

## الفصل الأول

---

### المقدمة

- ١ - ١ مشكلة البحث والحاجة إليه
- ١ - ٢ أهداف البحث
- ١ - ٣ فروض البحث
- ١ - ٤ المصطلحات المستخدمة في البحث

## المقدمة :

أعدت النهضة العلمية والتكنولوجية المعاصرة وما تتضمنه من تطورات وأستكشافات وأنجازات على التطوير والتجديد الذى طرأ على أساليب البحث العلمى ، وببذل كثير من العلماء والمشتغلون بالتربية الرياضية جهدا متواصلا باجراء البحوث العلمية للأرتقاء بمستوى اللاعبين بصفة خاصة وسلامة وصحة الفرد بصفة عامة . وتحتوى التربية الرياضية على أنشطة مختلفة ومتعددة وتعتبر التمرينات بكافة أنواعها هى الدعامة الأساسية لكل نشاط رياضى . فهى وسيلة هامة من وسائل تحقيق عملية النمو الذاتى والمتزن للفرد سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية . كما أنها وسيلة من وسائل التربية والتنشئة وهى أيضا وسيلة هامة يمكن من خلالها تحسين الكفاءة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ، ففقدرة الإنسان على العطاء تتوقف على لياقته البدنية والوظيفية . وقد أجتهد العلماء فى فروع الرياضة المختلفة محاولين قسود طاقتهم تطويع معرفتهم فى اسعاد الإنسان عن طريق الأرتقاء بلياقته البدنية والصحية الى أحسن وأفضل المستويات . ولهذا تنوعت الدراسات حول التأثير الفسيولوجى للتمرينات على وظائف الجسم المختلفة وقد أصبحت الرياضة أحد مقومات العلاج فى العديد من الدول المتعددة ومن هذا المنطلق أستخدم الأطباء هذا المفهوم الجديد فأشارت تذاكرهم العلاجية فى كثير من الحالات المرضية الى الرياضة كعلاج قائم بذاته فى مجال الولادة نصح كوبر Cooper ١٩٦٨ بأداء التمرينات الرياضية أثناء الحمل لتسهيل نمو الجنين فى الأتجاه الصحى ، وتجذب كثير من المشكلات وأوصى أيضا بالمشى المنتظم من بداية الشهر التاسع . كما نصح أيضا بأداء التمرينات لكى تستعيد الأم لياقتها بعد الولادة . وفى دراسة قام بها كلافس Klafs ١٩٧٣ ألقى فيها الضوء على أهمية ممارسة التمرينات الرياضية بعد العمليات الجراحية لبعض عضلات الجسم وخاصة عضلات الصدر والبطن والأطراف وتمرنات التنفس العميق ، وبذا تمنسح أو تقلل كثيرا من المضاعفات الرئوية وقد أشارت نتائج دراسة قامت بها سامية عبد الجواد ١٩٨٣ الى أهمية ممارسة التمرينات الرياضية وأثرها على خفض احتمالات الاصابة بأمراض القلب . وفى دراسة قام بها لوكيز Lowcks ١٩٨٥ أشار فيها الى أهمية التمرينات كعلاج لأضطرابات الطمث مثل تباعد وتقارب حدوثها وأنقطاع الطمث وذلك

عن طريق التقسيم الزمني للراحة أثناء التمرين .

وقد قام توربولا Toriola ١٩٨٦ بدراسة لبحث أسباب اضطرابات الطمث مثل تأخر تطور البلوغ أو انعدام التبويض أو انقطاع الطمث وقد أسفرت نتائج دراسته عن بعض العوامل من أهمها ممارسة الرياضات الشاقة والعنيفة عالية الشدة . وقد أتفق معه في الرأي نواكيس Noakes ١٩٨٨ . وفي دراسة أخرى قام بها لوكيز Lowcks ١٩٨٥ بحث فيها عن أسباب اضطرابات الطمث وقد أسفرت نتائجه عن أن اضطرابات التغذية أي سوء التغذية قد يكون أحد العوامل المسببة لاضطرابات الطمث . وقد أتفق معه في الرأي جاد بايلي Gadpaille ١٩٨٧ ، ونواكيس Noakes ١٩٨٨ في الدراستان اللتان قاما بهما للتعرف على أسباب حدوث اضطرابات الطمث وأسفرت نتائجها عن أن اضطرابات التغذية والاضطرابات النفسية عاملان هامين في حدوث اضطرابات الطمث . وقد أرجعها كل من فيشر Fisher ١٩٨٦ ونيلسون Nelson بعد الدراسة التي قاما بها عن أسباب اضطرابات الطمث الى حدوث خلل في الوزن عن المعدل الطبيعي أو في التكوين الجسماني وقد وجدت علاقة بين الاضطرابات الطمثية ونقص كثافة العظام وقد تعرض الكثير من الباحثين الى عدة أنواع من الاضطرابات مثل تباعد أو تقارب أو انقطاع حدوث الطمث وان لم يتطرق أحد لغزارة الطمث .

وبالرغم من تعدد الدراسات في هذا المجال وأهتمام الباحثين بهذا الموضوع وعلاقة الاضطرابات الطمثية بالعوامل النفسية على اعتبارها من العوامل المسببة لحدوث الاضطرابات الطمثية وان لم يتطرق أحد لتلك الآثار التي قد تتركها الاضطرابات الطمثية على جوانب الشخصية المختلفة . ولما كان التوازن من العناصر الهامة والمؤثرة في مستوى الاداء في التمرينات الفنية الحدیثة وهو يعد ضمن الصفات البدنية الهامة للاداء الحركي الانساني ، حيث يقوم الفرد بمعظم أنشطة حياته العامة من الوضع الرأسى . ولما كان الأمر يؤكد على أهمية التربية الرياضية وبرنامجها واداء التمرينات الرياضية كسلوب علاج أو وسيلة لتحسين بعض الأعراض ومنها اضطرابات الطمث . يبقى سؤال يحتاج الى اجابة محددة . ماهى مواصفات البرنامج المقترح من قبل الباحثة كعلاج ناجح وفعال في حالات اضطرابات الطمث . وماهى مواصفات البرنامج التدريبي

المقترح لتحسين اضطرابات الطمث وتنمية مرونة مفصلى الفخذين والمنطقة القطنية وقسوة عضلات البطن والظهر والرجلين حيث أن هذه المنطقة ترتبط ارتباطا واضحا بمنطقة الحوض وحدوث الطمث الذى ينتج عنه أحيانا الاضطرابات الطمثية وهذا هو الهدف الرئيسى للدراسة الحالية .

### ١ - ١ مشكلة البحث والحاجة اليه :

تبرز مشكلة الدراسة الحالية من مجموعة الملاحظات التى تجمعت لدى الباحثة ومن خلال خبرتها طوال الأعوام السابقة فقد لاحظت المعاناة التى تعانيها بعض الطالبات من الدورة الشهرية وانخفاض مستوى الاداء بوجه عام وفى الحركات التى تتطلب قدر من الأتزان بوجه خاص . وأحيانا قد تتغيب بعض الطالبات لعدم قدرتهن على ممارسة الاداء البدنى أثناء فترة الطمث . كما لاحظت حدوث بعض حالات من التوتر خصوصا فى الفترة ما قبل حدوث الطمث ( الدورة الشهرية ) . وهذه الظواهر قد تظهر على الفتاة التى تتمتع بطمث منتظم والتى تعرف الكثير عن طبيعة طمثها من حيث كم عدد أيامه . كم عدد الغوط الصحية المستخدمة . ماهى الأعراض التى تصاحب الطمث . ميعاد نزول الطمث .

وقد توقعت الباحثة أن يكون مقدار تأثير الفتاة التى تعاني من اضطرابات فى الطمث أكثر من الفتاة التى تتمتع بطمث منتظم فقد يترتب على ذلك حدوث بعض الاضطرابات لديها فى السمات الشخصية والتوازن بنوعيه .

### ١ - ٢ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى وضع برنامج تدريبي مقترح للتمرينات وذلك للتعرف على :

- ١ - دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) فى الاضطرابات الطمثية نتيجة لأدخال المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبى المقترح للتمرينات ) .

- ٢ - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة )  
في التوازن الثابت والحركي نتيجة لتحسن الاضطرابات الطمئية ان حدث .
- ٣ - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة )  
في السمات الشخصية نتيجة لتحسن الاضطرابات الطمئية ان حدث .
- ٤ - دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية ( الغير مستقرة ) والضابطة (المستقرة)  
في القياسات القبلية للتوازن الثابت والحركي والسمات الشخصية .

### ١ - ٣ فرض البحث :

- ١ - توجد فروق احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في الاضطرابات الطمئية لصالح القياس البعدي نتيجة لأدخال المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات ) .
- ٢ - توجد فروق احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في التوازن الثابت والحركي لصالح القياس البعدي نتيجة لتحسين الاضطرابات الطمئية .
- ٣ - توجد فروق احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في السمات الشخصية لصالح القياس البعدي نتيجة لتحسن الاضطرابات .
- ٤ - توجد فروق احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين نتيجة لأدخال المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات ) .
- ٥ - توجد فروق احصائية بين المجموعتين التجريبية ( الغير مستقرة ) والضابطة ( المستقرة ) في القياسات القبلية للتوازن بنوعيه والسمات الشخصية لصالح المجموعة الضابطة ( المستقرة ) نتيجة لاستقرار الحالة الطمئية .

١ - ٤ تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث :

١ - السمة :

عرفها كاتل Cattel بأنها :

" مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت أسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الاحيان " ( ٢٤ : ٢٧٦ ) .

كما عرفها " محمد حسن علاوى " بأنها :

" نظام نفسى عصبى مركزى عام ( يختص بالفرد ) يعمل على جعل المشيرات المتعددة متساوية وظيفيا كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفى والتعبيرى " ( ٢٢ : ٢٩٣ )  
وتتفق الباحثة مع التعريف الثانى .

٢ - الشخصية :

عرفها وليم شيترن Willem Chetrn بأنها " وحدة د بنامية متعددة الأشكال " ( ١٤ : ٤٩ )

كما عرفها وارن Warn بأنها :

" هى التنظيم العقلى الكامل للكائن الحى فى أى مرحلة من مراحل نموه وهى تتضمن كل مظهر من مظاهر الشخصية الانسانية عقله ومزاجه ومهاراته وخلقة وكل اتجاهه كونه خلال حياته " ( ٢٥ : ٨ )

وقد عرفها " أحمد راجح " بأنها :

" نظام متكامل من الصفات الثابتة ( جسمية - عقلية - مزاجية - اجتماعية - خلقية ) والتي تميز الفرد من غيره من الأفراد تميزا واضحا " ( ٤ : ٢٦٥ )

٣ - التوازن :

عرفته " اجلال محمد ابراهيم حسن "

" التوازن هو نتاج التعاون بين كل من جهاز الأتزان بالأذن الداخلية ومركز التوازن بالمخ وبين الجهاز العضلى الأرادى لتنظيم العلاقة بين الجسم والجاذبية الأرضية للتحكم فى وضع الجسم عند الثبات وأثناء الحركة وبعد انتهاء الحركة " .  
( ١ : ٨ )

وقد أجمع العديد من العلماء على أن التوازن نوعان هما :

١ - التوازن الثابت Static Balance

٢ - التوازن الحركى Dynamic Balance

٣ - التوازن الثابت : Static Balance

عرفته مارى هلين Mary Helen وديفيد David بأنه :

" قدرة الفرد على الاحتفاظ بالأتزان حينما يبقى مركز ثقله ثابتا " .  
( ٢٣ : ٥٢ )

كما عرفه كل من جونسون Gonson ، ونيلسون Nelson و خاطر والبيك ،  
وصحى حسانين بأنه :

" القدرة البدنية التى تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن " ( ٢ : ٤٢١ ) ،  
( ١٥ : ٤١٦ )

٣ - التوازن الحركى : Dynamic Balance

أثفق بعض العلماء ومنهم خاطر والبيك وصحى حسانين على تعريفه بأنه :

هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة " ( ٢ : ٤٢١ )  
( ١٥ : ٤١٧ )

٤ - التبويض : Ovulation

ورد في الموسوعة الطبية الحديثة بأنه :

" عملية خروج البويضة من المبيض "

وتحدث عادة في المرأة البالغة كل ٢٨ يوم تقريبا من أحد المبيضين وعادة تخرج  
بويضة واحدة فقط لكن قد يحدث ان تخرج بويضتان أو أكثر وتم عادة عند منتصف  
الدورة " ( ٦ : ٨١٧ ) ( ٦٣ : ١٣٣ )

٥ - الطمث : Menstruation

عرفه " جيفكوت " Jeffcoate بأنه :

" حالة السقوط الدوري للغشاء المخاطي المهبلي للرحم ويصاحبه نزول الدم "

( ٧١ : ٨٨ )

٦ - فترة الطمث : Menstrual Period

عرفها " جيفكوت " Jeffcoate بأنها :

" عدد الأيام التي يستغرقها الطمث وتتراوح بين ٢ - ٨ أيام وتكون غالبا أربعة

أيام في المتوسط " ( ٧١ : ٨٨ )

٧ - فترة ما بعد الطمث : Postmenstual Period

عرفها " جيفكوت " Jeffcoate بأنها :

" المدة الباقية من بين انتهاء الطمث وحدوث التبويض "

وحيث أن التبويض يحدث عادة في اليوم الرابع عشر في المتوسط فتكون هذه الفترة  
عشرة أيام . ( ٧١ : ٨٨ )

٨ - فترة ما قبل الطمث : Postmenstual Period

عرفها " جيفكوت " Jeffcoate بأنها :

" النصف الثاني من الدورة أي ما بين التبويض وحدث الطمث ومدتها أربعة عشر  
يوماً . "

٩ - الدورة الشهرية : Menstrual Period

" الفترة ما بين بداية الطمث حتى بداية نزول الطمث التالي " .  
( ٣٦ : ٦١٦ ) ، ( ٧١ : ٨٨ )

١٠ - عسر الطمث : Dysmenorrhea

" هي الآلام المصاحبة للطمث أو الحيض المؤلم " . ( ٣٦ : ٦١٦ )

١١ - انقطاع الطمث : Amenorrhea

هو تسجيل أقل من دورتين طمثيتين خلال سنة أو غياب الحيض لمدة ثلاثة أو بضع  
دورات خلال السنة . ( ٦١ : ١٢٠ )