد حاولنا في هذا الباب إعطاء أهم التعاريف والمفاهيم التي في المصادر والمراجع المختلفة حول أهم مصطلحات البحث لكي تعطي تبسيطا ووضوحا كافيا، و توظيف هذه المعارف و المكتسبات القبلية لإيجاد العلاقة بين الدراسة النظرية و العمل الميداني لتحديد الظاهرة المدروسة .

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

## مدخل الباب الثاني:

يحتوي هذا الباب على ثلاثة فصول حيث سيتم التطرق في الفصل الأول إلى الدراسة الاستطلاعية، أما الفصل الثاني ففيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، بينما تضمن الفصل الثالث عرض النتائج ومناقشتها، مع طرح مجموعة من الاستنتاجات ثم يختتم بالتوصيات.

# الفصل الأول

## الدراسة الاستطلاعية

## مدخل الباب الثاني:

يحتوي هذا الباب على ثلاثة فصول حيث سيتم التطرق في الفصل الأول إلى الدراسة الاستطلاعية، أما الفصل الثاني ففيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، بينما تضمن الفصل الثالث عرض النتائج ومناقشتها، مع طرح مجموعة من الاستنتاجات ثم يختتم بالتوصيات.

## تمهيد:

إن أهمية أية دراسة و دقتها ، تتعدى الجانب النظري المنطلق منه ، يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع ، وإتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث قمنا بالدراسة الإستطلاعية حيث تم إجرائها على عينة متكونة من 04 أطفال مصابين بالربو و الممارسين للسباحة بـ جمعية مرضى الربو الكائن مقرها بـ حي 05 جويلية حيث تم إستبعادهم من الدراسة الأساسية .

**1-1- أدوات الدراسة:****1-1-1 المقياس:**

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المقياس الذي يدرس ويقدم عددا كبيرا من المعلومات التي تحتاجها فرضيات الدراسة.

و يتمثل هذا في مقياس القلق من السباحة لـ محمد حسن علاوي

**مقياس القلق من السباحة****الوصف:**

مقياس القلق من السباحة قام بتصميمه محمد حسن علاوي لقياس القلق من تعلم السباحة و القلق من

الماء و يشمل المقياس على 24 عبارة و يجيب الفرد على كل عبارة طبقا لإتجاهه و شعوره نحوها

**المعاملات العلمية****الصدق:**

تم تحقيق الصدق المنطقي للمقياس بإستخدام الصدق المنطقي

**التصحيح:**

يتكون المقياس من 24 عبارة و يجيب الفرد على كل عبارة طبقا لإتجاهه و شعوره نحوها على

مقياس ثلاثي التدرج (نعم,غير متأكد,لا) (محمد حسن علاوي موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين

ط 1998 ص 291-292-293)

### 1-1-2 الغرض من المقياس:

يشتمل الغرض من هذا المقياس على :

\* توضيح القلق من السباحة

\* توضيح الشعور الخاص نحو الماء و الإتجاه نحو تعلم السباحة

\* تعلم السباحة

\* الخوف من الماء

### 1-2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية و نظرا لكون مكان التبرص هو نفسه مكان تواجد عينة البحث حيث كانت لنا معرفة سابقة فيما يخص عدد العينة و أوقات تدريب و أوقات التواجد بمركز الجمعية

و للوقوف على العينة و مدى تجانسها إختارنا 04 افراد من نفس السن و الجنس و المرض و طبقنا

عليهم المقياس يوم: 2015/04/03 ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوع و ذلك للوقوف على:

- مدى صلاحية المقياس (الصدق و الثبات)

- وضع إستمارة لتبويب النتائج

- تهيئة ظروف تطبيق المقياس

- تهيئة الكادر المساعد

### 1-3- الأسس العلمية للاختبار :

#### 1-3-1 صدق المحتوى :

قمنا بتوزيع المقياس و المتكون من 24 سؤال على مجموعة من المحكمين و الذين يتمثلون في إحصائيين من دكاترة في التخصص لتحكيم هذا المقياس و تعديل ما يناسب فكانت الإجابة بموافقة أغلبية الدكاترة

**1-3-2 الصدق و الثبات :**

لحساب الصدق للمقياس قمنا بأخذ عينة خارج عينة البحث متكونة من أربعة أطفال مصابين بمرض الربو على مستوى جمعية مرضى الربو لولاية مستغانم الكائن مقرها بحي 05 جويلية و قمنا بتوزيع المقياس بتاريخ 2015/04/03 و بعد أسبوع قمنا بإعادة توزيع المقياس على نفس العينة بتاريخ: 2015/04/10

و بعد الدراسة الإحصائية و وجدنا أن 'ر' المحسوبة 0.99 اكبر من الجدولية 0.90 وبالتالي يتضح أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و أن نتائجه غير قابلة للتأويل

**1-3-4 الموضوعية :**

إن المقياس المستخدم في بحثنا يعد من بين المقاييس المقننة التي سبق إستخدامها في عدة بحوث مختلفة لقياس درجة القلق لمرضى الربو للممارسين للسباحة و ذلك لسهولة ووضوح مفرداته و بساطة تنفيذه، فهي غير قابلة للتأويل و مع العلم ان كل الأجوبف كانت خاصة بالطفل المريض بالربو دون تدخل الباحثان فيهم

## خلاصة:

إن إجراء الدراسة الاستطلاعية كان الهدف معرفة مدى صدق و ثبات الاستبيان و تساعد الدراسة الإستطلاعية على الحصول على معلومات تستخدم في الدراسة الأساسية قد توصلنا إلى أن نتائج الإستبيان الأول لم تختلف كثيرا عن نتائج الإستبيان الثاني ،وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم هذا ما تبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الإستبيان .

# الفصل الثاني

## منهجية البحث

## وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

يتمثل هذا الفصل في جمع المعلومات و البيانات و المعطيات من أجل المناقشة و التحليل ، و عليه تطرق الباحثان في هذا الفصل إلى أهم مراحل الدراسة الأساسية حيث سنتناول المنهج المستخدم

في الدراسة، مجتمع البحث، عينة البحث، و الأدوات و الوسائل المستخدمة لجمع البيانات وكذا الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات.

1-2 الدراسة الأساسية:

1-2 منهج البحث:

حسب سليمان الشاحنة " فالمنهج يتجلى في مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليل محتواها للإستخلاص دلالتها و الوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل البحث. (سليمان الشاحنة، 2005، ص337)

إعتمد الطالبان الباحثان على المنهج المسحي لانه مناسب لموضوع البحث.

2-2 مجتمع عينة البحث:

لقد حرص الطالبان الباحثان على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع ، و قد وقع إختيار الطالبان الباحثان على عينة تتمثل في 21 مصاب بمرض الربو جنس ذكور تتراوح أعمارهم ما بين (14/12 سنة) حيث خصصنا أربع أفراد (04) للدراسة الإستطلاعية داخل مدرسة جمعية الربو حي 05 جويلية مستغانم.

2-3 مجالات البحث:

المجال الزمني:

2-3-1 المرحلة الأولى :

تمثلت في إنجاز الدراسة الاستطلاعية و التي امتدت من 2015/04/03 إلى 2015/04/10 .

2-3-2 المرحلة الثانية :

تمثلت في تطبيق الدراسة الأساسية بتاريخ : 2015/04/10

2-3-3 مجال البشري :

تمثلت عينة التي استهدفها البحث في أطفال مصابين بمرض الربو جنس ذكور فئة (14/12 سنة) حيث بلغ عددهم 17 مصاب .

## 2-3-4 المجال المكاني:

اجريت الدراسة الاساسية في المسبح الرياضي (الرائد فراج ) حي 05 جويلة

## 2-4 متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

الربو

المتغير التابع:

القلق

## 2-5 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها و عزل بقية المتغيرات من جهة أخرى

، كما يذكر محمد حسن العلاوي و أسامة كمال راتب

"يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات

الضبط الصحيحة " (1987 ص 243)

و إنطلاقا من هذا الإعتبار تم ضبط متغيرات البحث و التي تمثلت فيما يلي :

- كانت عينة البحث واحدة .

- كان جل المصابين يتميزون بالإستعداد للإجابة على الأسئلة .

- تم إختيار مقياس بعد الإطلاع على مجموعة من المصادر و المراجع و علاوة على ذلك إعتمدنا على

مجموعة من الدكتوراة .

## 2-6 أدوات البحث :

قصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة ، و للتحقيق من صحة أو عدم صحة

الفرضيات بحثنا لزم علينا إتباع أنجع الطرق و الوسائل و ذلك من خلال الدراسة و التفحص و هذا

بإستخدام الأدوات التالية:

## 2-7 المقياس :

يعد المقياس من الوسائل العلمية المستعملة في مثل هذه المواضيع العلمية حيث و بالإعتماد على نوع الأسئلة التي يحتويها و التي جاءت مباشرة و هو يسمح بجمع أكبر عدد من المعلومات الخاصة بالدراسة

## 2-8 الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الارتباط البسيط لبيرسون

-النسبة المئوية

### معامل الارتبط البسيط:

الهدف منه معرفة العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى الدلالة الاحصائية بمعامل ارتباط بيرسون، إن كانت النتيجة المحوسبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الارتباط يكون قوي والعكس صحيح. (مقدم عبد الحفيظ،1994،ص 78)

$$r = \frac{\sum (S_1 - \bar{S}_1)(S_2 - \bar{S}_2)}{\sqrt{[\sum (S_1 - \bar{S}_1)^2][\sum (S_2 - \bar{S}_2)^2]}}$$

$$r = \frac{\sum (S_1 - \bar{S}_1)(S_2 - \bar{S}_2)}{\sqrt{[\sum (S_1 - \bar{S}_1)^2][\sum (S_2 - \bar{S}_2)^2]}}$$

النسبة المئوية :

(عدد الإجابات x 100)

النسبة المئوية =

المجموع الكلي للعينة

المتوسط الحسابي:

يعرف المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم بأنه حامل قسمة مجموع هذه القيم على عددها ويحسب

من خلال القانون التالي:

$$\bar{S} = \frac{\text{مجموع } S}{N}$$

(شامل كاتب محمد و قيس ناجي عبد الجبار، 1988، ص 92)

2-9 صعوبات البحث :

- نقص في المراجع و المصادر حول مرض الربو .
- قلة البحوث التي تناولت الجانب النفسي لمرضى الربو.
- صعوبة التعامل مع أفراد العينة خلال تقديم الاستبيان .

### الخلاصة :

لقد تضمن الفصل الثاني لهذا البحث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية و ارتكزنا على ذلك في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بدراسة استطلاعية حول المشكلة بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث و تحديد الوسائل الإحصائية والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية .

الفصل الثالث:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعطيات التي لدينا، وكل ما يتعلق بها بالعرض والتحليل النتائج، وبعد ذلك قمنا بعرض و تحليل ومناقشة الجداول لكي نتوصل في النهاية إلى الاستنتاجات العامة، مع جملة من الاقتراحات والتوصيات.

3-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

–جدول رقم (01) يوضح النسب المئوية لـ (24) سؤال خاص بـ مقياس القلق من السباحة الخاص الإتجاهات .

لا	غير متأكد	نعم	الإجابات السؤال
% 17,64	% 0	% 82,35	السؤال رقم: 01
% 17,64	% 17,64	% 64,7	السؤال رقم: 02
% 41,17	% 0	% 58,82	السؤال رقم: 03
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم: 04
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم: 05
% 47,05	% 5,88	% 47,05	السؤال رقم: 06
% 35,29	% 11,76	% 52,94	السؤال رقم: 07
% 27,05	% 0	% 72,94	السؤال رقم: 08
% 32,05	% 0	% 67,94	السؤال رقم: 09
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم: 10
% 17,64	% 11,76	% 70,58	السؤال رقم: 11
% 29,41	% 11,76	% 58,82	السؤال رقم: 12
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم: 13
% 35,29	% 5,88	% 58,82	السؤال رقم: 14
% 47,05	% 0	% 52,94	السؤال رقم: 15
% 41,17	% 0	% 58,82	السؤال رقم: 16
% 29,41	% 5,88	% 64,70	السؤال رقم: 17
% 35,29	% 11,76	% 52,94	السؤال رقم: 18
% 0	% 5,88	% 94,11	السؤال رقم: 19
% 5,88	% 0	% 94,11	السؤال رقم: 20
% 29,41	% 11,76	% 64,70	السؤال رقم: 21
% 35,29	% 0	% 64,70	السؤال رقم: 22
% 70,58	% 5,88	% 23,52	السؤال رقم: 23
% 41,17	% 0	% 64,70	السؤال رقم: 24

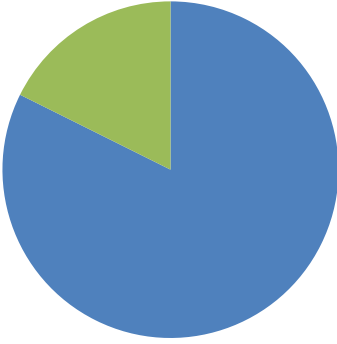
جدول رقم (01) يوضح نتائج المقياس

- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (01) الذي يمثل أسئلة المقياس و يشمل 24 سؤال

-السؤال 01: هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟

الشكل البياني رقم (01) الخاص بالجدول رقم 02

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المجيبين	النسبة المئوية
نعم	17	14	82,35%
غير متأكد		0	0%
لا		03	17,64%

جدول رقم(02) الخاص بالسؤال رقم (01)

- من خلال تحليل نتائج الجدول (02) الخاص بالسؤال رقم (01) نلاحظ أن (14) من أفراد العينة

أي ما يعادل 82,35% أجابوا بـ نعم و (03) من أفراد العينة اجابوا بـ لا اي ما يعادل

17,64% في حين كانت النسبة 0% فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد)

- نستنتج أن أغلب مرضى الربو يحبون تعلم السباحة و التأكيد على ممارستها وهذا ما أكدته النظرية

الامانية التي تنص ان رياضة السباحة مفضلة لدى مرضى الربو

- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (04):

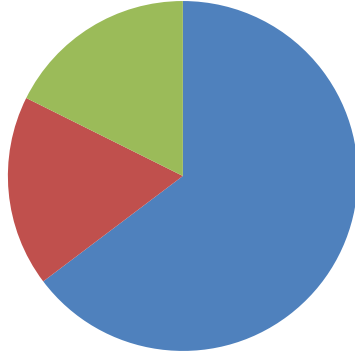
-السؤال 02: هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة؟

الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المجيبين	النسبة المئوية
نعم	17	11	64,7%
غير متأكد		03	17,64%
لا		03	17,64%

جدول رقم(03) الخاص بالسؤال رقم (02)

الشكل البياني رقم (02) الخاص بالجدول رقم 03

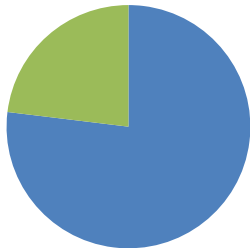
■ نعم ■ غير متأكد ■ لا ■



- من خلال تحليل نتائج الجدول (03) للسؤال رقم (02) نلاحظ أن (11) من أفراد العينة أي ما يعادل 64,7% أجابوا بنعم و (03) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 17,64% في حين كانت النسبة نفسها فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) أي 17,64%
- نستنتج ان تعلم السباحة قد تكون عملية صعبة او نحو ذلك و هذا ما تحدث عنه أخصائي أمراض الجهاز التنفسي الألماني أندرياس هيلمان
- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (04):
- السؤال 03: قبل أن تشترك في درس السباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر؟

الشكل البياني رقم (03) الخاص بالجدول رقم 04

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا ■



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المبحين	النسبة المئوية
نعم	17	10	58,82%
غير متأكد		0	0%
لا		07	41,17%

جدول رقم (04) الخاص بالسؤال رقم (03)

- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (04) للسؤال رقم (03) نلاحظ أن (10) من أفراد العينة أي ما يعادل 58,82% أجابوا بنعم و (07) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 41,17% في حين كانت النسبة منعدمة 0% فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان قبل الاشتراك في تعلم السباحة هناك قلق من احتمال وجود مخاطر في تعلمها و هذا ما

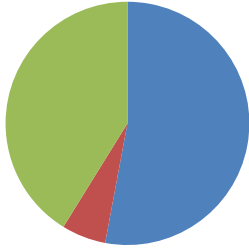
تكلم عليه استشاري الأمراض الصدرية أحمد سالم باهمام

- عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (05):

السؤال 04: أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟

الشكل البياني رقم (04) الخاص بالجدول رقم 05

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد	عدد الافراد المجيبين	النسبة المئوية
نعم	17	09	52,94%
غير متأكد		1	5,88%
لا		07	41,17%

جدول رقم (05) الخاص بالسؤال رقم (04)

- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (05) للسؤال رقم (04) نلاحظ أن (09) من أفراد العينة أي ما يعادل 52,94% أجابوا بنعم و (07) من أفراد العينة اجابوا بلا أي ما يعادل 41,17% في حين كانت النسبة 5,88% فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك شعور بالتوتر من احتمال الغرق أثناء الوجود في حمام السباحة و هذا ماتكلم عليه

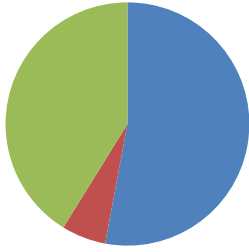
كذلك استشاري الأمراض الصدرية أحمد سالم باهمام

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (06):

السؤال 05: هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء؟

الشكل البياني رقم (05) الخاص  
بالجدول رقم 06

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	09	52,94%
غير متأكد		1	5,88%
لا		07	41,17%

جدول رقم (06) الخاص بالسؤال رقم (05)

- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) للسؤال رقم (05) نلاحظ أن (09) من أفراد العينة أي ما يعادل 52,94% أجابوا بنعم و (07) من أفراد العينة أجابوا بلا أي ما يعادل 41,17% في حين كانت النسبة 5,88% فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد)
- نستنتج ان هناك شعور بالضيق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء هذا ما يؤكده الدكتور السوري

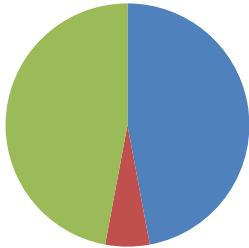
الأصل، الألماني الجنسية، موسى قسيس

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (07):

السؤال 06: هل تشعر بالانزعاج و أنت في الماء على عمق مستوى الصدر؟

الشكل البياني رقم (06) الخاص  
بالجدول رقم 07

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	08	47,05%
غير متأكد		1	5,88%
لا		08	47,05%

جدول رقم (07) الخاص بالسؤال رقم (06)

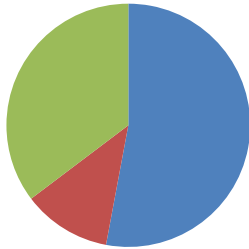
- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) للسؤال رقم (06) نلاحظ أن (08) من أفراد العينة أي ما يعادل 47,05% أجابوا بنعم و (08) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 47,05% في حين كانت النسبة 5,88% فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك توافق بين النسبتين و الفئتين التي أجابت بنعم و لا

### عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (08):

السؤال 07: هل تشعر بالخوف و أنت في الماء على عمق أعلى من راسك؟

الشكل البياني رقم (07) الخاص بالجدول رقم 08

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد	عدد الافراد	النسبة المئوية
نعم	17	09	52,94%
غير متأكد		02	11,76%
لا		06	35,29%

### جدول رقم (08) الخاص بالسؤال رقم (07)

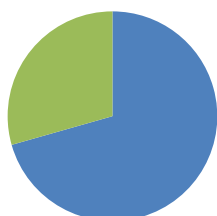
- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (08) الخاص من السؤال رقم (07) نلاحظ أن (09) من أفراد العينة أي ما يعادل 52,94% أجابوا بنعم و (06) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 35,29% في حين اجاب (02) غير متأكد و كانت النسبة 11,76% - نستنتج ان هناك وجود خوف و انت في الماء على عمق اعلى من راسك هذا ما يؤكده كذلك الدكتور السوري الأصل، الألماني الجنسية، موسى قسيس

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (09):

السؤال 08: هل تشعر بالضييق عندما يدخل الماء في انفك أو في فمك ؟

الشكل البياني رقم (08) الخاص بالجدول رقم 09

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	12	72,94 %
غير متأكد		00	0 %
لا		05	27,05 %

جدول رقم (09) الخاص بالسؤال رقم (08)

- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) الخاص من السؤال رقم (08) نلاحظ أن (12) من أفراد العينة أي ما يعادل 72,94 % أجابوا بنعم و (05) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 27,05 % في حين كانت النسبة منعدمة 0 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك ضيق عندما يدخل الماء في انفك او فمك هذا ما يؤكده كذلك الدكتور السوري

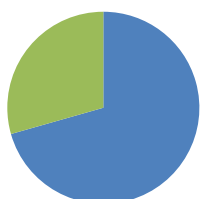
الأصل، الألماني الجنسية، موسى قسيس

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (10):

السؤال 09: هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينك

الشكل البياني رقم (09) الخاص بالجدول رقم 10

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	12	67,94 %
غير متأكد		00	0 %
لا		05	32,05 %

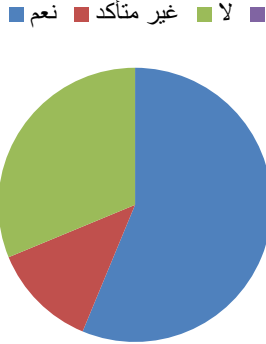
جدول رقم (10) الخاص بالسؤال رقم (09)

- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (10) الخاص من السؤال رقم (09) نلاحظ أن (12) من أفراد العينة أي ما يعادل 72,94 % أجابوا بنعم و (05) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 27,05 % في حين كانت النسبة منعدمة 0 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك شعور بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينك

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (11):

السؤال 10: هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك؟

الشكل البياني رقم (10) الخاص بالجدول رقم 11



الإجابة	عدد	عدد الافراد المجيبين	النسبة المئوية
نعم	17	09	52,94 %
غير متأكد		02	5,88 %
لا		06	41,17 %

جدول رقم (11) الخاص بالسؤال رقم (10)

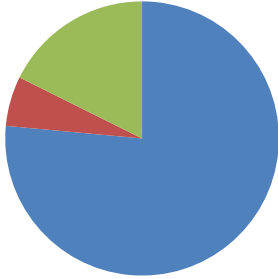
- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11) الخاص من السؤال رقم (10) نلاحظ أن (09) من أفراد العينة أي ما يعادل 52,94 % أجابوا بنعم و (06) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 27,05 % في حين كانت النسبة 5,88 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك شعور بعدم الامان عند محاولتك الطفو على ظهرك

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (12) الذي يخص السؤال رقم (11) و الذي ينص على:

السؤال 11: هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟

الشكل البياني رقم (11) الخاص بالجدول رقم 12

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا ■



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المجهين	النسبة المئوية
نعم	17	13	70,58 %
غير متأكد		01	11,76 %
لا		03	17,64 %

جدول رقم (12) الخاص بالسؤال رقم (11)

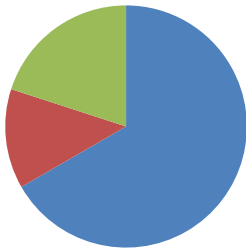
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (12) الخاص من السؤال رقم (11) نلاحظ أن (13) من أفراد العينة أي ما يعادل 70,58 % أجابوا بنعم و (03) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 17,64 % في حين كانت النسبة 11,76 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك شعور بعدم الاستقرار عند محاولة السباحة على الصدر

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (13) الذي يخص السؤال رقم (12) و الذي ينص على:

السؤال 12: هل مياه حمام السباحة تبدو لك باردة بصورة واضحة؟

الشكل البياني رقم (12) الخاص بالجدول رقم 13

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا ■



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المجهين	النسبة المئوية
نعم	17	10	58,82 %
غير متأكد		02	11,76 %
لا		05	29,41 %

جدول رقم (13) الخاص بالسؤال رقم (12)

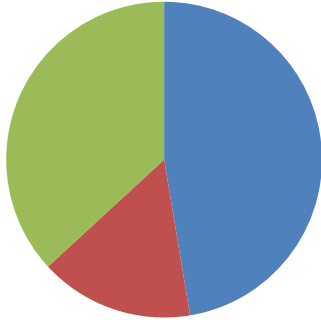
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (13) الخاص من السؤال رقم (12) نلاحظ أن (10) من أفراد العينة أي ما يعادل 58,82 % أجابوا بنعم و (05) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 29,41 % في حين كانت النسبة 11,76 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان مياه حمام السباحة تبدو باردة بصورة واضحة و هذا ما أكدته مجلة الرياض في موضوع حول مرض الربو

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (14) الذي يخص السؤال رقم (13) و الذي ينص على:

هل تفضل بدا السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام؟

الشكل البياني رقم (13) الخاص بالجدول رقم 14

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا



الإجابة	عدد	عدد الافراد المحيين	النسبة المئوية
نعم	17	09	58,82 %
غير متأكد		03	11,76 %
لا		07	29,41 %

جدول رقم (14) الخاص بالسؤال رقم (13)

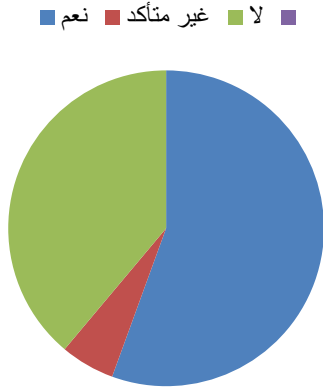
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (14) الخاص من السؤال رقم (13) نلاحظ أن (09) من أفراد العينة أي ما يعادل 58,82 % أجابوا بنعم و (07) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 29,41 % في حين كانت النسبة 11,76 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك تفضيل بدا السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (16) الذي يخص السؤال رقم (14) و الذي ينص على:

السؤال 14: هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولا ؟

الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحيين	النسبة المئوية
نعم	17	10	58,82 %
غير متأكد		01	5,88 %
لا		06	35,29 %

الشكل البياني رقم (14) الخاص بالجدول رقم 15



جدول رقم (15) الخاص بالسؤال رقم (14)

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (15) الخاص من السؤال رقم (14) نلاحظ أن (10) من أفراد العينة أي ما يعادل 58,82 % أجابوا بنعم و (06) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 35,29 % في حين كانت النسبة 5,88 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد)

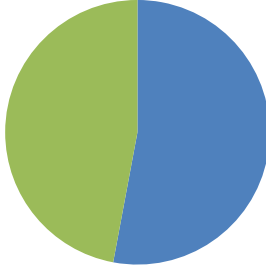
- نستنتج ان هناك أفضلية القفز من فوق الحمام بالرأس

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (16) الذي يخص السؤال رقم (15) و الذي ينص على:

السؤال 15: هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام؟

الشكل البياني رقم (15) الخاص بالجدول رقم 16

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	09	52,94%
غير متأكد		00	0%
لا		08	47,05%

جدول رقم (16) الخاص بالسؤال رقم (15)

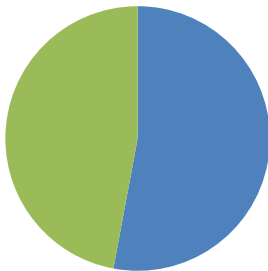
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (16) الخاص من السؤال رقم (15) نلاحظ أن (09) من أفراد العينة أي ما يعادل 52,94% أجابوا بنعم و (08) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 47,05% في حين كانت النسبة معدومة 0% فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد)

- نستنتج ان هناك شعور بالتردد عند محاولة القفز من فوق حافة الحمام

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (17) الذي يخص السؤال رقم (16) و الذي ينص على:  
هل يتتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق؟

الشكل البياني رقم (16) الخاص بالجدول رقم 17

■ لا ■ غير متأكد ■ نعم



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	10	58,82%
غير متأكد		00	0%
لا		07	41,17%

جدول رقم (17) الخاص بالسؤال رقم (16)

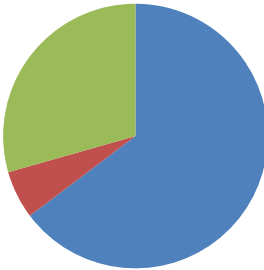
من خلال تحليل نتائج الجدول جدول رقم(17) الخاص من السؤال رقم (16) نلاحظ أن (10) من أفراد العينة أي ما يعادل 58,82 % أجابوا بنعم و (07) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 41,17 % في حين كانت النسبة معدومة 0 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك خوف عند الدخول في الماء العميق و هذا ما أكده الدكتور السوري الأصل، الألماني الجنسية، موسى قسيس

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (17) الذي يخص السؤال رقم (17) و الذي ينص على:

**السؤال 17:** هل تخشى من فقدك توازنك عند الدخول في الماء؟

الشكل البياني رقم 17 الخاص بالجدول رقم 18

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا



الإجابة	عدد الافراد	النسبة المئوية
نعم	11	64,70 %
غير متأكد	01	5,88 %
لا	05	29,41 %

**جدول رقم(18) الخاص بالسؤال رقم (17)**

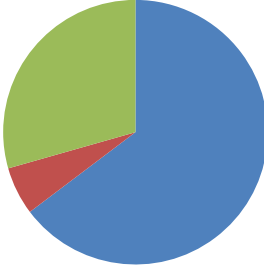
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(18) الخاص من السؤال رقم (17) نلاحظ أن (11) من أفراد العينة أي ما يعادل 64,70 % أجابوا بنعم و (05) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 29,41 % في حين كانت النسبة 5,88 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك خوف من فقدان التوازن عند الدخول في الماء و هدم أكده أسامة كامل راتب في كتاب 'تعليم السباحة'

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (19) الذي يخص السؤال رقم (18) و الذي ينص على:

هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء؟

الشكل البياني رقم 18 الخاص بالجدول رقم 19

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا ■



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	09	52,94 %
غير متأكد		02	11,76 %
لا		06	35,29 %

جدول رقم (19) الخاص بالسؤال رقم (18)

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (19) الخاص من السؤال رقم (18) نلاحظ أن (09) من أفراد العينة أي ما يعادل 52,94 % أحابوا بنعم و (06) من أفراد العينة اجابوا بلا اي ما يعادل 35,29 % في حين كانت النسبة 11,76 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد)

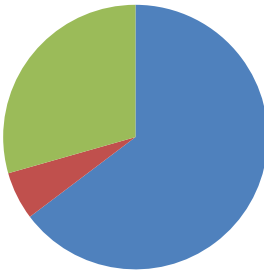
- نستنتج ان هناك خوف من وجود اشياء غير متوقعة عند الوجود في الماء

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (20) الذي يخص السؤال رقم (19) و الذي ينص على:

السؤال 19: هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك؟

الشكل البياني رقم 19 الخاص بالجدول رقم 20

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا ■



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحبين	النسبة المئوية
نعم	17	16	94,11 %
غير متأكد		01	5,88 %
لا		00	0 %

جدول رقم (20) الخاص بالسؤال رقم (19)

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(20) الخاص من السؤال رقم (19) نلاحظ

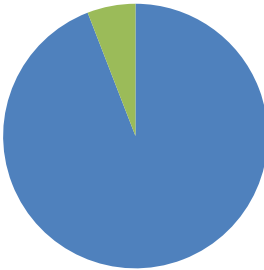
أن (16) من أفراد العينة أي ما يعادل 94,11 % أجابوا بنعم و (0) من أفراد العينة اجابوا بلا اي النسبة معدومة 0 % في حين كانت النسبة 5,88 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك وجود قلق عند وجودك في القارب صغير في الماء بمفردك

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (21) الذي يخص السؤال رقم (20) و الذي ينص على:

السؤال 20: هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟

الشكل البياني رقم 20 الخاص بالجدول رقم 21

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا



الإجابة	عدد	عدد الافراد المجيبين	النسبة المئوية
نعم	17	16	94,11 %
غير متأكد		00	0 %
لا		01	5,88 %

جدول رقم(21) الخاص بالسؤال رقم (20)

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(21) الخاص من السؤال رقم (20) نلاحظ أن (16) من أفراد

العينة أي ما يعادل 94,11 % أجابوا بنعم و (01) من أفراد العينة اجابوا بلا أي بنسبة 5,88 %

في حين كانت النسبة معدومة 0 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد)

- نستنتج ان هناك خوف من خطر الاصابة اثناء السباحة و هذا ما ذكرته مجلت الطبي في موضوع

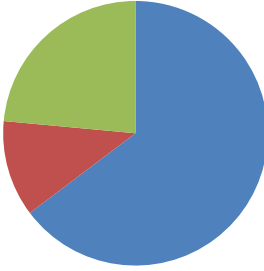
حول الربو

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (22) الذي يخص السؤال رقم (21) و الذي ينص على:

السؤال 21: هل يتتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة؟

الشكل البياني رقم 21 الخاص بالجدول رقم 22

■ نعم ■ لا ■ غير متأكد



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحيين	النسبة المئوية
نعم	17	11	% 64,70
غير متأكد		02	% 11,76
لا		04	% 29,41

جدول رقم (22) الخاص بالسؤال رقم (21)

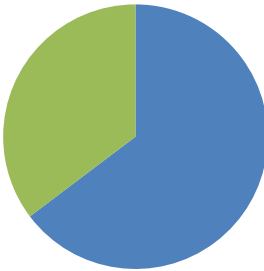
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (22) الخاص من السؤال رقم (21) نلاحظ أن (11) من أفراد العينة أي ما يعادل % 64,70 أجابوا بنعم و (04) من أفراد العينة اجابوا بلا أي بنسبة % 29,41 في حين كانت النسبة % 11,76 فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك تفكير الى حد ما في محاولة تجنب تعلم السباحة

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (23) الذي يخص السؤال رقم (22) و الذي ينص على:

السؤال 22: هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة؟

الشكل البياني رقم 22 الخاص بالجدول رقم 23

■ نعم ■ لا ■ غير متأكد



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد المحيين	النسبة المئوية
نعم	17	11	% 64,70
غير متأكد		00	% 0
لا		06	% 41,17

جدول رقم (23) الخاص بالسؤال رقم (22)

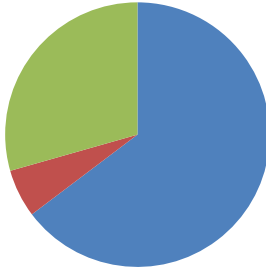
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (23). الخاص من السؤال رقم (22) نلاحظ أن (11) من أفراد العينة أي ما يعادل 64,70 % أجابوا بنعم و (06) من أفراد العينة اجابوا بلا أي بنسبة 41,17 % في حين كانت النسبة 0 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك شعور بالقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر اثناء تعلم السباحة

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (24) الذي يخص السؤال رقم (23) و الذي ينص على:

السؤال 23: هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟

الشكل البياني رقم 23 الخاص بالجدول رقم 24

■ نعم ■ غير متأكد ■ لا



الإجابة	عدد العينة	عدد الافراد	النسبة المئوية
نعم	17	04	23,52%
غير متأكد		01	5,88%
لا		12	70,58%

جدول رقم (24) الخاص بالسؤال رقم (23)

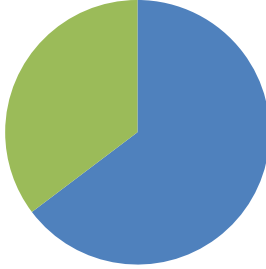
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (24) الخاص من السؤال رقم (23) نلاحظ أن (04) من أفراد العينة أي ما يعادل 23,52% أجابوا بنعم و (12) من أفراد العينة اجابوا بلا أي بنسبة 70,58 % في حين كانت النسبة 5,88 % فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد) - نستنتج ان هناك افضلية تعلم السباحة على أنشطة رياضية اخرى

عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (25) الذي يخص السؤال رقم (24) و الذي ينص على:

السؤال 24: هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟

الشكل البياني رقم 24 الخاص بالجدول رقم 25

■ نعم ■ لا ■ غير متأكد



الإجابة	عدد الافراد	النسبة المئوية
نعم	11	64,70%
غير متأكد	00	0%
لا	06	41,17%

جدول رقم (25) الخاص بالسؤال رقم (24)

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (25) الخاص من السؤال رقم (24) نلاحظ أن (11) من أفراد العينة أي ما يعادل 64,70% أجابوا بنعم و (06) من أفراد العينة اجابوا بلا أي بنسبة 17,58% في حين كانت النسبة معدومة 0% فيما يخص الإجابة الثانية (غير متأكد)

- نستنتج ان هناك شعور بالتعب العصبي عقب دروس التعلم السباحة و هذا ما أكده استشاري

الأمراض الصدرية أحمد سالم باهمام

## 3-2- الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة الإحصائية، و من خلال تحليل و مناقشة النتائج، توصلنا إلى ما يلي:

- أن لمرضى الربو ضرورة حتمية من تعلم السباحة و هذا ما أكدته نتائج الجدول رقم (27) و كذلك ما أكدته النظرية الالمانية القائلة أن ممارسة السباحة طريق إلى الصحة.
- ان مرضى الربو يعانون من القلق اثناء تعلم السباحة و هذا ما أكدته نتائج الجدول رقم (28)
- ان السباحة تساهم في التقليل من القلق كسمة لدى أطفال مرضى الربو و هذا ما تؤكدته الدراسات السابقة التي من بينها "توظيف نشاط السباحة المكيفة في تحسين بعض القدرات الفيزيولوجية و المهارية لمرضى الربو" حيث حيث أكدت هذه الدراسة أن السباحة تؤثر تأثير إيجابي على سرعة تدفق الهواء أي الشعور بالراحة النفسية و الذي يعني التقليل من القلق
- و كذلك دراسة أخرى تحت عنوان " اثر الممارسة الجماعية للرياضة على الضغط النفسي لدى الطفل المريض بالربو " و التي اثبتت ان الممارسة الرياضية تقلل من القلق لدى الطفل المصاب بالربو.

3-3- مناقشة الفرضيات:

3-3-1 الفرضية 01: و التي تنص على أن لمرضى الربو ضرورة حتمية من تعلم السباحة .

الجدول رقم (27) يوضح مجموع النسب المئوية للأسئلة التي تخص الفرضية الأولى

السؤال رقم 01: هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟

السؤال رقم 02: هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟

السؤال رقم 08: هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء في انفك أو في فمك ؟

السؤال رقم 09: هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينك ؟

السؤال رقم 20: هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟

السؤال رقم 21: هل يبتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة؟

السؤال رقم 23: هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟

لا	غير متأكد	نعم	الإجابات الاسئلة
% 17,64	% 0	% 82,35	السؤال رقم: 01
% 17,64	% 17,64	% 64,7	السؤال رقم: 02
% 27,05	% 0	% 72,94	السؤال رقم: 08
% 32,05	% 0	% 67,94	السؤال رقم: 09
% 5,88	% 0	% 94,11	السؤال رقم: 20
% 29,41	% 11,76	% 64,70	السؤال رقم: 21
% 23,58	% 5,88	% 73,52	السؤال رقم: 23
% 22,74	% 3,36	% 73,90	المجموع

الجدول رقم (27) يوضح نتائج الفرضية الأولى

من خلال الجدول رقم (27) الخاص بالفرضية الأولى نلاحظ أن الفرضية تحقت بنسبة % 73,90

أي أن لمرضى الربو ضرورة حتمية من تعلم السباحة.

3-3-2 الفرضية رقم (02) و التي تنص على ان مرضى الربو يعانون من القلق اثناء تعلم

السباحة

الجدول رقم (28) يوضح مجموع النسب المئوية للأسئلة التي تخص الفرضية الثانية

لا	غير متأكد	نعم	الإجابات الاسئلة
% 41,17	% 0	% 58,82	السؤال رقم:03
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم:04
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم:05
% 29,41	% 11,76	% 58,82	السؤال رقم:12
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم:13
% 35,29	% 5,88	% 58,82	السؤال رقم:14
% 47,05	% 0	% 52,94	السؤال رقم:15
% 41,17	% 0	% 58,82	السؤال رقم:16
% 29,41	% 5,88	% 64,70	السؤال رقم:17
% 35,29	% 11,76	% 52,94	السؤال رقم:18
% 0	% 5,88	% 94,11	السؤال رقم:19
% 41,17	% 0	% 64,70	السؤال رقم:22
% 34,81	% 04,90	% 60,29	المجموع

الجدول رقم(28) يوضح نتائج الفرضية الثانية

من خلال الجدول رقم(28) الخاص بالفرضية الثانية نلاحظ أن الفرضية تحقت بنسبة % 60,29

أي ان مرضى الربو يعانون من القلق اثناء تعلم السباحة

3-3-3 الفرضية رقم (03) و التي تنص على ان السباحة تساهم في التقليل من حدة القلق

كسمة لدى

أطفال مرضى الربو.

الجدول رقم (29) يوضح مجموع النسب المئوية للأسئلة التي تخص الفرضية الثالثة

- السؤال رقم 06: هل تشعر بالانزعاج و أنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟  
 السؤال رقم 07: هل تشعر بالخوف و أنت في الماء على عمق أعلى من راسك؟  
 السؤال رقم 01: هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟  
 السؤال رقم 10: هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك؟  
 السؤال رقم 11: هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟  
 السؤال رقم 24: هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟

لا	غير متأكد	نعم	الإجابات الاسئلة
% 47,05	% 5,88	% 47,05	السؤال رقم:06
% 35,29	% 11,76	% 52,94	السؤال رقم:07
% 41,17	% 5,88	% 52,94	السؤال رقم:10
% 17,64	% 11,76	% 70,58	السؤال رقم:11
% 41,17	% 0	% 64,70	السؤال رقم:24
% 36,46	% 07,05	% 57,64	المجموع

الجدول رقم(29) يوضح نتائج الفرضية الثالثة

من خلال الجدول رقم(29) الخاص بالفرضية الثالثة نلاحظ أن الفرضية تحقت بنسبة % 57,64 أي ان السباحة تساهم في التقليل من القلق كسمة لدى أطفال مرضى الربو.

**3-4- الاقتراحات:**

- 1- توفير أخصائيين نفسانيين لمعالجة الضغوط النفسية التي من بينها القلق لدى المصابين بالربو .
- 2- التوعية على ممارسة الرياضة بشكل عام و خاصة السباحة لمرضى الربو.
- 3- تكثيف الدراسات من هذا النوع لمعرفة مدى فاعلية السباحة كعلاج ليستفيد منها مرضى الربو .
- 4- توفير الإمكانيات للممارسة الرياضية و خاصة المسابح لمرضى الربو لأنها الرياضة المفضلة لهم.
- 5- تدعيم الجمعيات و المدارس التي تعمل في هذا المجال .

## خلاصة عامة :

عملنا في هذا البحث على إبراز دور السباحة في التقليل من القلق لمرضى الربو ومن خلال بحثنا النظري المدعم بالبحث الميداني خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مرض الربو يمكن الشفاء منه و هذا إتبع المريض الطرق العلاجية السليمة و الصحية و التي من بينها ممارسة رياضة السباحة و أخذ الأدوية المناسبة التي تساعد على الشفاء ولقد حاولنا جاهدين من خلال هذا البحث إبراز أهمية ودور السباحة كنشاط رياضي لما تحمله من فوائد على هؤلاء المرضى ، و حاولنا أيضا من خلال دراستنا هذه أن نصل إلى نتائج أكثر دقة من خلال الدراسة الميدانية التي قادتنا إلى تحقيق فرضيات بحثنا وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحفيز القائمين على الرياضة و المعنيين و الأخصائيين في توفير الإمكانيات لمرضى الربو و هذا لتحسين حالة الأطفال المصابين بمرض الربو.

## المصادر والمراجع العربية:

- 1) أسامة كامل راتب (1998). تعليم السباحة. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 2) أسعد مينخائيل إبراهيم (1999) مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق، بيروت، لبنان
- 3) جمانة محمد عبد الحميد (2009) 'رياضة السباحة , تعلمنا , تدرّيبها. قانونها، دار البداية ناشرون و موزعون.
- 4) حامد عبد السلام زهران (1995). علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، القاهرة عالم الكتاب .
- 5) راجح أحمد عزت (1995) مشاكل الشباب النفسية ، مصر . جماعة النشر العالمي .
- 6) سعدية محمد علي بدر (1980)، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية .
- 7) شامل كاتب محمد و قيس ناجي عبد الجبار (1988) مبادئ الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد .
- 8) شحاتة سليمان (2005) ، مناهج البحث بين النظرية و التطبيق . مركز الإسكندرية.
- 9) شعبة السباحة (2010). دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر . الفكر العربي.
- 10) صلاح الدين شروخ (2003) منهجية البحث العامي للجامعيين القاهرة دار النشر .
- 11) عبد العالي الجسيماني (2005)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، لبنان دار البيضاء للعلوم .
- 12) عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005) "سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" القاهرة ، الاولى
- 13) عبد القادر حلمي (1993). مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات.
- 14) علي بيك، عصام حلمي (2001)، عادل النموري . اتجاهات حديثة في تعليم السباحة لإسكندرية.
- 15) علي زكي، طارق ندى، إيمان زكي (1994). السباحة تكتيك تعليم تدريب الانقاذ. مصر .

16) فؤاد ذهبي السيد 1996 ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، مصر دار الفكر العربي

17) فيصل رشيد عياش 1995. رياضة السباحة وألعاب الماء. بغداد :مطبعة العمال المركزية .

18) كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون 1987. مقياس القلق للأطفال، القاهرة :مكتبة الأنجو المصرية

19) محمد حسن علاوي. 1992 علم النفس الرياضي، القاهرة دار المعارف.

20) محمد حسن علاوي. 1998 موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين .مركز الكتاب للنشر

21) محمد عبد الرحمان حمودة: 1991 الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، القاهرة: دار الفكر العربي.

22) محمد عبد الظاهر الطيب 1994. مبادئ الصحة النفسية، الاسكندرية دار المعرفة.

23) محمد علي أحمد 2000'السباحة بين النظرية و التطبيق'مكتب العزيزي .

24) محمود حسين، علي البيك مصطفى. 2007 المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة.

25) مروان عبد المجيد 2002. النمو البدني و التعلم الحركي، الأردن :دار العلمية الدولية للنشر

والتوزيع.

26) مصطفى فهمي 1986، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة .

27) مقدم عبد الحفيظ 1993، الإحصاء و القياس النفسي التربوي ديوان المطبوعات .

28) هديل حسن ذياب. 1988. تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية .عمان.دار البداية

## المصادر والمراجع الاجنبية:

- 29-LEHALLE.H,Psycologie 1985des l'adolescent .
- 30-Sillamy.N. Dictionnaire 1983de la psychologie. Ed bordes.
- 31-Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur  
problème d identification de l adolescent .algerien
- 32- Larousse, 1984
- 33 -encyclopedia universales.1993.
- 34 -([www.sehha.com/diseases/R T/Asthma/Asthma14.htm](http://www.sehha.com/diseases/R T/Asthma/Asthma14.htm).)
- 35-([www.Arabinow.com/sn/Health/conditions/Rabo2.htm](http://www.Arabinow.com/sn/Health/conditions/Rabo2.htm).) .
- 36-. (Roy Ridgway"Asthme"Les éditions modus vivendi\_p18.).
- 37-(A. domart.j.Bourneuf"Larousse de la médecine"\_1ére édition.
- 38-([www.Alhawmah.com/Rabo.html](http://www.Alhawmah.com/Rabo.html).) .
- 39- <http://ar.wikipedia.org/wiki>.
- 40-([www.doctissimo/FR.html/dossiers/asthme/articles/sa-7693-asthme-differentes-Formes.htm](http://www.doctissimo/FR.html/dossiers/asthme/articles/sa-7693-asthme-differentes-Formes.htm).)
- 41-"[www.suhuf.net.sa/2000jaz/feb/14/tB.6.htm](http://www.suhuf.net.sa/2000jaz/feb/14/tB.6.htm).) .
- 42-([www.arabinow.com/sn/health/conditions/Rabou.2.htm](http://www.arabinow.com/sn/health/conditions/Rabou.2.htm).)

# الملاحق

مقياس القلق من السباحة قائمة الاتجاهات نحو السباحة

تصميم محمد حسن علاوي

التعديل المناسب	لا	غير متأكد	نعم	العبارات
				1/ هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟
				2/ هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟
				3/ قبل أن تشترك في درس السباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر؟
				4/ أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟
				5/ هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء؟
				6/ هل تشعر بالانزعاج و أنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟
				7/ هل تشعر بالخوف و أنت في الماء على عمق أعلى من رأسك؟
				8/ هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء في انفك أو في فمك ؟
				9/ هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينك ؟
				10/ هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك؟
				11/ هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك؟
				12/ هل مياه حمام السباحة تبدو لك باردة بصورة واضحة؟
				13/ هل تفضل بدا السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام؟
				14/ هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولا ؟
				15/ هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام؟
				16/ هل يبتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق؟
				17/ هل تحشى من فقدك توازنك عند الدخول في الماء؟
				18/ هل تحشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء؟
				19/ هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك؟
				20/ هل تحشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟
				21/ هل يبتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة؟
				22/ هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة؟
				23/ هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
				24/ هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟

جدول رقم (30) يوضح مقياس القلق من السباحة



## ملخص البحث:

يتضمن موضوع البحث هذا:

– التقليل من القلق في عملية تعليم لمرضى الربو فئة (14/12) سنة

يهدف موضوع البحث إلى معرفة دور السباحة في التقليل من القلق لمرضى الربو و لدراسة هذا الموضوع قمنا بالبحث عن عينة و التي هي أطفال مرضى الربو بـ جمعية مدرسة الربو لولاية مستغانم بجي 05 جويلية و كان إختيارنا على أطفال فئة (12-14) سنة ذكور حيث تكونت العينة من 17 فرد في الدراسة الأساسية و 04 أفراد في الدراسة الإستطلاعية .

هذه الدراسة تركز على إستعمال مقياس القلق من السباحة للدكتور محمد حسن علاوي و توزيع المقياس الذي هو عبارة عن أسئلة مباشرة تتكون من 24 سؤال و تكون الإجابة عليها بـ نعم أو لا أو غير متأكد

و بعد جمع المعلومات و البيانات و تحليلها و دراستها إحصائيا تحققت الفرضيات الثلاث و بهذا يمكن القول أن للسباحة دور في التقليل من القلق كسمة لدى مرضى الربو.

## **Résumé de recherche:**

### **Cela comprend sujet de recherche:**

-Le rôle de la natation dans la réduction de l'anxiété comme une caractéristique du groupe de patients atteints d'asthme (12-14 ans)

Le sujet de recherche vise à savoir le rôle de la natation dans la réduction de l'anxiété pour les patients souffrant d'asthme et d'étudier cette question, nous avons étudié un échantillon d'enfants asthmatiques de l'école de l'asthme de l'association Mostaganem 05 Juillet et nous avons choisi la catégorie des enfants (12-14 ans) masculin, L'échantillon se composait de 17 personnes dans l'étude principale et 04 personnes dans l'étude prospective.

La présente étude repose sur l'utilisation de l'échelle d'anxiété de la natation appartenant au Dr Mohammad Hassan Allaoui et la distribution des formulaires. Ce test se compose des questions directes (24 questions) et y répondre par oui ou non ou ne sais pas

Après la collecte d'informations et de données, et les analysées statistiquement les trois hypothèses ont été prouvées.

On conclusion nous pouvons dire que la piscine a un rôle déterminant dans la réduction de l'anxiété chez les patients asthmatiques.