

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

الموضوع

دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمنة لدى النساء
البدنيات المصابات بداء السكري

- دراسة ميدانية على بعض مسابح دائرات ولاية البويرة-

- إشراف (الأستاذ، الدكتور):

* دحماني جمال

- إعداد الطلبة:

* يحيوي أمال

* رخوان محمد لمين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير وعرفان

الشكر في البدء والختام الله وحده عز وجل، الذي يسر لنا أمرنا ووفقنا
في إعداد هذا البحث المتواضع.
ونرسل الشكر الجزيل المرفق بفائق التقدير والاحترام إلي الأستاذ
المشرف: الدكتور دحماني جمال
نتوجه بفائق الامتنان إلى كل أساتذة قسم
التدريب الرياضي التنافسي

*يحياوي أمال

*رخوان محمد لمين

إهداء

نهدي هذا العمل لكل من أحسن لنا ووجهنا
إلى كل الأصدقاء والأقارب والأهل
إلى كل الأساتذة والإداريين والعمال بالمعهد
كما لا ننسى دفعة التدريب الرياضي التنافسي
.2024_2023

*يحيائي آمال

إهداء

نهدي هذا العمل لكل من أحسن لنا ووجهنا
إلى كل الأصدقاء والأقارب والأهل
إلى كل الأساتذة والإداريين والعمال بالمعهد
كما لا ننسى دفعة التدريب الرياضي التنافسي
.2024_2023

*رخوان محمد لمين

محتوي البحث

الموضوع	صفحات
- البسملة	ب
- شكر والتقدير و عرفان	ج
- إهداء	د
- محتوى البحث	و
- قائمة الجداول	ط
- قائمة الأشكال	ك
- ملخص البحث	م
- مقدمة	س
مدخل العام	
1- الاشكالية	02
2- الفرضيات	04
3- أسباب اختيار البحث	04
4- أهمية البحث	04
5- أهداف البحث	05
6- صعوبات البحث	05
7- تحديد المصطلحات	06
8- الدراسات المرتبطة بالبحث	06
- الخلاصة	10
الجانب النظري	
الفصل الأول: السباحة	
- تمهيد	13
- 1-1- نبذة تاريخيه عن السباحة	14
- 1-2- تعريف السباحة	14
- 1-3- أهمية السباحة	15
- 1-4- فوائد السباحة	15
- 1-5- مجالات السباحة	15
- 1-6- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة	16
- خلاصة	18
الفصل الثاني: السمنة	
- تمهيد	20
- 1-2- مفهوم السمنة	21
- 2-2- مفاهيم أخرى	21
- 2-3- أنواع السمنة	22
- 2-4- الأشكال العيانية للسمنة	23
- 2-5- جهاز السمنة في جسم الانسان	23
- 2-6- أسباب السمنة	23

25	- 7-2-عواقب وأخطار السمنة
27	- 8-2-مؤشرات قياس السمنة
28	- 9-2-الأطعمة التسعة التي تحارب السمنة
29	- 10-2-النصائح الغذائية للمصابين بالسمنة
29	- 11-2-الأسس الوقائية
31	- خلاصة
	الفصل الثالث: داء السكري
33	- تمهيد
34	- 1-3-مرض السكري
34	- 2-3-كيف يحدث مرض السكري
35	- 3-3-أسباب الإصابة بالمرض السكري
36	- 4-3-أعراض مرض السكري
36	- 5-3-أنواع مرض سكري
38	- 6-3-مصادر السكر في الدم
38	- 7-3-علاقة مرض السكري بحالة استقرار الجسم التجانسي
39	- 8-3-السابات السكري
40	- 9-3-العلاقة بين السمنة والسكري
40	- 10-3-الأمور التي يجب مراعاتها عند ممارسة مريض السكري للنشاط رياضي
41	- 11-3-الوقاية من مرض السكري
42	- خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته العلمية
45	- تمهيد
46	- 1-4-دراسات الاستطلاعية
46	- 2-4-منهج العلمي المتبع
46	- 3-4-متغيرات البحث
47	- 4-4-عينة البحث وكيفية اختيارها
47	- 5-4-مجالات البحث
48	- 6-4-الأدوات المستعملة في البحث
48	- 1-6-4-المصادر والمراجع
48	- 2-6-4-الاستبيان
49	- 7-4-الوسائل الإحصائية المستعملة
51	- خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
53	- تمهيد
54	- 1-5-تحليل نتائج الاستبيان
73	- 2-5-مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
77	- خلاصة

78	- استنتاج العام
80	- خاتمة
82	- اقتراحات والفروض المستقبلية
84	- قائمة المراجع
87	- الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول.	عنوان الجدول.	الصفحة.
01	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول حالة الاجتماعية	54
02	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول نوع داء السكري	55
03	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول لعمر " اقل من 18 سنة من 18 الي 40، أكثر من 40 سنة	56
04	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول اعتبار السباحة جزء من روتين الرياضي الأسبوعي	57
05	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول عدد مرات التي تمارس السباحة في الأسبوع	58
06	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول تشجيع في الاستمرار في نظام غذائي صحي	59
07	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول ملاحظة نتائج ايجابية على وزن أو شكل جسمك بعد بدء ممارسة السباحة	61
08	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول ممارسة السباحة كوسيلة لمحاربة السمنة	62
09	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول اعتقاد أن ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن	63
10	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول معرفة كمية الدهون الصحية والتمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدف	64
11	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول ممارسة السباحة كوسيلة في محاربة داء السكري	65
12	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول ملاحظة تحسن في مستوى السكر في الدم بعد بدأ ممارسة السباحة	66
13	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدنيات المصابات بداء السكري حول	67

	الحجم الساعي لممارسة السباحة	
14	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدينات المصابات بداء السكري حول أن السباحة رياضة فعالة لتخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية	69
15	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدينات المصابات بداء السكري حول تحديات معينة عند ممارسة السباحة كامرأة مصابة بداء السكري	70
16	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدينات المصابات بداء السكري حول أن هنالك فوائد نفسية مرتبطة بممارسة السباحة بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من داء السكري	71
17	يمثل نتائج المتعلقة بإجابات النساء البدينات المصابات بداء السكري حول ممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري لدى النساء	72
18	الدلالة الإحصائية لعبارات النساء البدينات المصابات بداء السكري	73
19	الدلالة الإحصائية لعبارات النساء البدينات المصابات بداء السكري	74
20	الدلالة الإحصائية لعبارات النساء البدينات المصابات بداء السكري	75
21	نتائج صحة الفرضيات	76

قائمة الأشكال.

رقم الشكل.	عنوان الشكل.	الصفحة.
01	تمثيل نسبي لنتائج حالة الاجتماعية	54
02	تمثيل نسبي لنتائج نوع داء السكري	55
03	تمثيل نسبي لنتائج لعمر " اقل من 18 سنة من 18 إلى 40، أكثر من 40 سنة	56
04	تمثيل نسبي لنتائج اعتبار السباحة جزء من روتين الرياضي الأسبوعي	57
05	تمثيل نسبي لنتائج عدد مرات التي تمارس السباحة في الأسبوع	59
06	تمثيل نسبي لنتائج تشجيع في الاستمرار في نظام غذائي صحي	60
07	تمثيل نسبي لنتائج ملاحظة نتائج ايجابية على وزن أو شكل جسمك بعد بدء ممارسة السباحة	61
08	تمثيل نسبي لنتائج ممارسة السباحة كوسيلة لمحاربة السمنة	62
09	تمثيل نسبي لنتائج اعتقاد أن ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن	63
10	تمثيل نسبي لنتائج معرفة كمية الدهون الصحية والتمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدف	64
11	تمثيل نسبي لنتائج ممارسة السباحة كوسيلة في محاربة داء السكري	66
12	تمثيل نسبي لنتائج ملاحظة تحسن في مستوى السكر في الدم بعد بدأ ممارسة السباحة	67
13	تمثيل نسبي لنتائج الحجم الساعي لممارسة السباحة	68
14	تمثيل نسبي لنتائج أن السباحة رياضة فعالة لتخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية	69
15	تمثيل نسبي لنتائج تحديات معينة عند ممارسة السباحة كإصابة ببدء السكري	70
16	تمثيل نسبي لنتائج أن هنالك فوائد نفسية مرتبطة بممارسة السباحة بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من داء السكري	71
17	تمثيل نسبي لنتائج ممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري لدى النساء	72

ملخص البحث

دور ممارسة الرياضة السباحة لتقليل من السمنة النساء البدينات مصابات بداء السكري

- دراسة ميدانية بي بعض مسابح دائرات ولاية البويرة-

استهدفت هذه الدراسة دور رياضة السباحة في التقليل من السمنة لدى النساء البدينات مصابات بداء السكري من خلال التعرف على أهم مكونات رياضة السباحة كجانب علاجي فعال لعدة مشاكل صحية وجسمانية تواجه الكائنات البشرية ومدى تأثيرها على النساء البدينات في التقليل من بدانتهم أي السمنة وضبط السكري لديهم لحفاظ على صحتهم ووصول لأفضل نتيجة ممكنة.

أهدف من خلال دراسة هذا الموضوع إلى تسليط الضوء على دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمنة، وكذلك معرفة تأثيرها على أمراض تسببها السمنة بالتباع برنامج تدريبي معين و مدى فادتها على الجنس النسوة كونه الأكثر عرضة لهذه المشاكل وفي نفس الوقت أقل ممارسة لأي نشاط رياضي خصوصا من عمرهم الـ 18 سنة فما فوق، إضافة إلى معرفة أخطار الإصابة بالسمنة ورأي مدرسة الطب النفسي فيه بمقابلها اعرض أهمية السباحة وأهم مجالاتها فهنا أخذة كنشاط علاجي لضبط مستوي السكر وارتفاع إفراز الأنسولين وتقليل من الوزن كعنصر أساسي في مناقشة الموضوع المطروح وتأثير هذه الرياضة في عدة جوانب مثال الجانب النفسي و الفيزيولوجي للمرأة علي وجه الخصوص.

شملت عينة البحث علي "30"سيده، موزعين على مجموعة من أندية السباحة "02"، واعتمدت على منهج الوصفي من خلال استعمال الاستبيان كأداة لدراسة بحثي وهذا الذي يتكون من ثلاث محاور رئيسية، ثم استخدام النسبة المئوية (ك تربيع) ما تم جمعه من معلومات، ومن خلال تحليلي لنتائج البحث هذا توصلت إلى إن لممارسة السباحة دور فعال في التقليل من السمنة لدى النساء البدينات مصابات بداء السكري.

وهذا ما يؤدي بنا إلى القول إن لسباحة دور فعال في التقليل من السمنة لدي النساء البدينات مصابات بداء السكري، كما خرجت من هذا بمجموع اقتراحات والتي أمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة في ترقية المستوي العلمي والتي يمكن حصرها فيما يلي:

- 1- على المدربات المختصات بحالات داء السكري في السباحة تصميم برامج تدريبية انطلاقا من الملاحظات التي يبيدها الطبيب.
- 2- على مسئولين نوادي السباحة والمسابع ومعنيين بأمر تخصيص أطباء أو مختصين في حالت داء الكري والسمنة أثناء الحصص التدريبية وإجراء فحوصات طبية دورية لنساء الممارسة لسباحة لواتي يعانون من هذا النوع من المشاكل الصحية.
- 3- جراء حصص نظرية ودورات تعليمية توعية بشكل مستمر مثلا مرة كل أسبوع كإلقاء محاضرات تكون مفتوحة لجميع فئات المجتمع وخصوصا النساء لتوجيه والتوعية بخطورة وكيفية التعامل مع هذا النوع من الأمراض خصتا المصابين به حديثا "السكري والسمنة" بهدف زرع ثقافة الرياضة في المجتمع توجه أعلاج المشاكل الصحية عن طريق الرياضة وتقليل من هذه حالات في الوقت الحالي.
- 4- تطوير مراكز خاصة بسباحة علاجية مع تخصيص قسم خاص لأصحاب الأمراض الذين يلجأون لسباحة كوسيلة علاجية لمشاكلهم لزيادة الحصص التدريبية وتوفير وسائل مادية مساعدة في عملية

العلاج طاقم تدريبي خاص ومختصة نفسية لمساعدة النساء في بداية علاجهم على تقوية النفسية وراحة لتحقيق هدف المرغوب في مدة قصيرة.

وكفروض مستقبلية اقترح دراسة الجانب دور ممارسة رياضة السباحة لتقليل من السمنة لدي المراهقين وكذلك الفئة الصغرى وكذلك دراسة موضوع السباحة العلاجية والتوسع في النطاق العلاجي لعدة أمراض خطيرة الاهتمام بجانب العلاجي لسباحة لأهمية الموضوع وضرورته حتى الذين يعانون مشاكل في حركة وكسور أو إعاقة في النمو فمجال السباحة كرياضة عميق جدا وذات أهمية كثيرة تصل لتكون بديلا لعدة علاجات وأدوية كما هي فعالة علي جانب نفسي كأثير رياضة السباحة علي علاج الاكتئاب للمصابين بيه عن تجربة شخصية أتحدث فأهميتها جعلتها رياضة شمولية بامتياز دون ذكر حصر ممارستها وتوصية طبيب العظام بممارستها من اجل مفاصل الجسم ومعنى أية الله سبحانه الدالة علي وعلموا أولادكم السباحة لجل العظمة التي فيها، إضافة إلي إجراء دراسات وبحوث أكثر حول مجال علاج برياضيات عامتا والسباحة خصوصا التي أصبحت مهمشة بمقارنة بالرياضيات الأخرى.

مقدمة

إن البشرية قديما وحديثا أعطت الإنسان أهمية كبرى لأنه خليفة الله في الأرض، لذلك كان الإنسان ولا يزال جوهره هذا الكون وسر وجوده، فالجسم البشري هو عطاء من الخالق يجب العناية به لتحقيق أغراض و أهداف التي وجد لها في هذه الحياة، لذا اهتمت الدراسات العلمية و الأدبية منذ سالف العصور بالمواضيع الصحية بشكل عام و الجسم البشري بشكل خاص موقنين بأن العقل السليم في الجسم السليم، لذا حاولت اختراع و اكتشاف العلاجات التي نخفف من وطاء المرض، وتطيل العمر وتحقق السعادة الدائمة، وعلي هذا الأساس كل فرد معني بصحة و الاهتمام بها لقول الرسول صلي الله عليه و سلم (الوقاية خير من العلاج)

فلقد أثبتت الأبحاث الطبية وآخر الدراسات التي أجريت في دول العالم الغربية منه والعربية إن حدوث السمنة وأسباب انتشارها هو اختلال ميزان الطاقة بين السرعات الحرارية التي تستهلك من جهة، وبين السرعات التي ينفقها الجسم من جهة أخرى، وعلى ذاك فإن انخفاض مستوى ممارسة الرياضة من الممكن إن يؤدي بسهولة إلى اختلال التوازن الطاقة في الجسم، وبالتالي حدوث اتران سلبي يقود في النهاية إلي زيادة الوزن و حدوث السمنة.

أثبتت بآخرها بان السمنة هي مقدمة أو دافع الإصابة بقائمة من الأمراض التي تأتي في مقدمتها أمراض القلب والسكري وخصتا لاكتساح هذا الأخير " داء السكري" مجال إصابة كبير عند الإنسان، فتنضاعف احتمالية الإصابة بمرض السكري عند الأشخاص البدينين وخصوصا النوع الثاني فقد أثبتت الدراسات بان للسمنة دور أساسيا بالإصابة بهذا المرض ومعدلات الإصابة به عند شخص البدين من كلا الجنسين 20 مرة في غير البدين وهناك حوالي 90 % من المصابين بالسكري هم البدينين مقارنة بالأشخاص النحيفين، واخذ هذا بمثابة جميع المواد السكرية التي يتناولها الشخص تتكثل علي شكل دهون في الجسم فتزيد عن حاجة الجسم لسكر في الدم من اجل إعطاء الطاقة فيختل عمل البنكرياس نضر لعدم ممارسة نشاط رياضي و كسل حركة جسم المتعاطي لسكر فيتأثر سلبا من ما يجعل عمله بطيء لغير فعال فيفشل في تصريف السكر مما يرفع نسبته في الدم وتتم الإصابة بهذا الداء المزمن الذي هناك علاج يضبط نسبته في الدم ويمنع مضاعفاته لا يوجد علاج يقضي عليه كليا ويكلى حالتين علي الفرد التصرف بحقن الأنسولين ومراجعة الطبيب وإتباع النظام الغذاء الذي يصفه له لضبط نسبته في الجسم وأيضا لعلاج المشكلة الأساسية واو باجري التقليل.

وذلك بدعم من خلال معرفة تأثير النشاط الرياضي علي السمنة وداء السكري وبمقابلها تصميم برنامج تدريبي مناسب من كل جوانب لإبراز فعاليته خصوصا عن النساء لكثرة مسؤوليتهم وانشغالهم وربما التزامه الأسري من ما يلهيهن عن اعتناء بصحتهن وجسمهن دون نسيان ما يفرضه مجتمع العربي وما يقدم من تقاليد في جانب الغذائي البعيد عن السلامة وغذاء الصحي علي سبيل المثال حلويات تقليدية مليئة بالسكر أكل دسم وتكثير منهم حتى أصبحوا أساس غذاء كل عربية وعربي بإضافة لغياب ثقافة ممارسة الرياضة في كثير من المجتمعات اليوم باعتبارها بدعة لا ضرورة لها فتفاقم الأمر وجعل الكثير و بأصح الكثيرات من النساء يلقين بالبديئات فيفسد شكلهم الخارجي باعترا ف كونها مقبرة لجمال إضافة لما صاحبها من نقد سلبي وعدم التقبل الغير وإصابة صاحبات الوزن الزائد باكتئاب وأزمات نفسية حادة سهلت علي مرض جديد اقتحام أجسادهن ومناعتها من باب الواسع السكر نعم فنتيجة كانت نساء بديئات مصابات بداء السكري يحتجن إلي تدخل رياضي المجال الرياضي بنشاط معين لتقليل من مشكلتهن وضبط صحتهن وتوفير الوقت ورسم برنامج فعال في الخدمة للجميع .

ومن هنا نسلط الضوء علي رياضة السباحة، فهي طبيعية تعتبر أكثر نفعا للجسم من غيرها من الرياضات إذ إنها تقوى جميع أعضاء الجسم وتحرق الوزن الزائد وبدله تنمي العضلات والمرونة للجسم إذ تتركها جميعا

في عمل الدفعة واحدة وتزيد بذلك العمل العضلي وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة و الشجاعة و الصبر والثبات و تقوى ملكة الاعتماد علي النفس بسبب ضغط الماء علي الصدر و الجذع أثناء السباحة و تزداد السعة الهوائية وحجم الرانين كما تزداد سرعة التنفس و تسهل عمل القلب فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في دقيقة، واعتبرت أبحاث الطب الرياضي السباحة احدي وسائل العلاجية الهامة لتصحيح بعض العاهات وكذاك إعادة التأهيل الحركي للإصابات الحركية فهي نشاط مفيد وممتع في نفس الوقت حيث تضيف علي ممارستها لونا فريدا من البهجة و نشاط و الحيوية كما انه يمكن ممارستها في مراحل عمرية مختلفة وفقا لقدرة الفرد وقوته وحسب حاجته كممارسته بغرض المنافسة أو موضوعنا اليوم العلاج لتقليل من الوزن وحفاظ علي الكتلة الجسم المثالية وضبط مستوي السكر في الدم لتجنب أي مضاعفات صحية مهلكة وبلوغ حاجيه المرأة هنا.

مدخل العام

01 الإشكالية:

إن من الظواهر المؤسفة تلك التي تجعل الإنسان يعيش حياة فيها من الإجهاد على البدن، والقسوة على النفس (النفس المنهزمة) وبالتالي في كثير من الأحيان ضياع فرصة في صناعة النجاح، التي تأثر علي شخصيته لتجعله مغطى دائما بثوب الخجل و الانطواء وفقدان الأمل وذلك بعدم المشاركة و الاندماج مع باقي الأفراد و مجال نشاطهم ، وهذا راجع إلي نظرتهم المسبقة تجاه السلوك أو من خلال روابط سلبية في تاريخ ماضيه و كيف كان آنذاك أو تنبؤه لمستقبله و ما قد يحدث من سوء تصرف و ما مدى إدراك الناس له في تلك الحال و هذا أن دل علي شيء فإنما يدل علي مركب النقص التي يعتريه وعدم تقبله لصورته الذاتية وقد تكون هذه الأخيرة عرضة للآزمات النفسية لقدر الله.

وخصوصا فئة النساء في مجتمعنا حالي ومدى انعكاس الوزن علي فكرهن الكلي، بمعنى اصح الجنس الأكثر تحسس من الموضوع من حوله ونظرة غيره له (الوزن الزائد).

فتفتقر نظرة مجتمعنا السمنة إلي الموضوعية ، فهناك قسم لايس به من الناس ممن يزلون ينظرون للسمنة علي أنها دليل صحة و عافية كما أن هناك قسم آخر منهم من يودون التخلص من السمنة رغبة في مسايرة المقاييس الجمالية الدارجة وليس درء الأخطار السمنة و لتأثيراتها السلبية وهذا القسم المدفوع بحب التقليد يتبع في بعض الأحيان وسائل للتخلص من السمنة وقد تكون أكثر خطرا علي صحتهم من أنفسهم كما أن هناك قسم آخر يشعر بالحرج و الضيق لمجرد نظر الآخرين إليهم فضلا عن تعليقاتهم علي بدانتهم وهذا القسم غالبا ما يتروى اجتماعيا ويتكون لديه شعور بالدونية و قد يترتب عن ذلك مزيد من العزلة و الانطواء الاجتماعي¹.

أما من الناحية الطبية فمعروف أن السمنة تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بنسبة الدهون في الجسم.

مثل إصابة بداء السكري فإذا تكلمنا عن السمنة وحددنا فيها الجنس الأنثوي أي السمنة عند النساء أو النساء البدنيات وحالة التي يمكن أن يصلوا إليها من مشاكل وسلبيات بسبب وزنهن إضافتا لنظرة المجتمع لوزن الزائد بغض النظر عن الجنس.

هذا في صلب المجتمع وبالعودة إلي الحقيقة ولتي يكون في جلها فحص وتحليل وإحصاء طبي فالسمنة بكل حللتها مشكل مرضي أو حتى يمكننا القول انه مرض نفاقهم يولد أمراض أخرى يمكن أن تكون خطيرة أو حتى اخطر منه مثال لدنيا امرأة تعاني من السمنة، أي تكتل الدهون في مناطق معينة من الجسم دون حرق (حرق لدهون)، وحتى مشاكل في الغدة الدرقية وهي مسؤولية عن تنظيم الوزن في الجسم، فتصبح امرأة سمنة تعاني من تفاقم في كتلة مما يدخلها في مشاكل صحية فترفع من احتمالية الإصابة بداء السكري حيث يصبح جسمها أكثر مقاومة للأنسولين المنتج بواسطة البنكرياس. وبالتالي، يمكن أن يكون لدي النساء البدنيات ارتفاع خطر إصابة بداء السكري، وهذا يزيد من تعقيدات الصحة التي يمكن أن تواجهها².

وتعتبر الجهود العنيفة التي يبذلها الغرب للقضاء أو بأصح التقليل من هذه الظاهرة المزدوجة " السمنة "، "داء السكري" هي جهود مرتكزة في أساسها على مجموعة من الأبحاث العلمية، هذه الأبحاث التي أثبتت بان هذه الأخيرة (السمنة) قد تكون سببا في تضييع فرص العمل على النساء البدنيات نظرا لوضع شروط جمالية في مقدمة المهنة قبل الشهادة وبغير معيار الجمال فتعتبر السمنة وما صاحبها من أمراض كالسكري مقبرة للجمال

¹مراد بوزيت، مرض السمنة، أسبابه مضاعفاته وعلاجه، منشورات دار الافاق بيروت، لبنان، 1996، ص14

²معالجة السكري بالتمرينات الرياضية، الدكتور علي جوكل، دار دجلة ناشرون والموزعون

و خصوصا في حقل الأعمال التي تتطلب نشاطا بدنيا وحركة جسمانية مرنة، وقد ينعكس ذلك علي الشخص السمين (مرأة البدينة أحدثت عن فئة النسوة مراعاة للغة وصاحب النص) في صورة دخل محدود.

وفي نفس الوقت تكون لهن نظرة يائسة لمستقبله المجحف وهي تتلقي الرفض، وهذا لكلا الجنسين خصوصا عند الإناث، وقد تصبح تصحب هذه النظرة انعكاسات خطيرة على نفسية الأفراد وبالتحديد النساء خاصة الذين فقدوا السيطرة على أجسادهن ويئسن من الخلاص أو تخلص من شبح السمنة ومحاولة استئصالها وبتالي قد يلجئن إلي الآفات الاجتماعية بمعنى الانتحار، تنول حبوب هلوسة لأجل النسيان و لجوء حتى إجراء عمليات جراحية مثل عملية شفط الدهون والتي تعتبر من أخطر العمليات في العالم التي تؤدي إلي الموت بنسبة كبيرة و عملية التكميم بغض النظر لسعرهم الغالي و الذي أصبح يوم يساوي نسبة خطورتهم و يساوي نسبة فشلهم و يساوي نسبة انعكاسات إجراءاتهم السلبية علي المرأة في أعضائها الداخلية وأيضا لوجود روتين يصاحب هذه العمليات بتوجيه طبي تكون قاسية على مستوى الغذاء الذي يؤدي اختلال بسيط فيه أو عدم إتباعه بشكل صحيح إلي هلاك الحتمي غير ذلك المجهود الكبير و التعب الذي يكون فوق استطاعة حمل الجميع يؤدي إلي الانهيار الذريع للمرأة وقابليتها علي تحمل وجسدها و مدخولها المالي وعدم نجاح العملية لاسيما أنها لا تتاح للجميع لإجرائها بسبب المال أيضا مراعاة للمصابات بأمراض خطيرة القلب والسكر كونها أمراض أيضا تحتاج لعلاج روتيني لتقليل منها وليس فقط السمنة و خصتا بعد ما تبين أن هذه الأخيرة قد تكون سبب في الإصابة بيه ، رجوعا لخطورة الأمر علي صحة المرأة وخصتا أن ليس لسكري عمليات علاجية لاستئصاله من ما يزيد الوضع سوء عند المصابة ويجعلها تحس بفرق و اختلاف واضع بينها وبين أي امرأة سليم لا تعني من أي مشكل في الوزن ولا مرض السكري و بطبع شعور باختلاف السلبي مما يجعل هذه الفئة من المصابات يلجئن إلي أي شيء مهما بلغه خطورته "كما ذكره سابقا" وتأثيره علي صحتهن الجسدية و العقلية بغرض نسيان حالتهم المزرية.³

فمن خلال الدراسات حديثة تبين أن كفاح ضد مرض السمنة وما يصاحبه من مرض السكري يكون بوسائل عديدة من بينها أن تمارس البدينات المصابات بداء السكري الرياضة.

كمثال السباحة، فتعد هذه الأخيرة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين" خصوصا النساء منها" من ممارستها في كل مراحل العمر "فوق 20 سنة وحتى 45 سنة ومألوف"، كما أن ممارستها لا تأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية و يحافظ علي الصيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر ذلك كم تعود السباحة بالفائدة علي الطب في معالجة بعض الأمراض في معالجة بعض الأمراض التي تصيب الكتلة الجسمية وما ينتج عنها من أمراض داء السكري ألام المفاصل مشاكل في القولون فماء يعمل

كعنصر أساسي في كون أن السباحة تختلف في متطلباتها عن بقية الألعاب الرياضية، رجوعا لدورها الفعال.⁴ وانطلاقا من هذا ينتابنا الشعور ويؤدي بنا الفضول إلي طرح التساؤل التالي:

⁴ عصام حلمي، 1992: ص3
_ مذكرة أثر برنامج تدريبي في تنمية لسباحة الزحف مباركي مصطفى جمال الدين وقرارم محمد أمين

التساؤل العام:

_ هل لممارسة رياضة السباحة فعالية في التقليل من السمّة لدى النساء البدينات المصابات بداء السكري؟

تساؤلات الجزئية:

01_ هل لممارسة السباحة دور في تقليل من السمّة لدى النساء البدينات؟

02_ هل لممارسة السباحة فعالية في ضبط مستوى السكر في الدم؟

02_ فرضيات البحث:**الفرضية العامة:**

_ دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمّة لدى النساء البدينات المصابات بداء السكري.

الفرضيات الجزئية:

01_ دور ممارسة السباحة في تقليل من السمّة لدي النساء البدينات؟

02_ دور ممارسة السمّة في ضبط مستوى السكر في الدم؟

03_ أسباب اختيار موضوع البحث:

لدينا في هذا الخصوص أسباب ذاتية وأخرى موضوعية.

1_3: أسباب ذاتية:

01_ إثراء الجانب المعرفي في هذا المجال.

02_ تجربة شخصية في التخلص من البدانة عبر ممارسة رياضة السباحة.

03_ الرغبة في معرفة تأثير دور مع أهمية ممارسة السباحة لضبط السكر والتقليل من السمّة لنساء البدينات وخصوصاً ربات المنزل

2_3: أسباب موضوعية:

01_ محاولة الحد والتصدي لظاهرة السمّة.

02_ محاولة الظفر بأخطار وأسباب داء السكري.

03_ تباين العلاقة الموجودة بين " الرياضة والسمّة" مع " الرياضة وداء السكري".

04- أهمية موضوع البحث:

وقد قدمنا فيها أهمية بجانبنا علمي وعملي:

1_4 الجانب العلمي:

01_ تساعد هذه الدراسة في التعرف على أبعاد علمية لممارسة رياضة السباحة لنساء بتحديد الفئة السمينّة والمصابة بداء السكري ومراعاة هاتين المشكلتين الصحيّتين.

- 02_ النهوض بمستوي التدريب الرياضي ولعلمي لرياضة السباحة ودورها على أجسامنا كونها رياضة كاملة.
- 03_ تركيز على رياضة السباحة كنشاط علاجي سهل ممتع وفعال تعتمد النساء وخاضتا برجوع لدراسات تثبت دور في ضبط مستوى السكر في الدم.

2_ 4 الجانب العملي:

- 01_ معرفة صعوبات التي تواجهها النساء البدنيات ومصابات بداء السكري والتي تحول دون تحقيق أهداف وتوصل لحلول لها.
- 02_ وصول برياضة السباحة لمعرفة عوامل الأساسية في بناء جسم مثالي صحي بنسبة لجنس الأنثوي وبتالي تحقيق الهدف المسطر عليه.
- 03_ إظهار قيمة نشاطات الرياضية وضرورة ممارستها للمرضي وأصحاب الوزن الزائد وعلي وجه الخصوص النساء لما تخلقه من ثقة وتحفيز.

05_ أهداف موضوع البحث:

- 01_ وصول لحلول للحد من ظاهرتين السمنة المفرطة وارتفاع السكري للمرأة عن طريق إبراز أهم أسبابها ومخاطرها.
- 02_ تحديد المظاهر المتعلقة بالسمنة ومحاولة تصحيح المفاهيم السابقة المتميزة بالغموض والجهل.
- 03_ أهمية رياضة السباحة أو الرياضيات عامتا في الوقاية والتصدي لمرض السمنة أولا وحد من مضاعفات ارتفاع السكري ثانيا.

06_ صعوبات البحث:

- 01_ صعوبات في الترجمة.
- 02_ النظرة الضيقة لهذا الموضوع.
- 03_ نقص الدراسات حول الموضوع
- 04_ صعوبة الدمج بين موضوعين السمنة وداء السكري في أطروحة واحدة.
- 05_ نقص عينات البحث.

07_ تحديد المصطلحات:

- 01: السباحة. / 02: السمنة. / 03: النساء البدنيات. / 04: داء السكري.

_ السباحة:

التعريف الاصطلاحي: هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين تمارس في مياه الأنهار والبحيرات والبحار ومساح المفتوحة ومغلقة وكان ذاك من اجل المتعة والاستجمام أو من اجل نشاط بدني خاص.

التعريف الإجرائي: هي رياضة تعتمد على الرجلين والذراعين يكون فيها وضع الجسم أفقي وهي ترفيهية كما قد تكون عبارة عن تمارين من أجل تطوير لياقة الجسم وهي تمارس في وسط مائي من أجل الترويح أو التدريب على مستوى لتحقيق أفضل النتائج.

_ السمنة:

التعريف الاصطلاحي: تعني الزيادة المفرطة في كمية الدهون التي تتراكم بالجسم فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكل ومكونات الجسم بما يجعله مريض بالسمنة

التعريف الإجرائي: _ هي زيادة الوزن نتيجة لتراكم الدهون

_ النساء البدنيات:

التعريف الاصطلاحي: يقصد بها النساء اللواتي يعانين من زيادة في الوزن أو السمنة

التعريف الإجرائي: وهو وصف للنساء ذوات البنية الجسدية الكبيرة أو السمينات والذي وصل مؤشر القياس السمنة لهن من 35_40 سمنا شديدة وما فوقها

_ داء السكري:

التعريف الاصطلاحي: هو مرض أيضي يتمثل بارتفاع السكر في الدم إلى مستوى اعلي من الطبيعي

التعريف الإجرائي: هو مرض مزمن سببه عدم قدرة البنكرياس على إنتاج الأنسولين أو استعمال الأنسولين الذي ينتج بطريقة صحيحة مما يقود إلى ارتفاع معدل السكر في الدم نتيجة عدم قدرة الخلايا على استفادة منه.

_ دراسات السابقة والمثابفة حول موضوع البحث.

لاشك أن كل باحث يعتمد في دراسته على دراسات سابقة تشبه موضوع بحثه، فالباحث العلمي حلقة من سلسلة حلقات سبقتة وتلحقه حلقات في جوهره مسألة تعاونية ولبحثنا هذا أهمية بالغة لأنه يخص الجانب الصحي للنساء بتسليط الضوء علي أكثر مشكلتان صحيتان تعاني منها هذه الفئة السمنة والسكري فهي تعد من المواضيع صعبت الدراسة وخصوصا بربطها بالرياضة معينة لفحص مدي فعاليتها في التقليل وضبط من هذه المشاكل واعتمد حل هنا علي ممارسة السباحة إظهار العلاقة بين السباحة والسمنة والسكري وطرحهم في الموضوع، وبالرغم من أهميته إلا أننا لم نجد سوى القليل من الدراسات المثابفة ومن بينها نذكر مايلي:

***دراسة الأولى:**

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية، للطلبة، نايت أمر جوبة_ بوراين أحمد_ حساني سفيان، تحت إشراف الدكتور بن مصباح كمال، تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في الحد من ظاهرة السمنة لدى المراهقين (16_18 سنة)" السنة الجامعية 2011_2012 في جامعة الجزائر_03_ دالي إبراهيم (م ت ب ر) سيدي عبد الله زرالد.

_ إشكالية البحث:

هل تؤثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على السمنة لدى التلاميذ المراهقين والإناث المراهقات؟

_ فرضيات البحث:

_ الفرضية العامة:

ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر ايجابيا على السمعة لدى التلاميذ المراهقين.

_ الفرضيات الجزئية:

01_ التربية البدنية والرياضية تؤثر تأثيرا مختلفا على الذكور المراهقين والإناث المراهقات.

02_ عدد الحصص التربية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على البدانة.

_ أهداف البحث:

_ تحديد المظاهر المتعلقة بالسمعة ومحاولة تصحيح المفاهيم السابقة المتميزة بالغموض.

_ توضيح العلاقة الموجودة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والسمعة.

_ اظهار أهمية التربية البدنية والرياضية للوقاية وتصدي لمرض السمعة.

_ منهجية البحث:

_ استخدموا في دراستهم المنهج الوصفي وذلك لتلاؤمه مع طبيعة الموضوع حيث يعرف المنهج الوصفي على انه أحد أشكال التحليل والتفسير المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وإخضاعها لدراسة دقيقة.

_ أهم نتائج البحث:

_ توصل لإثبات صحة الفرضية العامة التي طرحوها وتكلم على أن ممارسة التربية البدنية تؤثر على السمعة لدى التلاميذ المراهقين، باعتبار هذه المرحلة مرحلة تغيرات النفسية والجسدية معا.

_ أما الفرضية الثانية فكانت النتيجة إن هناك حقا فروق بين الجنسين في مجموع مؤشرات كتلة الجسم ما أكدته كثير من الدراسات أن البنات أكثر عرضة لإصابة بالسمعة وهذا راجع إلى أسباب هرمونية.

_ كما أن العلاقة الجنسية تؤثر على فئة البنات كونها سبب من أسباب التعرض لزيادة الوزن.

_ أما الفرضية الجزئية الثانية والتي تكلمت على أن عدد الحصص التربية البدنية والرياضية الممارسة الأسبوعي والحجم الأسبوعي وحجم الساعي لكل حصة له أثر وخيم على السمعة، فلقد توصل لإثبات صحة هذه الفرضية لكون عدد الحصص والحجم الساعي للممارسة له أثر على السمعة.

_ التوصيات والاقتراحات المستقبلية.

_ إجراء دراسات وتكثيف المحاضرات العلمية حول الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها.

_ فتح مراكز خاصة للأنشطة الرياضية المكثفة والمبرمجة للمراهق السمين.

_ تطوير ممارسة التربية البدنية والرياضية وإدخالها في المؤسسات الابتدائية.

*دراسة الثانية:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

من إعداد الطالبة _ قاري أحمد الياس_ مشري عبد المالك_ تحت إشراف الدكتور منصوري نبيل، بعنوان " الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام، جامعة البويرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية _ سنة الجامعية 2021_2022.

هل لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يعانون من البدانة الثقافة الغذائية الكافية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

يمتلك ممارسي رياضة كمال الأجسام الذين يعانون من البدانة الثقافة الغذائية الكافية.

الفرضيات الجزئية: (فرضيتان تخدم محتوى بحثي لم أذكرهم كلهم)

يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الأجسام

يدرك البدناء صورة جسمهم أثناء ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.

أهداف البحث:

تعرف على ما إذا كان البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام يولون اهتمام كافي للجانب الغذائي وما إذ يتبعون برنامج وحميات غذائية

معرفة الصعوبات التي يواجهها رياضي كمال الأجسام البدناء والتي تحول دون تحقيق أهداف واجاد حلول لها (بعض من أهدافي التي تخدم الموضوع).

منهجية الدراسة:

اعتمدوا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي أيضا نظري لكونه أكثر ملائمة لإجابة عن التساؤلات المطروحة في الموضوع.

أهم النتائج:

توصلوا من خلال تحليل دراستهم إلي: (بعض من النتائج التي تخدم موضوعي).

يدرك البدناء الممارسون لرياضة كمال الأجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها

يدرك البدناء صور جسمهم أثناء ممارستهم لرياضة كمال الأجسام.

توصيات وفرضيات مستقبلية:

يجب على المدربين تشجيع الفئة البدنية على الاطلاع علي كتب الرياضة التي تتناول الجانب الغذائي والتدريبي من اجل تحسين ثقافتهم.

يجب على المدربين بذل جهد أكبر في مراقبة المتدربين وخصوصا البدناء منهم وتشديد على احترام القواعد ومبادئ رياضة كمال الأجسام.

التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسات العلمية والبحث العلمي علي وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة وبحث إلي وجاءت بعده دراسات عديدة قد تناوله هذا الموضوع بالشرح وتحليل أو تشترك في بعض المعاني والجوانب وبذلك تشكل هذه الدراسات.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمنة لدى النساء البدنيات المصابات بداء السكري بغض النظر عن التخصص التي قدم دراسة مشابهة تخدم الموضوع لاحظنا بان جميع الدراسات قد اعتمدت على المنهج الوصفي بأداة متمثلة في استمارة الاستبيان وتبين من النتائج المتواصل إليها لرياضة دور هام في التقليل من السمنة من حيث مستوي الأداء

لدراستنا دور ممارسة السباحة فهو دور هام كما أن لنشاط الرياضي دور هام في معالجة السمنة وركزنا هنا علي الجانب البشري و المادي علي واقع التقليل ومحاربة السمنة في تحسين مستوي الأداء وصورة الجسد والكتلة لدي المراهقين من كلا الجنسين وحثي الرياضيين البدناء في كمال الأجسام وذلك من خلال اعتماد علي منهج وصفي بأداة جمع معلومات تتمثل في استمارة استبيان لمعرفة آراء كل من التلاميذ و المراهقين المتمرسين ورياضينا صاحب كتل الزائدة الفئة البدنية خصوصا بنسبة لدراسات المطروحة سابقا و فئة البدنيات الممارسات لرياضة السباحة مصابات بداء السكري حول دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمنة لدى النساء البدنيات المصابات بداء السكري.

نقد الدراسات:

ومن خلال اطلعنا ودراستنا لبعض دراسات المشابهة رأينا نقص في تسليط الضوء عن السمنة كمرض خطير ينتج أمراض أخرى حيث أصحاب الدراسات السابقة اهتموا أكثر بجانب الرياضي وفعالية الحصص الرياضية و لم يتعمقوا في المشكلة السمنة بشكل كافي كما كان بعض من الشرح ومعلومات المقدمة في إطار أدبي ليس طبي أكثر من ما أنقص من قيمة الموضوع قليلا و بمعنى أوضح درست الجانب النظري أكثر حيث كانت تتمثل أهداف تلك الدراسات في معرفة دور الرياضة في التقليل السمنة بتقديم مفهوم عن السمنة وذكر أسبابها دون التفات لطرح عناوين حول الوقاية منها وما يجب إتباعه لنتائج أفضل بنسبة للمصاب.

كما تطرقنا في دراستنا إلي عينة مغايرة لعينة المطروحة في الدراسات السابقة حيث قمنا باختيار رياضة فردية متمثلة في السباحة حيث انه كانت دراستنا متمثلة في جانب التطبيقي لممارسة رياضة السباحة ودورها في التقليل من السمنة لدى النساء البدنيات وكانت الدراسة بواقعها علي ارض الميدان فقد قمنا بتربص في مسبح واخترنا بتحديد فئة النساء لمراقبة ممارستهم لرياضة السباحة ومدى تأثير النفسي وجسدي وطريقة التمرين وختمها بتقديم مجموع أسئلة علي شكل استبيان لتحليل نتائج كما تطرقنا لأسباب و أخطار واقع السمنة لنساء فقد تركيزنا بعينة البحث بحيث حددنا فئة واحدة لدراسة وهي النساء كونهن أكثر عرضة لزيادة الوزن وبعيدين بنسبة جيدة للأسف عن ثقافة ممارسة الرياضة مع تحديد أسلوب التدريب وعلاج الذي كان في نشاط مختلف قليلا ما يتم اعتماده في محاربة السمنة إضافة إلي لفت انتباه إلي مشكل صحية أخرى لها نسبة في كونها نتيجة عن السمنة المفرطة تعاني منها النساء أيضا وهي داء السكري.

ـ خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة البوصلة التي تقودنا لتعرف علي جميع الفصول هذا البحث النظري منها والتطبيقي لذلك عنوانا في الفصل التمهيدي منطلقين من الخلفية النظرية التي استندنا لها في معالجة الموضوع البحثي مروراً بإشكالية البحث وأهميتها إضافة ما قد قمنا بيه في هذا الفصل إزالة للإبهام وتوضيح في المعاني بما يخص المصطلحات والمفاهيم الأساسية البحث والتي تشكل في نفس الوقت الكلمات المفتاحية لمن أراد الاطلاع علي بحثنا هذا فما من مفهوم تطرقنا له إلي وقد أسبقناه بمجموع من التعارف والآراء للعلماء والباحثين في المجال الرياضي البعض من هم ليس كل لان عالم الرياضة بحر لن يبلغه حتى الغارق فيه لشاسعته إضافة لبعض الدراسات السابقة التي خدمت لنا موضوع البحث للخروج في الأخير بتعريف إجرائي ننبناه حوا هذا المفهوم أينما جاء في طيات بحثنا هذا.

الجانِب النظري

الفصل الأول

السباحة

تمهيد:

السباحة إحدى أنواع الرياضيات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي تمارس في م ١ رجل مختلفة من العمر، ويمكن للفرد أن يمارسها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء أو وسيلة للترويح عن النفس.

1_1_ نبذة تاريخية عن السباحة:

عرفت السباحة منذ عهد بعيد فقدت وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م في ملحمة جلجش والايادة والاولديسا وفي الكتب المقدسة وفي القرآن الكريم وفي عام 1538 كتب البروفيسور (تيكولاس فينمان) أول كتاب عن السباحة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في أوروبا في عام 1800 تقريبا وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر واعتمدت السباحة كرياضة أولمبية منذ دورة 1896 (بأثينا. اليونان) وقد أصبحت أسلوب الفراشة أسلوبا مستقلا سنة 1959م.

السباحة في العصر القديم يسرت للإنسان الأول التقرب من سواحل البحر واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة على الصراع مع الكائنات المحيطة به أو التصدي للكوارث الطبيعية المحيطة به أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق كما انه لجأ للماء للصيد بطريقة بدائية التي تتطلب منه الدخول للماء والغوص فيه أحيانا.

أما بعد القرن 16 الميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أو كتاب يتحدث عن السباحة عام 1538 عنوانه محادثة في السباحة أعده (نيكولاس فينمان) وفيه تحدث عن كيفية تعلم السباحة عن طريق المحادثة بين المعلم والتلميذ واتخذ المعلم ضفدعا مثلا لتعليم حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر ثم الظهر، وكتاب آخر بعنوان فن السباحة للفرنسي (تيفينو) تكلم فيه بطريقة تشبه فيه إلى حد كبير طريقة السباحة علي الصدر.¹

ويعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلي عهد الاستعمار الفرنسي، أين مكان معظم المشاركين من أصل أوروبي واستطاعت فئة قليلة من الجزائريون الذين كانوا يعيشون في مدن أوروبية أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى أوروبا.

ونشير إلى تآلق (بن سليمان) الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة وسباح (بن سكاره بن شعيب) الذي كان بطل فرنسا في صنف أشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا.

وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962 أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشأت أول رابطة في الجزائر سنة 09 أكتوبر 1962 وكانت رابطة العاصمة للجزائر وفي نفس الشهر أنشئت الفدرالية الجزائرية للسباحة وكان أول رئيس لها (مصطفى العرفاوي) الذي أصبح رئيس للاتحادية العالمية للسباحة.

*- F.A.N

*- F.I.N.A

1_2_ تعريف السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية متعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه لتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعن ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه فوضع الذي يتخذه في ماء يختلف كليا عنه في الأرض بإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بإضافة إلى تأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى كثير من الانفعالات.²

1_3_ أهمية السباحة:

¹ افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. عمان دار الفكر للطباعة ونشر: 2000. _صفحة 11

² نفس المرجع السابق.

للإنسان حاجة لممارسة النشاطات الرياضية مهما كانت بهدف عام وهو حرق المخزون الزائد من الدهون في الجسم نتيجة التطور التكنولوجي مما ولد وسائل واختراعات حديثة صارت أساس لنقص الحركة البدنية لنا مما تسبب في إهمال كبير لصحتنا وهيئتنا الجسدية فزاد احوجنا إلى الطبيب لتداوي فكان توجيهه الأول هو ممارسة الرياضة بمختلفها خصوصا الكاملة منها لعملها على تحريك جميع العضلات ومثال عنها السباحة كونها مناسبة لجميع الأعمار ويمكننا حصر أهميتها فيما يلي:

- (1) *يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- (2) *تساعد في التخلص من فطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- (3) *تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
- (4) *تساعد على تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- (5) *تساعد في تنظيم عملية التنفس الشهيقي والزفير من خلال توسيع الرئتين.
- (6) *تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- (7) *تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- (8) *تساعد في انجاز المهمات العسكرية.
- (9) *يفضل التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.³

4_1_ فوائد السباحة:

تعتبر السباحة رياضة ترويحية وهوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان باعتبارها الرياضة الوحيدة التي تعمل فيها كل أجهزة الجسم.

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في الجسم الإنسان كالظهر المحدب والانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضة التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض , وإعادة تأهيل لجسم كما لها فوائد تربية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير والجد وتضحية وتنمية الخلق.

أما من الناحية العقلية فتساعد على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء إلى درجة اعلي من الشخص العادي.

وأيضا تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما انها تنمي في ممارساتها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية.⁴

5_1_ مجالات السباحة:

نقدم 04 من مجالات السباحة الأكثر تداولاً وهي:

1_5_1_ السباحة التنافسية:

تمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذاك من حيث عدد سباقات وطريقة السباحة وبدء ودوران لكل نوع من الأنواع وتطلب السباحة تنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذاك وجب علي السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وجدير ذكر أن أسلوب نظام بالسباحة

³ فيصل رشيد العياشي_رياضة السباحة_الموصل دار الكتب:1989_صفحة13_14

⁴ محمد علي القط_السباحة والغطس_بيروت،دار بيروت لنشر وطباعة1999_ص7

التنافسية يؤثر بشكل كبير علي الحياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية والتغذية , النوم الكافي و الصحة....⁵

1_5_2_ السباحة التعليمية:

من أهم مجالات السباحة فهي أساس لأغني عنه لانتقال لمراحل متقدمة للوصول عالمي بإضافة لكونها أساس لممارسة مهارات السباحة بدأ بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب ومهارات السباحة التمهيدية مثل سباحة علي الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة" الصدر، الظهر، الحرة، الفراشة".⁶

1_5_3_ السباحة العلاجية:

هي أحد الأهداف المهمة لممارسة الباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد لنواحي العلاجية وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برنامج العلاج لكثير من حله لتعوق والتشوه ويجمع الخبراء على أن سباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بأنشطة الأخرى وذلك لان المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في

اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من جسمه كما أن الآلام التي يعاني منها في الأرض تقل بنسبة كبيرة في ماء بسبب وزنه.

1_5_4_ السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس واستغلال وقت الفراغ لأغراض ترويحية بعيداً عن المنافسة والعلاج فممارسة هواية ترويحية تعد عنصر أساسي في خلق الشخص متكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة التي تستطيع أن تضيف لونا بهيجا عن الحياة بعد عناء العمل لتحرر من الضغط والتوتر الذي يصبح رتابة الحياة اليومية.⁷

6_1_ الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

1_6_1_ أسس وعوامل الأمن والسباحة:

لعوامل الأمن وسلامة وفيما يأتي بعض العبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يتضمن تجنيد الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

1_6_2_ عوامل الأمن والصحة:

- 1_ دم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- 2_ عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم.
- 3_ ليسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق.
- 4_ اخذ الحماة الكافي قبل الدخول إلى السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات.⁸
- 5_ عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقاً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.
- 6_ اخذ دش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.

⁵ افتخار أحمد.. مرجع الساب: 2000. ص28,29

⁶ وجدي مصطفى فاتح، طارق صلاح الفضلي، دليل رياضة السباحة.. دار الهدى لنشر والتوزيع: 1999. ص21

⁷ اسامة راتب.. تعليم السباحة.. ط2.. القاهرة دار الفكر العربي: 1990. ص22,23

⁸ قاسم حسن حسين، افتخار أحمد.. مرجع سابق.. 2000. ص46

- (7) _ تعقيم الأقدام قبل النزول بمواد معقمة.
- (8) _ تجنب الوقوف لمدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد.
- (9) _ تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه والصدر والبطن مع أهمية تبديل
- (10) _ تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل

1_6_3_ الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- (1) _ عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- (2) _ يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.
- (3) _ يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق
- (4) _ | لحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
- (5) _ إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار.
- (6) _ يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار.
- (7) _ يجب إجراء الفحص والكشف المستمر بين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض⁹.

1_6_4_ أسس الأمن والسلامة لسباحين:

- (1) _ تجنب السباحة لمفردك وسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- (2) _ يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بألم الرقبة والإنقاذ.
- (3) _ إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء عن طريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- (4) _ أطلب النجاة بالتلويح إشارة الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة.
- (5) _ عدم القفز إلى الماء في المناطق الغير معروفة.
- (6) _ عدم استخدام أدوات الطفو والمساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.

⁹ محمد علي القط _ مرجع سابق _ ص 14

خلاصة:

تعد السباحة من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. وما تناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

ويعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية. كما أنها تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل إيجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء.¹⁰

¹⁰ مذكرة لسانس. واقع المراقبة الطبية في أندية السباحة لولاية البويرة وعلاقته بمستوي الأداء. اعداد الطلبة: مسعود حبيب الله. رحيمي اسماعيل. اشرف: مزارى فاتح.

الفصل الثاني

السمنة

_ تمهيد:

ليس سرا ان معادلات السمنة اخذة في ارتفاع. قد أصابه السمنة الناس عبر الطيف العمري. وهو مرض يفتح جسمك أمام حشد من الأمراض الأخرى. وفي الواقع اتخذت ابعادا مروعة حيث يموت حوالي 14.2 مليون شخص بسببها فهي تتسبب بإصابات مختلفة كل عام.

2_1_ مفهوم السمنة:**السمنة**

يمكن تعريف السمنة بأنها تراكم الدهون فوق المعدل الطبيعي للسن والجنس ونوع الجسم وهي حالة من زيادة الدهون وليس زيادة الوزن، ويمكن أن يكون الفرد السمين أقل من الوزن الطبيعي حيث تكون نسبة الدهون لديه كبيرة بالنسبة لوزن اللحم الأحمر (عضلات ضعيفة).¹

تعد السمنة من أمراض العصر وهي نوع من أنواع سوء التغذية وظاهرة مرضية خصوصاً في البلاد النامية حيث كانت نتيجة لتغير نوعية الوجبات وتوفر الأطعمة المسمنة التي تؤدي إلى السمنة.

والسمنة ليس كما يتبادر للذهن مشكلة تخص الكبار ولكنها من مشكلات الأطفال الأخذة في الانتشار، ولقد أثبتت الأبحاث الطبية ارتباط حدوث السمنة في الصغر بحدوثها في الكبر أي أن الطفل السمين غالباً ما يصاب بالسمنة في المستقبل وقد ينظر الكثير إلى السمنة على أنها أمر بسيط وقد ينظر البعض على أنها مجرد منظر غير مقبول أو تشويه لجمال الجسم وقد يفطن القليل إلى خطورتها ومع ذلك يقفوا مكتوفي الأيدي غير قادرين على إيقافها.

كما تحدد السمنة بامتلاك الرجل أكثر من 20% دهون السيدات أكثر من 30% دهون، هذا يعني أنه يوجد في جسم الإنسان (الكائن البشري) عدد من الخلايا الشحمة مكلفة بتخزين الفائض من الطاقة في الجسم، وتكون هذه الأخيرة على شكل لبدات.

إن وجود زيادة واضحة في نسبة هذا النسيج (أكثر من 20 و 30%) بالنسبة للذكر والأنثى على الترتيب يعطينا ما نطلق عليه بالنسبة².

2_2_ مفاهيم أخرى:

- 1) هي زيادة الوزن نتيجة لتراكم الدهون والدهون تأتي بواسطة أكل المواد الدهنية والكربوهيدراتية الزائدة عن حاجة الجسم، ولا تأتي الدهون مع الهواء والماء كما يظن البعض³.
- 2) السمنة هي تراكم الدهون حول أعضاء معينة في الجسم أو هي بالآخرى زيادة وزن الإنسان عن المعدل.
- 3) تعتبر السمنة مشكلة صحية تفوق كل المشاكل الغذائية الأخرى حيث أنها تزيد في نسبة الوفيات كلما زاد وزن الشخص ازدادت احتمالات وفاته، كما أنها ترتبط بمشاكل عاطفية ونفسية مؤثرة، فهذا يعني أنها تؤثر على سلامة الفرد والعائلة والمجتمع كله.
- 4) تعتبر السمنة من أهم أمراض العصر، وقد اعترف به منظمة الصحة العالمية (oms) كمرض عالمي خطير جداً سنة 1997.⁴

2_3_ أنواع السمنة:**2_3_1_ السمنة المبكرة:**

¹ مؤخوذ ممن مراجع في مذكرة لسانس دور التربية البدنية والرياضية في الحدمن ظاهرة السمنة لدي المراهقين (16_18 سنة) اعداد طلبة ناية أعمار جوبة،بوري أحمد،حساني سفيان،اشراف الدكتور بن مصباح كمال. _ جامعة الجزائر 03

² كتاب الرياضة والصحة في حياتنا. _ دار اليازوري العلمية لنشر والتوزيع. _ الاردن. 226.

³ مراد بوزيت، مرض السمنة اسبابه ومضاعفاته وعلاجه، منشورات دار الافاق، بيروت لبنان، 199-نص4

⁴ الياس الاسمر، لكل داء غذاء او التداوي بأكل، دار الشروق، القاهرة، مصر، 1994، ص41.

وهي التي تحدث قبل من العشرين وتسمى هذه السمنة " بالنمو " وهي كناية عن زيادة عدد الخلايا الدهنية في جسم المريض البالغ وهذه الزيادة تحدث في سن العشرين لتبقى ثابتة بعد ذلك، وهذه الزيادة هي التي تجعل من علاج هذا النوع من السمنة عسيراً، إن لم نقل مستحيلاً، وفي دراسة نبين أن الأطفال الذين يصابون بالسمنة وهم في عمر تقل عن خمس سنوات فإن احتمالات شفائهم من مرض السمنة ضئيلة جداً مقارنة بالأطفال الذين يصابون بالسمنة وهم في عمر تزيد عن 5 سنوات⁵.

2_3_2 السمنة المتأخرة:

وهي التي تحدث بعد من العشرين، وفيه يكون عدد الخلايا الدهنية طبيعياً، إلا أنها تكون ضخمة بحيث يصل إلى 100 ميكرون في حين أن الحجم العادي للخلية الدهنية لا يتعدى 20 إلى 30 ميكرون.

2_3_3 السمنة التي تخص القسم الأعلى من الجسم (القفس الصدري) أو القسم الأعلى من البطن.

2_3_4 السمنة المصحوبة بالألم: (l'obésité douloureuse)

وهي عبارة عن سمنة تتميز بوجود كتل من الشحم متمركزة في الجذع والأطراف وتكون مصحوبة بالألم واضطرابات حسية ونفسية وتعب عضلي.

2_3_5 السمنة الناتجة عن الماء والأملاح:

يظهر هذا النوع عند بعض النساء اللواتي يعانين من اضطرابات في الدورة الشهرية (trouble menstruelle) في أغلب الأحيان تكون السمنة واضحة على الجذع والفخذين، والجهة التي تفصل البطن عن الفخذين .

2_3_6 السمنة التناسلية أو السمنة الراجعة إلى الجهاز التناسلي:

يحدث هذا النوع عند غياب الجهاز التناسلي، ويلاحظ عند النساء المراهقات، وعند التوقف الطبيعي عن الإنجاب أي من سن اليأس.

2_3_7 السمنة النخامية: l'obésité hypophysaire

نلاحظ أن السمنة في هذه الحالة بادية على جذع الجسم والأطراف، ونلاحظ في هذه الحالة ظهور اضطرابات على مستوى الأجهزة التناسلية، وعند المرأة تلاحظ غياب العادة الشهرية، وكذلك ظهور الإرهاق التناسلي عند المرأة والرجل على حد سواء، أن هذه السمنة قد يكون مصدرها إصابة على مستوى الدماغ، مما فيه الغدة النخامية وهذا النوع من السمنة قليل الظهور حيث يجب أن تفرق بينه وبين السمنة التي

تظهر عند الأطفال المراهقين بحيث تجد هذه الأخيرة راجعة إلى إصابة نشاط الغدة النخامية الاضطرابات عابرة.

2_3_8 السمنة التي يسببها الأنسولين (l'obésité Insulinémie) :

هي سمنة تصيب الإنسان عقب وضعه تحت العلاج بالأنسولين لمدة طويلة.

2_3_9 السمنة المسيطرة على القسم الأسفل من الجسم.

2_3_10 السمنة الناتجة عن انقطاع هرمون الجلي وكورتين (glucocorticoide) :

⁵ _rollanrd(c).tracking.ann.hum.biol.1987.p14_22

يظهر هذا النوع عند النساء الصغيرات السن، يمتاز بتضخم في الوجه والعنق والجذع وكذلك تلاحظ ارتفاع في ضغط الدم وتقلص في سمك العضلات في العضلات المخططة، ونعبا عاما وبداية تأكد الهيكل العظمي في سن مبكر وعجزا تناسليا في بعض الأحيان وارتفاع نسبة السكر في الدم، أن مثل هذه السمنة تقضي على صاحبها في ظرف محصور ما بين 2 إلى 8 سنوات⁶.

2_3_11 السمنة الناتجة عن غدة الكظر:

في هذه الحالة نجد أن هناك نشاط يفوق العادة لقشرة غدة الكظر، ويعود ذلك إلى تضخم غير عادي على مستوى هذه الأخيرة، وتشاهد هذه الظاهرة خاصة عند النساء وهذا راجع إلى خلل على مستوى هذه الغدة منذ الولادة، ويتمثل هذا الخلل في نقص كبير في أنزيمات les enzymes والتي تدخل في نشاط هذه الغدة وذلك منذ الولادة.

2_4_2 الأشكال العادية للسمنة:

1-4-2- السمنة المتركة في البطن:

هي السمنة التي تظهر بترامم الأنسجة في القسم العلوي من الجسم وخاصة في منطقة النقرة والبطن، ذلك بحيث يكون الحوض أصغر من حوض الكتفين وهذا النوع من السمنة يكون أكثر حدوث عند الإناث.

2-4-2- السمنة المتركة في الوركين:

يكون أكثر حدوث لدى الإناث، ويمتاز هذا النوع من السمنة يكون عرض الحوض (الوركين) أكبر من عرض الكتفين وذلك بسبب تركيز النسيج الشحمي في منطقة الوركين.

2_5_ جهاز السمنة في جسم الإنسان:

الدهون مصدر من مصادر الطاقة الثلاثة للجسم وهي تقوم بوظائف عدة منها كونها طاقة احتياطية يتم تخزينها في الجسم لاستخدامها في حالات انقطاع الطعام عن الجسم أو حالة⁷.

2_6_ أسباب السمنة:

6_1_ قلة نشاط الغدد الصماء:

السمنة تتمثل في حالات خلل الغدد واضطرابات الهرمونات وهي حالات نادرة الحدوث وأهمها:

- زيادة إفراز هرمون الكورتيزون في الجسم من الغدة الكظرية (غدة تتواجد فوق الكلي) مما يسبب مرض يعرف باسم (كوشينغ) وينصف هذا المرض بترامم الدهون في منطقة الوجه الرقبة، والجذع، دون الأطراف⁸.
- نقص إفراز هرمون الغدة الدرقية (غدة تتواجد أعلى الرقبة) مما يؤدي إلى تراكم مولد مخطي سكرية، واختزان الماء الجلد والتقليل من استهلاك الدهون.

⁶ مراد بوزيت، مرجع سبق ذكره، ص 59_62

⁷ http://www.llida.com/new_p124 موقع الكتروني

⁸ مؤخوذ ممن مراجع في مذكرة لسانس دور التربية البدنية والرياضية في الحدمن ظاهرة السمنة لدي المراهقين (16_18 سنة) اعداد طلبة ناية أعمار جوية، بوري أحمد، حساني سفيان، اشرف الدكتور بن مصباح كمال. _ جامعة الجزائر 03

➤ نقص إفراز الغدد النخامية (غدة تتواجد في بقاع المخ) وهي مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى⁹.

2_6_2_ العامل الوراثي:

ويتمثل هذا العامل في ميل أولاد الوالدين السمينين إلى البدانة، وقد أثبتت الدراسة انه إذا كان على الوالدين سمينين فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان ترتفع إلى 80%. أما في حالة ما إذا كان كلي الوالدين رشيقين فإن احتمال إنجاب أبناء سمان تنخفض إلى 7% .

2_6_3_ قلة النشاط البدني:

فما لا شك فيه أن النشاط البدني يعمل على تدوير الطاقة في الجسم، أكثر من 65% من حالات السمنة وجد أنهم قليلو الحركة والنشاط وهذا ما يفسر من انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوي الاقتصادي والاجتماعي المرتفع حيث يكثر استعمال السيارات والمساعد الكهربائية في التحركات ويكثر استعمال الغسالات والمكانس الكهربائية داخل المنزل.

2_6_4_ عوامل نفسية:

القلق والعصبية واضطرابات نفسية من قلق والتوتر مع المشكلات العاطفية قد تؤدي كلها إلى التأثير في الشهية لتناول الطعام، إما بالإيجاب أو السلب (زيادة الشهية أو العكس) هرباً من هذه المشكلات، كما يفسر البعض هذا أنها تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية وإفراز بعض المواد مثل مادة السيروتونين، هذه التغيرات وهذه المواد لها تأثير على مركز الأكل والشبع في المخ وبالتالي يؤثر في الشهية لتناول الطعام.

2_6_5_ تناول بعض الأدوية:

هناك بعض الأدوية تكمن وراء السمنة خاصة تلك التي تستخدم لفترة طويلة، من الممكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة.

➤ هرمون الأنسولين:

يستخدم في علاج مرض السكر، يعمل على تخزين الجلوكوز على صورة نشاء في الكبد والعضلات وعلى صورة دهون في الخلايا الدهنية ولذا تجد بعد فترة من العلاج زيادة الوزن وزيادة كمية الدهون المتراكمة في الجسم وهذا ما يعمل به بعض الأطباء باستعمال حقن الأنسولين في علاج النحافة.

➤ الادوية المهدئة والمضادة للاكتئاب:

بعض الأدوية التي تستخدم في علاج الأمراض النفسية مثل "الفينوقيارين" وبعض الأدوية المهدئة مثل التربتارول، الكالمبام، فبعضها ينبه مركز الأكل في المخ ويفتح الشهية، وبعضها الآخر يقلل من استهلاك الطاقة وتهديم الدهون مما يسببه من خمول وكسل وقلة الحركة.

➤ الكورتيزون:

يستعمل عقار الكورتيزون بكثرة في أمراض المناعة والحساسية والتهاب الجلد والربو والروماتيزم، ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مرضية وتحتاج إلى فترات طويلة من العلاج بهذا العقار، ومعروف عن الكورتيزون

⁹ مؤخوذ ممن مراجع في مذكرة لسانس دور التربية البدنية والرياضية في الحدمن ظاهرة السمنة لدي المراهقين (16_18 سنة) اعداد طلبة ناية اعمر جوبة،بوري أحمد،حساني سفيان،اشراف الدكتور بن مصباح كمال. _ جامعة الجزائر 03

أنه يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الوجه والصدر والبطن دون الأطراف كما يؤدي إلى اختزان الماء والأملاح داخل الجسد وتحت الجلد مما يؤدي إلى زيادة الوزن (سمنة كاذبة).¹⁰

➤ الأدوية المضادة للحساسية:

مثل الأقبل و " التافيجيل" وجد أنها تؤدي في بعض الأشخاص إلى تنشيط مركز الأكل في الغدة "الهيپوثلامس" من الشهية .

➤ حبوب منع الحمل:

نسبة كبيرة من أقراص منع الحمل تحتوي على هرمون الأستروجين والبروجيستيرون وهذان الهرمونان لهما دور في زيادة ظهور السمنة، فهما يزيدان من اختزان الماء في الجسم وتحت الجلد، كما أن هرمون البروجيستيرون يؤدي إلى زيادة الشهية في الأكل.

2_6_6_ العادات الغذائية السيئة:

تلعب العادات الغذائية دوراً رئيسياً في إحداث السمنة ويرى علماء التغذية بأن السمنة تزداد في المجتمعات متعددة على النشويات والدهون الغذائية على أنواعها، فالسمنة هي دليل على اضطراب التوازن الغذائي، أو شبه غياب البروتين من هذا الغذاء مما يؤدي إلى عدم حصول الجسم على حاجاته الغذائية بشكل متناسق وهذا يفسر لنا أسباب زيادة حالات السمنة.

2_6_7_ التلفزيون:

يلعب التلفزيون دوراً كبيراً في الإصابة بمرض السمنة سواء من قلة النشاط البدني الذي يستهوي المشاهدة للتلفزيون أو تأثير الدعاية والإشهار للمنتجات الغذائية في كثير من الأحياء خاصة المنتوجات الدهنية والسكرية،

وأقيمت دراسة سنة 2008 تؤكد على وجود صلة بين التعرض لإعلانات والإشهار في التلفزيون والسمنة خصوصاً لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 2 إلى 11 سنوات والمراهقين من 12 إلى 18 سنة.

2_7_ عواقب واطار السمنة:

من المناسب ان نتعرف على عواقب ومضاعفات هذا المرض:

2_7_1_ السمنة وأمراض القلب والموت المفاجئ:

هل تعلم أنه من النادر ما تجد معمرأً بدينأً، قد تكون هذه النظرية فيها شيء من المغالطة ولكنها مؤشراً عاماً للبدنين بدانة مفرطة بأهمية تخفيض وزنهم. فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف، ورغم عدم معرفة العلاقة بين السمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين إلا أنها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضاً بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدن حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب. أما علاقة السمنة بأمراض القلب والموت المفاجئ فهي علاقة تعتمد على مدة البدانة أو عمرها عند الشخص. وجدت بعض الدراسات أن استمرار السمنة لمدة تزيد عن 10 سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المفاجئ، بالذات عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة الشباب الأولى.

¹⁰ حسن الفكري منصور:الرجيم السريع،ص22

2_7_2_ السمنة وارتفاع ضغط الدم:

يكفي القول إن نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدنيين تصل إلى ثلاث أضعاف نسبته بين العاديين وأن تخفيف الوزن مع التقليل من تناول ملح الطعام عند مرتفعي ضغط الدم يحسن حالة ضغطهم في حدود تصل إلى 50٪.

2_7_3_ السمنة والمفاصل والاربطة:

السمنة حمل زائد أيضا على مفاصل الجسم وأربطته ويظهر ذلك في صورة آلام متعددة بالمفاصل وكثيرا ما يحس المصابون بالسمنة أثناء الوقوف بالتعب الشديد وهذا لتأثر مفاصلهم السفلى نتيجة للوزن الفائق للعادة لهذا يميل البدناء كثيرا إلى الراحة وهذا ما يآزم في وضعهم ويزيد في سمنتهم، كما أن هناك صعوبة في الشفاء أثناء الإصابة بالخلع أو الكسور العظمية.

2_7_4_ السمنة والجلد:

السمنة تزيد كمية الانشاءات في الجلد ولذلك يكون الجلد عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية إلى جانب عدم تحمل الطقس الحار.

2_7_5_ التأثير على الجهاز الهضمي:

نلاحظ أن المصابين بالسمنة يعانون من انتفاخ البطن بعد كل وجبة، كما يزداد الكبد حجما نتيجة وجود كتلة شحمية، كما تجد كذلك اضطرابات المجاري الصفراوية والمرارة موجودة بكثرة، خاصة عند المرأة، بالإضافة إلى الإمساك الذي سببه الأطعمة الغنية بالطاقة الجاهزة .

2_7_6_ السمنة وانسداد الأنف :

السمنة الزائدة هي سبب إصابة الكثيرين بانسداد الأنف وهذا راجع إلى الغذاء المخزن فوق العادة والذي يفوق حاجة الجسم مما يطرح طاقة حرارية، والتي يجب استنفادها لكي تبقى حرارة الجسم طبيعية، وهذا ما يقوم باتساع الأوعية الدموية في الأنف ما يولد الشعور بانسداد الأنف.

2_7_7_ المشاكل الهرمونية الناتجة وأمراض الغدد:

إن الاضطرابات الهرمونية كثيرة وينفرد بها مرض السكري فإذا كان لدينا 100 شخص مصاب بالسمنة، فاحتمال إصابة 60 منهم بمرض السكري والإنسان السليم ذو وزن عادي تكون نسبة السكر في دمه مقابلة لـ 1 غ/ل، لكن بإصابة الإنسان بالسمنة يختل ذلك التوازن بين كمية الأنسولين المفرزة وعدد العناصر المستقبلية له على سطح الخلايا، وتصبح تلك الكمية التي يكون البنكرياس قادر على إفرازها غير كافية لتعديل كمية الجلوكوز الهائلة التي تسري في الدم.

2_7_8_ الاضطرابات النفسية:

كثيرا ما تؤدي هذه الاضطرابات إلى حالات انهيارية وقلق والوسواس والبعض من المحللين يرون أن السمنة راجعة إلى بعض الأمراض النفسية التي تتمثل في حالات الهوس، انفجارات غريزية المصاحبة بمظاهر الهوس، الدرق المصاحبة بزيادة الشهية ليلا، حالات النوم الزائد المصاحب بارتفاع الشهية، بعض الاضطرابات العقلية، اضطرابات الحمل والولادة، عصبية أو ذهنية.¹¹

2_8_ مؤشرات قياس السمنة:

¹¹ _ص 45، 17، مراد بوزيت. _مرض السمنة وأسبابه ومضاعفاته. _دار الأفاق. بيروت 1996
 راتب عبد الوهاب السمان. _التغذية الصحية أصول علاج السمنة وانقاص الوزن. _دار الفكر دمشق سوريا. 1996

✓ الميزان:

يقاس الطول بالسنتيمتر ويقدر الوزن بالكيلو غرام ثم يقارن الوزن بالوزن الموجود بالجدول القياسية للأوزان الطبيعية بناءً على الطول والعمر والجنس وبذلك يمكن حساب الوزن الزائد عن الوزن المثالي .

✓ قياس سمك الجلد:

من مناطق خاصة بالذراعين والظهر والبطن وتقرع في جداول خاصة ويمكن من خلالها حساب نسبة الدهون في الجسم وكذلك توجد موازين وأجهزة يمكن أن تعطي نسبة الدهون وتقارن هذه النسب بالنسبة الطبيعية.

✓ مؤشر كتلة الجسم:

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم Body Mass Index وذلك حسب المعادلة التالية:

$$\text{BMI} = \text{الوزن (بالكيلو غرام)} + \text{الطول (بالمتر المربع)}$$

وزن أقل من طبيعي	أقل من 18.5	متزايدة
وزن طبيعي	18.5 - 24.9	قليلة
وزن زائد	25 - 29.9	متزايدة
سمين درجة أولى	30 - 34.9	عالية
سمين درجة ثانية	35 - 39.9	عالية جدا
سمين درجة ثالثة = سمنة مفرطة	أكثر من 40	عالية جدا بشكل كبير

مثال لحساب دليل كتلة الجسم حسب المعادلة (الوزن بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر)

فإذا فرضنا أن الوزن 98 كغ والطول 172 سم تكون النتيجة:

$$\text{* تحويل الطول من سم إلى متر} = 172 \text{ سم} = 1.72 \text{ م}$$

$$\text{* تحويل الطول من متر إلى متر مربع} = 1.72 \times 1.72 = 2.96 \text{ م (متر مربع)}$$

$$\text{إذا دليل كتلة الجسم} = 98 / 2.96 = 33 \text{ وهذا يدل على أن الشخص بدين.}$$

غير أن هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر

(الأطفال في طور النمو ومع الكبار، النساء الحوامل، الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين).

✓ قياس نسبة محيط الخصر إلى محيط الوركين:

يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن وذلك بقياس محيط الخصر وتعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطراً من الدهون الموجودة في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر من الجسم، فتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم، والجدول أدناه دليل مهم في هذا الصدد.

الجنس	خطر شديد	خطر شديد فعلي
-------	----------	---------------

الذكور	اكتر من 94 سم	اكتر من 102 سم
الاناث	اكتر من 80 سم	اكتر من 88 سم

2_9_ الأطعمة التسعة التي تحارب السمنة :

يوصى خبراء التغذية والصحة بعد العديد من الدراسات بالاعتماد على الأطعمة التسعة التي تحد وتعمل على تقليل السمنة وهي:

✓ الحبوب:

كل الأطعمة المكونة من حبوب تفيد الجسم في الحد من السمنة وخصوصاً دهون منطقة البطن.

✓ السمك:

من أبرز الأطعمة التي تحتوي على ما يسمى بالـ (البروتين البسيط) وهو البروتين الذي لا يحتاج من الجسم جهداً لكسره بعكس (البروتين العادي) وهناك طعام آخر يشارك بهذه الصفة هو (فول الصويا).

✓ القرفة:

ينصح عادة برش قليل من القرفة على كافة المأكولات لأنها تساعد على توازن مستوى السكر في الدم خصوصاً وان ارتفاع السكر يعني زيادة تخزين الدهون في الجسم.

✓ الجريب فروت:

يحتوي الجريب فروت حاله حال العديد من الحمضيات على فيتامين C وهو الفيتامين الذي وجد انه يحارب السمنة أيضاً، بالإضافة إلى قوته كمضاد للأكسدة وقوة الجريب فروت تكمن في خفض مستويات الأنسولين في الجسم حيث يؤدي ارتفاع هذه النسبة إلى شعور الجسم بالجوع.

✓ الشاي الأخضر:

يصنف الشاي الأخضر على انه أفضل غذاء يتناوله الإنسان على الإطلاق لفوائده في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان ويساعد على خسارة الوزن أيضاً لأنه يرفع عمليات الأيض وحرق الدهون والشاي الأخضر ذو سعرات حرارية منخفضة.

✓ الأكل المتبل(البهارات):

تناول الأكلات المتبله يساعد في زيادة إفراز العرق من الجسم وتزيد من دقات القلب وبالتالي زيادة التمثيل الغذائي والذي يؤدي إلى حرق الدهون والتوابل عموماً خالية من السعرات الحرارية.

✓ التفاح:

التفاح يجعل من أي نظام لتخفيف الوزن سهلاً خصوصاً وان وجود مادة الباكيتين في التفاح تساعد في التحكم بكمية الدهون التي تستطيع الخلية الدهنية امتصاصها بالإضافة إلى وجود الألياف التي تساعد الجسم دائماً.

✓ الماء:

يوصي خبراء التغذية بشرب الكثير من الماء خصوصاً لمن يريدون حرق الدهون ويحتاج الجسم إلى 8 أكواب ماء يومياً للقيام بهذه المهمة على أكمل وجه.

✓ الألبان الخفيفة (أو قليلة الدسم):

تساعد الألبان قليلة الدسم على خسارة الجسم لمزيد من الوزن الزائد خصوصا بالاعتماد على عمل كل من الكالسيوم والبروتين معاً في الجسم وهي ميزة يتم الاعتماد عليها في الحد من السمنة.

2_10_ النصائح الغذائية للمصابين بالسمنة:

- يجب الامتناع أو التقليل على قدر المستطاع عن تناول :
- الزبد والقشدة واللبن كامل الدسم والاكتفاء بالمنتجات قليلة الدسم وأيضا تجنب المثلجات والحلويات والفطائر .
- المربى والعسل العادي ذهبي .
- الفواكه المجففة.
- المكسرات والفول السوداني.
- المشروبات الغازية السكرية.
- الطحينة والحلاوة الطحينية.
- المايونيز .

المحمرات والمقليات والاعتماد على المشوي أو السلق في عملية الطهي.

2_11_ الأسس الأولية للوقاية من السمنة والسيطرة عليها:

- ✓ تجنب استخدام الحميات أو قوائم الأنظمة الغذائية الموجودة في الكتب والمجلات التجارية لتخفيف الوزن ويجب أخذ البرنامج الغذائي من مصادر متخصصة (أخصائي تغذية أو طبيب متخصص في مجال التغذية) كما أن مراكز اللياقة والرشاقة في العديد من الدول العربية لا توفر قوائم صحية للحمية ولا يوجد بها متخصصون في التغذية فيفضل عدم الاعتماد على هذه المراكز في التغذية.
- ✓ بعد استشارة الطبيب وأخذ الفحوصات الخبرية المطلوبة يجب مزولة التمارين الرياضية مثل التمارين الهوائية والمشي والسباحة ويفضل ممارسة الرياضة بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبة الرئيسية.
- ✓ الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضراوات والفواكه ونخالة القمح والحبوب الكاملة فهذه الأغذية بالإضافة أنها قليلة السعرات تحتاج مدة أطول للهضم وتعطي إحساسا بالشبع.
- ✓ الإقلال من الأغذية الدهنية ومن استخدام الدهون بأنواعها في المطبخ.
- ✓ الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات مصنعة كالحلويات والشوكولاتة والفواكه المعلبة والمربى والمشروبات الغازية وغيرها.
- ✓ يمكن سلق أو شوي اللحوم بدلا من قليها في الدهن وذلك لتقليل الدهن في الطعام كما يجب إزالة جلد الدجاج لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون والكوليسترول وعند تحضير اللحم يجب إزالة كل الشحوم المرئية.
- ✓ تناول المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها بدون سكر أو بكمية قليلة من السكر.
- ✓ التذكر بأن المكسرات والبذور غنية بالدهون فلا نفرط في تناولها.
- ✓ الابتعاد عن البدع والاعتقادات الغذائية الخاطئة المتعلقة بالسمنة.
- ✓ عدم اللجوء إلى العمليات الجراحية في استئصال الدهون من الجسم لأن هناك العديد من المضاعفات الصحية قد تحدث نتيجة هذه العمليات.
- ✓ عدم استخدام الأدوية المقللة للشهية فهذه قد تكون لها مضاعفات صحية غير مرغوبة.
- ✓ الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات مصنعة كالحلويات والشوكولاتة والفواكه المعلبة والمربى والمشروبات الغازية وغيرها.
- ✓ يمكن سلق أو شوي اللحوم بدلا من قليها في الدهن وذلك لتقليل الدهن في الطعام كما يجب إزالة جلد الدجاج لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون والكوليسترول وعند تحضير اللحم يجب إزالة كل الشحوم المرئية.

- ✓ تناول المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها بدون سكر أو بكمية قليلة من السكر.
- ✓ التذكر بأن المكسرات والبذور غنية بالدهون فلا نفرط في تناولها
- ✓ الابتعاد عن البدع والاعتقادات الغذائية الخاطئة المتعلقة بالسمنة.
- ✓ عدم اللجوء إلى العمليات الجراحية في استئصال الدهون من الجسم لأن هناك العديد من المضاعفات الصحية قد تحدث نتيجة هذه العمليات.
- ✓ عدم استخدام الأدوية المقللة للشهية فهذه قد تكون لها مضاعفات صحية غير مرغوبة.¹²

¹² كتاب الراضو والصحة ف حائنا. _مراجع السابقة. 230،233،234،240

_ الخلاصة:

في هذا الفصل حاولنا إبراز مفهوم عام لمشكلة السمنة، كما قمنا بذكر وشرح أنواعها وأسبابها كذا أخطارها والأمراض التي من الممكن أن تسببها، وبالرغم من جهود العلماء والباحثين للحد من هذه الظاهرة أصبحت ولا زالت هاجس يهدد العصر فهذه الأخيرة في تزايد مستمر، ونحن في هذا الموضوع وبمحتواه حاولنا حسيس الناس خصوصاً المراهقين منهم بنوعية وخطورة هذا المرض.

الفصل الثالث

داء السكري

_ تمهيد:

مرض السكري، هو أحد أكثر الأمراض شيوعا في العالم اليوم، وقد إثر بشكل كبير علي حياة الملاين حول العالم. فهو يعد مرضا مزمننا يتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يؤثر علي قدرة الجسم علي استخدام السكر كمصدر للطاقة بشكل فعال. ومع تزايد معدلات البدانة وتغير نمط الحياة، فقد أصبح تحديا صحيا عالميا يتطلب فهما عميقا وتوعية واسعة لمواجهته.

3_1_مرض السكري¹ (diabetes)

يعد مرض السكري (diabetes) من أقدم الأمراض المعروفة عند الإنسان إذ كان أول وصف له في الهند عام 1400 ق. م وأول من وصف هذا المرض

الحضارات المصرية وقدامى الإغريق¹

وكان الأطباء يجدون صعوبة بالغة في تشخيص السكري وكان الأطباء يجدون صعوبة بالغة (diabetes). قبل ظهور المختبرات العلمية لذلك كانوا يضطرون لتذوق بول المريض لاكتشاف الحلاوة به .

ومرض السكري (diabetes) كما عرفته منظمة الصحة العالمية في جنيف عام (1979) حالة مرضية مزمنة تحدث بسبب عوامل وراثية أو مكتسبة أو نتيجة لعوامل أخرى .

وهي حالة تعني نقصا مطلقا أو نسبيا في كمية الأنسولين (Insuline) التي تفرزها خلايا بيتا في جزر لانجرهانز في البنكرياس كما ينتج عنه ارتفاع في نسبة السكر في الدم والبول وحدوث حالة من الاضطراب في أكسدة الدهون والبروتينات والكربوهيدرات²

ويعد مرض السكري (diabetes) من أهم الأمراض الغددة التي تصيب الإنسان فهو يحتل المرتبة الثالثة بعد البدانة وأمراض الغدة الدرقية والذي يحدث نتيجة لحدوث اضطرابات في آلية أيض الأنسولين والذي يقوم بتنظيم كمية السكر في الدم ضمن حدود تتراوح ما بين (80-120) ملغم / سم 3. فإذا انخفضت كمية الأنسولين ازدادت كمية السكر في الدم والعكس صحيح³.

وفي الواقع فإن مرض السكري (diabetes) مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة لعدم كفاءة الأنسولين في توصيل وتميرير الكلو كور (Glucose) عبر الخلايا وهذا الأمر يؤدي الى عدم القدرة على إيصال الكلو كوز (Glucose) داخل الخلايا للاستفادة منه كوقود للجسم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم عن حد 180 كلغم / سم 3 وبالتالي خروجه مع البول.

3_2_كيف يحدث مرض السكري (diabetes) وأسبابه وأعراضه؟

مرض السكري (diabetes) مرض يصيب الإنسان لنقص في كمية الأنسولين التي تساعد على تمثيل السكريات فترتفع تبعا لذلك نسبة السكر في الدم وبالتالي تنزل مع البول، وعندما تحدث تلك الاضطرابات في تمثيل المواد الدهنية والبروتينية

- وإذا تأثرت هذه المواد نتجت عن ذلك الأمراض والمضاعفات الخطرة التي تصحب هذا المرض المضاعفات في هذه الحالة تشمل جميع أجهزة الجسم.

ويرى الباحث في كيفية حدوث مرض السكري Diabetes أن جسم الإنسان يحتاج إلى طاقة ولهذا يأكل الإنسان مختلف الأطعمة وخاصة النشويات والسكريات والدهنيات والبروتينات.

لكن أهم مصادر الطاقة في الجسم يأتي من النشويات والسكريات التي تتحول لمادة الجلوكوز بعد امتصاصها. ولكي يستطيع الجلوكوز أن يدخل إلى خلايا الجسم ويصبح ذا فائدة فإنه يحتاج الى مساعدة من هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس ويساعد أيضا في تخزين الفائض من الجلوكوز في الكبد والعضلات والأنسجة الدهنية بالجسم على شكل جلايكوجين (glycogen) وعندما تنخفض نسبة الأنسولين أو عندما تتوقف خلايا بيتا في جزر لانجرهانز الموجودة في غدة البنكرياس عن إفراز هذا الهرمون فإن خلايا الجسم العالمية لا تستطيع ان تستفيد من الجلوكوز الموجود في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبته وتراكمي في الدورة الدموية ليصبح ضارا بلا فائدة بالإضافة الى ان الكليتين لا تستطيعان المحافظة على السكر الزائد عن 180 ملغم / سم 3، فيبدأ بالنزول مع البول بمصاحبة كميات كبيرة من السوائل ومن هنا يبدأ البول بالازدياد كماً وعدداً ويزداد احساس الفرد بالعطش حيث تعد هذه اول اعراض مرض السكري

¹-اللجنة العلمية في المستشفى الاسلامي مصدر سابق ذكره من 214.

²-المصدر السابق نفسه، من 215

³- عادل علي حسن الرياضة ومرض السكري، مجلة علوم الطب الرياضي، العدد الأول، الاتحاد العربي للطب الرياضي البحرين،

1993، ص 107

3_3 اسباب الإصابة بمرض السكري: Diabetes :

أن السبب الرئيس للإصابة بمرض السكري Diabetes غير معروف ولكن هنالك عدة عوامل تساعد على ذلك وهي:

3_3_1 الوراثة:

تلعب الوراثة دورا كبيرا في الإصابة بمرض السكري ففي التوائم المتشابهة ظهر مرض السكري Diabetes في كليهما شكل واضح، وإذا كان أحد أو كلا الوالدين مصابا بالسكري Diabetes غير المعتمد على الأنسولين (NIDDM) فإن هناك زيادة في احتمالية الإصابة عند أحد ذريتهم. فقد اظهرت بعض الدراسات انه اذا كان كلا من الوالدين مصابا بمرض السكري Diabetes فان هنالك احتمالية (30%) بان يكون الاطفال عرضة للإصابة بمرض السكري⁴ Diabetes،

وبالتالي فان صلة القرى تلعب دورا في الإصابة بمرض السكري. ومما يجعل عدد الافراد المصابين يزداد عاما عن عام التزاوج المتبادل بين افراد هذه العائلات.

3_3_2 السمنة (obesity) :

تتضاعف احتمالية الإصابة بمرض السكري Diabetes عند الاشخاص البدينين وخصوصا بالنوع الثاني من السكري (NIDDM) فقد اثبتت الدراسات بان للسمنة دورا اساسيا بالإصابة بمرض السكري ومعدلات الإصابة بالمرض عند الشخص البدين على (20 مرة) في غير البدين وهناك حوالي (90%) من المصابين بالسكري هم البدينون مقارنة بالأشخاص النحيفين⁵

ويرى الباحث في اسباب ارتفاع نسبة مرض السكري Diabetes في ذوي البدانة المفرطة أن المواد السكرية يخزن بعضها على هيئة دهن في الجسم فاذا امثلا الجسم بهذه الدهون كما هو الحال في السمنة، لم يعد هنالك مكان لهذه السكريات فتعلو نسبتها في الدم، وكذلك يلاحظ ان عمل البنكرياس في هؤلاء الناس يكون فوق طاقته فلا يلبث ان تقل كفايته في الاجهاد

المستمر، وفي النهاية تضعف هذه القدرة ويقل عمل البنكرياس وتظهر اعراض مرض السكري Diabete

3_3_3 عدم ممارسة النشاط الرياضي:

كشفت الدراسات مؤخرا أن نظام الحياة يلعب دورا هاما في عملية الإصابة بمرض السكري Diabetes كما ان اللجوء للفراش والراحة لفترة طويلة يؤدي الى الخمول وبالتالي حصول مقاومة للأنسولين وتحليله للكلوكوز. وفي دراسة ل(سوزان وهيل مارش⁶ - Helmirich and Susan 1994) اشاروا الى ان الاشتراك في النشاطات البدنية يؤثر تأثيرا جيدا في العمل على التخفيف من حدة الإصابة بمرض السكري ان وجد من بين 5590 رجلا (وبعد القيام بتحليل وحساب السعرات الحرارية والتي يصرفونها كل اسبوع) ان 202 رجل قد اصبوا بمرض السكري Diabetes لان نشاطاتهم البدنية كانت اقل من النشاطات البدنية للأشخاص الذين لم يصابوا بمرض السكري، واستنتجا ان هناك علاقة بين ممارسة التمارين البدنية وعدم الإصابة بمرض السكري.

3_3_4 الحالة النفسية:

⁴- عبد الكريم الخوالدة وهناء خسروف: دليل المصاب بالسكري، مدينة الحسين الطبية، عمان . 73 1996، ص

⁵- KvisE.BeryEeld: Diabetes Guide to Heart and Fitness 1996 ،P.P.(114)

⁶- susanpardHelimrichdavidregand and ralph. paffenbargamj.r.Uprevention of non-insulin- depenednt diabetes-mellitus wit Physical (Activity). J. med. Sci. Sports Exercise. Vol 26 No 7.1994 P.P.824-830

تلعب الحالة النفسية مثل القلق والتوتر العصبي دوراً في ظهور أعراض الإصابة بمرض السكري Diabetes ولكنهما ليسا السبب الرئيسي للإصابة⁷

3_4_ أعراض مرض السكري: Diabetes

لا توجد أية علامة أو أعراض للمرض في المراحل الأولى منه ولا تظهر أعراض عادة إلا بعد استفحالها، وعدد كبير من المرضى يكشف المرض عندهم عن طريق الصدفة أو في أثناء إجراء الفحوص الدورية، وجميع الأعراض ترجع إلى عدم القدرة على أكسدة الجلوكوز وأهم هذه الأعراض:

1- الاجهاد وأنهاك القوى وزيادة العصبية.

2- زيادة العطش والتبول.

3- جفاف الفم

4- الحكة أو الهرش

5- الشعور بالجوع ونقص الوزن والضعف العام .

6- تأثره على العين حيث يقصر النظر ويصاب بالصداع.

7- إمساك وألام المعدة (مغص معوي)

8- كثرة الإصابة بالبثور والجراجات⁸

3_5_ أنواع مرض السكري (diabetes):

إن الشائع تقسيم السكري عند الأطباء إلى نوعين رئيسيين هما:

أولاً: سكري الأطفال أو اليافعين

ثانياً: سكري الكبار أو البالغين. وفيما يلي عرض مفصل لكل نوع على حدى

وفيما يلي عرض مفصل لكل نوع على حدى :

3_5_1_ النوع الأول من مرض السكري (IDDM):

يطلق على هذا النوع من السكري (diabetes) المعتمد في العلاج على

الانسولين واختصاره العلمي (IDDM) .

يصاب به الأطفال والشباب قبل سن الثلاثين ويسمى بسكري اليافعين.

وتكون نسبة المصابين به من مجموع المرضى المصابين بالسكري (diabetes) حوالي 5% ويغلب على

المصابين به الهزال والضعف، وفي هذا النوع من السكري يكون هناك عجز مطلق من قبل خلايا بيتا في جزر

لانجرهانز الموجود في البنكرياس على إفراز الانسولين (insuline).

والاشخاص المصابون بهذا النوع (IDDM) يعتمدون اعتماداً كلياً على حقن الانسولين.

واعتماداً على الاستراتيجيات المختلفة للعلاج بالانسولين فإن المضاعفات الآتية والمتمثلة بزيادة أو نقصان

نسبة الانسولين في الدم وكذلك المضاعفات المتأخرة والتي تتمثل في اعتلال الأوعية الدموية الشعرية هي نتائج

معروفة تصاحب هذا النوع من السكري⁹ (diabete)

3_5_2_ النوع الثاني (NIDDM):

يطلق على هذا النوع من السكري (diabetes) غير المعتمد في العلاج على الانسولين واختصاره

العلمي (NIDDM) يصاب به الافراد الناضجون فيطلق عليه سكر الكبار وتكون نسبة المصابين به من مجموع

المصابين بمرض السكري (diabetes) حوالي 95%

⁷- عبد الكريم الخوالدة وهناء خسرون مصدر سبق ذكره، ص 90

⁸- محمد رفعت السكر وعلاجه، دار المعرفة للطباعة والنشر، لبنان، 1977، من 111

⁹- عادل علي حسين: مصدر سبق ذكره، ص 109.

ويتميز الأشخاص المصابون بهذا النوع بالسمنة اذ يعتمدون في العلاج على خفض الوزن وضبط الغذاء (الحمية) وتناول أقراص خفض السكر في الدم مثال ذلك اقراص (Daonil) ، وفي هذا النوع من السكري (NIDDM) يكون هنالك عجز نسبي للبنكرياس في افراز الانسولين وتتميز انسجة الجسم في هذا النوع بانها تفقد حساسيتها للأنسولين.

وفي هذا النوع من السكري (NIDDM) تلعب السمنة دورا كبيرا في ظهوره اذ يتعرض (20 % الى 30 %) من المرضى المصابين بالسمنة الى حدوث السكري، فكلما زاد الوزن كلما زاد ارتفاع نسبة الانسولين في بلازما الدم وكلما زاد اجهاد البنكرياس كلما زادت فرصة الاصابة بالسكري. ولذلك يتوقف مستوى الانسولين في بلازما الدم على الوزن وكمية النسيج الدهني في الجسم لذا فان الوزن الزائد في الانسان نتيجة زيادة النسيج العضلي وتطور نموه لما هو عند الرياضيين لا يحدث تغيرا أو خلا في نسبة الانسولين في بلازما الدم، نتيجة عدم زيادة كمية النسيج الدهني رغم زيادة الوزن، وتصبح

هذا النوع من مرض السكري مجموعة من الاعراض المعقدة والتي تتمثل في عوامل الخطورة على الجهاز القلبي الوعائي وزيادة عالية في الوزن وارتفاع في ضغط الدم وزيادة نسبة البروتينات الدهنية في الدم فضلا عن المعاناة من أمراض الأوعية الدموية الكبيرة¹⁰

¹⁰- Yki-Jarvinen H. R. A. Defronzo V. A. Koivisto.: Normalization of Insulin Sensitivity in Typem I Diabetic Subjects by Physical Training During Insulin Pump Therapy "J. Diabetes Care" 1984 .P.P. 520-527.

جدول يمثل اهم الفروق الموجودة بين النوع 1 والنوع 2 لمرض السكر

الخصائص	النوع الاول	النوع الثاني
العمر	عادة قبل سن الثلاثين	عادة قبل سن الاربعين
ظهور الاعراض المرضية	فجأة	بشكل تدريجي
الحالة البدنية	المريض عادة نحيل او سوي الوزن	عادة سمين
الاعراض الطبية	عادة عطش شديد. رغبة شديدة في الاكل. كثرة التبول. نقص في الوزن	غالبا بدون اعراض
الاعراض الكيتونية	غالبا موجودة	عادة لا تظهر
الانسولين داخل الجسم	لا يوجد	موجود لكن الجسم غير قادر على الاستفادة منه
الاعتلال في الدهون	الكوليسترول وثلاثية الجليسرين في الدم	الكوليسترول وثلاثية الجليسرين في الدم ¹¹

3_6_ مصادر السكر في الدم:

- 1 الكربوهيدرات التي تمثل المصدر الرئيس السكر الدم
- 2-10% من الدهون، وهو يمثل الجليسيرول الذي يدخل في تكوين الزيت والدهن اذ يتحول إلى كلوكوز.
- 3-58% من البروتين حيث يتحول 58% من البروتين (الاحماض الأمينية) الكربوهيدرات
- 4 - المركبات المحتوية على (ثلاث) ذرات (كاربون) مثل حامض البر فيكو حامض اللاكتيك وغيرها من المركبات اذ تتحول الى كلوكوز وتتم هذه العملية في الكبد Liver

5 الكلايكوجين: يتحول كلاكوجين الكبد وهو المادة الكربوهيدراتية المعقدة الى وحدات بسيطة (كلوكوز) وذلك تحت تأثير الهرمونات.

3_7_ علاقة مرض السكري بحالة استقرار الجسم التجانسي:

يستخدم اصطلاح الاستقرار التجانسي (Homeostasis) للتعبير عن المحافظة على ثبات واستقرار ظروف البيئة الداخلية للجسم ان تشترك جميع اعضاء الجسم للقيام بهذه المهمة كما في التغيرات الوظيفية المصاحبة العملية

التدريب الرياضي المتمثلة في زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب التوجيه أكبر كمية من الأوكسجين الى العضلات العاملة وذلك لغرض المحافظة على ثبات واستقرار البيئة الداخلية للجسم. ونفس العلاقة ما بين مرض السكري (Diabetes) وحالة الاستقرار التجانسي للجسم (Homeostasis)، فعند تناول مريض السكري لوجبة غذائية مليئة بالكربوهيدرات مثلا ترتفع نسبة السكر في الدم بعد امتصاصها

¹¹ مذكرة ماستر بعنوان: أثر النشاط البدني المكيف في استقرار نسبة السكر في الدم ووظائف الجسم لدى مرضى السكري النوع الثاني. اعداد الطالبة شريدي رضا وبورغدة عادل اشراف الدكتور بلقاسم مخلوف. ولاية المسيلة.

وتحويلها إلى كلوكوز ويحاول البنكرياس من جانبه افراز هرمون الانسولين لكي يساعد في خفض نسبة السكر في الدم لتحقيق الاستقرار التجانسي.

وعلى العكس إذا زاد مريض السكر من التدريب الرياضي العنيف فسوف يؤدي ذلك إلى نقص شديد في مستوى السكر نتيجة لاحتراق الجلوكوز الموجود في الدم اللازم لإمداد العضلات بالطاقة للقيام بالمجهود البدني وهذا ما يطلق عليه اصطلاح (Hypoglycemia) وفي هذا الوقت يحاول البنكرياس المساعدة في اخراج الجلايكونجين المخزون في الكبد والعضلات والانسجة الدهنية كمحاولة لرفع مستوى السكر الهابط في الدم حتى تتحقق حالة الاستقرار التجانسي للجسم.

3_8_ السبات السكري:

هناك أعراض تظهر في حالة ارتفاع السكر في الدم لنقص الانسولين ويطلق على هذه الحالة اصطلاح السبات السكري (Hypoglycemia) وأعراض أخرى تظهر في حالة انخفاض السكر في الدم (Hypoglycemia) الزيادة كمية الانسولين عن اللازم (Hyper insulemia) او عندما يستفيد الجسم من مخزون الجلايكونجين الموجود في الكبد وهذا ما يطلق عليه

اصطلاح رد فعل الانسولين¹² (Insulin Reaction) وتتوضح الفروق في هذه الاعراض كما يلي:

الاعراض	ارتفاع السكر في الدم لنقص الانسولين Hyperglacemia	ارتفاع السكر في الدم لزيادة الانسولين Hyperglacemia
البداية	بطيئة و متدرجة	مفاجئة وسريعة
الجلد	جاف	مبلل بالعرق
اللسان	جاف	مبلل
العطش	موجود	غائب
الجوع	غائب	موجود
التنفس	صعب	سطحي وسريع
القيء	موجود	غائب
الوعي	طبيعي	عصبية وهياج
العلاج	انسولين	عصير او ماء + سكر في الحالات البسيط - الجلوكوز في الحالات المتقدمة

واما عن اسباب حدوث اعراض السكري هناك اسباب تتعلق بحدوث اعراض السبات السكري الناتج عن ارتفاع السكر في الدم واسباب أخرى لحدوث اعراض السبات السكري الناتج عن انخفاض السكر في الدم وفيما يلي التوضيح لتلك الاسباب:

¹²-P.267.Eled:(Op.Cit.).KvisE.Ber

3_9 السمنة ومرض السكري:

مما لا شك فيه أن هناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكري (الغير معتمد على الأنسولين) غير أننا يجب

اسباب حدوث السبات السكري الناتج عن ارتفاع السكر في الدم	اسباب حدوث اعراض السبات السكري الناتج عن انخفاض السكر في الدم
(1) عدم كفاية الانسولين او الاهمال في تعاطيه (2) الاكل الزائد وعدم ضبط الغذاء (3) الالتهابات الحادة (4) الاسهال والتقيؤ (5) الكحوليات (6) التوتر العصبي ¹³	(1) اخذ كمية كبيرة من الانسولين (2) التأخر عن تناول الطعام (3) تناول كميات قليلة من الطعام (4) القيام بمجهود بدني دون الاقلال من كمية الانسولين او تناول قطعة من السكر قبل النشاط البدني

ألا تغفل عن أنه توجد أسباب أخرى متن الوراثة والجنس والأماكن الجغرافية وغيرها، ولكن ما علاقة السمنة بعرض السكري؟

إن كل خلية عليها مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجلوكوز لإنتاج الطاقة هذه المواد تسمى مستقبلات الأنسولين وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية وبالتالي لن يستفاد من الجلوكوز فترتفع نسبته في الدم، وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هو الحال عند البدن فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة للمساحة الخلية الكبيرة الحجم وهذا ينصح الأشخاص البدنيين بتخفيض وزنه حيث أنه العلاج الأمثل لمرضى السكري إذ أن تخفيف الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى¹⁴.

3_10 الأمور التي يجب مراعاتها عند ممارسة مريض السكري للنشاط الرياضي سواء النوع الأول أو النوع الثاني:

أولاً: يجب أن يكون التدريب منتظماً وبشدة متساوية ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل مع مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب كما في التوقف عن النشاط في حالة الشعور بالإجهاد أو الأموال بدء تدريجياً مرة أخرى

ثانياً: في حالة النشاط البدني العنيف لمدة طويلة (مسابقات ماراثون ركوب الدراجات الخ) يجب على المريض السكر التركيز على زيادة كمية الكربوهيدرات بدلاً من الاقلال من الانسولين وذلك قبل بدء النشاط البدني بثلاث ساعات على الأقل مع ضرورة الحقن بمحلول سكر (كلوكوز) اثناء فترة النشاط البدني ذي الشدة العالية⁴⁶

ثالثاً: لتجنب رد فعل الانسولين اثناء النشاط البدني في الشدة العالية يجب مراعاة تحديد مكان تعاطي حقن الانسولين حسب طبيعة النشاط فاذا كان الاعتماد على الأطراف السفلى مثل الجري يجب الحقن في الذراع اما

¹³ -Albright. Ann Louise: The effect of aerobic training in the evolution of Diabetes nephropathy in an animal model of type I Diabetes the OHIO State University 1996 PP.267

¹⁴ كتاب الرياضة والصحة في حياتنا، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، صفحة 223

في حالة استخدام الطرفين العلوي والسفلي فيكون الحقن في منطقة البطن لان العضلات التي تنقبض بقوة اثناء النشاط سوف تساعد على امتصاص الانسولين بسرعة كبيرة.
رابعاً: لا يجوز البدء في النشاط الرياضي قبل التأكد من سلامة نسبة السكر سواء كانت منخفضة أو مرتفعة وقياسها

خامساً: يفضل ممارسة النشاط البدني على شكل العاب جماعية أو على شكل تدريب دائري ومع الأصدقاء او بوجود مدرب لتقديم المساعدة في حالة حدوث المضاعفات.

سادساً: يجب اختيار الحذاء الجيد المريح.

3_11_ الوقاية من مرض السكري:

ليس هناك طريقة بسيطة لمنع مرض السكري لكن هناك خطوات يمكن ان تؤخذ لتحسين فرص تفادي هذا المرض منها:

01_ التمرين: أظهرت كل الدراسات التي أجريت علي كل من الرجال والنساء بأن التمرين النشط حتي لو مرة واحدة في الأسبوع له تأثير وقائي ضد مرض السكري فنشاط ليس فقط يزيد من تخفيف الوزن ولكن يخفض أيضا سكر الدم بشكل جيد.

02_ تخفيف الوزن: هناك دليل علي أن كل الرجال والنساء الذين يكسبون الوزن في سن الرشد تزداد نسبة الخطر لديهم للإصابة بمرض السكري.

03_ الحماية: ان الاعتماد علي الحماية ذات مستوي قليل السعرات الحرارية ومن الشحوم المشبعة وتعد استراتيجية مثالية لمنع النوع الثاني من مرض السكري.¹⁵

¹⁵ كتاب الرياضة والصحة في حياتنا، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، صفحة رقم 224

_ خلاصة:

ربما ليخلو مجلس إلا ويتطرق أحد المتحدثين للكلام عن مرض السكري وما سببه هذا المرض من مضاعفات ومشاكل صحية كبيرة وربما لادعى إلى مائدة الطعام إلا ويتحى أحد المدعوين معذرا عن مشاركة في الطعام لإصابته بمرض السكري أو يطلب نوع خاص من طعام فنري فيه عزما وتصميما على الالتزام أحيانا ونراه أحيانا أخرى وقد تهاون تحت الضغط وإلحاح الحاضرين بتناول قطعة حلوى هذه والمجاملة في تذوق الأكل إلي آخره من عادات المتعبة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث واجراءاته

الميدانية

_ تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية أهم جزء في البحث العلمي وهذا لأن البحث الميداني مكننا من إثبات صحة أو خطأ فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائج واقعية وملموسة.

تتناول الدراسة التي قمنا بها موضوع دور ممارسة السباحة في التقليل من السمنة لدي النساء البدنيات المصابات بداء السكري وهذا من خلال التساؤلات التي وضعناها من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، فجاء هذا الفصل لنحاول الإجابة عنها من خلال عرض البيانات المتحصل عليها من ميدان الدراسة وتحليلها. وعليه فإن هذا الفصل تنطرق إلى الإجراءات التي تتم إتباعها للتحقق من صدقها وثباتها، وتوصلنا كذلك إلى النتائج المتحصل عليه.

بهدف توضيح الطرق التيتم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري تناولنا في هذا الفصل دراسة استطلاعية من حيث بعدها الزمني ومكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى شروط العلمية التي تتوفر في الاداة البحث من الصدق والثبات وموضوعية كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها

كما تناولنا في هذا الفصل النهج المستخدم في الدراسة وبيين كيفية تطبيق الاجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الاساليب الاحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها.

1_ دراسة استطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان دراسة البحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وذلك قبل الشروع في طبع وتوزيع الاستبيان النساء في المسبح، وقد قمنا بذلك عن طريق إجراء مقابلات شفوية مع بعض النساء البدنيات ولواتي يعانين من داء السكري بأحد مسابح البويرة، وطرح أسئلة ذات العلاقة بموضوع البحث.

حيث توصلنا إلى وجود دور فعال لممارسة رياضة السباحة لتقليل من مشاكل الوزن وضبط في مستوى السكر لدي النساء لأوتي اخترن هذه الرياضية لعلاج هذا النوع من المشاكل، وعليه أردنا التعمق في هذا الموضوع وذلك لمعرفة مدى تأثير هذه الرياضة وأهم النتائج التي توصلنا اليه من خلال تفريغ الاستبيان واستطاعة النساء في تحقيق هدفن بتحديد النساء المصابات بالبدانة والسكري.

2_4 منهج العلمي المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث ويتم اختيار منهج الدراسة في جل البحوث والدراسات الأكاديمية وفقا لطبيعة الموضوع المراد دراسته، ونستخدم في دراستنا المنهج الوصفي لأنه يناسب دراستنا هذه أكثر من أي منهج آخر والمنهج الوصفي يعتمد على جمع وتحليل وتفسير المعلومات والبيانات من أجل الوصول إلى الحقائق فالمنهج الوصفي هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويره كميًا عن طريق جمع المعلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

ويقوم على دراسة ظاهرة المشكلة كما هي في الواقع ووصفها ووضعها الراهن كما يهتم بالتعرف على المشكلة عن طريق وصف ظواهرها وخصائصها وطبيعتها ومعرفة أسبابها وسبل التحكم فيها معتمدا على تجميع البيانات وتحليلها وبالتالي استخلاص النتائج بعرض معالجة المشكلة ثم تعميم هذه النتائج طبقا لمجموعة من القواعد الخاصة بجمع المعلومات والحقائق وتصنيفها ومقارنتها وتفسيرها

وهو كذلك طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية، حي عندما يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فان أول خطوة يقوم بها هي وصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها والمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة.

3_4 متغيرات البحث:

1_3_4 المتغير المستقل:

هو الذي يتم بحث أثره في متغير آخر ويمكن للباحث التحكم للكشف عن تباين هذا الاثر باختلاف قسم ذلك التغير او هو الذي يفرض البحث انه السبب او أحد الاسباب لنتيجة معينة ودرسته قد تؤدي لمعرفة تأثيره على متغير واحد.

ويعرف ايضا انه سبب في علاقة السبب ونتيجة أي عامل الذي نريد من خلاله قياس النتيجة.¹

وهو ممارسة السباحة

2_3_4 المتغير التابع في دراستنا البحثية:

وهو الذي يؤثر في المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيمة المتغير الأخرى حيث انه كلما حدثت تعديلات على المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

وهو التقليل من السمنة ولدي النساء مصابات بداء السكري

¹ مذكرة اللسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية واقع المراقبة الطبية في الأندية السباحة لولاية البويرة وعلاقته بمستوي الأداء، اعداد الطلبة مسعودي حبيب الله، رحمي إسماعيل، اشراف الدكتور: مزاري فاتح

4_4_ مجتمعة البحث:

أ-مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع النساء مصابات بداء السكري لأوتي يعتمدن علي ممارسة السباحة لتقليل من السمنة.

4_5 عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة جزء من الظاهرة الواسعة لما صدق، والمعبرة عن كله، تستخدم كاس للتقدير الكل الذي يصعب، او يستحيل دراسته بصورة كلية لأسباب تتعلق بواقع الظاهرة أو بالكلفة أو الوقت، وبحيث يمكن تعميم النتائج دراسته العينة على الظاهرة كلها، ولاختيار العينة خطوات، وللعينات أنواع.

فالعينة إذن هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات البدائية، وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من الأفراد المجتمع على انه ممثلة للمجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها دراسة. وهي إذا جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا، كما تكون أحيانا أو شوارع أو مدن أو غير ذلك.

وهي جزء من مجتمع البحث والدراسة والتي تعطي استنتاجا عن خصائص المجتمع، والمهمة الصعبة في اختيار العينة هي أن تقرر من الذي توجه إليهم الدراسة والاستقصاء، يحب أولا أن تبدأ بتحديد مجتمع الدراسة بكل دقة وهو المجتمع الذي سنأخذ منه العينة حيث إن الخطأ في اختيار المجتمع أو اختيار العينة سوف يؤدي إلى سلسلة من الأخطاء.

-ولقد قمنا باختيار مفردات عينة الدراسة عن طريق الاختيار القصد قمنا باختيار النساء من الفئة مصابة بداء السكري تعاني من البدانة وتتكون من 30 امرأة مصابة.

كيفية اختيارها: اخترتها لسببين هما.

السبب الأول: تم الاختيار هذه العينة بشكل عشوائي من حيث عدد العينة لك الاختيار كا معين فقد اقتصر علي جنس النساء فمن مسبحين قمنا باختيار 30 عينة من أصل 40 عينة تعاني من نفس الحالة المقصودة 15 امرأة من مسبح قادرية من أصل 20 امرأة مصابة و15 امرأة اخري من اصل 20 امرأة اخري مصابة في مسبح البويرة وهكذا كا الاختيار بسبة 75%.

السبب الثاني: وهنا قمة باختيار العينة عن قصد لسبب تسليط الضوء على أكثر المشاكل التي تعاني منها نساء اليوم اضعفتا لان إحصائية الطبية تشير دائما لان النساء هن الفئة أكثر اصابتا بالسكري و السمنة نظرا لطبيعة جسم لديهن مع تأثير الهرموني خصوصا لربات المنزل وجميع من تجاوز عمرها الاربعين.

4_6_ مجالات البحث:

4_6_1_ المجال الزماني:

*تمت دراستنا على فترة زمنية مقسمة كما يلي

من 15 فيفري إلى 27 فيفري 2024: اقتراح موضوع الدراسة على الإدارة
من 15 مارس إلى 27 مارس 2024م: دراسة الموضوع من الجانب النظري
من 11أفريل إلى 29أفريل: البدء في الجانب التطبيقي.

4_6_2_ المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى مسبحين هما مسبح النصف أولمبي بدائرة قادرية ولاية البويرة ومسبح أبي بارك بدائرة البويرة ولاية البويرة بمعنى أوضح مسبحين من ولاية البويرة :

المسبح	دائرة المنسوب اليها
01/ AB PARK	دائرة البويرة
02/ مسبح نصف أولمبي	دائرة قادية

- 4_6_3 المجال البشري:

اعتمدنا في دراستنا على عينة مكونة 30 مفردة تم توزيع الاستمارة الاستبيان عليهم.

4_7 الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

4_7_1 المصادر والمراجع:

لبد في اي بحث من استعمال مجموعة من المصادر لجمع اكبر قدر ممكن من المعلومات بطريقة علمية علي ان تكون هذه المعلومات مجموعة ومأخوذة من مصادر علمية موثوقة كالكتب والمجلات والمذكرات ذات علاقة بموضوع البحث الذي كنا في صداد القيام به.

4_7_2 الاستبيان:

هو إحدى الوسائل الشائعة الاستعمال للحصول على معلومات، وحقائق تتعلق بأراء واتجاهات الجمهور حول موضوع معين أو موقف معين، ويتكون الاستبيان من جدول من الأسئلة توزع على فئة من المجتمع (العينة) بواسطة البريد أو باليد أو قد تنشر في الصحف أو المجلات أو التلفزيون حيث يطلب منهم الإجابة عليها وإعادتها إلى الباحث، وبما أن الهدف الأساسي للاستبيان هو الحصول على بيانات واقعية وليس مجرد انطباع أو أراء هامشية فان ذلك يتطلب من الباحثين العناية في تصميم الاستفتاء، فعليه أن يدرس المشكلة التي يتم اختيارها بعناية ويحللها إلى عناصرها الأولية من اجل أن يكون أسئلة تغطي جميع نواحي المشكلة ومجالاتها وأن تكون البيانات المحيطة بكل عنصر².

-وقد استفدنا من هذه الأداة بطرح مجموعة من الأسئلة نحو عينة الدراسة المتمثل عددها في 30 ممارسة من نساء المصابات

وقد قمنا ببناء استمارة استبيان مقسمة إلى فرضيتان في مجمل ثلاث فصول نظرية:

01_الفرضية الأولى: دور ممارسة السباحة في التقليل من السمنة لدي النساء.

02_الفرضية الثانية: دور ممارسة السباحة في ضبط السكر في الدم.

4_8 الخصائص السيكو مترية للاستبيان:

الهدف من تطبيق الاستبيان :

-تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.

-تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعده على الإجابة عن الإشكالية.

² حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية بدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية، ص203_205،(تم تعديل فيه)

أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة إلى المدربين.

الشروط العلمية للأداة:

-صدق الاستبيان:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه 2 .

كما يقصد بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم (المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار 3).
للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

بجامعة (Steps) تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالمدربين علي ثلاث أساتذة محكمين من معهد (البويرة)، 4 (مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض

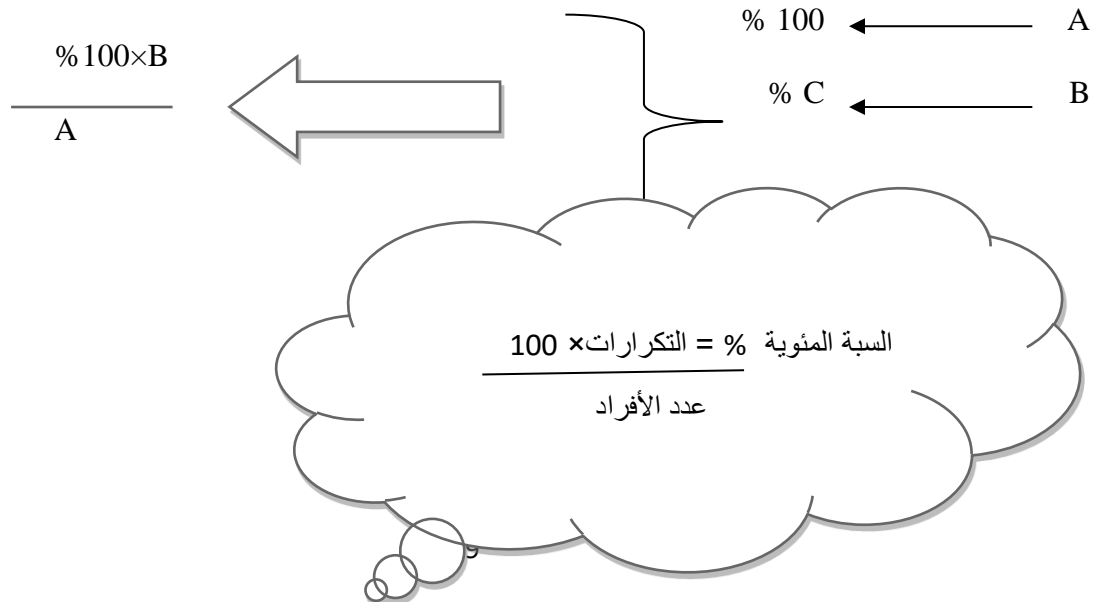
إجراءات التطبيق الميداني:

بعد ضبط الجانب النظري لموضوع الدراسة توجهنا للجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بضبط الاستبيان، حيث وزعنا 30 استمارة على النساء الممارسات لرياضة السباحة في المسبح مصابات لأخذ ومعرفة آرائهم حول السباحة في التقليل من السمرة للمصابات بداء السكري ووزعناه في بعض بلديات ودوائر ولاية البويرة.

4_9 الوسائل الإحصائية المستعملة:

بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالنساء الفئة المصابة، قمنا بعملية تفريغها وفرزها، حيث تتم في هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية ومعادلات كاف التربيع
_ الطريقة الثلاثية:

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي تعالج بها النتائج واعتمدنا علي استخدام النسبة المئوية بطريقة التالية (قاعدة الثلاثية):



حيث ان :

A: تمثل عدد افراد العينة

B: يمثل عدد التكرارات

C: يمثل السبة المئوية المطلوبة حسبها.

ولي مطابقة النتائج مع الجاب النظري نقوم بحساب χ^2 بعد ذلك نجد χ^2 الجدولة بعد تحديد مستوي الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف التربيع ويسمي هذا الاختبار حسن المطابقة وهو من اهم الطرق التي تستخدم في مقارنة المجموعة من نتائج المشاهدة او التي يتم الحصول عليها بتجربة حقيقية من مجموع اخر من البيانات. الفرضية التي وضعة علي اساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها. اختبار χ^2 :

يتكون هذا القانون من:

التكرار المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهي مجموع التكرارات ويقسم علي عدد الاجابات المقترحة (اختبارات).

جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول علي:

χ^2 الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لاتخاذ القرار الاحصائي.

درجة حرية DF: وقنونها هو $\{n-1\}$ ، حيث ان هو عدد الاجابات المقترحة.

مستوي الدلالة a: نقوم بمقارنة النتائج عندها واغلب الباحثين يستعملون مستوي الدلالة 0.05 او 0.01.

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

الاستنتاج الإحصائي :

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 الجدولة فإذا:

التي H ونقبل الفرضية البديلة- H 1 كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية(0) نقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

التي نقول بأنه لا توجد فروق بين H واذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية.0 النتائج وانما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

ـ خلاصة:

كان هذا الفصل بمثابة مرشد ساعدنا في تمهيد الطريق نحو تحليل ومناقشة النتائج التي جمعناها وبتالي الوصول الي تحقيق اهداف البحث بسهولة كبيرة.

فلا يمكننا تحقيق أي هدف او نتيجة مالم يكن هاك تناسق وترابط بين جميع مجريات البحث وعليه جاء هذا الفصل الرابع وهو فصل التمهيدي لأول خطوة في الجانب التطبيقي لأطروحتنا وهو منهجية البحث واجراءاته الميدانية بداية من الدراسة الاستطلاعية مع القيام بتحديد متغيرات البحث ومجالاته ذهاب الي الادوات العلمية المستخدمة الي عينة البحث والمنهج المستخدم للكشف عن دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمنة لدي النساء البدنيات المصابات بداء السكري، وهو ما سوف نعرفه في الفصل التالي في الجانب التطبيقي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

_ تمهيد:

بعد إتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج التي حصلنا عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقيق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة وضحه المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود علي الباحث بصفة عامة.

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة التي تم تبويبها إلى فرضيتين أساسية بمقابل ثلاث محاور نظرية حيث قما في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها ببيانات لكل استبيان، وفي الاخير نختم الفصل بنتائج عامة المتواصل إليها مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

5_1_ تحليل نتائج الاستبيان:

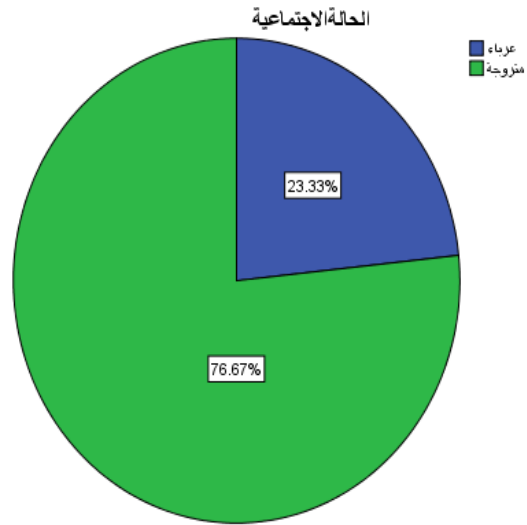
01_ المعلومات الشخصية:

_ السؤال الأول: حالة الاجتماعية

_ الغرض منه: معرفة الحالة الاجتماعية لنساء المصابات بداء السكري البدينات

_ الجدول رقم(01):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
عزباء	07	23.3	52.8	3.84	0.05	1	دال
متزوجة	23	76.7					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم(01)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم(01) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 67،76% من مجموع العينة متزوجات بينما 3،23% عزبات.

_ استنتاج:

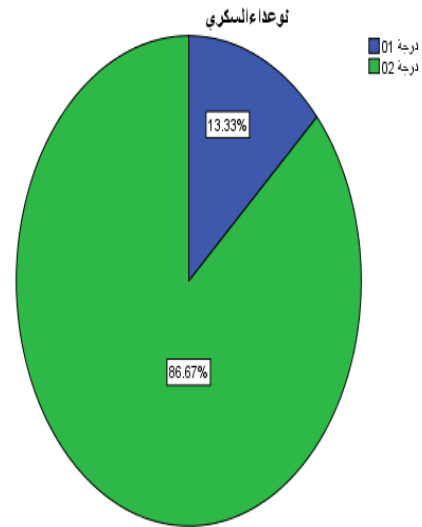
نستنتج من خلال الإجابات إن اغلب النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة متزوجات.

_ سؤال الثاني: نوع داء السكري؟

الغرض منه: معرفة نوع داء السكري الغالب التي تعاني منها النساء

الجدول رقم (02):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
درجة 01	04	13.3	16.12	3.84	0.05	1	دال
درجة 02	26	86.7					
المجموع	30	100					



شكل النسبي للجدول رقم (02)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (02) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 7،86% من مجموع العينة مصابات بداء السكري من الدرجة الثانية بينما 3،13% مصابات بدرجة الأولى.

استنتاج:

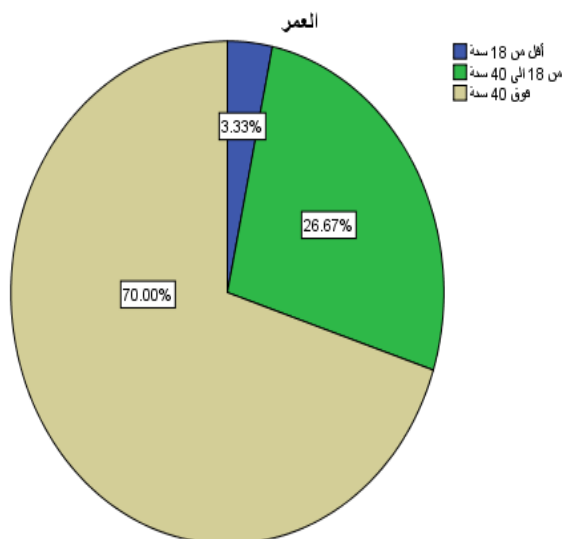
نستنتج من خلال الإجابات إن اغلب النساء مصابات بداء السكري بعائين من السمنة تصنف نوع إصابتهن بسكري مندرجة الثانية.

سؤال الثالث: العمر؟

الغرض منه: معرفة عمر الغالب لنساء مصابات بداء السكري ويعانين من البدانة

الجدول رقم (03):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
أقل من 18 سنة	01	3.3	20.6	5.99	0.05	1	دال
من 18 الي 40 سنة	08	26.7					
فوق 40 سنة	21	70.0					
المجموع	30	100					



رقم (03)

شكل النسبي للجدول

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (03) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 70% من مجموع العينة مصابات بداء السكري.

أعمارهن تجاوزت 40 سنة إضافتا إلي ان 7،26% أعمرهن ما بين 18 سنة إلي 40 سنة أما 3،3% فتمثل عمر الأقل من 18 سنة بنسبة لنساء المصابات.

استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات إن اغلب النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة يتجاوز عمرهن 40 سنة.

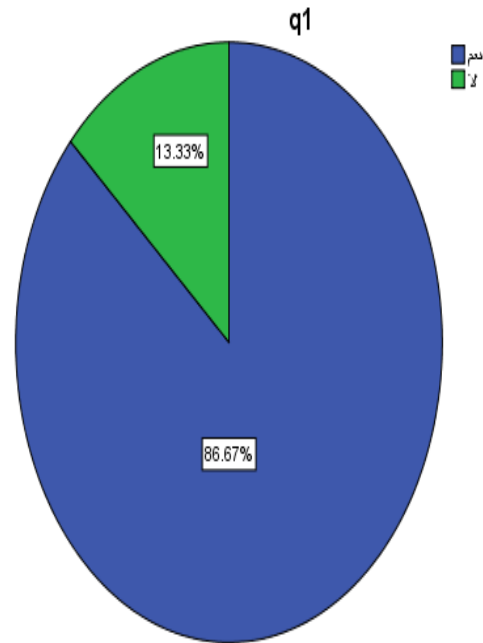
02. فرضية الأولى: دور السباحة في التقليل من السمنة لدي النساء البدنيات.

السؤال الرابع: هل تعتبرين السباحة جزء من روتين الرياضي الأسبوعي؟

الغرض منه: معرفة هل تعتبر النساء السباحة جزء من روتينهن الأسبوعي

الجدول رقم (04):

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	26	86.7	16.12	3.84	0.05	1	دال
لا	04	13.3					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (04)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (04) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 7،86% من مجموع العينة مصابات بداء السكري يعتبرن السباحة جزءا من روتينهن الرياضي الأسبوعي حيث صوتن بنعم و3،13% كان رأيهن "لا".

استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة يعتبرن ممارسة رياضة السباحة جزء من روتينهن الرياضي الأسبوعي.

(أ) سؤال مفتوح: إذا كانت إجابتك "لا" لماذا؟

الغرض منه: معرفة أسباب إجابات "لا"

_ تحليل ومناقشة الإجابات:

كما توضح الإجابات 26 من مجموع العينة النساء مصابات بداء السكري يعتبرن السباحة جزءا من روتينهن الرياضي الأسبوعي بنسبة وصلت 7، 86% من التصويت.

_ استنتاج:

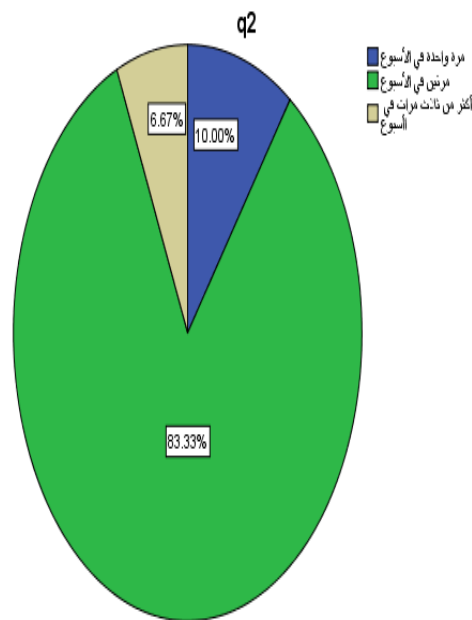
نستنتج من خلال الإجابات أن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة يعتبرن ممارسة رياضة السباحة جزء من روتينهن الرياضي الأسبوعي.

_ سؤال الخامس: كم مرة في الأسبوع تمارسين السباحة؟

_ الغرض منه: معرفة كم مرة تمارس النساء السباحة في الأسبوع

_ الجدول رقم (05):

الإقتراحات	التكرار	النسبة المنوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
مرة واحدة في الأسبوع	03	10.0	33.8	5.99	0.05	1	دال
مرتين في الاسبوع	25	83.3					
أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع	02	6.7					
المجموع	30	100					



شكل نسبي رقم (05)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (05) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 3،83% من مجموع العينة مصابات بداء السكري يمارسن السباحة مرتين الأسبوعي كما نسبة منهن وصلت 10.0% يمارسنها مرة واحدة في الأسبوع و 6،7% منهن يمارسن السباحة أكثر من 03 مرات في الأسبوع.

استنتاج:

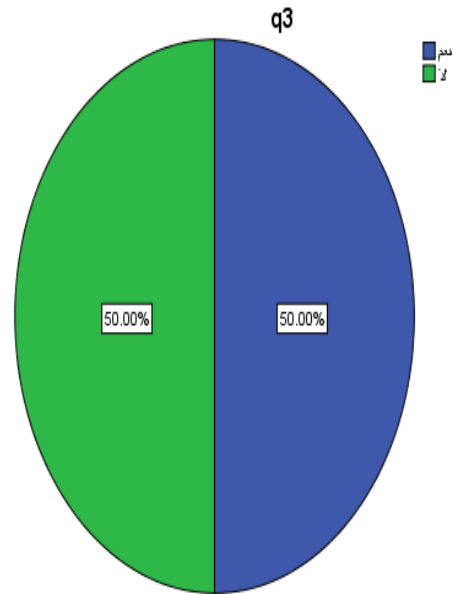
نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة يمارسن رياضة السباحة مرتين في الأسبوع.

السؤال السادس: هل تجدين تشجيعا في الاستمرار في نظام غذائي صحي؟

الغرض منه: معرفة هل تجد النساء تشجيعا في الاستمرار في النظام الغذائي صحي

الجدول رقم (06):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	15	50.0	00	3،84	0.05	1	دال
لا	15	50.0					
المجموع	30	100					



شكل نسبي رقم (06)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (06) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مقبولة وبالتالي لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بل هناك تساوي في آراء العينات بحيث تتمثل في كون 0،50% من مجموع العينة مصابات بداء السكري ممارستهن لسباحة شجعتهن علي إتباع نظام غذائي صحي بينما 0،50 كان رأيهن عكس حيث لم يتشجعن علي إتباع نظام غذائي صحي.

استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات أن النساء مصابات بداء السكري يعانين من السمنة تساوين من حيث إتباع نظام غذائي فنصفهن تشجعن علي إتباع نظام غذائي صحي ونصف آخر لا يتبع نظام غذائي صحي.

أ) سؤال مفتوح: إذا كانت إجابتك "نعم" ما هذه الأغذية التي تتناولوها؟
الغرض منه: معرفة ماهي الأغذية التي تتناولوها النساء البدينات مصابات داء السكري لمن تتبع نظام غذائي

تحليل ومناقشة الإجابات:

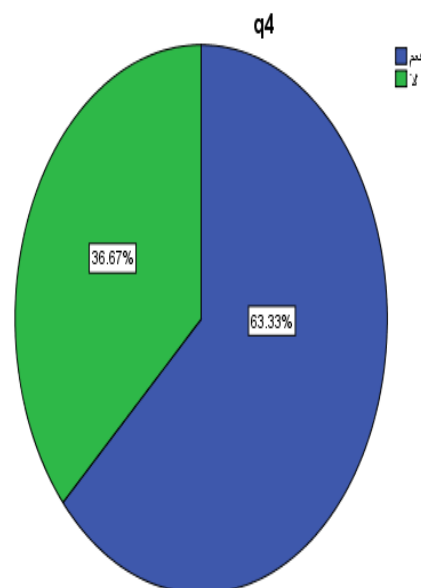
هناك آراء العينات تتمثل في كون 0، 50% من مجموع العينة مصابات بداء السكري ممارستهن لسباحة شجعتهن علي إتباع نظام غذائي صحي.

استنتاج:

هناك من العينة تتبع نظام غذائي صحي فعند إجابتهم "نعم" فكان سؤال ماهي هذه الأغذية فكانت مجملة إجابتهم هي

- السؤال السابع: هل لاحظتني نتائج ايجابية علي وزنك أو شكل جسمك بعد بدء ممارسة السباحة؟
- الغرض منه: معرفة هل ظهرت نتائج ايجابية علي وزن النساء وشكل جسمهن بعدد ممارسة السباحة
- الجدول رقم(07):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	19	63.3	2,12	3,84	0.05	1	دال
لا	11	36.7					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول(07)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم(07) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05,0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مقبولة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بل هناك تساوي في آراء العينات بحيث تتمثل في كون 3,63% من مجموع العينة مصابات بداء السكري لاحظن ظهور نتائج ايجابية علي وزنهن وشكل جسمهن بعد ممارسة رياضة السباحة و 36.7% لم يلاحظن بعد أو هذا كان رأيهن.

استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات أن النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة لاحظن نتائج ايجابية علي وزنهن وشكل جسمهن بمعنى أن ممارسة رياضة السباحة لها تأثير فعال علي لوزن وشكل الجسم.

أ) سؤال مفتوح: إذا كانت إجابتك "نعم" من كم حصص تدريبية بدأت بملاحظة الفرق علي وزنك؟
_ الغرض منه: معرفة من كم حصة تدريبية لاحظني الفرق علي وزنك.

_ تحليل ومناقشة الإجابات:

تتمثل في كون 3،63% من مجموع العينة مصابات بداء السكري لاحظن ظهور نتائج ايجابية علي وزنهن وشكل جسمهن بعد ممارسة رياضة السباحة و قد بدأت ملاحظتهن لنتائج علي وزنهن بعد 08 حصص تدريبية بنسبة 10،80 %

_ استنتاج:

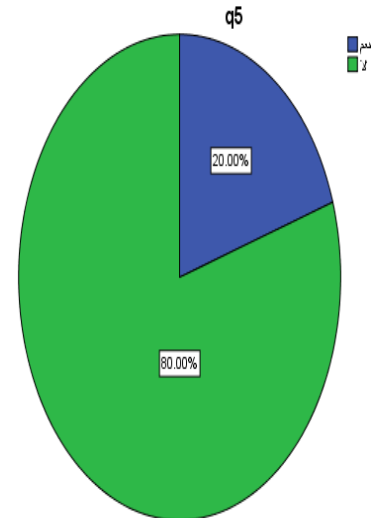
نستنتج بان معظم نساء لاحظن فرق في وزنهن بعد ممارسة السباحة بعد 08 حصص.

_ سؤال الثامن: هل تمارسين السباحة كوسيلة لمحاربة السمنة؟

_ الغرض منه: معرفة هل السباحة تعتبر وسيلة محاربة لسنة

_ الجدول رقم(08):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	24	80.0	10.8	3.84	0.05	1	دال
لا	06	0.02					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم(08)

_ تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (08) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 80% من مجموع العينة مصابات بداء السكري يمارسن السباحة كوسيلة لمحاربة السمنة 20%. يمارسها لأسباب أخرى.

استنتاج:

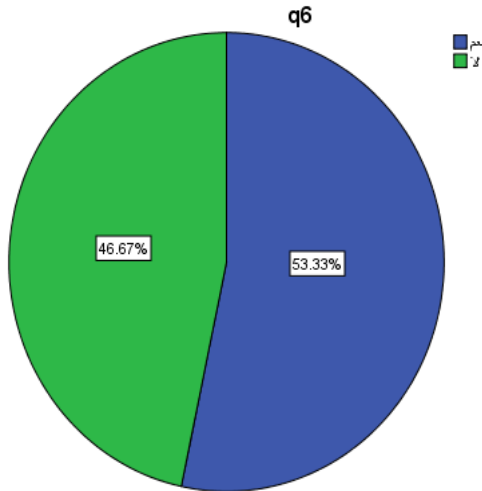
نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانيين من السمنة يمارسن رياضة السباحة كوسيلة لمحاربة السمنة ومن هنا يمكننا القول أن سباحة تحارب السمنة.

السؤال التاسع: هل تعتقد أن ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن؟

الغرض منه: معرفة معتقد ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن

الجدول رقم (09):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	16	53.3	0،12	3،84	0.05	1	دال
لا	14	46.7					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (09)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (09) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مقبولة وبالتالي توجد

فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 53.3% تعتقد أن ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن بينما 46.7% أن هناك رياضات أخرى أكثر فعالية منها لتحكم بالوزن

استنتاج:

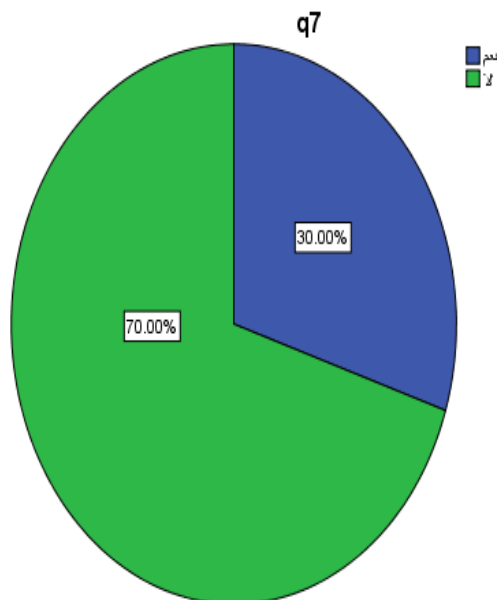
نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانيين من السمنة أنهم يعتقدون ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن.

سؤال العاشر: هل تعرفين كمية الدهون الصحية والتمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدفك؟

الغرض منه: معرفة نساء للكمية الضرورية من الدهون الصحية والتمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدفهن

الجدول رقم (10):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	09	30.0	4.8	3.84	0.05	1	دال
لا	21	70.0					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (10)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (10) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 70،0% ليعرفن كمية الدهون الصحية و التمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدفك بينما 0،30 % رأيهن العكس بحيث يعرفن المقدار الأنسب لهن من الدهون الصحية.

استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانيين من السمنة ليعرفن كمية الدهون الصحية والتمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدفك.

سؤال مفتوح: هل لديكي تجارب شخصية أخرى تودين مشاركتها حول دور السباحة في تقليل السمنة؟

الغرض منه: معرفة هل لديكي تجارب شخصية لمشاركتها حول دور السباحة في التقليل من السمنة

تحليل ومناقشة الإجابات:

كانت آراء النساء بحوالي 70 % انه حقا واجها تحديات كثيرة إثناء ممارسة السباحة ومعظم إجابتهن حول هذي التحديات فأغلبية آراء النساء إنهن واجهن تحديات نفسية وصعوبة في تعلم الحركات الضرورية وإتقان السباحة كونها تجربة جديدة وأيضا نظرا لوزنهن الزائد.

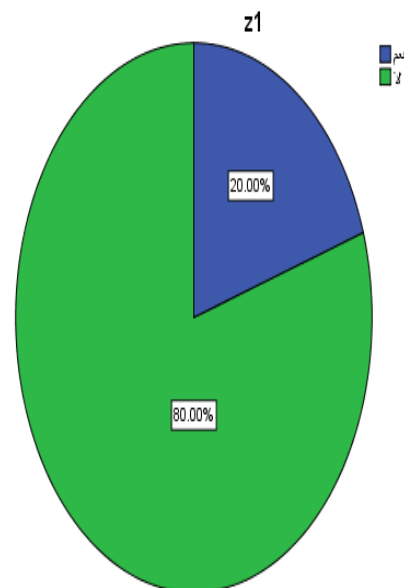
03. الفرضية الثانية: دور السباحة في ضبط السكري في الدم لدى النساء البدنات.

سؤال الحادي عشر: هل تمارسين السباحة كوسيلة في محاربة داء السكري؟

الغرض منه: معرفة هل تمارس النساء السباحة كوسيلة لمحاربة داء السكري

الجدول رقم (11):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	06	20.0	10.8	3.84	0.05	1	غير دال
لا	24	80.0					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (11)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (11) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 80،0% من النساء المصابات بداء السكري لا يمارسن السباحة كوسيلة لمحاربة داء السكري بينما 20،0% منهن يمارسها لغرض لمحاربة داء السكري.

استنتاج:

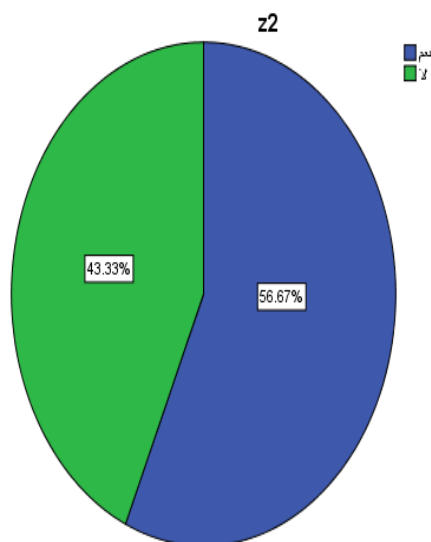
نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمّة لا يمارسن السباحة لغرض لمحاربة داء السكري.

سؤال الثاني عشر: هل لاحظتي تحسن في مستوى السكر في الدم بعد بدأ ممارسة السباحة؟

الغرض منه: معرفة هل لاحظت النساء تحسن في مستوى السكر في الدم بعد ممارسة السباحة

الجدول رقم (12):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	17	56.7	0.52	3.84	0.05	1	دال
لا	13	43.3					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (12)

تحليل ومناقشة الجدول:

استنتاج:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (12) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مقبولة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 07،56% لاحظن تحسن في مستوى السكر في الدم بعد بدأ ممارسة السباحة بينما 3،43% لم يلاحظن أي تحسن في مستوى السكر في الدم بعد بدأ ممارسة السباحة.

استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانيين من السمنة ان ممارسة السباحة تحسن في مستوى السكر في الدم.

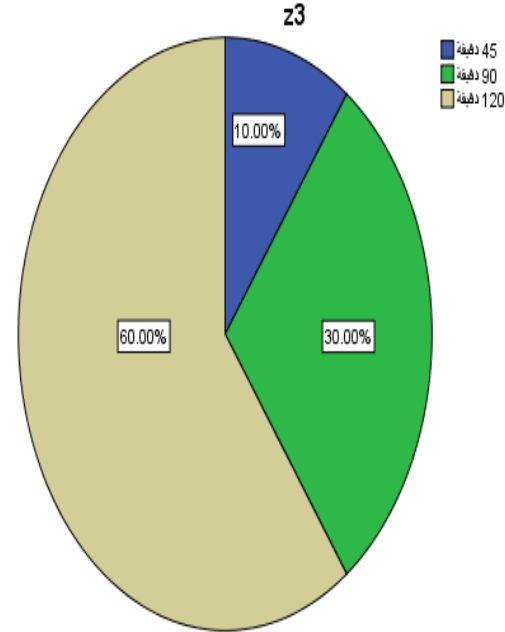
السؤال الثالث عشر: كم يبلغ الحجم الساعي لممارستك السباحة؟

الغرض منه: معرفة الحجم الساعي لممارسة السباحة

الجدول رقم (13):

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
45 دقيقة	03	10.0	11،4	5،99	0.05	1	دال

					30.0	09	90 دقيقة
					60.0	18	120 دقيقة
					100	30	المجموع



شكل نسبي للجدول رقم (13)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (13) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق

ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 60،0% يمارسن السباحة بحجم ساعي يصل إلى 120 دقيقة بينما 30.0 يمارسها مدة تصل الي 90 دقيقة ونسبة أخرى تقدر بـ 10.0 تمارسها مدة 45 دقيقة

استنتاج:

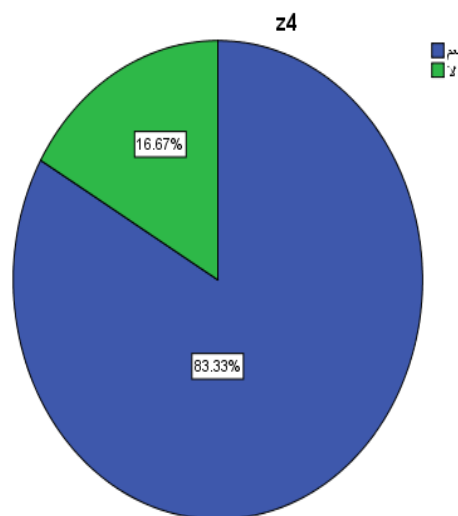
نستنتج من خلال الإجابات إن اغلب النساء مصابات بداء السكري بعانيين من السمنة يمارسن السباحة بحجم ساعي يصل إلى 120 دقيقة.

السؤال الرابع العشر: هل تعتقدين أن السباحة رياضة فعالة لتخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب و الأوعية الدموية؟

الغرض منه: معرفة هل رياضة السباحة رياضة فعالة في تخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية

الجدول رقم (14):

الإقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	25	83.3	8.32	3.84	0.05	1	دال
لا	05	16.7					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (14)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (14) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05،0 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 83،3% تعتقد أن السباحة رياضة فعالة لتخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية 16.7% لم يجدن لها فعالية في تخفيف تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية.

استنتاج:

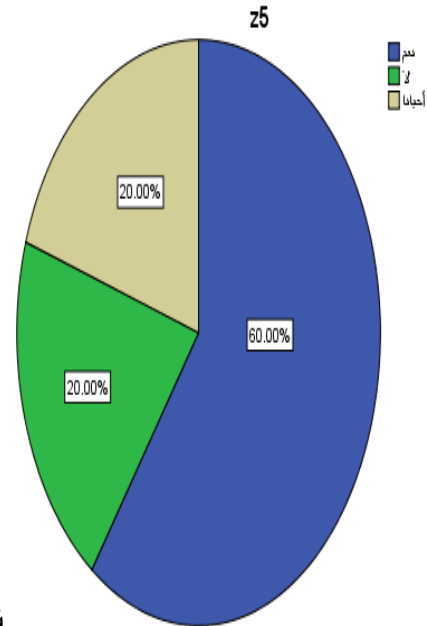
نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانيين من السمنة أن السباحة رياضة فعالة لتخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية.

السؤال الخامس عشر: هل تواجهين تحديات معينة عند ممارسة السباحة كإمرأة مصابة بداء السكري؟

الغرض منه: معرفة هل تواجهين تحديات معينة عند ممارسة السباحة كمصابة بداء السكري

الجدول رقم (15):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	18	60.0	9,6	5,99	0.05	1	دال
لا	06	20.0					
أحيانا	06	20.0					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (15)

_ تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (10) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05,0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق

ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 60,0% يواجهن تحديات أثناء ممارسة السباحة كنساء مصابات بداء السكري بينما 20 % من هن أجبن "لا" و 20 % أخريات أجبن " أحيانا".

_ استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة ليعرفن انه يواجهن تحديات أثناء ممارستن السباحة كمصابات بداء السكري.

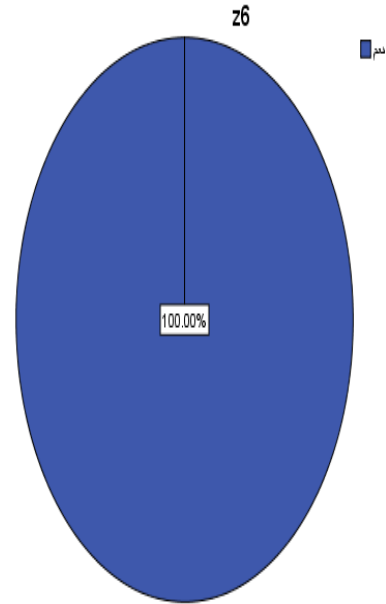
سؤال مفتوح:

السؤال السادس عشري: هل تعتقد أن هنالك فوائد نفسية مرتبطة بممارسة السباحة بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من داء السكري؟

الغرض منه: معرفة هل هناك فوائد نفسية مرتبطة بممارسة السباحة

الجدول رقم (16):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	30	100	15	3,84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم (16)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم (16) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 05,0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 100% أكد علي أن هناك فوائد نفسية لممارسة السباحة.

استنتاج:

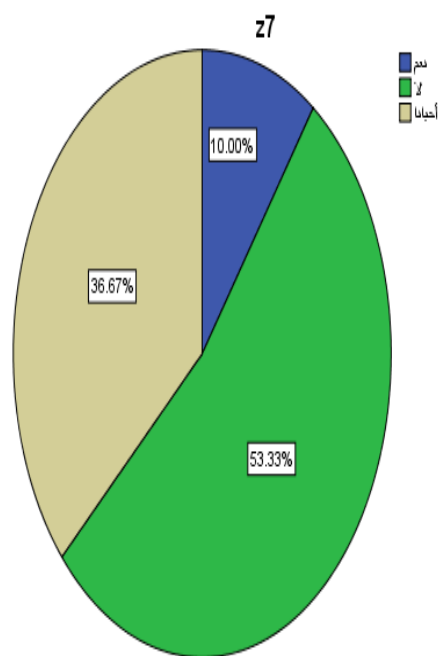
نستنتج من خلال الإجابات أن لممارسة السباحة فوائد نفسية.

سؤال السابع عشرا: هل يمكن لممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري لدى النساء؟

الغرض منه: معرفة هل لممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بالمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري

الجدول رقم(17):

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار دال
نعم	03	10.0	8،6	5،99	0.05	1	غير دال
لا	16	53.3					
أحيانا	11	36.7					
المجموع	30	100					



شكل نسبي للجدول رقم(17)

تحليل ومناقشة الجدول:

كما توضح الإجابة فالجدول رقم(17) ويؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكثر من ك² الجدولة عند مستوي الدلالة 05،0 وبدرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية ال صفرية H₀ مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تتمثل في كون 53،03 % كان رأيهم لا يمكن لممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري بينما 36.7 % كان رأيهم أحيانا وأما 10.0% كان رأيهم نعم تقلل.

استنتاج:

نستنتج من خلال الإجابات إن أغلب النساء مصابات بداء السكري بعانين من السمنة لا يمكن لممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري.

5_2 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمنة لدى النساء البدنيات المصابات بداء السكري قنا بطرح سؤالين جزئيين عن الإشكالية ثم اقترحنا فرضيتان لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

مناقشة ومقارنة النتائج للمعلومات الشخصية للنساء المصابات:

جدول رقم 18: الدلالة الإحصائية للعبارات الخاصة بالنساء المصابات بداء السكري

نتائج الخاصة بإجابات النساء			
الأسئلة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	الاستنتاج الإحصائي
01 حالة الاجتماعية.	52,8	84,3	دال
02 نوع داء السكري.	12,16	84,3	دال
03 العمر " اقل من 18 سنة من 18 الي 40، أكثر من 40 سنة"	6,20	99,5	دال

بعد عرض و تحليل النتائج للاستبيان الذي قمنا بتوزيعه علي النساء المصابات بداء السكري ممارسات لرياضة السباحة وانطلاقا من معلومات الشخصية التي مفادها أن أغلب النساء لواتي يعانين من الوزن الزائد والمصابات بداء السكري هن ذو حالات اجتماعية مرتبطة اي نسبة كبيرة منهن متزوجات اضافة الي نوع مرض السكري اللواتي يعانين منه هو الدرجة الثانية وهو التفسير الواضح لمعانتهم من السمنة كما ان تفرغ الاستبيان الخاص بنا أثبه ان اغلبهن تجاوز عمرهن 40 سنة وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1)،(2)،(3) اضافة الى النسب

"70,0_% 26,7_% 3,3_% 86,7_% 13,3_% 76,7_% 23,3%"

وبما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية اختبار ك² تم اثبات هذه النتائج بأن أغلب النساء لواني يعانين من السمنة ومصابات بداء السكري هن أغلبهن متزوجات أصبن بعد الزوج بنوع الثاني من داء السكري وهو المصحوب بالسمنة يعني كان سبب في زيادة وزنهن وهذا كله لمن تجاوزه عمر الأربعين منهن وكما جاء في الجانب النظري أسس الوقاية من السمنة و الأطعمة 09 التي تحارب الكتلة الدهنية الزائدة للمرأة كما أهم الأمور التي يجب مراعاتها للمصابات بداء السكري مع اثبات العلاقة بين السمنة والسكري ومدى ان يكون احدهما سبب في إنتاج الأخرى ومن خلال السؤال الأول نري مدي اجماع النساء علي أن اغلبهن متزوجات اضافة الي السؤال الثاني الذي اتفق فيه اغلبهن علي انهن يعانين من الدرجة الثانية لداء السكري مما يفسر معانتهم من الوزن الزائد واما السؤال الثالث فكان تأكيد النسبة الكبيرة من النساء علي تجاوز عمرهن 40 سنة.

كما تبين لنا في آخر الامري من خلال المقدمة التي قمنا بطرحها عن اهم معلومات الشخصية التي تخدم موضوعنا لإعطاء تفسير بسيط حول ان النساء المصابات بداء السكري ولواتي يعانين من السمنة يكونن متزوجات وسبب الرئيسي لإصابتهم بوزن الزائد ناتج عن اصابتهم بنوع الثاني من داء السكري ويكون تقريبا من عمر يتجاوز الاربعين سنة والتي أبرزه من خلاها علاقة السمنة بالسكري مع الاسباب المسببة لسمنة وخطورتها وهذا ما تم ذكره في الجانب النظري للفصل الثاني والذي يحكي عن السمنة والفصل الثالث وهو داء السكري وخطورتهم كما ما قد يتسبب به من امراض اخري أخطر وضرورة معالجتهم لتقليل من ارتفاع السكر في الدم وخسارة الوزن وفقا لمعايير محددة وهذا ما دفع بهن للجوء الي ممارسة السباحة كونها رياضة

كاملة تعمل على تشغيل جميع اعضاء الجسم وايضا عملها كرياضة علاجية ونظرا لأهميتها وفائدتها وهذا ما تم اثباته في الفصل النظري الاول الذي يحكي عن السباحة سعيا لتحقيق دور ممارسة السباحة في التقليل من السمنة لدي النساء المصابات بداء السكري. مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

جدول رقم(19): دلالة الإحصائية الخاصة بنساء المصابات بداء السكري.

النتائج الخاصة باجابة النساء المصابات بداء السكري			
الأسئلة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	الاستنتاج الاحصائي
01_ هل تعتبرين السباحة جزء من روتينك الرياضي الأسبوعي؟	12،16	84،3	دال
02_ كم مرة في الأسبوع تمارسين السباحة؟	8،33	99،5	دال
03_ هل تجددين تشجيعا في الاستمرار في نظام غذائي صحي؟	00	84،3	دال
04_ هل لاحظتي نتائج ايجابية علي وزنك أو شكل جسمك بعد بدء ممارسة السباحة؟	12،2	84،3	دال
05_ هل تمارسين السباحة كوسيلة لمحاربة السمنة؟	8،10	84،3	دال
06_ هل تعتقدين أن ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن؟	12،0	84،3	دال
07_ هل تعرفين كمية الدهون الصحية و التمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدفك؟	8،4	84،3	دال

بعد عرض وتحليل النتائج للاستبيان الذي قمنا بتوزيعه علي نساء وانطلاقا من الفرضية الجزئية الاولى التي مفادها دور السباحة في التقليل من السمنة لدي النساء البدنيات ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جدول رقم(4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، (10). اضعنا الي النسب " 7،86،3،83،50،3،63،80،3،53،70 %". وبما ان هناك فروق ذات دلالة احصائية اختبار كاي مربع تبين ان هناك دور فعال لممارسة السباحة في انقاص الوزن والتي هي كما جاء في الجانب النظري علي كون السباحة رياضة كاملة ذات فوائد واهمية كبيرة ولها مجال علاجي تختص فيه كرياضية تمارس قصد علاج مشاكل صحية وعضوي كثيرة من بينها حرق الدهون الزائدة في الجسم مما دفع النساء الي اختيارها كوسيلة فعالة للممارسة بغرض التقليل من السمنة ومن خلال السؤال رقم(01) فقد اجمعة نسبة 7،86 من النساء علي اتخاذهن السباحة كروتين رياضي أسبوعي ولذي جاء علي اثرها السؤال الثاني(02) الذي اكدت فيه فيه النساء بنسبة 3،83 % علي ممارستهن لرياضة السباحة مرتين في الاسبوع وعلي اثر ثاني سؤال جاء رابع سؤال نسبة 33،63 % ومن هنا علي ان لسباحة نتائج الايجابية لوزنهن وشكل جسمهن وهذا بعد قمنا بممارستها ومازاد علي فعالية السباحة علي وزن وشكل الجسم نساء هو السؤال (05) و(06) حيث اكدت في السؤال الخامس نسبة 80 % ومن نساء علي انهن اعتمدن السباحة قصد محاربة السمنة وفي السؤال (06) وبنسبة 33،53 % وعلي ان رياضة السباحة اكثر فعالية من غيرها في التحكم بالوزن وهذا ما قمنا بذكره في الجانب النظري من خلال تعريف السباحة وذكر مدي اهميتها وتطرق لفوائدها علي الجسم

واجهته الوظيفة كالقلب والرئتين وعلي الجانب النفسي الذي زرعة في الذات البشرية الشجاعة والثقة مما يسهل عملية تحقيق اي هدف تسعى اليه امرأة من خلال ممارسة رياضة السباحة وكان هذا انطلاقا من الجانب النظري وصولا لتأكيد من خلال تفريغ الاستبيان الي اخرى سؤال في هذه الفرضية وهو (07) والتي اجمعت علي النساء بنسبة 70 % علي معرفتهن للوزن الامثل لهن وما يردن تحقيقه من خلال معرفة حجم ضروري لدهون الصحية التي يحتجن عن طريق مداومة في ممارسة السباحة وبالتالي فان الفرضية الجزئية الاولى

وهي دور السباحة في التقليل من السمنة لدى نساء البدينات وبعودة الي جانب النظري السباحة والسمنة ان نساء مصابات بداء السكري لواتي يعانين من البدانة حاجتهن لممارسة السباحة فالفرضية الاولى تحققت.

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

جدول رقم(20): دلالة الاحصائية الخاصة بنساء المصابات بداء السكري.

النتائج الخاصة بإجابة النساء المصابات بداء السكري			
الأسئلة	2 إ المحسوبة	2 إ الجدولة	الاستنتاج الاحصائي
01_ هل تمارسين السباحة كوسيلة في محاربة داء السكري؟	8،10	84،3	غير دال
02_ هل لاحظتي تحسن في مستوى السكر في الدم بعد بدأ ممارسة السباحة؟	52،0	84،3	دال
03_ كم يبلغ الحجم الساعي لممارستك السباحة؟	4،11	99،5	دال
04_ هل تعتقدين أن السباحة رياضة فعالة لتخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب و الأوعية الدموية؟	32،8	84،3	دال
05_ هل تواجهين تحديات معينة عند ممارسة السباحة كامرأة مصابة بداء السكري ؟	6،9	99،5	دال
06_ هل تعتقدين أن هنالك فوائد نفسية مرتبطة بممارسة السباحة بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من داء السكري؟	15	84،3	دال
07_ هل يمكن لممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري لدى النساء؟	6،8	84،3	غير دال

وفي مفاد الفرضية الجزئية الثانية وهي دور السباحة في ضبط داء السكري لدى النساء البدينات لنتفق علي ان مجمل الفرضية هو (07) أسئلة طرحة علي النساء لواتي أساسهن مصابات بداء السكري يسعون لضبط معدل السكر في الدم عن طريق ممارسة السباحة وانطلاقا من الجانب النظري الذي تكلمنا فيه عن مفهوم السكري وأعراضه أنواعه وفروق بين النوع الاول والثاني وأن اغلب نساء يعانين من النوع الثاني وليس الاول وعلاقته بسمنة واسسيات يجب علي كل مصاب مراعاته الي تفرغ الاستبيان لتوصل لنتائج حقيقية وبمصادقة علي الفرضية بعد اخذ اراء النساء وباعتماد علي اختبارات الاحصائية كاي التربع تبين ومن خلال السؤال الاول ان نسبة 20% من النساء لجنن الي سباحة كرياضة علاجية لضبط السكر في الدم وهذا راجع لتواجد حلول علاجية كثيرة تسبق السباحة في ضبط السكري في الدم نظري لنقص الوعي حول الرياضة من جانب العلاجي ولكون اغلبية النساء ربات منزل بعد تجاوز عمرهن 40 سنة، وبخصوص السؤال(02) وهو ملاحظة تحسن في مستويات السكر في الدم بعد ممارسة السباحة فقد وصلة نسبة المثوية للمثيدات 7،56% أما السؤال الثالث فقد وصل حجم الساعي لممارسة السباحة 120 دقيقة وهي أنسب مدة زمنية ممكن تأخذ علي اثرها نتيجة فعالة في أقصر مدة مداومة وكانت بنسبة 60% والسؤال(04) هو اعتقاد بان السباحة انسب رياضة لتخفيف من مضاعفات السكري فتفقت النساء بنسبة 83% باجابة بنعم مما يثبة فعاليتها حقا و أما السؤال (05) فجاءت نسبة 60% من المؤيدات لمواجهتهن تحديات معينة عند ممارسة السباحة وبذهاب للاعتقاد النساء ان هناك فوائد نفسية مرتطة بممارسة السباحة وكانت النتيجة 100% لتغير في نفسيتهن اجابيا وأخيرا السؤال (06) و(07) بنسب 3،53% و10% ان ممارسة السباحة بانتظام لا تقلل من احتمالية المتعلقة بالمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري لدي انساء وعلي اثر كل هذا فنن فرضية الجزئية الثانية دور السباحة في ضبط داء السكري لدى نساء البدينات تحققت.

مقابلة النتائج بالفرضيات العامة:

الجدول رقم(20): نتائج صحة الفرضيات:

الفرضية	صياغتها	النتائج
الفرضية الاولى	دور ممارسة السباحة في التقليل من السمّة لدي النساء البدينات	تحققت
الفرضية الثانية	دور السباحة في ضبط داء السكري لدي النساء البدينات	تحققت

. انطلاقا من الفرضية العامة والتي مفادها ان دور السباحة في التقليل من السمّة لدي النساء البدينات المصابات بداء السكري وبما ان فرضيتين الجزئيتين قد تحققت فان هذا يعني ان لسباحة دور فعال في التقليل من السمّة لنساء وضبط سكر في الدم لمنع وتقليل من مضاعفاته علي الجسم واعتمادها من طرف النساء لضبط ومحاولة علاج هتين مشكلتين كونها رياضة كاملة فقد اثبت صحة الفرضية العامة تحققت بنجاح

خلاصة:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج البحث لكل من الفرضيات التي تناولناها وعلي شكل فصول وذاك لمعرفة اراء ووجهات نظري النساء المصابات بداء السكري لواتي يعانين بدانة حول دور السباحة في معالجة هذه المشاكل ولا يكفي طرح مجموع اسئلة علي النساء واسترجاعها بل كان لبد من اجراء احالة لفرضيتين الجزئيتين لتحقيقهما مما يحقق الفرضية العامة وهذا اكيد يرجع لاستعمال اختبار احصائي كاف التريبع لتأكيد من النتائج الحسابية المقدمة ومقابلة النتائج ومقارنتها مما سمح بوصل الي وجود دور فعال لسباحة في التقليل من السمنة لنساء البدينات المصابات بداء السكري وهذا ما تم اوراده فيما سبق من اخر فصل في المذكر.

استنتاج العام

انطلاقاً من الجانب النظري الذي سمح لنا في التحكم بمتغيرات الموضوع الدراسة ومن خلال ما تطرقنا له في الجانب التطبيقي من طرح للاستبيان ومن خلال مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية وعلي ضوء النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن رياضة السباحة تلعب دور فعال في التحكم بوزن الجسم وأن النساء أحسن اختيارها كجزء من روتين الأسبوعي الخاص بهم وأقصد بتحديد العينة وهن النساء البدنيات المصابات بداء السكري وممارستها بانتظام من حث المدة الزمنية وعدد الحصص الأسبوعية اثر أجابا علي مستوي الدهون والسكر في جسمهن وهذا ما لاحظناه من خلال التربص في بعض المسابح التي اخترناها لجمع عينتنا.

ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها يتضح لنا أن لسباحة دور في التقليل من السمنة لدي النساء البدنيات المصابات بداء السكري وهذا الاستنتاج راجع إلي جعل واعتبار النساء المصابات بداء السكري اللواتي يعانين من البدانة ممارسة السباحة جزء من روتين الرياضي الخاص بهم مع ممارستها بانتظام بحوالي مرتين في الأسبوع بحجم ساعي يصل لحوالي 120 دقيقة في الحصة التدريبية وقد تجاوزن في ممارستهن 08 حصص التدريبية التي سمحة لهم بملاحظة الفرق في وزن وشكل الجسم الخاص بهم وأخذهن بأساس هذه الرياضة بتحديد كوسيلة لمحاربة السمنة لكونها رياضة كاملة ومشغلة لجميع أعضاء الجسم وكونها الأنسب خاصة لربات المنزل من الرياضة الأخرى قد تشكل خطورة علي الجنس الأنثوي.

وكما تبين لنا من النتائج السابقة أن هناك دور فعال لممارسة رياضة السباحة علي النساء البدنيات المصابات بداء السكري لتقليل من السمنة اثر ما أثبتته جميع الدراسات النظرية السابقة والتطبيقية من خلال التمرينات المائية علي فوائد وأثار وأهمية رياضة السباحة وانطلاقاً من دعوة الله عز وجل في قرأه الكريم لتعليم أبناء الأمة الإسلامية هذه رياضة وصولاً إلي عملها علي تخفيف مضاعفات جهاز الدوران خاصتا القلب لمصابات بداء السكري وتعديلها بتحديد لمستوي السكر في الدم وضغطه ولتوصل بأنها رياضة علاجية الأنسب لداء السكري وهذا كله عن تجربة خضتها 30 عينة فشاركوها معا لما وجهوه أولاً من تحديات في ممارستها كونهم فئة مصابة لوصل بهم لتحقيق راحة نفسية بسبب الممارسة مما شجع علي استغلالها لضبط مستوي السكر في الدم وإتباع نظام غذائي محفز لوجود هدف معينة لنساء يردن تحقيقه وهو الوزن المثالي مع استقرار في إفراز الأنسولين واسترجاع الثقة في النفس ومحاربة السمنة بمعرفة كمية الدهون الصحية التي تحتاجها كل واحدة مع انساب تمارين مائية لهم بكونهم بدنيات ويواجهن صعوبة في الحركة وتنقل مع مراعات الحالة الصحية لهن داء السكري وتوعية الكاملة بخطورة حالتهم وضروره التقدم لتحسين الحالة الصحية لهن وخاصتا بكون اغلبهم تجاوز سن 40 وذو حالة اجتماعية معينة متزوجات إدراك خطورة تنق مرض لأولادهم وبكون هذه الرياضة تعالج عدة مشاكل أخرى غفلوا عنها كالآلام الظهر وتقوس (يأخذون علاج).

وبكل هذا خرجنا بنتيجة مفرحة لرياضة السباحة وهي وجود دور فعال لممارسة رياضة السباحة لنساء البدنيات المصابات بداء السكري بغرض التقليل من السمنة وضبط مستوي السكر في الدم وهذا بطبع بعد إجماع مجموع النساء لواتي اخترن هذه الرياضة بتحديد لسيطرة على مشاكلهن الصحية فسعين نحو هدفهن وهذا ما اجمع رأيهم وملاحظتهن عنه وهو أمر مفروغ منه فكلنا نعلم أن سباحة رياضة علاجية علي خلاف كل رياضة تستعمل لمشاكل الحركة وهي شاملة فبتالي سوف تمس تصحيح جسم الممارس لتكسبه جسم

مثلي مع فعاليتها على جهاز القلب والرئتين والمفاصل مع استقرار وتحفيز الدم فبتالي أكيد يجب أن تكون هناك نتيجة تحقق انجاز رياضي عالي عند النساء.

خاتمة

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها في مختلف أندية السباحة بولاية البويرة وباستخدام الاستبيان تبين لنا وللأسف الشديد أولاً أننا لم نعطي أهمية للجانب العلاجي لذي يتم استخدام فيه رياضة السباحة كوسيلة فعالة لمحاربة السمنة وإهمال المشاكل الصحية الخطيرة للمرأة كونها جنس أنثوي يجب تخصيص لها مكان في عالم الرياضة وليس السمنة فقط لكن هذا الموضوع تم إهماله بشكل كبير للأسف مع انه أكثر موضوع يحتاج حقا إلي توعية وتوجيه في مخاطر وأسبابه وكيفية تشخيصه وأسس وقاية منه و ما يتسبب بيه فمثال السمنة المتسببة في داء السكري النوع الثاني بتحديد إنها مشاكل صحية خطيرة حقا لأنه وحسب ما توصلنا إليه وللأسف موضوع جدا مهمل هذه فكرة صغيرة قمنا بطرحها.

وبعودة لأساسي الأمر فقد تبين وبأخير وبعد ما قدمناه نظريا في الفصول السابقة عن رياضة السباحة ومشكلة السمنة وداء السكري من أساسية معرفية حولهم مثال تعريفهم وغيرها من المعطيات المهمة ويعمل علي تحليل الجانب التطبيقي بعد تفريغ الاستبيان تبين أنه لسباحة دور في تقليل من السمنة لدي النساء البدنيات والمصابات بداء السكري وهذا راجع للفوائد الجسدية لممارسة السباحة لنساء كتقوية التنفس تحريك جميع أعضاء الجسم مما يؤدي لحرق الدهون الغير مرغوب فيها فيحسن الحركة وتأدية التمرينات وتقوية القلب وزرع الشجاعة وتحريك الدورة الدموية بشكل أفضل فيخفف من مضاعفات السكري وبتالي يحقق الاثنين خسارة الوزن التدريجي عن طريق المداومة في الحصص التدريبية وضبط السكر في الدم مما يدفع بتحقيق الايجابي الفعال علي نفسية النساء فيشجعهن علي اعتمادها كوسيلة لمحاربة السمنة ومعالجة السكري ليس القضاء عليه وإتباع نظام غذائي وزيادة عدد الحصص الأسبوعية للممارسة استرجاع الثقة بنفس وتتحقيق الهدف تدريجية وكله عن طريق مداومة وملاحظة الفرق حتما وهذا ما يؤثر علي الجانب الصحي لسباحات كما يؤثر علي الجانب الرياضي لهم وبذلك معالجة التوتر والقلق من أي عائق من خلال الحصص التدريبية.

وبتالي أن النساء المتدربات ليسوا مختصين في المجال الرياضي فبتالي هم لا يعرفن أهمية الفعلية لرياضة السباحة ودورها في تحسين أو تخفيض مستوى الأداء لديهن فلذلك يجب توعيتهن وتوجيههن أهم خطوات ممارسة السباحة وأسسها التدريبية للوصول لنتيجة فعالة وتحقيقهن أكثر من طموحهن أولها الوصول بجسم مثالي مع التوعية التامة علي كيفية السيطرة علي الوزن الزائد و السكري خاصتا كونه ليس له علاج مرض مزمن هذا النوع من الأمراض بذات يخلق أمراض أسوء وأكثر ويتحدد فئة النساء لذا فمن الواجب علي الطاقم الرياضي مثال مدربات السباحة عليهم اهتمام بها ومتابعتها كما هذه الفئة بتحديد عليهن اهتمام بذاتها تخصص جانب تدريبي وتقسيم الوقت بشكل صحيح إضافة لوجوب أخذ السباحة حقها دراسة في موضوعها أكثر وهذا الموضوع بتحديد تقليل السمنة وضبط السكري برياضة.

وفي أخير نتمنى أن تحقق جميع النساء لوانى بعانين من السمنة هدفهن في خسارة كل هذا الوزن الزائد ويستطعن حقا ضبط مستوى السكري لديهن عن طريق الممارسة الفعالة لسباحة وبتالي العناية واهتمام الكافي لهته الفئة من المجتمع وتوعية الضرورية لخطورة عدة أمراض مميزة مثال السمنة فهي مولد لأمراض أخرى قد تتسبب في سد الشارين والأوردة وتوسيع في تخصص السباحة كبناء مراكز علاجية لها إكثار من المدربين احتوي أكبر عدد ممكن من نساء المصابات بسكري وسعي دائم لابتكار كل ما يساعد في التخفيف من هذا المرض.

الاقتراحات والفروض المستقبلية

بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها في أندية السباحة لولاية البويرة ومن خلال الاستمارة الاستبيان المقدمة للنساء المصابات بداء السكري لواتى بعائين من السمنة أو البدانة تبين لنا حقا أن لممارسة رياضة السباحة دور في التقليل من السمنة لدي النساء البدنيات المصابات بداء السكري وذلك راجع لأهمية السباحة وفوائد ممارستها وبكونها رياضة شاملة تعمل على تحفيز جميع أعضاء الجسم بتالي تحقق الموضوع المطروح خاص بي مذكرتنا دور ممارسة رياضة السباحة في التقليل من السمنة لدي النساء البدنيات المصابات بداء السكري أكيد.

لكن هذا لا يلغي وجود إهمال حول الفئة الممارسة لسباحة وإهمال في تطوير إمكانيات العلو بهذه الرياضة وتوعية لخطورة السمنة وداء السكري ولي ضرورة جدية للنساء في موضوع رياضة لأنهن هملت فعالية رياضة بسبب غياب الثقافة في هذا المجال بتحديد وكثير من الأمور تحتاج حقا تسليط الضوء عليها.

لذا ومن خلال هذه النتائج التي توصلنا إليها رأينا أن نخرج ببعض الاقتراحات التي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار من طرف كل النساء المصابات بداء السكري والتي يعشن مشكل البدانة والوزن بكل مخاطر وحتى القائمين على السباحة الجزائرية وخصوصا من طرف المدربين المسؤولين على هذا النوع من حالات المرضية والطب أو الأطباء المسؤولين على توجيه مرضاهم والتي نرجو أن تساعد جميع المعنيين في قضيتهم وكذلك عمل على رفع المستوي في أداء لجميع النساء وخصتا الكبيرات في السن وسوف نحصرها فيما يلي:

على المدربات المختصات بحالات داء السكري في السباحة تصميم برامج تدريبية انطلاقا من الملاحظات التي يديها الطبيب.

على مسئولين نوادي السباحة والمساح ومعنيين بأمر تخصيص أطباء أو مختصين في حالات داء الكري والسمنة أثناء الحصص التدريبية وإجراء فحوصات طبية دورية لنساء الممارسة لسباحة لواتى يعائين من هذا النوع من المشاكل الصحية.

إجراء حصص نظرية ودورات تعليمية توعية بشكل مستمر مثلا مرة كل أسبوع كإلقاء محاضرات تكون مفتوحة لجميع فئات المجتمع وخصوصا النساء لتوجيه والتوعية بخطورة وكيفية التعامل مع هذا النوع من الأمراض خصتا المصابين به حديثا "السكري والسمنة" بهدف زرع ثقافة الرياضة في المجتمع توجه أعالج المشاكل الصحية عن طريق الرياضة وتقليل من هذه حالات في الوقت الحالي.

تطوير مراكز خاصة بسباحة علاجية مع تخصيص قسم خاص لأصحاب الأمراض الذين يلجأون لسباحة كوسيلة علاجية لمشاكلهم لزيادة الحصص التدريبية وتوفير وسائل مادية مساعدة في عملية العلاج طاقم تدريبي خاص ومختصة نفسية لمساعدة النساء في بداية علاجهم على تقوية النفسية وراحة لتحقيق هدف المرغوب في مدة قصيرة.

كما نفرض مستقبلا الاهتمام الأكثر لنساء بجانب الرياضي وضرورة ممارسة الرياضة بشكل يومي منتظم حتى لو لم تكن تعاني من أي مشكلة صحة وبغير النساء ومشاكلهن الصحية تسليط الضوء علي

المعاقين حركيا او ضحي الحوادث مصابين بكسر الفئات الصفرة لممارسة السباحة العلاجية وفعاليتها في التأثير علي جسم الفرد بمقارنة برياضات الأخرى.

المصادر والمراجع

- المصادر:
- (01) القرآن الكريم
- المراجع باللغة العربية:
- (1) مراد بوزيت، مرض السمنة، أسبابه مضاعفاته وعلاجه، منشورات دار الافاق بيروت، لبنان، 1996، ص14
 - (2) معالجة السكري بالتمرينات الرياضية، الدكتور علي جوكل، دار دجلة ناشرون والموزعون
 - (3) عصام حلمي، 1992: ص3
 - (4) مذكرة أثر برنامج تدريبي في تنمية لسباحة الزحف مبارك مصطفى جمال الدين وقرام محمد أمين
 - (5) علي حسين أبو الجاموس _ المعجم الرياضي _ دار أسامة للنشر: الأردن _ عمان، الصفحة 277
 - (6) فاروق عبد الوهاب، 1995، ص78.
 - (7) موسوعة التفسير الموضوعي // موقع انترانت.
 - (8) رياضة والصحة في حياتنا، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، من تأليف مجموعة من الدكاترة الأردنيين، دكتور حزام النهار. معين طه. معتصم الشطناوي. أحمد الهياجنة. أمان خصاونة. عبد الباسط شارمان.
 - (9) افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. عمان دار الفكر للطباعة ونشر: 2000. _ صفحة 11
 - (10) ¹ نفس المرجع السابق.
 - (11) فيصل رشيد العياشي. رياضة السباحة. _ الموصل دار الكتب: 1989. _ صفحة 13_14
 - (12) محمد علي القط. السباحة والغطس. بيروت، دار بيروت لنشر وطباعة 1999. _ ص7
 - (13) افتخار أحمد. _ مرجع الساب: 2000. _ ص28.29
 - (14) وجدي مصطفى فاتح، طارق صلاح الفضلي. دليل رياضة السباحة. _ دار الهدلي لنشر والتوزيع: 1999. _ ص21
 - (15) اسامة راتب. تعليم السباحة. ط2. _ القاهرة دار الفكر العربي: 1990.8. _ ص22.23
 - (16) قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. _ مرجع سابق. 2000. ص46
 - (17) محمد علي القط. _ مرجع سابق. ص14
 - (18) مذكرة لسانس. واقع المراقبة الطبية في أندية السباحة لولاية البويرة وعلاقته بمستوي الأداء. _ اعداد الطلبة: مسعود حبيب الله. رحيمي اسماعيل. _ اشراف: مزارى فاتح.
 - (19) مؤخذ ممن مراجع في مذكرة لسانس دور التربية البدنية والرياضية في الحدمن ظاهرة السمنة لدي المراهقين (16_18 سنة) اعداد طلبة نايه أمير جوبة، بوري أحمد حساني سفيان، اشراف الدكتور بن مصباح كمال. _ جامعة الجزائر 03
 - (20) كتاب الرياضة والصحة في حياتنا. _ دار اليازوري العلمية لنشر والتوزيع. _ الاردن. 226.
 - (21) مراد بوزيت، مرض السمنة اسبابه ومضاعفاته وعلاجه منشورات دار الافاق، بيروت لبنان، 199-نص4
 - (22) الياس الاسمر، لكل داء غداء او التداءى بأكل، دار الشروق، القاهرة، مصر، 1994، ص41.
 - (23) حسن الفكري منصور: الرجيم السريع، ص22
 - (24) راتب عبد الوهاب السمان. _ التغذية الصحية أصول علاج السمنة وإنقاص الوزن. _ دار الفكر دمشق سوريا. 1996

- (25) كتاب الراضو والصحة ف حاتنا. _ مراجع السابقة. 230،233،234،240
- (26) اللجنة العلمية في المستشفى الاسلامي مصدر سابق ذكره من 214.
- (27) المصدر السابق نفسه، من 215
- (28) عادل علي حسن الرياضة ومرض السكري، مجلة علوم الطب الرياضي، العدد الأول، الاتحاد العربي للطب الرياضي البحرين، 1993، ص 107
- (29) عبد الكريم الخوالدة وهناء خسروفي: دليل المصاب بالسكري، مدينة الحسين الطبية، عمان . 73 1996، ص
- (30) عبد الكريم الخوالدة وهناء خسرون مصدر سبق ذكره، ص 90
- (31) محمد رفعت السكر وعلاجه، دار المعرفة للطباعة والنشر، لبنان، 1977، من 111
- (32) عادل علي حسين: مصدر سبق ذكره، ص 109
- (33) مذكرة ماستر بعنوان: أثر النشاط البدني المكيف في استقرار نسبة السكر في الدم ووظائف الجسم لدي مرضى السكري النوع الثاني. _ اعداد الطلبة شريدي رضا وبورغدة عادل اشراف الدكتور بلقاسم مخلوف. _ ولاية المسيلة.
- (34) كتاب الرياضة والصحة في حياتنا، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، صفحة 223
- (35) كتاب الرياضة والصحة في حياتنا، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، صفحة رقم 224
- (36) عدلي علي أبو طاحون: مناهج وإجراءات البحث الاجتماعي، جامعة المنوفية، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 1998، ص 19
- (37) أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، 1996، ص 69
- (38) عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1999، ص 138.

- المراجع باللغة الأجنبية:

- 39) 5_ [http:// www.webteb.com](http://www.webteb.com).
- 40) _rollanrd(c).tracking.ann.hum.biol.1987.p14_22
- 41) [http. //www.Llida.com/new_p124](http://www.Llida.com/new_p124).
- 42) - KvisE.BeryEeld: Diabetes Guide to Heart and Fitness 1996 ،P.P.(114)
- 43) - susanpardHelimrichdavidregand and ralph. paffenbargamj.r.Uprevention of non-insulin- depenednt diabetes-mellitus wit Physical (Activity). J. med. Sci. Sports Exercise. Vol 26 No 7.1994 P.P.824-830
- 44) - Yki-Jarninen H. R. A. Defronzo V. A. Koivisto.: Normalization of Insulin Sensitivity in Typem I Diabetic Subjects by Physical Training During Insulin Pump Therapy "J. Diabetes Care" 1984 .P.P. 520-527
- 45) -P.267.Eled :(Op.Cit.).KvisE.Ber
- 46) -Albright. Ann Louise: The effect of aerobic training in the evolution of Diabetes nephropathy in an animal model of type I Diabetes the OHIO State University 1996 PP.267
- 47) - Coles Janel: Effect of upper extremity exercise on blood glueos Levels in Insulin - Dependent Diabetic Patients" TEXAS" Womans University P.P. (124) 1991

الملاحق



***تخصص: تدريب رياضي تنافسي.**

استبيان لمذكرة التخرج لنيل شهادة لسانس

_ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

***أختي تحية الطيبة وبعد:**

في إطار القيام بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات الحصول على شهادة لسانس نقوم بدراسة تتناول " دور ممارسة السباحة في التقليل من السمّة لدى النساء البدنيات المصابات بداء السكري، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، مرجو منك إبداء رأيك حول العبارات الواردة في الاستبيان، ونتعهد بالسرية التامة لمعلومات التي لن نستخدمها لأغراض البحث العلمي.

ولكم كل الشكر والتقدير.

01: بيانات الشخصية.

_ حالة الاجتماعية:

عزباء

☐

متزوجة

☐

02_ نوع داء السكري:

درجة 01

☐

درجة 02

☐

03_ العمر:

أقل من 18 سنة

☐

من 18 إلى 40 سنة

☐

فوق 40 سنة

☐

_ الطول.....

_ الوزن.....

الفرضية الأولى: دور ممارسة السباحة في التقليل من السمنة لدى النساء البدنيات.

01_ هل تعتبرين السباحة جزءا من روتينك الرياضي الأسبوعي؟

نعم ☐ لا ☐
إذا كانت إجابتك " لا " لماذا؟

.....

02_ كم مرة في الأسبوع تمارسين السباحة؟

مرة واحدة في الأسبوع ☐
مرتين في الأسبوع ☐
أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع ☐

03_ هل تجدين تشجيعا على الاستمرار في نظام غذائي صحي؟

نعم ☐ لا ☐
إذا جوابك نعم ما هذه الأغذية التي تتناولها؟

.....

04_ هل لاحظتي نتائج ايجابية على وزنك أو شكل جسمك بعد بدأ ممارسة

السباحة؟

لا ☐

نعم ☐

_ إذا إجابتك " نعم " من كم حصة تدريبية بدأتي تلاحظين الفرق على وزنك؟

.....

05_ هل تمارسين السباحة كوسيلة لمحاربة السمنة؟

لا ☐

نعم ☐

06_ هل تعتقدين أن ممارسة رياضة السباحة أكثر فعالية من غيرها من التمارين الرياضية في التحكم بالوزن؟

لا ☐

نعم ☐

07_ هل تعرفين كمية الدهون الصحية والتمرينات الضرورية في السباحة للوصول لهدفك؟

لا ☐

نعم ☐

_ هل لديك تجارب شخصية أخرى تؤدي مشاركتها حول دور السباحة في التقليل من السمنة؟

.....

الفرضية الثانية: دور السباحة في ضبط داء السكري لدى النساء

01_ هل تمارسين السباحة كوسيلة في محاربة داء السكري؟

نعم ☐ لا ☐

02_ هل لاحظتي تحسن في مستوى السكر في الدم بعد بدأ ممارسة السباحة؟

نعم ☐ لا ☐

03_ كم يبلغ الحجم الساعي لممارستك السباحة؟

45 دقيقة ☐

90 دقيقة ☐

120 دقيقة ☐

04_ هل تعتقدين أن السباحة رياضة فعالة لتخفيف من تأثيرات مضاعفات السكري مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية؟

نعم ☐ لا ☐

05_ هل تواجهين تحديات معينة عند ممارسة السباحة كإمرأة مصابة بداء السكري؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

_ إذا كانت إجابتك " نعم " فما هذه التحديات اذكرني لنا إحداها؟

.....

06_ هل تعتقد أن هنالك فوائد نفسية مرتبطة بممارسة السباحة بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من داء السكري؟

نعم ☐ لا ☐

07_ هل يمكن لممارسة السباحة بانتظام أن تقلل من الاحتمالات المتعلقة بمشاكل الجلدية المرتبطة بداء السكري لدى النساء؟

نعم ☐ لا ☐ أحياناً ☐

_ هل يمكنك أن تشاركينا تجاربك الشخصية في كيفية تخطي التحديات الخاصة بممارسة السباحة كأمراة مصابة بداء السكري؟

.....



جامعة البويرة

جامعة اكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة البويرة

قائمة المحكمين للاستبيان

عنوان المذكرة: دور ممارسة السباحة في التقليل من السمنة لدى النساء البدنيات

المسابقات بالداء سكري

الرقم	المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	الملاحظة	الإمضاء
01	د. ابراهيم الله	أستاذ مساعد ب -	البويرة	مقبول مع التعديل	
02	جولي لينا	أستاذ مساعد ب -	البويرة	مقبول مع التعديل	
03	علون سحر	أستاذ مساعد ب -	البويرة	مقبول مع التعديل	
04	فرح خورقاج	أستاذ مساعد ب -	البويرة	مقبول	
05	ارزقي سماعيل	أستاذ محاضر ب -	البويرة	مقبول مع بعض التعديلات	

تحت إشراف:

أ.د. دجاني

- الصورة الأولى للاستبيان -

اعداد الطالب:

- ابراهيم وى امان

- رحوان محمد حسن

السنة الجامعية: 2024/2023



قسم التدريب الرياضي

إلى السيد (ة): حسين حسن
الرقم: / م ع ت ن ب ر / 2023.
AB PARK Discovery and Adventure.

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): رضوان محمد لمن رقم التسجيل: 33023921

تاريخ ومكان الميلاد: 1997-09-27 - قرونة

الطالب (ة): يحيى امل رقم التسجيل: 33023987

تاريخ ومكان الميلاد: 2003/07/31 - قلاية

من أجل القيام بالتدريب الميداني لنهاية التكوين في مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي

2024/2023 الذي يندرج ضمن تحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

AB PISCINE
SEMI-OLYMPIQUE

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصور نويل

Résumé de la recherche

Le rôle de l'exercice et de la natation dans la réduction de l'obésité chez les femmes obèses diabétiques

- Une étude de terrain de quelques piscines dans les quartiers de l'Etat de Bouira -

Cette étude a ciblé le rôle de la natation dans la réduction de l'obésité chez les femmes obèses atteintes de diabète en identifiant les composants les plus importants de la natation en tant qu'aspect thérapeutique efficace pour plusieurs problèmes de santé et physiques auxquels sont confrontés les êtres humains et l'étendue de son impact sur les femmes obèses dans la réduction de leur obésité, c'est-à-dire l'obésité, et contrôler leur diabète pour maintenir leur santé et obtenir le meilleur résultat possible.

En étudiant ce sujet, je vise à mettre en lumière le rôle de la natation dans la réduction de l'obésité, ainsi qu'à connaître son effet sur les maladies causées par l'obésité en suivant un programme d'entraînement spécifique et l'étendue de ses bénéfices pour les femmes, étant les plus vulnérables à ces problèmes et en même temps le moins pratiquant une activité sportive en particulier. À partir de 18 ans, en plus de connaître les dangers de l'obésité et l'avis de l'École de Psychiatrie à ce sujet, en retour, je vous présente l'importance de la natation et ses avantages les plus importants. Ici, elle est considérée comme une activité thérapeutique pour contrôler le taux de sucre, augmenter la sécrétion d'insuline et réduire le poids comme un élément essentiel pour discuter du sujet et de l'impact de ce sport sous plusieurs aspects, par exemple. L'aspect psychologique et physiologique des femmes en particulier.

L'échantillon de recherche comprenait « 30 » femmes, réparties dans un groupe de clubs de natation « 02 », et je me suis appuyé sur l'approche descriptive en utilisant le questionnaire comme outil de recherche, qui se compose de trois axes verticaux, puis en utilisant le pourcentage (k au carré) de ce qui a été collecté à partir des informations : Grâce à mon analyse des résultats de cette recherche, j'ai conclu que la natation joue un rôle efficace dans la réduction de l'obésité chez les femmes obèses atteintes de diabète.

C'est ce qui nous amène à dire que la natation a un rôle efficace dans la réduction de l'obésité chez les femmes obèses diabétiques. J'en suis également ressorti avec une série de suggestions, qui, je l'espère, seront constructives et contribueront à élever le niveau scientifique. peut être résumé ainsi :

1- Les entraîneurs de natation spécialisés dans les cas de diabète doivent concevoir des programmes de formation basés sur :

Observations faites par le médecin.

2- Les responsables des clubs de natation et des piscines et les personnes concernées par la question de l'attribution de médecins ou de spécialistes en cas de maladie

Exercice excessif et obésité lors des séances d'entraînement, et des examens médicaux périodiques sont effectués pour les nageuses qui souffrent de ce type de problème de santé.

3- Animer des cours théoriques et des cours de sensibilisation pédagogique de manière continue, par exemple une fois par semaine, comme donner des cours magistraux

Il sera ouvert à toutes les couches de la société, en particulier aux femmes, pour guider et sensibiliser au danger et à la manière de faire face à ce type de maladie, en particulier aux personnes nouvellement diagnostiquées, « diabète et obésité », dans le but d'implanter une culture du sport dans la société qui oriente le traitement des problèmes de santé par le sport et réduit ces cas à l'heure actuelle.

4- Développer des centres spéciaux pour la natation thérapeutique, en attribuant une section spéciale aux personnes malades qui recourent à la natation pour traiter leurs problèmes, en augmentant les séances de formation et en fournissant des moyens matériels pour les aider dans ce processus.

Le traitement comprend une équipe de formation spéciale et un spécialiste en psychologie pour aider les femmes au début de leur traitement à fournir la force psychologique et le confort nécessaires pour atteindre l'objectif souhaité dans un court laps de temps.

Comme hypothèses futures, je suggère d'étudier le rôle de la natation dans la réduction de l'obésité chez les adolescents et les plus jeunes, ainsi que d'étudier la question de la natation thérapeutique et d'élargir la portée thérapeutique de plusieurs maladies graves en prêtant attention à l'aspect thérapeutique de la natation. l'importance et la nécessité de la question, même pour ceux qui souffrent de problèmes de mouvement, de fractures ou de troubles du développement, le domaine de la natation en tant que sport est donc très profond et d'une grande importance, au point d'être une alternative à plusieurs. traitements et médicaments. Il est également efficace sur mon plan psychologique, comme l'effet de la natation sur le traitement de la dépression pour ceux qui en souffrent, son importance en a fait un sport complet par excellence, sans parler de ses limites. de sa pratique et la recommandation du médecin orthopédiste de le pratiquer pour le bien des articulations du corps et la signification du verset de Dieu Tout-Puissant, cela indique qu'il faut apprendre à vos enfants à nager pour la grandeur qu'il contient, en plus de diriger. davantage d'études et de recherches dans le domaine de la thérapie sportive en général et de la natation en particulier, qui est devenue marginalisée par rapport aux autres sports.